



Nemi különbségek az edzésfolyamat tervezésében

Olvasd el az alábbi szöveget, és készíts táblázatot a férfi és a női nemi működés közti különbségekről!

Javasolt feldolgozási idő: 40 perc

A nemi mirigyek

A nemi mirigyek mind nőkben, mind férfiakban kettős funkciót ellátó szervek.

A férfiakban a **herék**, nőkben a **petefészkek** részben nemi hormonokat termelnek, részben pedig az utódnemzéshez szükséges ivarsejteket produkálják. A férfi és női nemi funkciók jelentős különbségeket mutatnak.

A nemi hormonok termelődése a serdülőkorban, lányoknál 11-12, fiúknál 13-14 éves korban kezdődik el. A nőknél ez a hormontermelés 40-50 éves kor környékén megszűnik, míg a férfiak esetében élethosszig tart. A női működés ciklikus jellegű, mely a havi menstruációs ciklusokban figyelhető meg. A termelt ivarsejtek száma is jelentősen különbözik. Nőknél egy ciklusban 1-2 petesejt érkezik meg és válik megtermékenyíthetővé (életük során kb. 400), míg a férfiak esetében folyamatosan és nagy számban termelődnek a spermiumok (hímivarsejtek).

A férfiakban termelődő nemi hormonok legerősebb hatású tagja a **tesztoszteron**. Jelentős (a test izomzatát és csontozatát) felépítő hatással rendelkezik, amely a férfiak nagyobb izomzatából is látható. A viselkedésre kifejtett hatása agresszív magatartásban nyilvánul meg, amely a sportpályán elszántabb, kitartóbb teljesítményre sarkall. A férfi nemi hormonok doppinglistás anyagok. Elsősorban a nagy erőt, gyorsaságot igénylő sportágakban használják őket széles körben.

A női nemi hormonok legjelentősebb tagjai az **ösztrogének** és a **progeszteron**. A zsírok raktározását serkentő hatásuk a hölgyek párnázott, kerekded formájából is sejthető. Fehérje-anabolikus hatásuk jelentősen elmarad a tesztoszteronétól, így a nők izomzata kevésbé fejlett és kevésbé fejleszthető. A progeszteronnak az esetlegesen bekövetkező terhesség megtartásában van fontos szerepe, az ebben közreműködő szervek (petefészkek, méh) működésének megváltoztatásával. A női nemi működés ciklusos jellege a hormonok ciklusos termelődésének eredménye.



	NŐ	FÉRFI