

Abstrakt

- Název:** Vliv menstruačního cyklu na sportovní výkon cyklistek.
- Cíle:** Cílem této bakalářské práce je analyzovat výkonnost vrcholových sportovkyň v cyklistice v jednotlivých fázích menstruačního cyklu pomocí dotazníkového šetření a laboratorního testování. A zjistit, zda menstruační cyklus a jeho fáze ovlivňují jejich sportovní výkon.
- Metody:** Ve své práci jsem použila dvě výzkumné metody. První metoda byl nestandardizovaný anonymní dotazník zaslaný ženám, které se věnují nebo věnovaly cyklistice. Druhá metoda byla laboratorní zátěžový test tří cyklistek. Testovali jsme každou probandku v průběhu tří fází jejího menstruačního cyklu. Během menstruační, folikulární a luteální fáze.
- Výsledky:** Zjistili jsme, že menstruační cyklus ovlivňuje sportovní výkon. Na základě dotazníku, který oslovené ženy vyplnily, jsme se dozvěděly, že vnímají vliv menstruačního cyklu na svůj sportovní výkon, ať už v důsledku fyzických či psychických potíží. Testování ukázalo, že během folikulární fáze došlo u všech probandek ke zvýšení maximálního dosaženého výkonu. Zároveň všechny popsaly svou náladu jako veselou a energickou. Během luteální fáze naopak došlo u všech probandek ke snížení maximálního dosaženého výkonu. Současně definovaly svoji náladu jako neutrální až podrážděnou. Během menstruační fáze nedošlo ani u jedné k výraznému rozdílu maximálního dosaženého výkonu v porovnání s ostatními fázemi. Probandky však v průběhu menstruační fáze uvedly některé subjektivní pocity a potíže, které jejich sportovní výkon může ovlivnit způsobem, že se rozhodnou nepodat žádný sportovní výkon.
- Klíčová slova:** cyklistika, ženy, menstruace, sportovní výkon