

Moterų ciklo sportininkėms supratimas



Moterų ciklas sporte

Moterų kūnas veikia pagal natūralų ritmą, kurį lemia kas mėnesį vykstantys hormonų svyravimai. Šie svyravimai konkrečiai ir matomai veikia sveikatą, savijautą ir sportinius pasiekimus. Tačiau menstruacinis ciklas sporte dažnai lieka tabu

Šis dokumentas skirtas treneriams, turintiems vieną paprastą ir konkretų tikslą: suprasti ciklą, atvirai kalbėti su sportininkėmis ir atitinkamai pritaikyti treniruotes.

Kategorijos

Amžius: nuo 10–12 metų

Mokyklos klasė: nuo 7/8 klasės

Lygis: pradedančiosios, pažengusiosios, meistrės

Sportininkė vieną dieną gali jaustis nenugalima, o kitą dieną – pavargusi. Vieną savaitę jai lengva bėgti sprintu, o kitą savaitę ji sunkiai randa ritmą. Šie svyravimai priklauso nuo daugelio veiksnių: fizinio ir protinio krūvio, miego, streso, mitybos, poilsio laiko... Menstruacinis ciklas yra vienas iš šio galvosūkio elementų – ir labai svarbus.

Kodėl tai svarbu? Pirma, nes reguliarus ciklas yra geros sveikatos požymis. Jis rodo, kad organizmas turi pakankamai išteklių, kad galėtų užtikrinti visas savo funkcijas. Antra, nes ciklas turi įtakos treniruotėms: energijos lygis, regeneracija, jėga, judesių koordinavimas ir koncentracija keičiasi per kelias savaites. Ignoruoti šią realybę reiškia atsisakyti vertingo įrankio, skirto sveikatos stiprinimui ir sportininkių priežiūros optimizavimui.

Nereikia gydytojo diplomo

Šis vadovas skirtas paauglių ir jaunimo vadovams, klubų treneriams ir visiems, kurie dirba su 10–12 metų merginomis ir moterimis. Medicininės žinios nėra būtinos. Viskas paaiškinama paprastai – pateikiami tiesiogiai pritaikomi patarimai.

Pirmoje dalyje „Ciklo supratimas“ pateikiami pagrindiniai dalykai: kaip veikia menstruacinis ciklas, kokios yra jo fazės ir kokie simptomai pasireiškia? Antroje dalyje „Ciklas ir treniruotės“ konkrečiai parodoma, kaip hormonų svyravimai veikia sportinius rezultatus, kad žinotumėte, ko galite tikėtis. Trečioji dalis „Gera praktika“ padės jums įgyvendinti šią informaciją: kaip šią temą aptarti su sportininkėmis ir kaip konkrečiai pritaikyti treniruotes remiantis keturiomis realiomis situacijomis? Tikslas: panaikinti tabu, skatinti dialogą ir sukurti individualizuotą požiūrį, kuris leistų kiekvienai sportininkei pasiekti gerų rezultatų ir tuo pačiu apsaugoti savo sveikatą. Ilgalaikiam temos gilinimui šį dokumentą puikiai papildys mokymosi modulis „[Moterims skirtas](#) treniruočių planavimas“.

Ciklo supratimas

Kiekviena moteris yra unikali, o kiekvienas organizmas reaguoja skirtingai. Todėl tiek sportininkėms, tiek treneriams svarbu suprasti menstruacinio ciklo pagrindus. Jis susideda iš dviejų fazių, kurias reguliuoja hormonai ir kurios turi specifinių pasekmių. Supratimas apie šias fazes padeda geriau suvokti jų įtaką sportui.

Pirmoji menstruacija (menarche) paprastai prasideda tarp 9 ir 14 metų. Normalu, kad pirmus dvejus–penkerius metus ciklai yra nereguliarūs. Ciklo fazių trukmė gali skirtis priklausomai nuo moters amžiaus. Vadinamasis „normalus“ ciklas trunka vidutiniškai nuo 21 iki 35 dienų. Tik 13 % moterų ciklas trunka tiksliai 28 dienas.

Sveikatos rodiklis

Žinant menstruacinio ciklo fazes ir jų poveikį, galima geriau suprasti jo ritmą kasdieniame gyvenime ir su juo susitaikyti. Treneriams šios žinios yra labai svarbios: taip jie gali atidžiai prižiūrėti mergaites ir jaunas moteris ir nedaryti skubotų išvadų dienomis, kai jos gali patirti energijos ar nuotaikos svyravimus. Tai skatina atvirą dialogą ir sukuria pasitikėjimo atmosferą, kurioje kiekviena sportininkė jaučiasi suprasta ir palaikoma.

Menstruacinis ciklas susideda iš dviejų pagrindinių fazių, kurias skiria ovuliacija (žr. paveikslėlį). Kiekviena iš šių fazių turi specifinių padarinių kasdieniam gyvenimui ir savijautai.

