Sporda Performans Kontrolü Bütünlüğü
Sporcunun Doping Yaptığı Nasıl Saptanır
Spor Sakatlıkları ve Tedavi Yolları
Yaralanmalarda Soğuk Uygulama
Sporda Dayanıklılık Antrenmanı
Spor ve Sağlıklı Yaşam
Spor ve Kanser
Fizik Kondüsyon
Doping
Kas

Sporun Faydaları

- Spor, doğru ve yeterli solunum sağlar. Bu sayede kan tarafından beyne ve tüm organlara yeterli oksijen taşınır.

- Spor, terleme vasıtasıyla vücuttaki toksinlerin atılmasına yardımcı olur.

- Spor, el-ayakların orantılı, doğru kullanılmasını sağlar.İnsana dik bir duruş temin ederek, hareketlerine esneklik ve zarafet kazandırır.

- Spor deriye ve saça kan pompalayarak sağlıklı ve genç görünmenize yardımcı olur.

- Güç geliştirme sporu, vücut için çok önemli olan Büyüme Hormonunun (GH) düzenli üretilmesine ve bu hormonun tetiklenmesiyle devreye giren pek çok hormonun da üretilerek vücudun sağlıklı işlemesine yardımcı olur.

- Spor, kas ve kemik yapısının zaman içinde zayıflamasını engellemesi özelliği ve hormon üretimine katkısıyla en etkin yaşlanmayı önleyici etkendir.

- Sporcular zor hastalanır, çabuk iyileşirler ve doğa şartlarına dayanıklıdırlar.

- Spor, stresi kovar, psikolojik rahatlama sağlar. Sporcuların mutlu hissetmeleri yalnızca psikolojik değil aynı zamanda biyolojik etkiler sonucudur.

- Spor, dikkat ve konsantrasyon gelişimine katkıda bulunur.

- Spor, yaktığı enerji ve kaslanma nedeniyle daha fazla besin tüketimini gerektirir. Bu nedenle sporcu ne eksik ne fazla yiyerek sağlıklı bir diet geliştirebilir. Şişmansa zayıflar, zayıfsa kilo alır.