

Effekter av menstruasjon på prestasjonsfaktorer i håndball



Per dags dato er det begrenset forskning på hvordan, eventuelt om, menstruasjonssyklusfaser påvirker kvinnelige håndballspilleres prestasjonsevne. Målet med prosjektet er å beskrive og se om håndballspilleres fysiologiske egenskaper varierer i prestasjon ved å gjennomføre ulike fysiske tester på **tre forskjellige hormonelle tidspunkter** i en menstruasjonssyklus.

Å være med på dette prosjektet gir deg en unik mulighet til å lære om din menstruasjonssyklus, fysiske form og kroppssammensetning – altså **viktig individuell informasjon** for å kunne optimalisere treningen din. Du vil også bidra til viktig kvinneforskning!

Hva innebærer det for deg å delta?

1

- Skrive samtykkeskjema
- **Kroppssammensetning (DXA), maksimal beinstyrke, hopp høyde, 15-m sprint, agility og kondisjon vil bli målt**
- På testdag 3-5 vil det også bli tatt blodprøve og spyttprøve for å kunne identifisere menstruasjonssyklusfasen

2

- **Testdag 1:** Maximal beinstyrke (i Smith maskin), maksimal hopp høyde, 15-m sprint, agility og test av maksimalt oksygenopptak (VO₂max) på tredemølle for å måle løpsøkonomi, kondisjonsnivå og anaerob kapasitet. Total tid = ca 90 min
- **Testdag 2:** DXA scan (måling i en lav-dose røntgenmaskin)
- **Testdag 3:** Som testdag 1 **uten** DXA og VO₂max-test. Blodprøver på UNN. Total testtid = ca. 80 min
- **Testdag 4:** Som testdag 1 **uten** DXA og VO₂max-test. Blodprøver på UNN. Total testtid = ca. 80 min
- **Testdag 5:** Som testdag 1 **uten** DXA og VO₂max-test. Blodprøver på UNN. Total testtid = ca. 80 min

Totalt antall oppmøtedager = 5

3

- **Underveis i testperioden:**
 - Laste ned og bruk appen «FLO» for synkronisering av mens.syklus
- Utføre standardiserte fysiske tester nevnt ovenfor (testdag 3-5)
- Ta blod- og spyttprøver (testdag 3-5) på UNN om morgenen

for 3 spesifikke faser i menstruasjonssyklusen.