LUTEALINĖ FAZĖ

FOLIKULINĖ FAZĖ

OVULIACIJA

Dviejų fazių menstruacinis ciklas

Folikulinė fazė, įskaitant menstruacijas (maždaug 10–22 dienos)

Ciklas prasideda menstruacijomis. Kraujavimas paprastai trunka nuo trijų iki septynių dienų. Šiuo laikotarpiu gali pasireikšti nuovargis, dirglumas ir skausmas, tačiau simptomai gali labai skirtis. Iškart po kraujavimo organizmas ruošiasi ovuliacijai. Hormonai stimuliuoja kiaušides, estrogeno lygis nuolat kyla. Daugelis moterų tada jaučiasi geriau, o tai pasireiškia stabilesne nuotaika, didesniu motyvacijos ir koncentracijos lygiu.

Ovuliacija (1 diena)

Maždaug ciklo viduryje hormoninis signalas (LH – liuteinizuojantis hormonas) sukelia kiaušinėlio atsiskyrimą nuo kiaušidės. Šis trumpas, bet svarbus procesas yra ovuliacija. Kai kurios moterys jaučia lengvą skausmą, padidėjusį seksualinį potraukį ar nuotaikos svyravimus, o kitos neturi jokių simptomų.

Lutealinė fazė (maždaug 10–16 dienų)

Po ovuliacijos organizmas gamina naują hormoną – progesteroną. Šis hormonas organizmą paruošia galimai nėštumui. Šis etapas gali būti susijęs su padidėjusiu nuovargiu, nuotaikos svyravimais, motyvacijos sumažėjimu arba ilgesniu poilsio laikotarpiu.

Kai kurioms moterims šio etapo pabaiga gali būti sunki, gali pasireikšti priešmenstruaciniai simptomai, tokie kaip dirglumas, krūtų įtampa, pilvo pūtimas ar skausmas (žr. paveikslėlį). Yra daugiau nei 150 priešmenstruacinių simptomų, kai kurie iš jų gali turėti įtakos fiziniam ir protiniam darbingumui. Moterims, kurioms pasireiškia šie simptomai, jų derinys gali būti didelis iššūkis.

Estrogenai: Estrogenų gamyba kiaušidėse pasiekia aukščiausią lygį prieš ovuliaciją. Šie hormonai sustorina gimdos gleivinę, skatina kraujagyslių susidarymą ir veikia kaulų tankį, raiščių elastingumą, energijos apykaitą ir tam tikras smegenų funkcijas.

Progesteronas: šis hormonas po ovuliacijos gaminamas geltonkūnyje ir stabilizuoja gimdos gleivinę galimai nėštumui. Jis gali šiek tiek pakelti kūno temperatūrą, paveikti kvėpavimą, turėti raminantį ir miegą skatinantį poveikį arba sukelti padidėjusį jautrumą.

Ovuliacija

Apie 14 dienų prieš prasidedant kitam kraujavimui, viena iš kiaušidžių išskiria subrendusią kiaušinėlę. Tiksliai diena skiriasi priklausomai nuo moters ciklo trukmės. Kai kurie ciklai gali būti anovuliaciniai, t. y. be ovuliacijos.

Konkretūs pavyzdžiai:

- Trumpas 24 dienų ciklas → ovuliacija maždaug 10 dieną
- Ilgas 35 dienų ciklas → ovuliacija maždaug 21 dieną

Kodėl reikėtų žinoti ovuliacijos laiką?

Žinoti, kada įvyksta ovuliacija, yra vienintelis patikimas būdas nustatyti ciklo fazę (folikulinę arba liutealinę fazę).

Galimi ovuliacijos požymiai:

- Padidėjęs ir skaidrus makšties išskyros
- Padidėjęs drėgmės jausmas
- Lengvas laikinas pilvo skausmas
- Padidėjęs seksualinis potraukis
- Jautresnės krūtys

Dažni priešmenstruaciniai simptomai

Ciklo sutrikimai

Daugeliui sportininkų ciklo sutrikimai ignoruojami, sumenkinami arba laikomi normaliu treniruočių padariniu. Tačiau tam tikromis aplinkybėmis reikia skirti ypatingą dėmesį ir pasikonsultuoti su ginekologu.

Pirmojo kraujavimo nebuvimas arba vėlavimas: jei pirmasis menstruacinis kraujavimas nepasireiškia iki 16 metų amžiaus, tai vadinama pirminiu amenorėja.

Pernelyg didelis kraujo netekimas: jei moteris per menstruacijas netenka daugiau kaip 80 ml kraujo (žr. šalia esantį langelį), tai laikoma pernelyg dideliu kraujo netekimu (menoragija).

Skausmas menstruacijų metu: stiprus skausmas, kuris nesumažėja kraujavimo pradžioje vartojant skausmą malšinančius vaistus, laikomas anomalija ir vadinamas dismenorėja.

Per ilgas arba nesibaigiantis ciklas: ciklas, kuris sistemingai trunka ilgiau nei 35 dienas, atitinka oligomenorėją. Ciklo pertrauka, trunkanti ilgiau nei tris ciklus iš eilės arba ilgiau nei šešis mėnesius, yra antrinė amenorėja.

Per trumpas liuteininis ciklas: trumpesnis nei 10 dienų liuteininis ciklas gali rodyti progesterono, kuris yra būtinas tinkamam ciklo eigai, trūkumą.

