

CYKLUS, TRIVSEL OG PERFORMANCE



DANSK BOLDSPIL-UNION
EN DEL AF NOGET STØRRE

FORSKNINGEN ANBEFALER EN INDIVIDUEL TILGANG, HVOR DER VED BEHOV FORETAGES TILPASNING AF TRÆNINGEN FOR EKSEMPEL PÅ GRUND AF MENSTRUATIONSRELATEREDE, NEGATIVE SYMPTOMER I EN TILLIDSBASERET TRÆNER-SPILLER-DIALOG.

DET ER NØDVENDIGT MED EN INDIVIDUEL TILGANG, EFTERSOM HORMONEL STATUS OG OPLEVEDE SYMPTOMER VARIERER FRA SPILLER TIL SPILLER

Anbefalinger

**ÅBEN OG ÆRLIG
KOMMUNIKATION**

**INDIVIDUELLE
HENSYN**

**JUSTER LOAD -
FIND KVALITET I
ALTERNATIVER**



CYKLUS, TRIVSEL OG PERFORMANCE



ÅBEN OG ÆRLIG KOMMUNIKATION

VI VIL SKABE EN ÅBEN KULTUR, HVOR SPILLEREN TRYGT KAN TALE OM MENSTRUATION OG SYMPTOMER MED RELEVANTE STABSMEDLEMMER, SÅLEDES AT VI KAN SIKRE INDIVIDUEL TILPASSET LOAD, TRIVSEL OG BEDST MULIG PRÆSTATION.

DBU OG KLUBBERNE SKAL ARBEJDE PÅ AT UDBREDE EKSISTERENDE VIDEN OG NEDBRYDE TABU DER KNYTTER SIG TIL MENSTRUATION.

UDEBLEVEN MENSTRUATION MÅ IKKE IGNORERES.

CYKLUS, TRIVSEL OG PERFORMANCE



INDIVIDUELLE HENSYN

VI TAGER UDGANGSPUNKT I DEN ENKELTE SPILLERS OPLEVELSE AF CYKLUS.

"ER DU PÅVIRKET NEGATIVT/POSITIVT AF CYKLUS" ?

I HOOPER WELLNESS, UDLØSER ET INDIVIDUELT SVAR,/"CHECK IN". SPILLEREN VÆLGER SELV BEHOVET FOR HJÆLP/JUSTERING, I DIALOG MED RELEVANTE STABSMEDLEMMER.

VI UDDANNER TRÆNERE OG SUNDHEDSPERSONALE I MENSTRUATIONSCYKLUSSENS BETYDNING FOR PRÆSTATION OG TRIVSEL.

VI DELER VIDEN OG ERFARINGER PÅ TVÆRS AF HOLD OG ALDERSGRUPPER FOR AT SKABE "BEST PRACTICE".

CYKLUS, TRIVSEL OG PERFORMANCE

JUSTER LOAD OG FIND KVALITET I ALTERNATIVER

VI PRØVER AT OPRETHOLDE HOLDTAKTISKE STIMULI, DA VI HAR BEGRÆNSEDE MULIGHEDER FOR RELATIONELLE FÆRDIGHEDER, GRUNDET FÅ SAMLINGER/TRÆNINGER. DET BETYDER AT VI JUSTERER MÆNGDEN/INTENSITET AF HI SPIL/ØVELSER, DER PRESSER SPILLEREN IMOD "OVERLOAD" IFT. KAPACITET/AKUT-KRONISK LOAD.

VI FINDER KVALITET I ALTERNATIVE TRÆNINGSSTIMULI, DER KAN GENNEMFØRES MED HØJ KVALITET, UDEN AT SPILLEREN OPLEVER GENER. (EX. TEKNISK/TAKTISK TRÆNING, STYRKETRÆNING, MOBILITET, BALANCE, KOGNITIV TRÆNING, VIDEO, BREATHING/MINDFULNESS ECT.)



CYKLUS, TRIVSEL OG PERFORMANCE



PRAKTISKE TILTAG

VI TILBYDER ADGANG TIL RELEVANTE PRODUKTER (BIND, TAMPONER, MENSTRUATIONSKOPPER) OG FACILITETER.

VI TRÆNER OG SPILLER KAMP I MØRKE BUKSER (ALDRIG HVIDE)

VI ER FLEKSIBLE MED TRÆNINGSTIDER OG AKTIVITETER, HVIS SPILLERE HAR KRAFTIGE SYMPTOMER.

VI FØLGER VIDENSKABEN NØJE OG JUSTERER ANBEFALINGER, NÅR DET FREMMER "BEST PRACTICE"

EKSEMPEL PÅ JUSTERET TRÆNING

HOOPER (WELLNESS) + CYKLUS

"FØLER DU DIG NEDGATIVT PÅVIRKET AF CYKLUS"?

