

Abstrakt

- Název práce:** Menstruační cyklus a výkonnost tenistek.
- Cíl práce:** Na základě strukturovaného rozhovoru zjistit vztahy mezi jednotlivými fázemi menstruačního cyklu a aktivní sportovní činností u vybraných hráček tenisu, které jsou registrované v žebříčku Českého tenisového svazu (ČTS). Návrh, jak tenisový trénink individuálně přizpůsobit menstruačnímu cyklu tenistek.
- Metody:** Hlavní výzkumnou metodou byl strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami.
- Výsledky:** Výzkumem bylo zjištěno, že k významnému zhoršení výkonnosti tenistek došlo během prvního a druhého dne menstruace. Nejlepší výkony pociťovaly tenistky okolo ovulace (12. – 17. den cyklu). Nejčastějším problémem u hráček byla nepravidelná menstruace a u třech tenistek se vyskytla také amenorea, která souvisí nejspíše s vysokými tréninkovými dávkami. U 4 respondentek se vyskytla odpověď, že PMS neovlivňuje jejich výkon jak v tréninku, tak v utkáních. U dalších hráček se vyskytuje únava jako příznak PMS a bolest břicha. Ukázalo se, že hráčky trénink nepřizpůsobují, pokud mají malé bolesti, pokud mají velké bolesti trénink přizpůsobí (hraní úderů z místa, technické dovednosti). 4 respondentky z 8 užívají hormonální antikoncepci. Nejčastěji hráčky pociťovaly hněv a agresivitu při menstruaci a u pěti hráček jsme zaznamenali nesoustředěnost u tenisového výkonu. Žádná z hráček nepoužívá netradiční hygienické pomůcky.
- Klíčová slova:** Menstruační cyklus, tenis, výkonnost, utkání, trénink.