Nereguliarūs ciklai sportininkėms: Nereguliarūs ciklai arba menstruacijų nebuvimas gali rodyti chronišką energijos balanso sutrikimą. Tai būdinga [santykinio energijos deficito sindromui \(REDS\) sporte](#), kuris gali turėti neigiamos įtakos hormonų, kaulų ir medžiagų apykaitos sveikatai.

Ciklas ir treniruotės

Be menstruacinio ciklo ir jo fazių supratimo, svarbu žinoti, kaip hormonų svyravimai veikia sportą. Turima energija, nuotaika, judesių koordinavimas ar

poilsio poreikis keičiasi per mėnesį – kaip stipriai, priklauso nuo sportininkės. Jei treneriai žino apie šį poveikį, jie gali geriau ir individualiai pritaikyti priežiūrą.

Šie moteriški hormonai veikia kelis organizmo sistemas vienu metu – kartais priešingomis kryptimis:

- Estrogenas gali pagerinti raumenų jėgą ir reaktyvumą, bet taip pat padidinti raiščių elastingumą.
- Progesteronas ramina centrinę nervų sistemą, bet taip pat gali paveikti nuotaiką.

Faktinis poveikis labai skiriasi priklausomai nuo sportininkės!

Labiausiai matomi simptomai dažnai pasireiškia greitų hormonų svyravimų forma ovuliacijos metu arba prieš menstruacijas. Šie svyravimai gali laikinai paveikti energijos lygį, nuotaiką arba judesių koordinavimą.

Ciklas gali turėti įtakos keliems sportininkės pasirodymo komponentams, kuriuos kiekviena sportininkė suvokia skirtingai. Tačiau reguliarių treniruočių sukeltos fiziologinės adaptacijos yra įmanomos visose ciklo fazėse ir padeda nuolat tobulėti.

Poveikis sportiniam rezultatui

Hormonų svyravimai daro įtaką sportininkės kūnui ir sportiniams rezultatams, todėl gali padėti pasirinkti sporto veiklą menstruacinio ciklo metu.

Menstruacijos

- **Hormonai:** estrogenų ir progesterono kiekio sumažėjimas.
- **Galimas poveikis organizmui:** nuovargis, pilvo skausmas, vandens susikaupimas, galvos skausmas. Simptomai dažniausiai yra stipriausi per pirmąsias dvi dienas.
- **Galimas poveikis sportui:** šių simptomų derinys gali pabloginti savijautą ir (arba) sumažinti fizinį pajėgumą. Paradoksalu, bet dažnai šiuos simptomus padeda sušvelninti vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas.

Folikulinė fazė

- **Hormonai:** progresyvus estrogeno lygio padidėjimas.
- **Galimas poveikis kūnui:** energijos padidėjimo jausmas.
- **Galimas poveikis sportui:** tai palankus laikotarpis sporto įgūdžiams tobulinti.

Ovuliacija

- **Hormonai:** aukščiausias estrogeno lygis ir LH išsiskyrimas.
- **Galimas poveikis organizmui:** kai kurių sportininkių energija yra didžiausia, kitoms ji šiek tiek mažėja. Raumenys tampa elastingesni, todėl sąnarių stabilumas sumažėja.

- **Galimas poveikis sportui:** šis fiziologinis pokytis gali šiek tiek padidinti traumų riziką, tačiau tai nėra sistemingas reiškinys. Tikslingas jėgos ir koordinacijos treniravimas padeda išvengti traumų.

Lutealinė fazė

- **Hormonai:** progesterono lygio padidėjimas, po to sumažėjimas tris–penkias dienas prieš menstruacijas.
- **Galimas poveikis kūnui:** padidėjusi kūno temperatūra, pagreitėjęs medžiagų apykaita, galimas vandens susikaupimas, nuovargis, miego sutrikimai, nuotaikos svyravimai.
- **Galimas poveikis sportui:** šių simptomų derinys gali turėti įtakos treniruotėms ar sportiniams rezultatams. Pavyzdžiui, gali sumažėti judesių koordinavimas, motyvacija ar pablogėti bendra savijauta. Šie poveikiai dažniausiai sustiprėja tris–penkias dienas prieš menstruacijas.

Hormoninės kontracepcijos poveikis

Hormoninė kontracepcija keičia natūralų ciklą, reguliuodama arba slopindama estrogeno ir progesterono lygio svyravimus. Priklausomai nuo naudojamo metodo (tabletės, pleistrai, hormoninė spiralė, lazdelės), kraujavimas gali būti sukeliamas, reguliuojamas, mažinamas arba visiškai slopinamas.

Pagrindinis poveikis: ovuliacija iš esmės yra užkertama. Moterys, kurios naudoja hormoninę kontracepciją, todėl nepatiria tokių pačių energijos, motyvacijos ir fizinio savijautos svyravimų kaip moterys, turinčios natūralų ciklą.

Svarba treneriams

Kiekviena kontraceptinė priemonė veikia skirtingai. Žinant, ar sportininkė vartoja hormonines kontraceptines priemones ir kokias, galima geriau interpretuoti jos fizinę ir emocinę reakciją treniruočių metu.

