

Prof dr M.Kezunovic

ŽENE I SPORT



Do nedavno su mnogi sportovi bili **privilegija** samo muškaraca.

Medjutim, danas smo svjedoci da se žene bave svim sportovima i da u nekim ostvaruju **rezultate** koji su približni rezultatima muškaraca.



Kada je **vrhunski sport** u pitanju, učešće žena u njemu, vrijedno pomena, nalazimo tek poslije **prvog svjetskog rata**.

Pojava žena na Olimpijadi je **prvi put** za **Olimpiske igre 1900, godine u Parizu** (žene su se najpre u Parizu takmičile na travi u tenisu i golfu).

Muškarci su više **od 4 puta** zastupljeniji u sportu nego žene.

To se može objasniti **morfološko-funkcionalnim razlikama**, a ponekad i **predrasudama**.



Ove razlike ženama osiguravaju određenu **prednost**, kao recimo u plivanju na duge staze.

Rekord u preplivavanju La Manša drži žena, a ne muškarac.



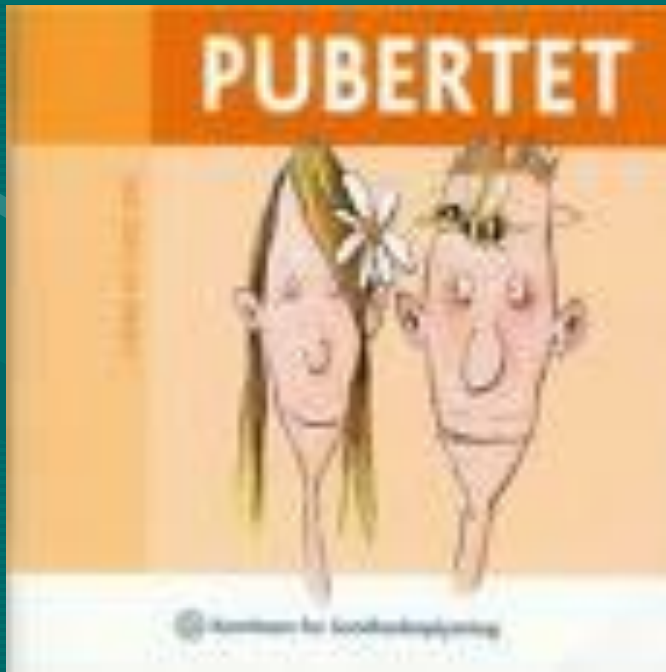
Režim treninga i kod žena se danas provodi na rigorozan način.

Svjetski rekordi koji danas postižu žene premašuju one koje su muškarci postizali pedesetih godina.



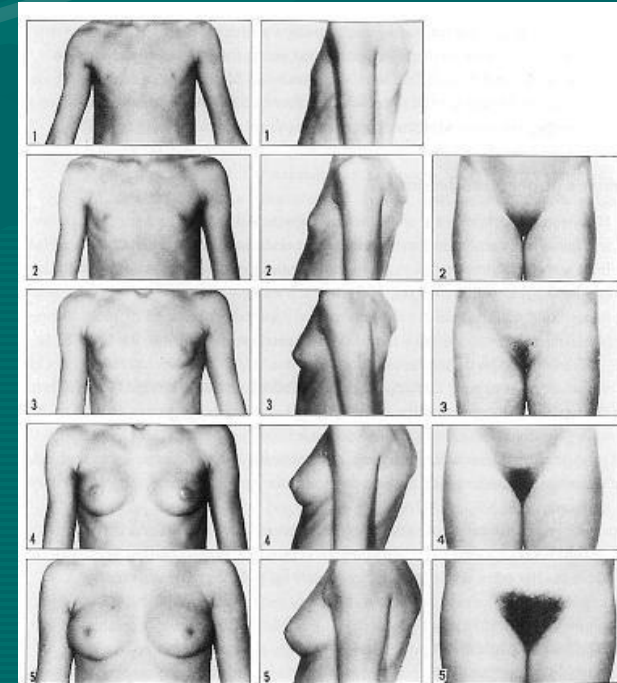
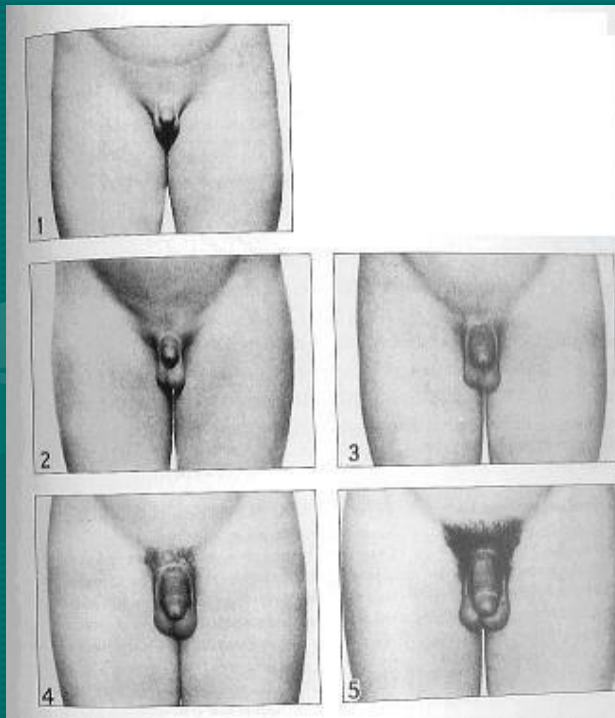
Razlike medju polovima postaju izrazite tek u pubertetu.

