

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

جزوه تربیت بدنی عمومی
(کاردانی)

پائیز ۱۳۹۶

فصل چهارم: ورزش برای گروه های ویژه

۱. فعالیت جسمانی برای زنان

فعالیت برای زنان از جهات مختلف دارای اهمیت است و باید توجه ویژه ای به آن شود. زنان در زندگی خود دوره های مختلفی همچون قاعدگی، حاملگی و یائسگی را تجربه می کنند که تغییرات زیادی در جسم و روان آنها ایجاد می کند و برخی نکات برای برنامه ریزی فعالیت جسمانی در این دوره ها باید رعایت شود.

توجه به کیفیت فعالیت جسمانی دختران اهمیت بیشتری نسبت به پسران دارد چنانکه دختران نسبت به پسران حجم، تراکم و طول استخوانها، حجم و قدرت عضلانی کمتری دارند و همچنین قلب زنان نیز از قلب مردان کوچکتر است.

۲. فعالیت جسمانی در دوران قاعدگی

سن شروع قاعدگی در دختران ورزشکار (۱۳ سالگی) بالاتر از دختران غیر ورزشکار (۱۲ سالگی) است. قاعدگی به تنهایی اثر منفی بر عملکرد ورزشی ندارد و تمرین و مسابقه را می توان در مراحل مختلف قاعدگی انجام داد به شرط آنکه ورزشکار با تجربه بداند که هیچگونه عوارض نامطلوب نخواهد داشت، فعالیت جسمانی شدید و رقابتی موجب افزایش اختلالات قاعدگی در زنان ورزشکار را کاهش داد.

معمولاً پنج تا ده درصد زنان قاعدگی دردناک را به مدت یک تا دو روز تجربه می کنند اما در زمانی که از نظر جسمانی فعالتر هستند، کمتر مشاهده می شود. تمرینات با شدت متوسط و همچنین تمرینات کششی در کاهش درد قاعدگی اثر زیادی دارند.

۳. پوسیدگی استخوان در دوره یائسگی

فعالیت جسمانی و تمرین موجب افزایش تراکم استخوان می شود. علل پوکی استخوان عبارت است از: کاهش هورمون اسروژن در زنان بویژه در دوران یائسگی، سوء تغذیه و کمبود مواد معدنی از قبیل کلسیم، زمینه های ارثی و برخی بیماری ها.

در سن یائسگی، سه جلسه تمرین در هفته و هر جلسه به مدت ۳۰ دقیقه انجام فعالیت های مثل پیاده روی و دوی نرم در جلوگیری از کاهش تراکم استخوان و پوکی استخوان موثر است و زنان و دختران جوان می توانند با تغذیه مناسب در انجام فعالیت های بدنی و ورزشی از احتمال ایجاد پوکی استخوان در سنین یائسگی جلوگیری کنند.

۴. فعالیت جسمانی در دوران حاملگی

مشاهدات نشان می دهد زنان ورزشکار نسبت به زنان غیر ورزشکار هنگام حاملگی و زایمان مشکلات کمتری دارند. فعالیت جسمانی باعث کاهش مدت درد زایمان، کاهش پارگی نسوج هنگام زایمان،

جلوگیری از افزایش وزن مادر و کاهش احتمال بروز بیماری هایی مانند قند حاملگی می شود . البته در دوران حاملگی فعالیت جسمانی را باید با احتیاط های لازم انجام داد .

۵. فعالیت جسمانی برای سالمندان

توانایی های جسمانی با افزایش سن کاهش می یابد، اما فعالیت جسمانی و تمرین مداوم و پیوسته ممکن است پسرفت و رکود فیزیولوژیک را تا ۵۰ درصد کاهش دهد .

در نتیجه میزان سوخت و ساز بدن ، استقامت هوازی ، قدرت عضلانی ، انعطاف پذیری و میزان کلسیم استخوان ها کاهش می یابد . از طریق فعالیت جسمانی می توان مشکلات و بیماری هایی افزایش سن از قبیل چاقی ، فشار خون بالا ، چربی خون بالا ، دیابت نوع دوم ، پوکی استخوان و ضعف عمومی بدن را در افراد مسن به تاخیر انداخت . افراد مسن دارای فعالیت جسمانی کافی دارای روحیه و خلق بهتری هستند و دوستان بیشتری هم دارند . افراد مسن باید ۳ تا ۵ جلسه در هفته به مدت ۲۰ تا ۶۰ دقیقه تمرین جسمانی انجام دهد و شدت آنها طوری باشد که ضربان قلب آنها به ۱۲۰ ضربه در دقیقه برسد .