Gera praktika

Šis dokumentas pagrįstas Lietuvos olimpinio sporto centro 3 pakopų modeliu, pagal kurį menstruacinis ciklas palaipsniui integruojamas į treniruotes. Siūlomas metodas skatina dialogą, individualų stebėjimą ir treniruočių pritaikymą prie ciklo.

1 lygis: Suprasti ir reaguoti

Suprasti, kaip menstruacinis ciklas gali paveikti sportininkių pasirodymą, ir atvirai apie tai kalbėti su sportininkėmis. Pirmasis etapas sukuria sąlygas, kad sportininkės galėtų stebėti ir dokumentuoti su ciklu susijusius svyravimus.

2 etapas: integruoti ir optimizuoti

Surinktus stebėjimus integruokite į treniruočių planavimą ir pritaikykite treniruotes pagal nustatytus poreikius. Šis etapas leidžia palaipsniui gilinti supratimą apie individualius skirtumus treniruotėse.

3 etapas: Maksimalizavimas

Sistemiškai vykdyti treniruotes, pritaikytas prie hormoninės būklės, numatant ciklo sąlygotus svyravimus ir atitinkamai planuojant treniruočių intensyvumą. Šis etapas reikalauja individualaus palydėjimo.

Šiame dokumente aptariami tik pirmieji du etapai, atitinkantys trenerių poreikius ir veiksmų galimybes masiniame sporte.

Gera praktika – **1 etapas: supratimas ir aptarimas**

Pirmasis žingsnis – sukurti pasitikėjimo atmosferą, užduoti tinkamus klausimus ir įvertinti, ar, kada ir kaip reikia kalbėti su sportininke apie menstruacinį ciklą.

Kaip sukurti pasitikėjimo atmosferą?

Norint atvirai kalbėti su sportininkėmis apie asmeninius klausimus, svarbu sukurti santykius, pagrįstus pagarba, vertinimu ir atvirumu, bei atsižvelgti į merginų ir moterų specifinius poreikius. Gėda ar nepatogumas gali būti kliūtis tiek sportininkei, tiek treneriui. Geras pasiruošimas ir gilios žinios padeda įveikti šias kliūtis ir vesti atvirą bei atsipalaidavusį pokalbį. Jei šios temos yra reguliariai ir asmeniškai aptariamos, tai skatina sportininkių tobulėjimą ir drąsina jas išsakyti savo poreikius.

Ar toks pokalbis visada būtinas?

Ne. Tačiau būtina sukurti sąlygas, kad toks pokalbis būtų įmanomas bet kuriuo metu. Ne visos sportininkės nori aptarti ciklą sporto kontekste, bet visos turėtų žinoti, kad gali tai daryti be kompleksų ir išankstinių nuostatų. Nepilnametėms sportininkėms svarbu informuoti tėvus ar teisėtus atstovus, kad ši tema gali būti aptariama. Iš anksto naudinga jautriai jas informuoti ir paaiškinti privalumus bei galimą eigą: pirmasis pokalbis, stebėjimų sekimas ir jų integravimas į treniruotes.

Kada yra tinkamas laikas?

Pokalbiai gali būti integruoti į jau esamas struktūras, pavyzdžiui, į atsiliepimų pokalbius sezono pradžioje, viduryje ar pabaigoje. Jei sportininkės to pageidauja, pokalbiai komandoje taip pat gali būti tinkama forma. Vienas iš būdų – pokalbiuose atsižvelgti į moterims būdingas temas ir paklausti, ar sportininkės rūpi tam tikri klausimai – taip ciklas gali būti aptariamas kaip įprasta tema, analogiška mitybai ar poilsiui.

Penkios rekomendacijos

Siekiant palengvinti treneriams ir vadovams moterims būdingų temų aptarimą, Lietuvos olimpinis sporto centras parengė penkias rekomendacijas. Čia jos pritaikytos menstruacinio ciklo kontekstui.

1. Pasiruošk

- Susipažink su tema.
- Iš anksto apgalvokite, kaip norite pradėti pokalbį: „Ką, kodėl, kaip, kur ir kada noriu aptarti šią temą?“
- Skirkite pakankamai laiko ir pasirinkite malonią pokalbio aplinką.
- Atkreipkite dėmesį į savo verbalinę ir neverbalią komunikaciją (artumą, akių kontaktą, turinį) – būkite dėmesingi, susidomėję ir geranoriški.

2. Rodykite pagarbą

- Išreikškite sportininkei dėkingumą už tai, kad ji dalijasi savo įspūdžiais ir pastebėjimais.
- Taip pat vertinkite savistabą ar savęs vertinimą, pripažindami su tuo susijusias pastangas ir apmąstymus.

3. Klausykite aktyviai

- Būkite dėmesingi: ką sako sportininkė, kokia jos nuomonė, jausmai?
- Ištiesk savo antenas ir klausykis netiesioginių sportininkės užuominų.
- Venkite skubotų prielaidų ir stereotipų.
- Pokalbio metu gali padėti perfrazavimas (faktų pakartojimas savo žodžiais), verbalizavimas (emocinių teiginių išreiškimas savo žodžiais) ir apibendrinimas.
- Niekada nespaudžiok sportininkės, kad ji tau pasipasakotų apie asmeninius dalykus.
- Gerbkite tylą ar atsisakymą kalbėti apie tam tikrą temą.

