

Zyklus orientiertes Training?

Monitoring der Leistungsvariabilität entlang des Menstruationszyklus



Quelle: Legerlotz et al. 2023



Gefördert durch:



Was wurde untersucht?

Ziel der Studie war die Identifikation individueller Schwankungen der Kraft- und Ausdauerleistungsfähigkeit von Ruderinnen entlang ihres Menstruationszyklus, um Sportlerinnen zu identifizieren, bei denen die Berücksichtigung des Menstruationszyklus eine bisher vernachlässigte Leistungsreserve darstellen könnte. Über einen Zeitraum von drei Monaten wurden 14 Bundeskader Ruderinnen engmaschig gemonitort:

täglich



Fragebogen zum Befinden



Körperkerntemperaturmessung per OvulaRing zur Erfassung des Eisprungs

2x/Woche



Submaximaler Ausdauer test auf dem Ergo



Hormonmessung im Speichel



Kraftmessung per CMJ und IMTP



Bioimpedanzmessung

Ergebnisse

Abb.1: Temperaturkurve eine Athletin mit zwei aufeinander folgenden Zyklen ohne Eisprung (ohne den für den Eisprung typischen Anstieg der Körperkerntemperatur)

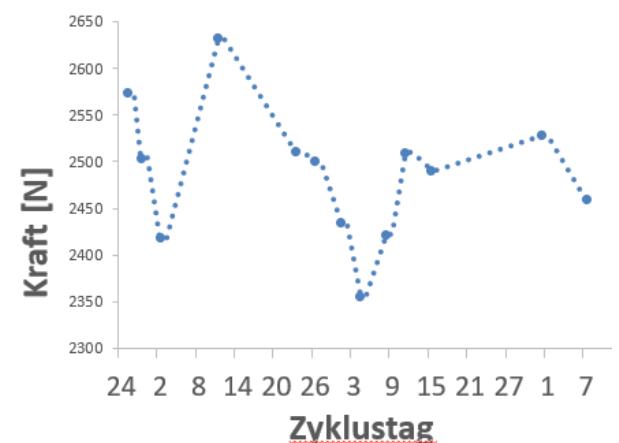
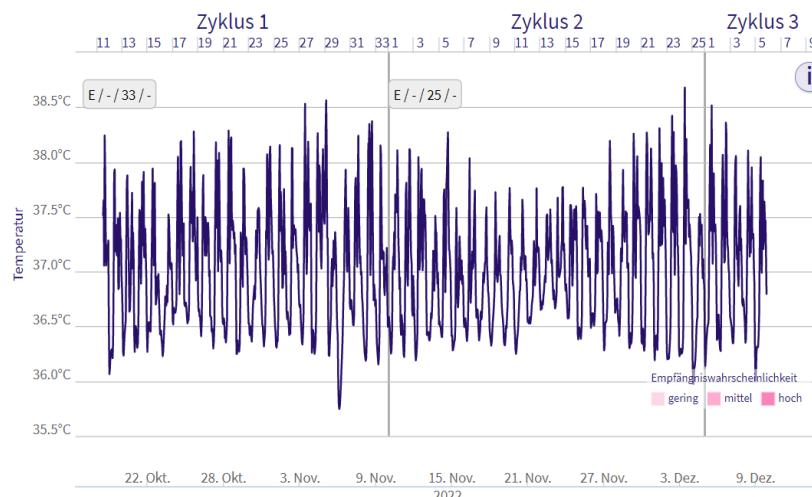


Abb.2: Schwankungen der Kraftfähigkeit einer Sportlerin im Verlaufe ihres Zyklus

Zyklusstörungen bei 8 von 14 Athletinnen (siehe Abb. 1), sowie eine zu geringe Messdatendichte, erschwerten die Beobachtung systematischer Leistungsschwankungen.

Bei einigen Athletinnen ließ sich tendenziell ein zyklisches Verhalten der Leistungsfähigkeit beobachten, z.B. mit erhöhten Kraftwerten um die Zyklusmitte (siehe Abb. 2).

Praxis Fazit



1. Die Erstellung eines Zyklus-Leistungs-Profiles zur individualisierten Trainingssteuerung scheint in der aktuellen Leistungssportpraxis schwer umsetzbar zu sein.
2. Zyklusabhängige Schwankungen der Leistungsfähigkeit können bei individuellen Athletinnen auftreten → Berücksichtigung des Zyklus in der Trainingsplanung erscheint sinnvoll.
3. Viele Athletinnen sind von Zyklusstörungen betroffen! → Um die Zyklusgesundheit zu sichern und Zyklusstörungen, die von den Athletinnen häufig nicht wahrgenommen werden aufzudecken, sollte das Menstruationszyklus-Monitoring Teil der Praxisroutine von Ruderinnen werden.