

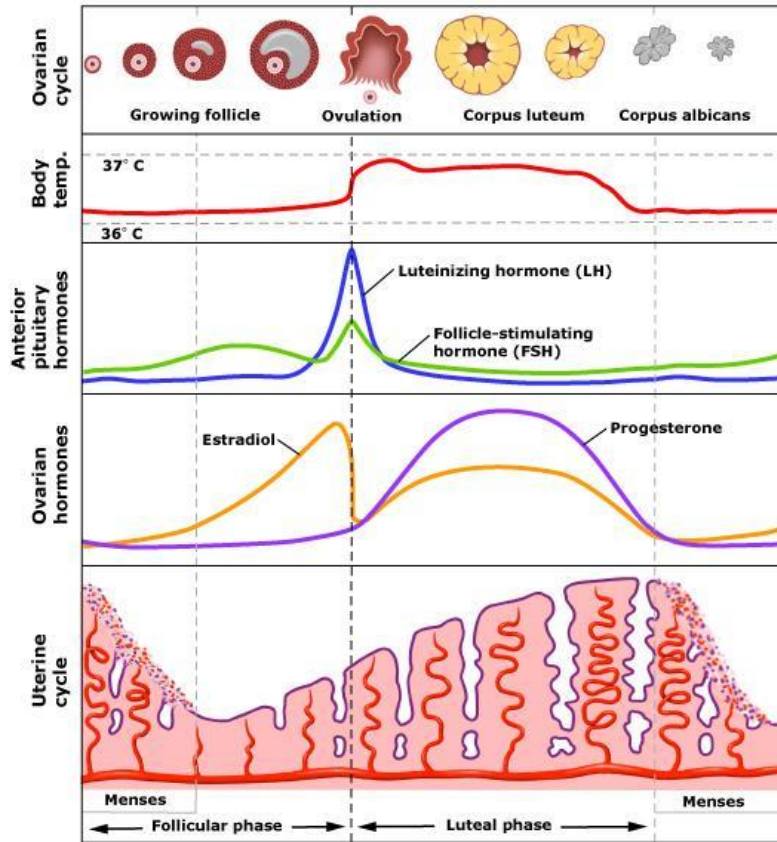
Menstüral Döngü

- Kadın ve erkekler arasındaki fizyolojik farklılıklar doğru antrenman ile en aza indirgenebilir.
- Belirgin cinsiyet farklılıkları ergenlik sonrası ortaya çıkan steroid hormon farkından dolayı gerçekleşmiştir.
- Estrojen hormonu ikincil cinsiyet özelliklerini geliştirir ve yağlanmaya neden olur.
- Kadınlar adet dönemlerinde, gebelikte ve adet dönemlerinde azalıp artan endojen hormonu ile başa çıkmak zorundalar.

- Ergenlik dönemi boyunca adet yaşama dalgalanan endojen hormonu üzerinde birçok fizyolojik etkisi vardır.
- Asıl soru bu hormonların sporcu performansını doğrudan etkileyip etkilemediği.
 - Adet dönemimde yarışabilir miyim ?
 - Hormon seviyeleri döngüdeki kısımlara göre nasıl değişir?
 - Hormon seviyeleri kas kuvvetini ve yorgunluk toleransını nasıl etkiler?

- Sporcular genelde performanslarını adet dönemi veya sonrasında en iyi olarak rapor etmişlerdir.
- En kötü performansı pre-menstrual dönemde
 - Menstruation dönemine karşı olumsuz düşünce
 - Kültürel kısıtlamalar ve söylemler
 - Premenstrual ve menstrual dönem rahatsızlık belirtiler
- Kayıtlara göre döngünün her aşamasında kazanılmış altın madalyalar var.

Mens. Döngüsü Ve Solunum



- Luteal faz sırasında progesteron seviyesinin yüksek olması nedeniyle dakika ventilasyonu artar.
- Solunum kaslarının dayanıklılığı döngü evrelerinden etkilenir.

Mens. Döngüsü Termoregülasyon

- Progesteronun termojenik etkisi nedeniyle yumurtlama döneminde en açık olarak değişimi göslenen parametre vücut sıcaklığıdır.
- Foliküler faz ile karşılaştırıldığında luteal fazda daha fazla terleme yaşanır.
- Teorik olarak kadınlar luteal fazda iken sıcak ortamda yapılan uzun süreli egzersizlerde dezavantajlıdır.

- Enerji alımı adet döneminden 10 gün önce daha yükselir.
- Östorojen ve progesteron vücudu hormono glikojen alımına ve depolanmasına teşvik eder ve glikojen kullanım oranlarını değiştirir.
- Enerji metabolizması luteal faz boyunca daha etkili çalışmalıdır.

Mens. Döngü / Güç Ve Dayanıklılık

- Bazı çalışmalarda kavrama kuvveti, güç ve dayanıklılık, dizdeki ekstansiyon ve fleksiyon, leg press ve bench press menstrüel döngünün evrelerince incelendi.
- Bu çalışmaların çoğunda menstrüel döngü evrelerinin güç performansı üzerinde etkisi olmadığı gözlemlendi.
- Sonuç olarak yumurtlama fazında testesteron düzeyindeki artışa bağlı kas kuvvetinde artış beklenen bir sonuçtur.

- Bir araştırmada menstrüel döngünün evrelerine göre aerobik performans sırasındaki oksijen tüketimi ölçüldü ve bir değişim gözlenmedi. (*DeSouza et al., 1990*).
- Bununla birlikte, 16 elit atlette adet döngüsünün orta luteal evresinde hafif VO₂max azalması gözlemlendi (Lebrun ve ark. 1995).
- Kadınlar orta luteal fazda daha fazla solunum zorluğu çekme eğilimindedir.
- Çalışmalar göstermiştir ki; dakika ventilasyon artışı ve bu fazda ortaya çıkan nefes darlığı

- Literatür ve araştırmalar genellikle alaktik ve laktikgüç üzerine yoğunlaşmaktadır.
- Bu çalışmaların bir örneği, çoklu sıçrama testi, squat-sıçrama testi ve bisiklet ergometresi üzerinde bir kuvvet-hızı testi içermektedir.
- Döngü aşamalarının yukarıda listelenen testler üzerinde herhangi bir etkisi bulunmadığı sonucuna varılmıştır.
- Menstrüel ve menstrüel semptomlar (bel ağrısı, kramp, baş ağrısı, kaygı, yalnızlık vb.) Spor performansı üzerinde belirgin etkilere sahiptir

- Psikomotor özelliklerin çoğu, kadının dalgalı