

CICLUL MENSTRUAL AFECTEAZA SAU NU PERFORMANTA?

Ciclul menstrual este adesea considerat un subiect

TABU.

Poate fi un subiect inconfortabil pentru antrenori să îl discute cu sportivele.

Cu toate acestea, faptul că înțeleg acest subiect și modul în care afectează performanța și starea de spirit este esențial pentru antrenori.

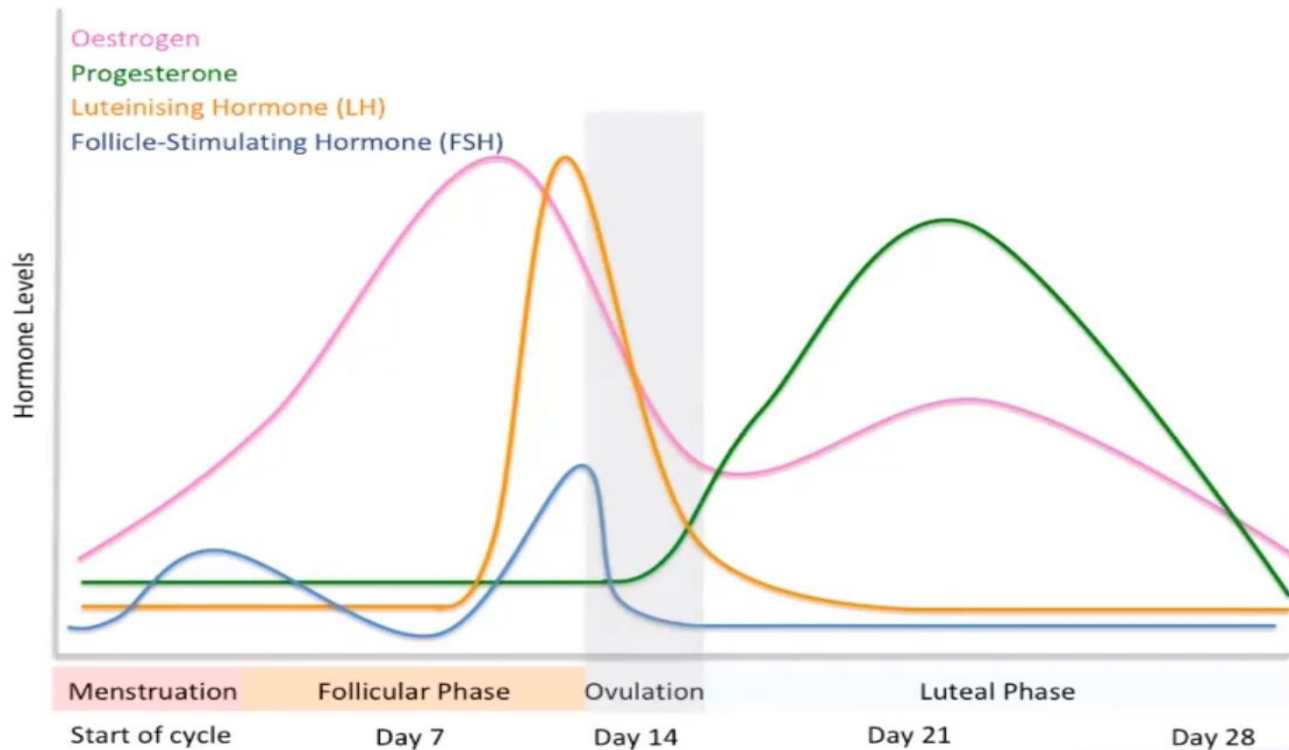
CICLUL MENSTRUAL SI ACCIDENTARILE

- „Ciclul menstrual este un proces inflamator, iar excesul de inflamație poate duce la o accidentare.
- Nu este doar un nivel ridicat de estrogen, dar urmărirea ciclului este, de asemenea, foarte importantă în ceea ce privește riscul de accidentare la nivel osos. ”

