

PRÓLOGO

El deporte de alto rendimiento, en la actualidad, evidencia una participación cada vez más importante de las representantes del sexo femenino. Se incrementa constantemente el número de las disciplinas deportivas donde las mujeres compiten a la par con los hombres. En los últimos años las deportistas han logrado un firme posicionamiento en las modalidades que anteriormente se consideraban exclusivas de hombres. En el programa olímpico prácticamente no quedan modalidades deportivas donde no compitan las representantes del sexo “débil”.

Por lo anterior, desde hace algún tiempo se observa un firme interés hacia el tema del deporte femenino, lo que se refleja en el aumento de las publicaciones sobre el tema en los distintos países y la diversidad de problemas estudiados. Muchos científicos subrayan la gran importancia de tener en cuenta el periodo de la maduración sexual y el inicio de la función menstrual para la prevención de posibles alteraciones en el organismo femenino.

En el entrenamiento deportivo moderno de las jóvenes y mujeres es indispensable el conocimiento de las particularidades del organismo de cada una de las deportistas. Desafortunadamente, como lo demuestra la práctica deportiva de algunos países, en la mayoría de los casos el proceso de entrenamiento aún se realiza sin tener esto en cuenta. De acuerdo con los resultados de las encuestas y entrevistas, los autores del presente libro pudieron detectar que entre los entrenadores y deportistas existen muchos vacíos sobre el conocimiento de la función menstrual y su relación con el proceso de entrenamiento. De esta manera, los resultados de estudios presentados en esta edición pretenden ayudar a resolver las inquietudes de la práctica deportiva, caracterizando las particularidades de la formación y el desarrollo de la función menstrual en las jóvenes deportistas colombianas.

Además, en este libro se muestran los resultados del estudio realizado por los autores en relación con la dinámica de las diferentes cualidades físicas de las jóvenes deportistas durante el ciclo menstrual. Como se sabe, la ausencia de una adecuada planificación de las cargas de entrenamiento, junto con la atención insuficiente del entrenador hacia el estado funcional de las deportistas, puede constituir una de las causas de la alteración de la función menstrual, mientras que la combinación racional de las cargas y su correcta distribución en meso y microciclos determina una exitosa aproximación de la deportista hacia la competencia, garantizando un óptimo rendimiento y un normal proceso de recuperación. El conocimiento de la dinámica de la velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad y coordinación a lo largo de las distintas fases del ciclo menstrual brindará a los entrenadores la posibilidad de planificar más acertadamente las cargas de entrenamiento de sus deportistas, optimizando el proceso de entrenamiento.

Adicionalmente, es grato destacar que los autores sean egresados de la Universidad Nacional de Educación Física y Deporte de Ucrania y continúen su labor investigativa en calidad de profesores de una de las instituciones educativas más importantes de Colombia, como es la Universidad del Valle.

MARIA BULATOVA, PH.D
Vicerrectora Universidad Nacional
de Educación Física y Deporte de Ucrania,
Miembro de la Academia de Ciencias de Ucrania