MD-3	Holdtræning	Alternativ	Kommentar
Pre-activation	Hold + Individuel		Normal
Warm up	Footwork + Teknik		Normal
End stage Poss. game	2 grupper 4v4+3 4 x 90sek <45sek>	Bande eller joker	Evt. mindre belast. position
Speed Progress	4 x 30-40m (Linær/Kurve)	Submax	Teknik, ikke max
11v11 taktisk + frit spil	15min + 4 x 3min <1>	Med i Taktisk + periode 1+3 Teknisk træning i periode 2+4	Holdstimuli, uden "fatigue"
SSG	6 x 75 sek <75sek>	Powertræning i Gym	Arbejde på Power Produktion

EPILOG

FORSKNINGEN I KVINDERS PRÆSTATIONER I RELATION TIL MENSTRUATIONSCYKLUS STÅR MIDT I EN MARKANT UDVIKLING. SELVOM DBU ALLEREDE HAR TAGET VÆSENTLIGE SKRIDT MED "MENSTRUATIONSCYKLUSSENS BETYDNING FOR PRÆSTATION OG TRIVSEL" OG ANBEFALINGER OM INDIVIDUELLE HENSYN I TRÆNINGEN "CYKLUS, TRIVSEL OG PERFORMANCE", PEGER VIDENSKABEN ENTYDIGT PÅ AT VI KUN ER I BEGYNDELSEN.

FREMTIDEN PEGER PÅ:

- **HORMONMÅLING AF SPYT/BLOD TIL AT FASTSLÅ REELLE BIOLOGISKE FASER**
- **WEARABLE TEKNOLOGI DER KAN MÅLE TEMPERATUR, HRV OG METABOLSKE MØNSTRE**
- **BEDRE KLASSIFICERING AF FASER, SÅ TRÆNINGSPÅLÆGNING MATCHER SPILLERENS FYSIOLOGI**
- **INDIVIDUALISEREDE "CYKLUSPROFILER"**
- **AI-MODELLER KAN FORUDSIGE PRÆSTATIONSVINDUER OG "SÅRBARHEDSFASER"**

FORSKNINGEN VIL BEVÆGE SIG FRA "PÅVIRKES PRÆSTATION AF CYKLUS?" TIL "HVORDAN PÅVIRKER CYKLUSSEN SPECIELLE FYSIOLOGISKE SYSTEMER?"

FREMTIDEN BRINGER IKKE BARE BEDRE FORSTÅELSE, MEN BEDRE MULIGHEDER FOR AT OPTIMERE TRÆNING, MINDSKE SKADER OG STYRKE TRIVSEL PÅ TVÆRS ALLE KVINDE- OG PIGELANDSHOLD



DANSK BOLDSPIL-UNION
EN DEL AF NOGET STØRRE

Litteraturliste

- Bisgaard, M. S., Rasmussen, K. D., Christensen, P. F., Ryom, K., & Hansen, M. (2025). Menstruationscyklussens betydning for kvindelige fodboldspillere. Aarhus Universitet & DBU. <https://gamechanger.nu/artikler/ny-rapport-menstruationscyklussens-betydning-for-praestationer-og-trivsel/>
- Bagger, S. T. (2025, 21. maj). DBU-chef vil bryde tabu om spilleres menstruation: "Skal være et helt naturligt emne". DR Sporten. <https://www.dr.dk/sporten/fodbold/kvindeligaen/dbu-chef-vil-bryde-tabu-om-spilleres-menstruation-skal-vaere-et-helt>
- Dansk Boldspil-Union. (2025, 21. maj). Ny rapport sætter fokus på menstruationscyklussens betydning for fodboldspillere. <https://www.dbu.dk/nyheder/2025/maj/ny-rapport-saetter-fokus-paa-menstruationscyklussens-betydning-for-fodboldspillere/>
- Ingvartsen, A. (2025, 21. maj). Menstruationscyklus påvirker kvindelige fodboldspilleres præstation og trivsel. Dagens Nyt. <https://dagensnyt.dk/ny-rapport-menstruationscyklus-paavirker-kvindelige-fodboldspilleres-praestation-og-trivsel/>
- Kissow, J., Jacobsen, K. J., Gunnarsson, T. P., Jessen, S., & Hostrup, M. (2022). Effects of follicular and luteal phase-based menstrual cycle resistance training on muscle strength and mass. *Sports Medicine*, 52, 2813–2819. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01679-y>
- Kissow, J., Jacobsen, K. J., Jessen, S., Thomsen, L. B., Quesada, J. P., Bangsbo, J., Deshmukh, A. S., & Hostrup, M. (2025). Global proteomics reveals distinct muscle adaptations to menstrual cycle phase-based sprint interval training in endurance-trained females. *Molecular & Cellular Proteomics*, 24(10), Article 101053. <https://doi.org/10.1016/j.mcpro.2025.101053>
- Redaktionen. (2025, 21. maj). Træthed, mavesmerter og hovedpine: Menstruation påvirker præstation og trivsel. Fodbold for piger. <https://www.fodboldforpiger.dk/2025/05/traethed-mavesmerter-og-hovedpine-menstruation-paavirker-praestation-og-trivsel/>
- Skousgaard, S. A. (2025, 27. august). Når forskning møder fodbold: DBU og Mette Hansen sætter fokus på menstruation. Aarhus Universitet. <https://health.au.dk/display/artikel/naar-forskning-moeder-fodbold-dbu-og-mette-hansen-saetter-fokus-paa-menstruation>



Sammen er vi stærkest



DANSK BOLDSPIL-UNION
EN DEL AF NOGET STØRRE