dr. Bruinvels

FAZELE CICLULUI MENSTRUAL

Hormones and the Menstrual Cycle

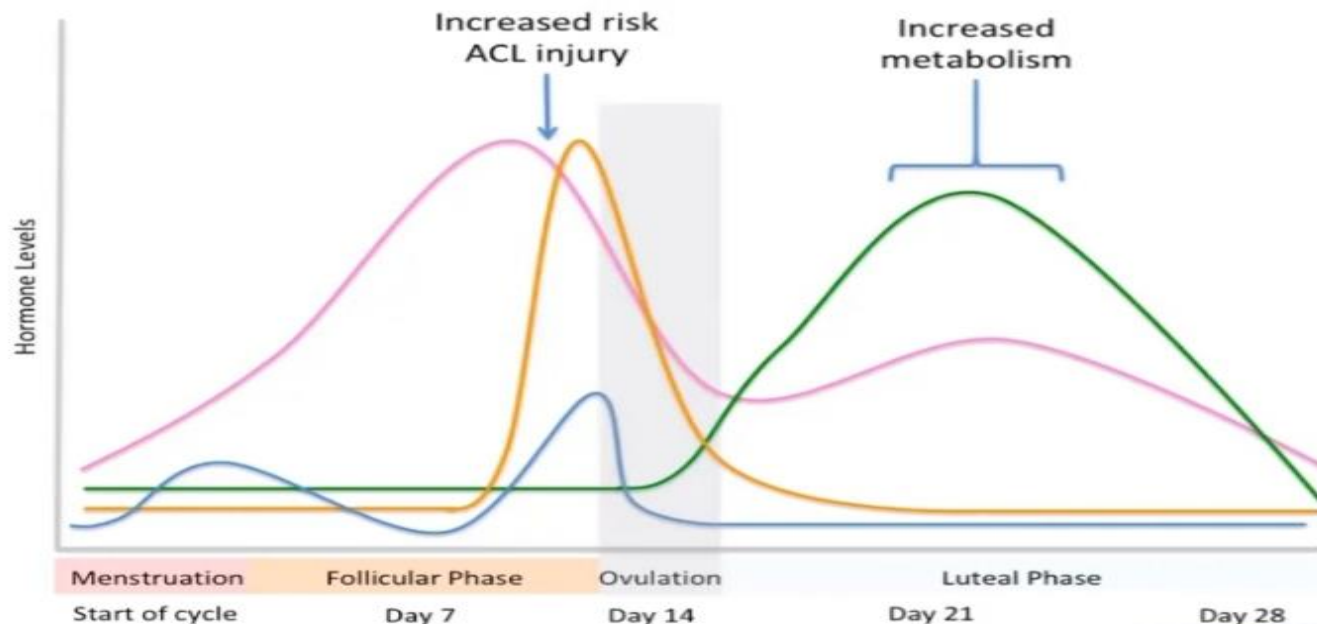


Follicular : Days 1-13

Ovulatory :
Days 13-16

Luteal : Days 16-28

CE AU DESCOPERIT?



Mai multe studii au arătat că hormonii de sex feminin provoacă o creștere a laxității genunchiului la femei mai mult decât la bărbați, astfel încât acestea pot fi cauza unei creșteri a leziunilor la nivelul genunchilor sportivelor în special în faza de menstruației (faza foliculară, preovulară) fiind foarte ridicat și nivelul estrogenului, iar această acțiune influențează rezistența țesutului conjunctiv fiind motivul teoretic pentru care riscul de accidentare este mai mare