4. Rodykite tikrą, nuoširdų susidomėjimą.

- Pasitikėkite sportininke, vertinkite ją rimtai ir stenkitės ją suprasti.
- Sutelk dėmesį į žmones, o ne tik į rezultatus.
- Būkite smalsūs, nuoširdžiai domėkitės ir, jei reikia, klauskite.
- Būkite empatiški, rodykite užuojautą ir supratimą bei padėkite sportininkei rasti jai tinkamus sprendimus.

5. Klauskite ir lydekite

- Užduokite atvirus klausimus. Pavyzdžiui: „Kaip tu jautiesi?“
- Užduokite sprendimų ir išteklių orientuotus klausimus. Pavyzdžiui: „Kokie galimi sprendimai?“ „Ką jau bandėte?“ arba „Kas galėtų jums padėti ir kaip?“

- Pasiūlyk stebėjimo ar dokumentavimo priemones.
- Pasiūlyk prireikus pritaikyti treniruotės intensyvumą, krūvį ar turinį.
- Ragink sportininkę kreiptis į specialistą, jei atsiranda nerimą keliantys ar sunkiai įveikiami simptomai.
- Pokalbio pabaigoje su sportininke aptarkite, kaip toliau elgtis.

Žinios apie ciklą ir savistaba

Norėdamos geriau suprasti savo kūną, sportininkės turi išmokti sąmoningai stebėti savo ciklą. Šis savistaba yra pagrindas dialogui ir galimai ankstyviems bei individualiems treniruočių pakeitimams.

Tam reikalingos pagrindinės žinios apie ciklo fazes. Nereikia gilintis į sudėtingas medicininės detales, bet svarbu žinoti pagrindines fazes, suprasti, kas vyksta organizme kiekvienoje fazėje, ir žinoti, kad patirtys yra labai individualios.

Žinių perdavimas

Rekomenduojama sportininkes su šiais aspektais supažindinti palaipsniui ir tinkama forma:

- asmeninių pokalbių metu, siekiant užtikrinti individualų dėmesį;
- grupėje, siekiant skatinti keitimąsi informacija ir panaikinti tabu;
- jei reikia, pasitelkiant sveikatos priežiūros specialistą.

Pagalbinės priemonės, pavyzdžiui, infografikos ar atrinkti šio dosjė turinio fragmentai, gali palengvinti supratimą ir padaryti temą aiškesnę. Be to, verta suteikti medžiagą toms sportininkėms, kurios nori informuotis savarankiškai ir savo tempu. Svarbu atsižvelgti į grupės poreikius: apgalvokite arba tiesiogiai paklauskite, kokia tema būtų jiems naudingiausia ir priimtiniausia. Tai sukurs aplinką, skatinančią atvirumą ir ilgalaikį žinių įtvirtinimą.

Skatinti savistabą

Kad sportininkės galėtų stebėti save ir geriau pažinti save, galima išdalinti stebėjimo dienoraštį. Jį gali pildyti visos sportininkės, nepriklausomai nuo to, ar jos vartoja hormoninius kontraceptikus, ar ne. Toliau paaiškinama, kaip jį naudoti. Ciklą taip pat galima stebėti naudojant skaitmenines programas. Svarbu, kad jomis būtų galima dokumentuoti simptomus ir bendrą savijautą bei jų ryšį su treniruotėmis.

Mano ciklo dienoraštis

Stebėti savo kūną treniruočių metu padeda suprasti, kaip jis reaguoja kiekvieną dieną. Kartais kojos jaučiasi lengvos ir stiprios, tarsi viskas vyktų savaime. Kitomis dienomis jos jaučiasi sunkios, o kiekvienas pagreitis reikalauja dar daugiau pastangų. Kai kuriomis dienomis judesių koordinavimas gali būti lengvas, o kitomis – mažiau tikslus, o kai kurios sportininkės jaučia specifinius skausmus (pilvo

spazmai, nugaros įtampa, galvos skausmai). Ištvėrė, kvėpavimo pastangos ir poilsis taip pat skiriasi.

Svarbu nevertinti, ar treniruotė buvo „gera“ ar

„bloga“, bet užrašyti savijautą. Tai leidžia geriau suprasti savo kūną ir atpažinti tendencijas, pagal kurias galima pritaikyti treniruotes arba išvengti per didelio krūvio.

Mano ciklo dienoraštis

Pavardė, vardas:

Atsisiųsti: [Mano ciklo dienoraštis](#) (pdf)

1. Stebėkite kasdien

Per du ciklus kasdien skirk vieną ar dvi minutes, kad užrašytum savo savijautą, jos nevertindama.

- Užduok sau šį klausimą: „Kaip aš jaučiuosi šiandien?“
- Užrašyk savo energijos lygį, motyvaciją, nuotaiką, miego kokybę ir galimus simptomus, naudodama skalę nuo 1 iki 5 (skyriai „Ciklas“ ir „Savijauta“).
- Ypatingą dėmesį atkreipkite į priešmenstruacinį laikotarpį (tris–septynias dienas prieš menstruacijas) ir menstruacijų laikotarpį, nes tai dažniausiai yra laikotarpiai, kai svyravimai yra ryškiausi.