Sve do puberteta, djevojčice mogu da budu **više i fizički jače** od dječaka.



U pubertetu se dešava veliki preokret.

Kod **muškaraca** započinje lučenje muškog polnog hormona testosterona koji je odgovoran za razvoj primarnih i sekundarnih polnih karakteristika.



Kod **žena** se javlja prva menstruacija, a kod **muškaraca** započinje spermatogeneza.

Nakon puberteta zapažaju se razlike u antropometrijskim pokazateljima i apsolutnoj snazi.

Snažan anabolički efekat **testosterona** izaziva:

- hipertrofiju mišića,
- porast broja eritrocita i
- hemoglobina u njima.



Otuda **žene** i pored intenzivnog rada ne mogu da ostvare hipertrofiju mišića kao muškarci.

Aerobni kapacitet kod žena je značajno manji zbog smanjenog broja eritrocita i hemoglobina.



Antropometrijska mjerenja su pokazala da je prosječna odrasla žena 10-12 cm niža i 10-15 kg lakša od prosječnog odraslog muškarca.



Žene posjeduju apsolutno i relativno **uža ramena i relativno širu karlicu.**

Ovaj podatak je u vezi sa njenom ulogom u **trudnoći i porodjaju.**

Odnos trupa prema nogama je veći kod žena, a takodje mnoge žene posjeduju X položaj nogu i ruku.

Kosti žene su tanje, lakše i manje otporne na trumu,

ligamentarni aparat je znatno slabiji,

a manja **snaga mišića** utiče na učestalost povredjivanja.