E
S
T
R
O
G
E
N

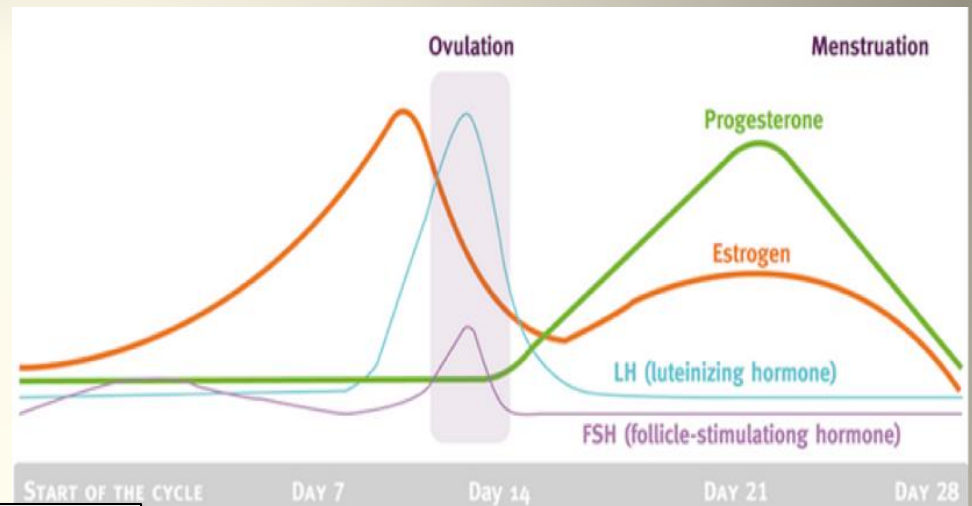
ANABOLIC

-creste forta

-scade timpul de recuperare

-scade riscul de accidentare

**ANTRENEAZA –TE TARE SI
RECUPEREAZA-TE RAPID**



P
R
O
G
E
S
T
E
R
O
N
E

CATABOLIC

**-distrugerea tesutului muscular(mai
multa proteina)**

-ridicarea pulsului foarte rapid

-debutul oboselii este mai rapid

**-timp de recuperare mai mare de la
antrenament la antrenament**

FOLLICULAR
1-13zile

OVULATION
12-17
13-16 zile

LUTEAL
16-28zile

ASOCIAT

Creste forta
Scade timpul de
recuperare

f
o
c
u
s

- zilele 1-3 (menstruatie)
- suplimentare cu fier
- omega 3
- alimente antiinflamatoare (fistic,alune,caju,fructe de padure,avocado,broccoli)

Creste risul de
accidentare

f
o
c
u
s

- propioceptie si activare inainte de antrenament(mini banda)
- dieta echilibrata, depozitati mai multe grasimi
- nivelul de oboseala crescut

Probleme cu somnul
Picioare grele
Timp de reactie scazut
Scaderea glicogenului
muscular

f
o
c
u
s

- mai multa proteina si carbohidrati complecsi

RESPONSABILITATE PERSONALA



NUTRITIE

**Alimente pentru “combustibil”
Alimente pentru sustinerea sanatatii**



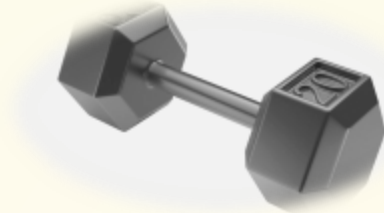
STRATEGIE

**Mancati la
fiecare 3-4h**



Lasand prea mult timp
intre mese si gustare
poate provoca o
scadere de energie

**Mancati inainte
de antrenament**



Concentrati-va pe
alimentarea inainte de
antrenament (carbs) si
post
antrenament (proteina.
amino, carbohidrati)

**Mancati pentru a se
potrivi cu volumul de
antrenament**



Pe masura ce
antrenamentul/meci
creste, consumul de
energie ar trebui sa
creasca pentru a va
ajuta corpul sa profite
de antrenamentul
efectuat

