

Abstrakt

- Název:** Vliv menstruačního cyklu na sportovní výkon vrcholových atletek
- Cíle:** Hlavním cílem bakalářské práce je na základě informací nashromážděných studiím zahraničních i tuzemských zdrojů popsat zda, a jakou měrou ovlivňuje menstruační cyklus a jeho jednotlivé fáze sportovní výkon vrcholových atletek v tréninku i závodě. Vedlejším cílem je detabuizovat danou problematiku, nabídnout nejen atletkám a jejich trenérům cesty, jak vytěžit maximum z přirozené cyklicity atletek, upozornit na závažné zdravotní komplikace plynoucí z nedostatečné erudovanosti o dané problematice.
- Metody:** Přehledová studie na základě rešerše cizojazyčných a tuzemských článků a monografií zabývajících se problematikou menstruačního cyklu ve vrcholové atletice, resp. ve vrcholovém sportu za období 1991-2022.
- Výsledky:** Na základě provedené přehledové studie zpracováním celkem 22 cizojazyčných a 57 českých zdrojů lze konstatovat, že se specifickou problematikou menstruačního cyklu v ženském vrcholovém sportu se setkáváme více v cizojazyčné literatuře oproti tuzemské. Zahraniční autoři přichází s kontroverznějšími hypotézami a pouštějí se do kontroverznějších výzkumů, jejichž výsledky jsou často velmi překvapivé. Z druhé strany český píšící autoři mají zjevně také o problematice povědomí a zájem, zatím jí však u nás nebyla věnována taková pozornost. Konkrétně vrcholovým atletkám se však věnuje pouze zlomek dostupných zdrojů (7), proto jsem při rešerši materiálů pro tuto bakalářskou práci využívala především výsledky výzkumů poněkud zobecněné na všechny vrcholové sportovkyně. Výsledky přehledové studie na zadané téma lze zjednodušeně shrnout do jedné věty; menstruační cyklus ovlivňuje sportovní výkon každé atletky jinou měrou. Každá vrcholová atletka, potažmo vrcholová

sportovkyně by se měla naučit znát svůj menstruační cyklus a jeho vliv na její tělo, spolu s možnostmi úlevy od možných průvodních nepříjemností. Trenér by měl s cyklem počítat při plánování tréninku. Je vhodné cyklus sledovat a evidovat v tréninkovém deníku.

Klíčová slova: atletika, menstruační cyklus, menstruace ve sportu, ženský sport, poruchy menstruačního cyklu, amenorea, dysmenorea