2. Susiekite savo stebėjimus su treniruotėmis.

Stebėkite tendencijas, kurios tampa akivaizdžios po mažiausiai dviejų ciklų.

- Paklauskite savęs: „Kaip tai, ką stebėjau, veikia mano pojūčius treniruotės metu?“
- Kai kurios treniruotės tau atrodo lengvesnės, kitos – sudėtingesnės, priklausomai nuo nuovargio, koncentracijos ar poilsio.
- Užpildyk dienoraštį per vieną ar du kitus ciklus ir papildyk skyrių „Treniruotės“.

3. Taikykite tai, ką išmokote

Išmoktos žinios padės jums:

- numatyt, kada tavo kūnas yra jautresnis, kada – našesnis;
- prireikus pritaikyti treniruotes (intensyvumą, trukmę, treniruočių tipą);
- nuspręsti, ar norite apie tai pasikalbėti su savo treneriu, kad kartu suplanuotumėte reikiamus pakeitimus.

Primenimas: stebėjimas yra asmeninis ir konfidencialus. Nėra neteisingų atsakymų. Svarbu, kad geriau pažintum save ir atpažintum savo kūno signalus, kad galėtum juos interpretuoti ir atitinkamai į juos reaguoti.

Gera praktika – **2 etapas: integravimas ir optimizavimas**

Kai tema jau iškelta, reikia integruoti sportininkės stebėjimus ir optimizuoti treniruotes, atsižvelgiant į jos savijautą ir ciklo sąlygotus svyravimus. Tikslas – turimą informaciją paversti konkrečiais

atsparos taškus treniruočių planavimui, pritaikymui ir individualizavimui, atsižvelgiant į sportininkės ritmą ir poreikius.

Stiprių ir silpnų momentų nustatymas

Šio etapo pagrindas yra dialogas. Bendravimas su sportininke ir jos užrašai padeda nustatyti, kada sportininkė jaučiasi stipresnė, ištvermingesnė ar eksplozivesnė, o kada motyvacija, energija ar judesių koordinavimas yra silpnesni. Šiems orientyrams nustatyti naudojami paprasti klausimai:

- „Ar yra laikotarpis, kai jautiesi ypač geros formos?“
- „Ar tam tikrais momentais esi judresnė ar atsparesnė?“
- „Ar kartais jau
- iate tam tikrą skausmą ar turite negalavimų?“

Jei sportininkė gali laisvai išreikšti savo mintis, lengviau suprasti, kaip ciklo svyravimai veikia jos savijautą ir pasiekimus.

Pritaikyti treniruotes

Kiekviena ciklo fazė kelia iššūkių ir suteikia galimybių. Bendrai eksperimentuojant ir pritaikant treniruotes, galima išmokti atpažinti sportininkės stipriąsias ir silpnąsias fazes. Užrašyti šias patirtis padeda gauti naudingų atskaitos taškų. Pritaikymus galima planuoti iš anksto arba atlikti spontaniškai, priklausomai nuo esamų poreikių.

Klauskite savo kūno – keturios situacijos

Kiekviena sportininkė savo ciklą patiria skirtingai, su dinamiškesnėmis ir silpnesnėmis fazėmis. Keturios toliau pateiktos situacijos siūlo konkrečius metodus, kaip padėti sportininkėms stiprinti savo kūno sąmoningumą ir gerinti savijautą – nepriklausomai nuo konteksto (klubas, laisvalaikis, mokykla).

Požiūris

Šis požiūris gali būti sudėtingas treneriams, ypač jei pasirengimo laikas yra ribotas arba prižiūrimų sportininkų skaičius yra didelis. Toliau pateikiami patarimai skatina eksperimentuoti ir padeda palaipsniui kurti tinkamas rutinas, neapkraunant kasdienės praktikos.

Jei laiko yra ribotas ir treniruočių skaičius nedidelis, naudinga kuo anksčiau pradėti pokalbį su sportininke. Tai leidžia:

- nustatyti sudėtingiausius etapus;
- iš anksto planuoti ir pritaikyti treniruotes;
- stiprinti pasitikėjimą ir savarankiškumą.

Įrankiai, palengvinantys treniruočių pritaikymą

Trumpas savijautos įvertinimas kiekvienos treniruotės pradžioje, pavyzdžiui, skiriant balus (0 = visiškai netinkama, 5 = puikiai tinkama), leidžia visiškai lanksčiai pritaikyti programą. Įgyvendinti tai padeda įvairios strategijos:

