

## RECOMENDACIONES

1. El resultado deportivo como indicador global depende de muchos factores. En el caso de las mujeres uno de estos factores es, sin duda alguna, un sabio manejo del proceso de entrenamiento teniendo en cuenta los cambios periódicos producidos por el complejo sistema hipotálamo - hipófisis - gónadas. Para lograr esto, debe existir una comunicación necesaria entre el entrenador y la deportista para conocer las particularidades individuales del transcurrir de este ciclo biológico.
2. La preparación deportiva logrará mejores resultados si se hace con una planificación que, además de otros factores, tenga en cuenta las fechas del calendario menstrual de las deportistas. El conocimiento de la duración del ciclo y su estabilidad puede permitir organizar la estructura del proceso de entrenamiento de tal manera que los mesociclos se programen acorde con los ciclos femeninos, donde las fases más favorables puedan asumir una mayor carga, alternándola con descensos en las fases más “frágiles”.
3. En la preparación de las disciplinas deportivas de conjunto existe una serie de dificultades. En esta situación particular es difícil planear el entrenamiento, teniendo en cuenta que en la mayoría de los casos la planificación se hace para todo el grupo y desde este punto de vista es imposible tener en cuenta para este fin las fechas de la menstruación de sus integrantes. Aun así, es necesario tener el conocimiento de ellas por dos razones básicas: modificar los parámetros de la carga (disminuirlos) para las deportistas que lo requieran y estar preparado para atender los cambios emocionales, para de esta manera prevenir las posibles situaciones de conflicto.

4. Los resultados de este y otros estudios demuestran que las fases menstrual (sobre todo los primeros 2-3 días), la ovulatoria y la premenstrual tienen los promedios más bajos en las diferentes cualidades físicas (excluyendo la flexibilidad). Esta situación debe atenderse a la hora de programar y dosificar ciertos ejercicios, como los de resistencia, fuerza y velocidad, primordialmente. Es necesario excluir de los entrenamientos ciertos ejercicios como pesas, saltos, abdominales y otros que puedan producir compresión y estremecimiento de los órganos de la parte pélvica y posteriormente influir negativamente en la función menstrual y reproductiva de la deportista.
5. La fase de ovulación merece una atención aparte. Esta pasa prácticamente inadvertida, incluso por las mismas deportistas. Teniendo en cuenta su corta duración (un día o incluso horas), es difícil “capturarla” aproximadamente en la mitad del ciclo y para eso las deportistas deben comenzar a hacer el seguimiento a su propio ciclo. El efecto de la “dominante”, que se crea en esta fase, donde todo el organismo está en función de que se produzca la ovulación, perjudica en cierta medida las demás funciones, reflejándose esto también en el rendimiento deportivo.
6. Por último, es preciso señalar la importancia de hacer un seguimiento a la normalidad de la función menstrual de las jóvenes deportistas, puesto que su alteración es un indicador de que hay algo anormal en el organismo y una atención a tiempo puede prevenir alteraciones mayores en un futuro.