Sklonost povredama kod žena

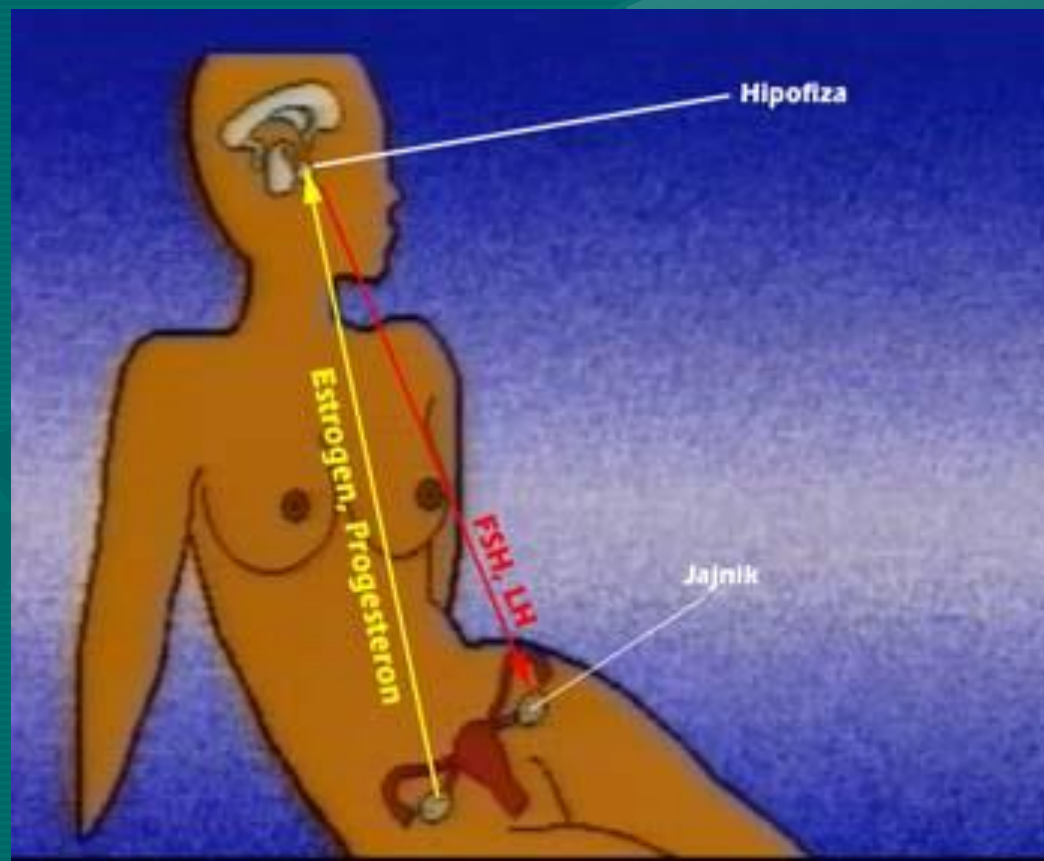
Povreda LCA je 4 – 8 puta učestalija kod žena nego kod muškaraca. Razlozi su:

- Šira karlica
- Uži femoralni interkondilarni prolaz
- Fleksibilniji LCA koji je skloniji pretjerano **istezanju** (zbog uticaja receptora za estrogen i progesteron koji se nalaze na njemu).
- **Sporija mišićna reakcija** (zbog manje snage u mišićima nogu u odnosu na muškarce)

Žene posjeduju apsolutno i relativno **manje srce** nego muškarci.

To uslovljava **manji udarni volumen** koji skoro nikad ne prelazi **160 ml**, a kod muškaraca prelazi i **200 ml**.

Menstrualni ciklus i trudnoća su dva fenomena koji značajno ometaju bavljenjem sportom osoba ženskog pola.



Sve ove činjenice **onemogućavaju** žene da ostvare tako uspješne rezultate kao muškarci u sportovima koji kao osnovno fizičko svojstvo *iziskuju snagu.*

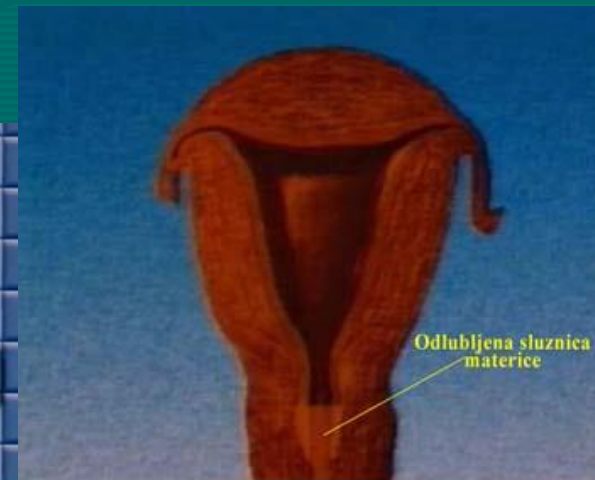
Prva menstruacija (menarha) nastaje nešto kasnije kod djevojčica koje se bave sportom.

U tim danima psihofizički status žene se mijenja.



Od drugog dana nakon početka menstruacije zapaža se porast nervno-mišićne reakcije koja kulminira pred samu **ovulaciju**.

Mnoge sportistkinje su baš u tom periodu postizale vrhunske rezultate.



Medjutim u sportovima gdje se zahtijeva
mirnoća i koncentracija **period**
menstruacije utiče negativno na rezultate.