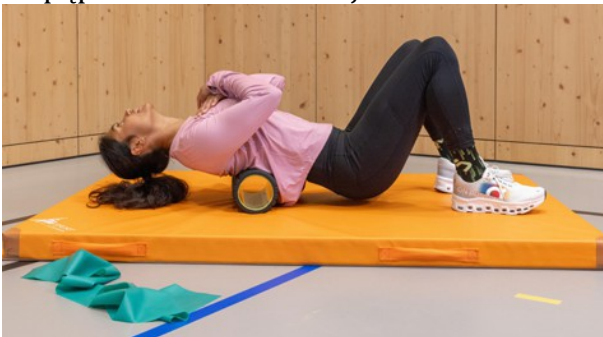
- Pratimų pateikimas skaitmenine forma;
- apšilimo ar atsipalaidavimo organizavimas visai grupei arba mažoms grupėms;
- individualūs pritaikymai: specifiniai pratimai, savarankiškas pasiruošimas prieš treniruotę, papildomas laikas tam tikroms užduotims;
- Tikslai pritaikomi pagal energijos lygį: sudėtingesni tiems sportininkams, kurie jaučiasi puikios formos, pritaikyti alternatyvūs variantai tiems, kurie jaučiasi pavargę ar blogai.

Ilgalaikė nauda

Laikui bėgant grupėje susiformuoja bendras ritmas: sportininkės mokosi atsižvelgti viena į kitą, o kiekviena iš jų įgyja sąmoningumą apie savo kūną, sveikatą ir gebėjimus. Šis požiūris reikalauja atvirumo, kantrybės ir noro eksperimentuoti, tačiau greitai stiprina kūno sąmoningumą, asmeninį efektyvumo jausmą ir pasitikėjimą grupėje. Taip kasdienė treniruotė tampa sveikesnė, holistiškesnė ir pagarbiau.

1 atvejis: stiprūs negalavimai ar skausmai

Sportininkė skundžiasi stipriais skausmais ar mėšlungiu, todėl negali treniruotis kaip įprastai. Tokiais atvejais treniruotes reikia pakeisti



lengvesniais judesiais.

Tikslas: sumažinti skausmą, išlaikyti judrumą ir šiek tiek suaktyvinti kūną.

Treniruotės pritaikymas

- Pakeisti intensyvius pratimus
 - Prireikus sumažinti krūvį
 - Pirmenybę teikti judesiams, nesukeliantiems skausmo
 - Siūlyti švelnius alternatyvius variantus: jogą, judrumą, > kvėpavimo pratimus, lengvą važiavimą dviračiu
- Sukurti palaikančią aplinką
 - Normalizuoti pokalbius apie negalavimus
 - Pasiūlyti praktinius sprendimus (sanitarinės patalpos, > atsarginiai drabužiai)
- Naudokite tinkamas pagalvėles
 - [Skausmo nesukeliantis > aktyvumas](#) > (activdispens.ch)
 - [Užkirsti kelią traumoms](#) > (Fit to play, anglų kalba)
 - [Stiprus moterų dubens > dugnas](#) > (lietuvosportoportas.lt)

Igyvendinimas

- Pratimams atlikti sukurkite ramią ir saugią erdvę
- Savarankiškam treniravimuisi suteikite skaitmeninius išteklius (vaizdo įrašus) arba popierinius pagalbinius priemones (informacinius lapelius).

2 atvejis: bloga savijauta, nuovargis, nestabilumas



Sportininkė jaučiasi pavargusi, be energijos arba fiziškai nestabili. Ne visada būtina mažinti treniruočių intensyvumą, bet sportininkė turi būti geriau fiziškai ir psichiškai pasirengusi treniruotėms.

Tikslas: sportininkę palaipsniui paruošti pritaikytu ir kūrybišku apšilimu.

Treniruočių pritaikymas

- Optimizuoti apšilimą ir sumažinti riziką
 - Papildyti apšilimą [judrumo > pratimais](#) > (Lietuvos futbolo federacija), kad kūnas lengviau > įsibėgėtų.
 - Įtraukite [stabilumo > pratimus](#) > (Lietuvos futbolo federacija) arba [traumų prevencijos > pratimus](#) > (lietuvosportoportals.lt), kad vėl susikoncentruotumėte ir > pasikrautumėte energijos.
 - Įtraukti trumpesnius žaidimus arba izoliuotus pratimus, kad būtų > sumažinta traumų rizika.
- Skatinti poilsį:
 - Lengvi širdies ir kraujagyslių treniruotės, kvėpavimo pratimai
 - Tarp treniruočių numatyti ilgesnes pertraukas.
- Pritaikyti bendrą planą
 - Pritaikyti treniruočių dažnumą ir intensyvumą prie esamos > savijautos
 - Padidinti intervalus tarp intensyvių treniruočių

Igyvendinimas

- Sukurti skirtingas pozicijas arba sudaryti lygiagrečias grupes (apšilimas, pagrindinė treniruotės dalis, atsipalaidavimas)
- Siūlyti individualias užduotis (papildomus pratimus)
- Iš anksto suskirstykite grupes arba lanksčiai jas pritaikykite (trumpas klausimynas prieš apšilimą).
- Pritaikymus atlikite palaipsniui

3 atvejis: daug energijos, jėgos, sprogstamojo greičio, motyvacijos



Sportininkė jaučiasi pajėgi ir pilna energijos. Šios fazės yra idealios intensyvioms treniruotėms.

Tikslas: maksimaliai išnaudoti geros savijautos ir padidėjusios energijos laikotarpius.

