

CONTENIDO

PRÓLOGO 13
INTRODUCCIÓN 15
REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA 19
El ciclo menstrual y su regulación 20
Formación de la función menstrual 25
Cambios funcionales en el organismo femenino durante el ciclo menstrual 29
Afecciones de la función menstrual 32
La capacidad de trabajo en las deportistas durante el ciclo menstrual 33
Influencia del ejercicio físico en el ciclo menstrual de las deportistas 37
Relación entre la menarquia y la práctica deportiva sistemática 39
OBJETIVOS, METODOLOGÍA Y ORGANIZACIÓN 43
DE LA INVESTIGACIÓN 43
Objetivos de la investigación 43
Metodología y organización de la investigación 43
CARACTERIZACIÓN DEL CICLO MENSTRUAL DE LAS JÓVENES DEPORTISTAS VALLECAUCANAS Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO 51
Descripción del grupo 51
Edad de la menarquia 55

Características del ciclo menstrual.58
Menstruación y rendimiento67
Menstruación y entrenamiento.73
Influencia del entrenamiento sobre el ciclo menstrual75
EL CICLO MENSTRUAL Y EL RENDIMIENTO DE LAS DEPORTISTAS SEGÚN LOS RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS DE LOS ENTRENADORES79
Descripción del grupo79
Control de las fechas del ciclo80
El ciclo menstrual y el entrenamiento de las jóvenes82
DINÁMICA DE LAS CUALIDADES FÍSICAS DE LAS JÓVENES DEPORTISTAS EN LAS DIFERENTES FASES DEL CICLO MENSTRUAL85
Variación del peso corporal, de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial a lo largo del ciclo85
Dinámica de las cualidades físicas durante el ciclo menstrual.91
CONCLUSIONES	105
RECOMENDACIONES.	107
BIBLIOGRAFÍA	109
ANEXO
Anexo 1. Resultados de las diferentes pruebas en las diversas fases del ciclo menstrual.	119