Savremena sportska higijena i farmakologija omogućavaju ženi da i **tokom perioda menstruacije** trenira, kao i da se uspješno takmiči (npr. plivanje).



Odlaganje menstruacije davanjem hormona dozvoljeno je samo pred izuzetno važna takmičenja i pod kontrolom ljekara.



Obilne menstruacije su vezane za povećani gubitak Fe iz organizma, što reperkutuje pojavom hipohromnih anemija.

Pojava **neredovnih menstruacija** je česta pojava kod sportistkinja.

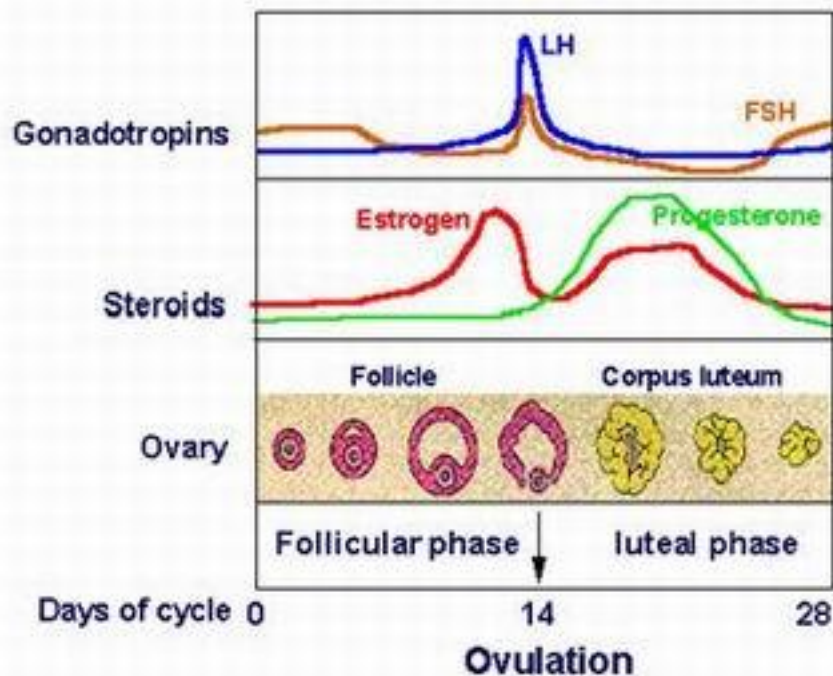
Ponekada dolazi do **izostanka**
menstruacije (amenorea), koja može da
traje i više mjeseci.

Nagla mršavljenja su glavni uzrok ove
pojave.

