

## CONCLUSIONES

1. El análisis bibliográfico ha demostrado la complejidad del problema y la necesidad de tener en cuenta cada vez más las particularidades del ciclo menstrual de las deportistas, además con la tendencia mundial del incremento constante de los parámetros de la carga. Las opiniones de los diferentes autores en la mayoría de los casos coinciden en este punto, no obstante se encuentran también posiciones contradictorias.
2. Los resultados de las encuestas de las jóvenes deportistas vallecaucanas han demostrado en un gran porcentaje que estas tienen características normales de la edad de la menarquia (12,5 años), duración del ciclo (27,8 días) y de la fase menstrual (4,7 días). Según las respuestas de las jóvenes, solamente un porcentaje reducido de los entrenadores posee conocimiento sobre las fechas de la menstruación de sus deportistas.
3. Merece atención el hecho de que la tercera parte de las jóvenes deportistas encuestadas señala que su ciclo es inestable. El mismo porcentaje ha presentado retrasos prolongados de la menstruación y algunas otras afecciones de la función menstrual.
4. Un gran porcentaje de las jóvenes deportistas experimenta dolor durante la menstruación, que se manifiesta en la parte baja del abdomen, también en la espalda, piernas, senos y cabeza. Otros síntomas son el mareo, cambios emocionales y cansancio. La mayoría de las jóvenes también manifiesta una serie de síntomas premenstruales, donde sobresalen el dolor abdominal, dolor en los senos y el cansancio.
5. Pese a la presencia de los síntomas menstruales, la gran mayoría de las jóvenes entrena y compite durante esta fase. El gran porcentaje del

grupo encuestado constata el decaimiento del estado de ánimo, el estado físico y el deseo de entrenar durante la menstruación. El mayor número de deportistas desea evitar ciertos ejercicios en la fase de sangrado, entre los cuales resaltan los ejercicios de resistencia, fuerza (primordialmente saltos y abdominales) y estiramientos, entre otros.

6. Según la información posibilitada por los entrenadores encuestados, solamente algunos de ellos llevan el control sobre el calendario menstrual de sus dirigidas. No obstante, la gran mayoría reconoce que es necesario tenerlo en cuenta y hacer ajustes pertinentes en los planes de entrenamiento. En la fase menstrual únicamente la cuarta parte de los profesores encuestados modifica el trabajo planeado y baja los parámetros de la carga. Existe casi total desconocimiento de las otras fases “frágiles” del ciclo (III y V). Los profesores señalan algunas dificultades para atender los cambios en las deportistas producidos por el ciclo menstrual.
7. El estudio de la dinámica de las cualidades físicas de las jóvenes deportistas en las diferentes fases del ciclo demostró que hay variación en las distintas fases y no en todas las cualidades presenta la misma tendencia. En las pruebas de fuerza, velocidad cíclica y resistencia se demostró que las fases más favorables para estas cualidades son la postmenstrual y la postovulatoria.
8. Los resultados obtenidos en la prueba de flexibilidad señalan que las fases más favorables son la menstrual y la premenstrual. Las pruebas de la rapidez de reacción y de coordinación no mostraron diferencias significativas con respecto a la dinámica dentro del ciclo, no obstante la variación del promedio de fase en fase señala igualmente que esta dinámica es desigual: para la rapidez de reacción la fase menos favorable es la menstrual y para la coordinación es la ovulatoria.
9. Es evidente la necesidad de individualizar el proceso de entrenamiento de las jóvenes con base en los cambios propios del organismo femenino, con miras de obtener el mejor rendimiento deportivo y velar por un buen estado de salud de las deportistas. Para efectos de planificación los entrenadores necesitan estudiar las características individuales de sus deportistas y tener en cuenta no solamente la fase menstrual, sino también las fases premenstrual y ovulatoria, puesto que varias pruebas han demostrado el descenso de las cualidades físicas en estas fases también. Igualmente, se requiere realizar más estudios en este campo para profundizar conocimientos en estos comportamientos naturales tan complejos y garantizar más elementos para tener en cuenta en el nada fácil proceso de formación de las jóvenes deportistas.