MONITORIZARE

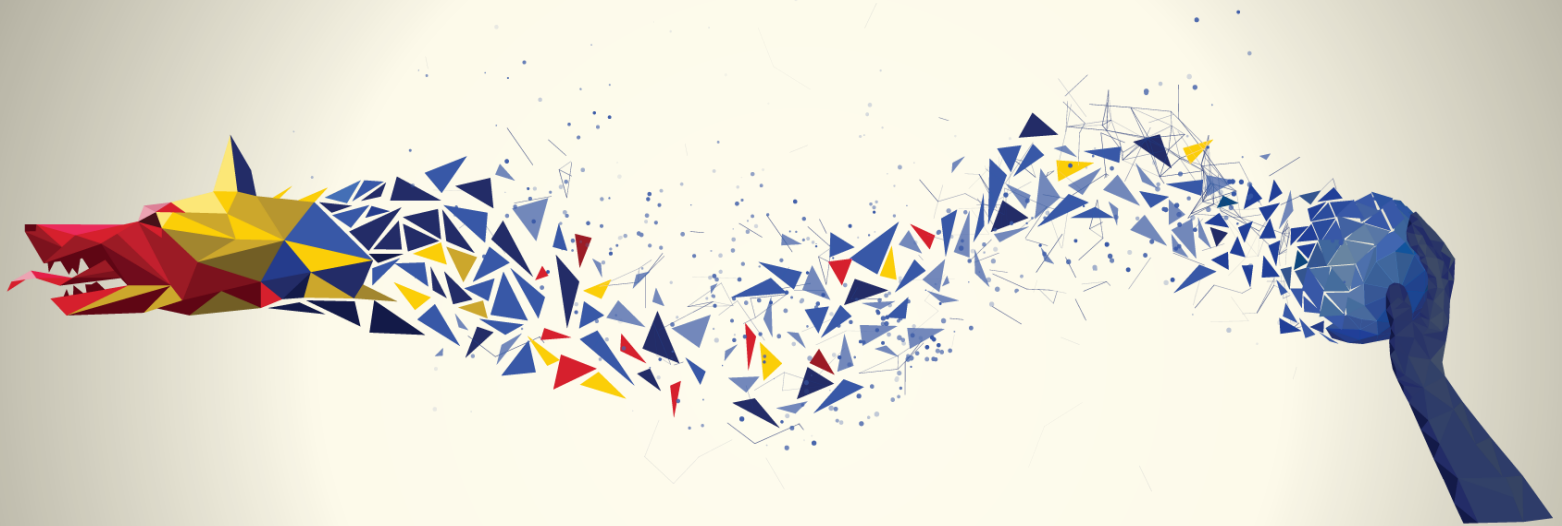


Aplicatia FitrWoman a fost creata pentru Stiinta Sportului (Sports Science) fiind folosita si de clubul de fotbal CHELSEA .

BIBLIOGRAFIE

- Managing the Impact of Menstrual Cycle on Women Athlete's Risk of Injury and Performance Dr Nikola Key
- 3. Armstrong, N, Kirby, B, J, McManus, A, M, & Welsman, J, R. Aerobic fitness of prepubescent children. *Annals of human biology*, 22(5): 427-441. 1995.
- 4. Barker, K. The menstrual cycle, exercise and performance. *Strength and Conditioning for Female Athletes*. K. Barker, & D. Sargent, Eds. Marlborough: Crowood Press, 2018. pp. 190- 203).
- 5. Barton, C, J, Lack, S, Malliaras, P, & Morrissey, D. Gluteal muscle activity and patellofemoral pain syndrome: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 47(4): 207-214. 2013.
- 6. Beasley, L, Faryniarz, D, A, & Hannafin, J, A. Multidirectional instability of the shoulder in the female athlete. *Clinics in Sports Medicine*, 19(2): 331-349. 2000.
- 7. Billewicz, W, Z, Fellowes, H, M, & Thomson, A, M. Post-menarcheal menstrual cycles in British (Newcastle upon Tyne) girls. *Annals of human biology*, 7(2): 177-180. 1980
- 8. Borsa, P, A, Sauers, E, L, & Herling, D, E. Patterns of glenohumeral joint laxity and stiffness in healthy men and women. *Medicine and Science in Sports and exercise*, 32(10): 1685-1690. 2000.
- 9. Brown, N, White, J, Brasher, A, & Scurr, J. The experience of breast pain (mastalgia) in female runners of 2012 London Marathon. *British Journal of Sports Medicine*, 48(4): 320-325. 2014.
- 10. Bruinvels, G, Burden, R, McGregor, A, J, Ackerman, K, E, Dooley, M, Richards, T, & Pedlar, C. Sport, exercise and the menstrual cycle: Where is the research? *British Journal of Sports Medicine*, 51(6): 487-488. 2017.
- 11. Brunet, M, E, Cook, S, D, Brinker, M, R, & Dickinson, J, A. A survey of running injuries in 1505 competitive and recreational runners. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 30(3): 307-315. 1990.
- 12. Brynhildsen, J, Lennartsson, H, Klemetz, M, Dahlquist, P, Hedin, B, & Hammar, M. Oral contraceptive use among female elite athletes and age-matched controls and its relation to low back pain. *Acta obstetrica et gynecologica Scandinavica*, 76(9): 873-878. 1997.
- 13. Bullen, B, A, Skrinar, G, S, Beitins, I, Z, von Mering, G, Turnbull, B, A, & McArthur, J, W. Induction of menstrual disorders by strenuous exercise in untrained women. *New England Journal of Medicine*, 312(21): 1349- 1353. 1985.
- 14. Burbage, J, Cameron, L, & Goater, F. The effect of breast support on vertical breast displacement and breast pain in female riders across equine simulator gaits. *Journal of Veterinary Behaviour: Clinical Applications and Research*, 14(1): 1-10. 2016.
- 15. Burbage, J, & Cameron, L. An investigation into the prevalence and impact of breast pain, bra issues and breast size on female horse riders. *Journal of Sports Sciences*, 35(11): 1091-1097. 2017.
- 16. Burbage, J, Norris, M, Horler, B, & Blackmore, T. Breast health and the exercising female. In: *The exercising female: Science and its application*. J. Forsyth, & C. -M. Roberts, Eds. London: Routledge, 2019. pp. 160-174.
- 17. Burnett, E, White, J, & Scurr, J. The influence of the breast on physical activity participation in females. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(4): 588-594. 2015.
- Bushman, B, Masterson, G, & Nelsen, J. Anaerobic power performance and the menstrual cycle: eumenorrheic and

VA MULTUMESC!



stefan_ciuntu@yahoo.com