

FUTBOL I MENSTRUACIÓ: EL SECRET DE LA SELECCIÓ D'ESTATS UNITS



El cos mèdic de l'equip campió assegura que el control de la menstruació en les jugadores va ser clau perquè + guanyes el Mundial de França.

Els metges de l'equip femení d'Estats Units, campiona del món a França, va realitzar un control de la data de menstruació de les jugadores per avaluar el seu rendiment i evitar lesions. Un fet que ha estat considerat com un factor clau pel rendiment de les jugadores americanes.

Un dels secrets de l'èxit dels Estats Units per potenciar les capacitats de cada jugadora és portar a terme un programa que estudia la influència de la menstruació en el rendiment de les jugadores.

A partir de 2016 es va iniciar un seguiment dels cicles de cada una de les jugadores que era convocada de manera freqüent a la selecció, i en 2018 es va implementar un estudi de la doctora Gerogie Bruinvels. Aquesta doctora assegurava una obvietat: "Històricament, les jugadores no parlaven del seu període amb entrenadors i altres membres de l'staff"

L'estudi de Bruinvels minimitza l'impacte dels símptomes que tenen les futbolistes en les diferents etapes de la seva menstruació. En els registres de la investigació va concloure que a l'etapa premenstrual i durant el període és el moment més favorable per a la pràctica esportiva pel canvi hormonal que es produeix en aquest moment.

La selecció va instrumentar un programa que va incloure canvis en

l'alimentació, en les hores de son i en les càrregues de treball en els entrenaments quan una jugadora menstrua.

L'exemple ho va donar Rose Lavelle, la que va marcar el segon gol de la victòria d'Estats Units sobre Holanda a la final del Mundial. Lavelle estava en la seva fase premenstrual.

Malgrat que no sigui un factor determinant, el pla que van fer sobre el seguiment dels cicles mensuals de les futbolistes americanes va ser clau a l'hora de potenciar el seu rendiment esportiu.