###### 28

###### azad

###### دانشگاه آزاد اسلامي

###### واحد تهران مرکز

**موضوع:**

**اثر ورزش بر بانوان، توسعه و ایجاد انگیزه در ورزش بانوان و فواید فعالیت بدنی و ورزش در یک زن باردار**

**استاد راهنما:**

**دانشجو:**

مقدمه

می‌توان گفت که حضور زنان در جوامع ورزشی از سال 1912 میلادی به بعد بوده است که البته به تدریج شاهد آن بودیم که زنان تقریبا در تمام رشته‌های ورزشی همچون مردان شرکت کردند. وزنه برداری زنان، بوکس زنان، کشتی زنان و ...

زنان از نظر قدرت بدنی آنقدرها هم که تصورش می‌رود ضعیف نیستند. در حقیقت بله! زنان به طور کلی از نظر ماهیچه‌ای 30 درصد نسبت به مردان ضعیفترند. اما این ضعف با تمرینهای بدنسازی منسجم و استفاده از پروتئینهای درست قابل جبران است. به طور کلی می‌توان گفت که اکثر مردان از اکثر زنان قویترند. یا قویترین مرد جهان از قویترین زن جهان قویتر است. اما موارد زیادی هم دیده می‌شود که این فرمول کلیت ندارد. مخصوصاً در سنین نوجوانی دختران زیادی هستند از پسرهای همسنشان قویترند.

آیا یک زن میان وزن می‌تواند یک مرد سنگین وزن را بلند کند ؟ پاسخ مثبت است. موارد زیادی دیده شده که یک زن شصت کیلوگرمی توانسته است که یک فرد صد کیلویی را به راحتی بلند کند. البته یک زن شصت کیلوگرمی گاهی هم می‌تواند یک فرد فوق سنگین مثلاً 120 کیلوگرمی را نیز روی پشتش کول کند.

آیا یک زن می‌تواند یک مرد را در کشتی آزاد شکست بدهد ؟ به ندرت اما پاسخ مثبت است. مخصوصا اگر مهارتهای کشتی زن بالاتر باشد این امر امکانپذیر است. در کشورهایی مثل آمریکا در مسابقات کشتی آزاد دبیرستانی، گاهی دخترانی هم پیدا میشوند که در مسابقات پسرانه شرکت می‌کنند و عنوان می‌آورند .

کلیات

از آنجا که برروی ورزشکاران زن تحقیقات دقیق و گسترده ای صورت نگرفته است،یک اتفاق نظر کلی در مورد سطح عملکرد آنها وجود ندارد.وجود اختلافات فیزیولوژیک و نیز ساختاری بین جنس زن و مرد هم مزید بر علت شده است.اما با توجه به آنچه که تا به امروز میدانیم،به تعدادی از خصوصیات و ویژگی های جنس مونث در ارتباط با ورزش و فعالیت بدنی اشاره میکنیم.

اگر چه بر اساس نظر سنجی ها،اکثر ورزشکاران زن معتقد به افت عملکرد بدنی در جریان دوران قاعدگی هستند،اما از لحاظ فیزیکی زنانی بوده اند که در طی زمان قاعدگی قادر به شکستن رکورد های جهانی شده اند.

فعالیت ورزشی شدید باعث کاستن سطح استروژن خون میشود،اما لزوماً روی سطح عملکرد بدنی اثری نمی گذارد.

در تمرینات با شدت برابر،اختلافی در میزان بروز آسیبهای ناشی از ورزش در زن ومرد دیده نمیشود.

قرص های ضد بارداری احتمالاً سبب تغییرات چشمگیر فیزیولوژیک در بدن زن می شوند،اما تاثیر عمده ای روی عملکرد فرد نخواهند گذاشت.

حاملگی در 2 تا 3 ماه اول،اثر منفی روی عملکرد نمی گذارد.لابد میدانید در المپیک سال 1956 ملبورن،3 تن از برندگان مدال طلا حامله بودند.حتی بعد از طی حاملگی اگر وضعیت جسمی و شکل پیش از حاملگی زن بازگردد،مشکلی در رقابتهای ورزشی نخواهد داشت.

ورزش سبب بهبود دانسیته(تراکم)استخوانی زنان نمیشود بلکه فقط سبب حفظ آن میگردد.در صورت مصرف مقادیر کافی کلسیم،ورزش احتمالاً در شکل گیری استخوانهای قویتر کمک خواهد کرد.هیچ محدودیت سنی برای شرکت در ورزشهای استقامتی وجود ندارد.حتی زنان80 ساله هم توانایی شرکت منظم در دوهای ماراتن را دارند،گرچه که مدت زمان طی شده بیشتر خواهد بود.دقیقاً معلوم نیست که آیا زنان سریعتر می دوند یا مردان،فقط می دانیم که در ازای هر دهه عمر،زنان توانایی سرعت بخشی در دویدن به میزان 14 متر در دقیقه دارند.در حالیکه این رقم برای مردان 7 متر در دقیقه است البته با توجه به اختلافات فیزیکی به نظر نمیرسد که زنان توانایی غلبه بر مردان در مسافتهای کوتاه را داشته باشند.اما عکس این موضوع در دوهای در مسافت طولانی صدق می کند که به نظر میرسد به علت چربی بالاتر موجود در بدن زنان است که به عنوان منبع انرژی عمل میکند.به علاوه تعریق ران در دماهای بالاتر،سبب حفظ و نگهداری بیشتر آب بدن خواهد شد.