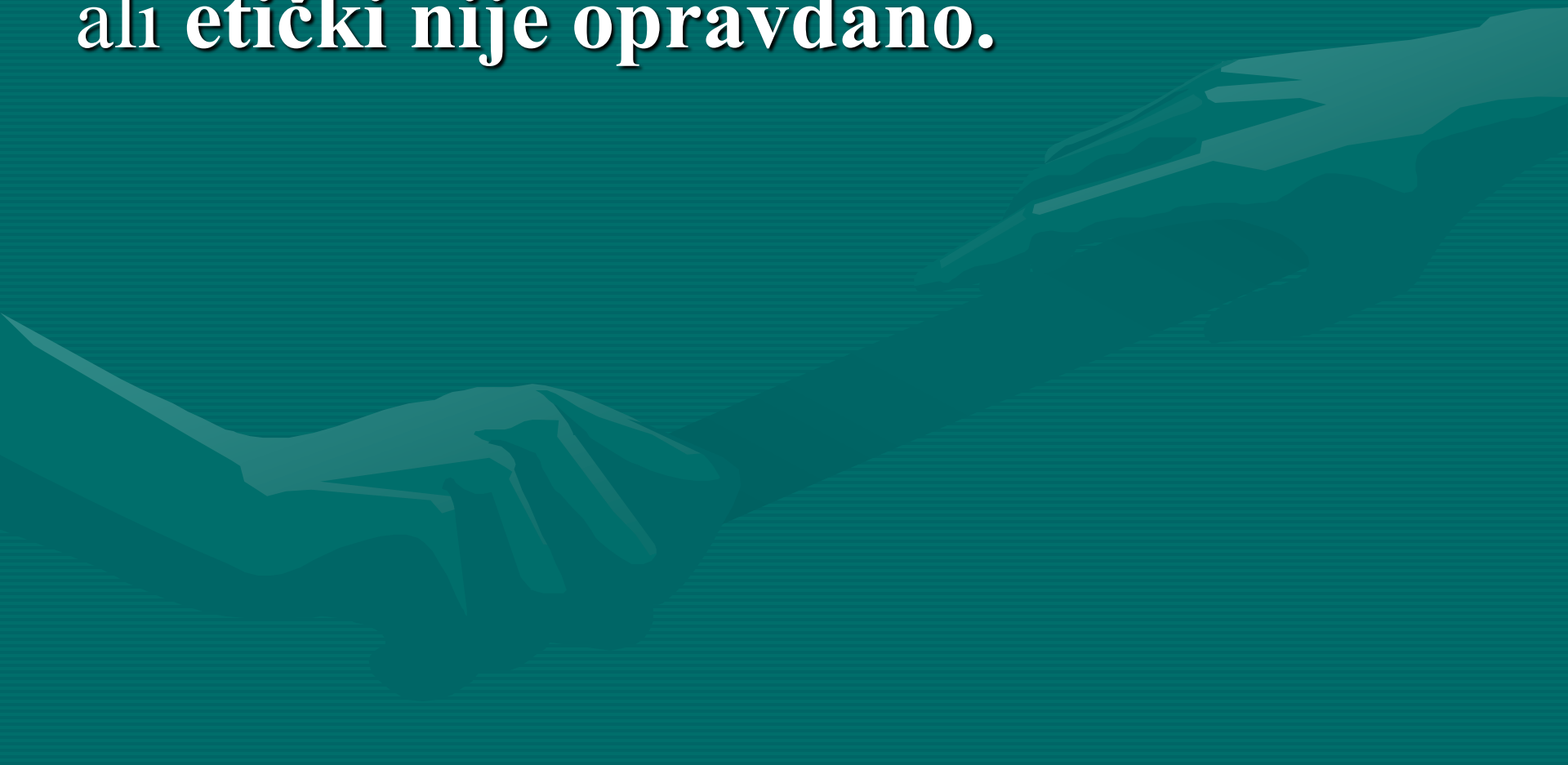
Trudnoća nije apsolutna kontraindikacija
za bavljenje laganim sportskim
aktivnostima koja ne zahtijevaju veća
naprezanja.



Zbog **povećanog lučenja estrogena** u prva tri mjeseca trudnoće (*estrogen posjeduje kao i testosteron anaboličko dejstvo*) izražen je priraštaj snage.



Ova činjenica se koristi kod sportistkinja,
ali **etički nije opravdano.**



Treba napomenuti da mnoge sportistkinje tek **nakon porodjaja** postižu svoje najbolje rezultate.

To se može objasniti **povećanom hormonskom i regenerativnom aktivnošću** koja se dešava tokom trudnoće.

Poslije porođaja period tzv. Babinja kod sportiskinja treba odmah početi sa **laganim vežbama** u krevetu, kasnije lagano početi sa rekreativnim aktivnostima, a **nakon 6 do 8 nedelja** početi sa **lakšim** sportskim aktivnostima.

Period dojenja u principu je individualan, ali on bitno **ne utiče** na povratak sportistkinje na teren, čak mnogi autori ukazuju da su **mnogi svetski prvaci** u pojedinim kategorijama (atletika) postali posle rađanja dece.

Klimakterij i menopauza

Nastaju promjene kod žene kako fizičke, tako i psihičke.

Sportistkinje su aktivne do pete decenije života.



Klimakterij i menopauza

Posebno ovaj period je značajan, jer sa pojavom klimakterijuma povećava se **krvni pritisak**, dolazi do **smetnje u cirkulaciji** dolazi do povećanog pritiska na srce i slično.

Zbog svega ovoga **rekreativna aktivnost** mora biti obavljena pod **strogom kontrolom** specijaliste sportske medicine.

Suština je da se i u **menopauzi** nastavi sa **fizičkom aktivnošću**, jer ona ima veliki značaj na kardiovaskularni, cirkulatorni i psihosomatski status žene.

HVALA NA PAZNJI !