Treniruočių pritaikymas

- Siekti fizinio, techninio ir protinio našumo
 - Treniruoti jėgą, greitumą ar sprogstamumą
 - Technikos tobulinimas optimaliomis sąlygomis
 - Sustiprinti pasitikėjimą savimi
- Kompleksiškumo ir intensyvumo didinimas
 - Jei įmanoma, suplanuokite svarbias treniruotes, kurioms > reikalingas fizinis ir protinis pajėgumas.
 - Įtraukite naujus pratimus ar nedidelius iššūkius, kad > paskatintumėte pažangą
 - Įtraukite sudėtingas užduotis: judesių koordinavimo pratimus, > fiziškai, protiniu ar taktiniu požiūriu sudėtingus pratimus
- Nepaisant aukšto energijos lygio, išlikite dėmesingi
 - Rūpintis pakankamu saugumu ir poilsiu
 - Klausykitės savo kūno

Igyvendinimas

- Iššūkius kurti individualiai arba kaip estafetes, varžybas ar iššūkius
- Pavyzdžiai pagal etapą:

- Apšilimas: nedideli konkursai, reakcijos žaidimai, judesių > koordinavimo iššūkiai
- Pagrindinė dalis: sudėtingi pratimai, komandų dvikovos, > pratimai, skirti sprogstamumui, ištvermei ar koncentracijai > ugdyti
- Atsipalaidavimas: apmąstyti, kokie judesiai buvo tinkami, kad > būtų galima suvokti savo jausmus
- Skatinti savarankiškumą: sportininkės pačios gali siūlyti pratimus, iššūkius ar tikslus

4 atvejis: svarbios varžybos pirmąją menstruacijų dieną



Sportininkė ruošiasi svarbioms varžyboms, bet X dieną ji patiria lengvus ar vidutinio stiprumo spazmus, jaučiasi pavargusi, sunkiai susikaupia ir yra nervinga.

Tikslas: sudaryti sportininkei sąlygas pasiekti geriausius rezultatus, atsižvelgiant į jos savijautą.

Treniruočių pritaikymas

- Pasirengimas
 - Sumažinti treniruočių apimtį ir užtikrinti pakankamą poilsio > laiką.
 - Kovoti su simptomais (spazmais, nuovargiu, virškinimo > sutrikimais) taikant strategijas: vietinis šilumos taikymas, > skausmą malšinančios priemonės, teipavimas ir pan.
 - Parūpinti tinkamus menstruacijų produktus
 - Užtikrinti lengvą prieigą prie tualetų
- Varžybų dieną
 - Pratęskite apšilimą: ilgesnį ir laipsnišką, kad kompensuotumėte > galimą sustingimą ar lėtą judėjimo pradžią.

- Naudokite reguliavimo ir psichologinio pasiruošimo technikas: > kvėpavimą, vizualizaciją, kasdienines rutinas, pasitikėjimo > stiprinimą
- Sukurti palankią aplinką, kurioje sportininkė galėtų išsakyti > savo rūpesčius ir gauti praktinius sprendimus.
- Sporto varžybų metu
 - Skatinti sportininkę išlaikyti pasitikėjimą savimi ir sutelkti > dėmesį į akimirkos suvokimą.
 - Atkreipti dėmesį, kad jaučiamas energijos sumažėjimas nebūtinai > reiškia realų pasirodymo pablogėjimą.

Igyvendinimas

- Su sportininkės sutikimu treniruotės metu imituoti panašias sąlygas (lengvas nuovargis, negalavimas, karštis).
 - Tikslas: sukurti rutiną, kuri suteiktų sportininkei pasitikėjimo > prieš varžybas.
 - Pavyzdžiai: šiek tiek pavargus atlikti apšilimą, nepaisant > blogos savijautos, atlikti rutiną.
 - Rezultatas: sportininkė įgyja pasitikėjimo savimi prieš lemtingą > dieną.

Literatūra

- Hackney, A. C., Hansen, M., & Melin, A. (2025). [Menstruacinio ciklo poveikis sportiniams rezultatams ir prisitaikymui prie treniruočių: istorinė perspektyva](#). Skandinavijos medicinos ir sporto mokslo žurnalas, 35(8), e70107.

Lietuvos kontekstas: pritaikymas ir rekomendacijos

Lietuvoje moterų sportininkių treniruotės turi atsižvelgti į sezonines oro sąlygas: šaltą žiemą rekomenduojamos vidaus treniruotės ar žiemos sporto šakos, o pavasarį ir vasarą galima daugiau dirbti lauke. Lietuvos olimpinis sporto centras pabrėžia atvirą dialogą apie menstruacinį ciklą ir skatina trenerius individualizuoti fizinę krūvį priklausomai nuo ciklo fazijų.

Svarbu bendradarbiauti su vietiniais visuomenės sveikatos biurais ir dietologais, kad būtų užtikrinama visavertė mityba ir psichologinė parama. Lietuvos sveikatos specialistai rekomenduoja, kad sportuojančios moterys vadovautųsi savo savijauta, nepamirštų poilsio ir pakankamos hidratacijos, ir vengtų metodikų, kurios gali neatitikti vietos realijų.