

MENSTRUACIÓ I RENDIMENT ESPORTIU EN LES FUTBOLISTES



Des del moment de la primera regla, l'organisme de les dones sanes passa per cicles de caràcter mensual directament relacionats amb les hormones. Al llarg dels 28 dies que de mitjana dura el cicle menstrual, l'úter es prepara per a un possible embaràs, però si aquest no arriba a termini apareix el sagnat o menstruació i així de manera repetitiva.

En funció dels nivells hormonals, es produeixen diferents etapes al llarg del cicle menstrual. Quan finalitza la menstruació, comença la fase fol·licular en la qual els estrògens apareixen en quantitats elevades i la temperatura corporal sol situar-se al voltant dels 36 graus. Sobre el dia 14 del cicle, els estrògens descendeixen i és la progesterona la que augmenta la concentració juntament amb la temperatura corporal que es situa propera als 37 graus, és la fase que es coneix com fase lúcia.

Aquest vaivé d'hormones afecta a totes les dones i les esportistes no sou una excepció. Si tenim en consideració que les competidores d'alt rendiment depenen al 100 % del seu cos per exercir el seu treball, en funció del moment del seu cicle, la seva resposta no serà sempre la que volen. Una esportista, la nedadora xinesa Fu Yuanhi va dir **“no hi ha excusa, però sí una realitat”**.

En la fase premenstrual i menstrual del cicle, el nostre cos experimenta

canvis com una baixada de l'economia respiratòria, major freqüència cardíaca, menor concentració d'hemoglobina o major massa corporal (per la retenció de líquids). La **coordinació**, **agilitat** i **estabilitat** es poden veure alterades. És evident que tots aquets processos no afavoreixen l'obtenció de bons resultats en competició.

Un estudi fet al futbol espanyol, les jugadores comentaven que durant la fase del cicle menstrual existia una elevada correlació negativa entre els resultats en proves físiques i la magnitud de l'esforç percebut.

Però, en les fases post menstrual i post ovulació tenen lloc processos fisiològics inversos. En aquestes fases, hi ha metges que després de diversos estudis conclouen que les esportistes tenen major capacitat de treball en general, juntament amb una major economia funcional i una elevada velocitat de recuperació.

Per tant, és important que a l'hora de programar els teus entrenaments tinguis en compte la fase del cicle en la que et trobes, però també és cert que quan es tracta d'esportistes d'elit és complex adaptar-se al 100% ja que les competicions són les que marquen el calendari.

La fisiologia femenina té en gran mesura una fort influència en la resposta física i també psicològica de l'esportista, i per tant, no hauria de ser un tema tabú. Sabent que el cicle menstrual afecta a entrenaments i partits seria bo adaptar-se als entrenaments si es possible. No donar-li masses voltes al cap perquè els canvis dels que hem parlat són molt subtils i es poden superar perfectament si estàs acostumada a l'entrenament en tots els moments del cicle. També es veritat que fer-ho alleuja els símptomes de malestar de la menstruació i de la síndrome premenstrual. Com a dona no pots deixar-te superar per una qüestió que portaràs durant gran part de la teva vida.