FAGRESSURSER

Nasjonale og internasjonale fagressurser om den kvinnelige utøveren

Kunnskapen om kvinnelige utøveres helse, trening og prestasjon er i stadig utvikling. Norske og internasjonale fagmiljøer har utviklet fagartikler, nettbaserte kurs, videoer og veiledere som gjør denne kunnskapen mer tilgjengelig for utøvere, trenere og støtteapparat.

Her finner du mye nyttig stoff om den kvinnelige utøveren som kan benyttes til egen læring, undervisning og kompetanseheving i idrettsmiljøet. Noen er spesielt rettet mot toppidrett, mens andre gir et grunnlag for å støtte kvinnelige utøvere gjennom hele utviklingsløpet.

01

Norske ressurser

Hun satser

NORGES FRIIDRETTSFORBUND · NETTSIDE OG INSTAGRAM

Hun satser er Norges Friidrettsforbunds kvinnesatsing, med mål om å skape trygge og gode utviklingsmiljøer og bidra til at flere kvinner fortsetter å satse. Nettsiden inneholder fagstoff om mange ulike faktorer knyttet til utvikling av kvinnelige idrettsutøvere. Ressursene er også relevante for andre idretter. Hun satser har også en egen Instagram-profil som sprer kunnskap om ulike aktuelle problemstillinger.

→ **Besøk Hun satser**

Sunn idrett

FAGSTOFF OG E-LÆRINGSKURS

Sunn idrett tilbyr fagstoff og e-læringskurs om idrettsernæring, sunne idrettsmiljøer og forebygging av spiseforstyrrelser. Tilbudene retter seg mot utøvere, trenere, foreldre og støtteapparat. Ressursene er relevante for både kvinner og menn og gir et viktig grunnlag for arbeid med helse og langsiktig prestasjonsutvikling.

→ **Besøk Sunn idrett**

Star As You Are

KUNNSKAPSPLATTFORM

Star As You Are er en kunnskapsplattform med vekt på helse, prestasjon og trygge utviklingsmiljøer for barn og unge i idretten. Plattformen inneholder blant annet ressurser om REDs, mentaltrening og betydningen av miljøet rundt utøveren. Den er relevant som supplement til kvinnespesifikt fagstoff, særlig i arbeid med unge utøvere.

→ **Besøk Star As You Are**

02

Forskningsmiljøer

Norske forskningsmiljøer, prosjekter og tiltak som fokuserer på den kvinnelige utøveren.

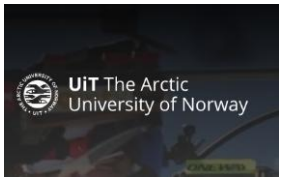
Norges idrettshøgskole – Senter for kvinnehelseforskning

FORSKNINGSSENTER · KURS OG NETTEMNE (10 SP)

Senter for kvinnehelseforskning i idrett og fysisk aktivitet arbeider med forskning, utdanning og formidling om jenter og kvinners helse gjennom livsløpet. Temaene omfatter blant annet graviditet, bekkenbunn, REDs og mental helse. Senteret tilbyr kurs og seminarer, og nettemnet Female Athlete – Health and Performance på engelsk, som gir 10 studiepoeng.

→ **Besøk NIHs senter for kvinnehelseforskning**

→ **Les om nettemnet Female Athlete – Health and Performance**



UiT – FENDURA

FORSKNINGSPROSJEKT

FENDURA – The Female Endurance Athlete – er et norsk forskningsprosjekt som har undersøkt kvinnelige utholdenhetsutøvere, blant annet med vekt på menstruasjonssyklus, hormonell prevensjon, trening og restitusjon.

→ **Les mer om FENDURA**

FIDES Athlete Development Program

UNIVERSITETET I AGDER · UTVIKLINGSPROGRAM

FIDES-programmet ved Universitetet i Agder er utviklet for å styrke kunnskapen om biologiske, psykologiske og sosiale utfordringer jenter kan møte i idretten gjennom puberteten.

→ **Les om FIDES-programmet**

03

Internasjonale ressurser

IOC – faglige anbefalinger

KONSENSUSUTTALELSER · ENGELSK

IOC-relaterte konsensusuttalelser og kunnskapsoppsummeringer gir fordypning om blant annet kvinnelige utøveres helse gjennom livsløpet, svangerskap og retur til idrett, og skadeforebygging. Dette er vitenskapelige fagressurser som kan støtte undervisning og utvikling av rutiner i toppidrettsmiljøer.

- → Female athlete health domains
- → FAIR om skadeforebygging
- → Trening og svangerskap

Global Alliance for Female Athletes (GAFA)

LÆRINGSMODULER OG STØTTERESSURSER

GAFA er et internasjonalt samarbeid initiert av Australian Institute of Sport, UK Sports Institute, High Performance Sport New Zealand og United States Olympic & Paralympic Committee. Alliansen arbeider for å styrke kunnskapsdeling, forskning og innovasjon innen kvinnelige utøveres helse og prestasjon. Nettstedet tilbyr læringsmoduler og støtteressurser for alle med interesse for kvinnelige utøvere.

- → Utforsk GAFA

Australian Institute of Sport

NETTBASERTE LÆRINGSMODULER · 10–15 MIN

Female Performance & Health Initiative tilbyr nettbaserte læringsmoduler om mange kvinnespesifikke tematikker. Det finnes egne moduler om trenerrollen og medisinsk oppfølging. Flere moduler tar 10–15 minutter og kan brukes som forberedelse til en fagsamling eller samtale i treningsgruppen.

- → Utforsk AIS sine læringsmoduler

FIFA Female Health and Performance

E-LÆRING · 13 TEMAER · FIRE KUNNSKAPSNIVÅER

FIFAs e-læringsprogram dekker 13 temaer knyttet til kvinnelige spilleres helse og prestasjon. I tillegg til kvinnespesifikke temaer omfatter programmet ernæring, søvn, restitusjon, styrketrening, screening og skadeforebygging. Innholdet er organisert i fire kunnskapsnivåer. Selv om programmet er utviklet for fotball, er flere temaer relevante på tvers av idretter.

- → Utforsk FIFAs e-læringsprogram

Team Danmark

TEMASIDE · DANSK

Team Danmarks temaside «Kvindelige atleter og hormonel status» gir en praktisk innføring i menstruasjonssyklus, hormonell prevensjon og mulige sammenhenger med trening, prestasjon og helse. Siden fremhever en individuell tilnærming og betydningen av å følge opp uteblitt menstruasjon. Den inneholder spørsmål og svar og en nedlastbar faglig oversikt. Ressursene er på dansk.

→ **Les Team Danmarks temaside**

SmartHER fra UK Sports Institute

ARTIKKEL OG VEILEDER · ENGELSK

SmartHER er et initiativ for å styrke kvinnelige utøveres helse og prestasjon gjennom utdanning, forskning og samarbeid. Introduksjonsartikkelen fra 2019 beskriver arbeid med blant annet menstruasjonshelse, hormonell prevensjon, REDs, bryststøtte og åpen kommunikasjon mellom utøvere, trenere og støtteapparat. Artikkelen gir bakgrunn og eksempler på tiltak i britisk toppidrett. Ressursen er på engelsk.

→ **Les om SmartHER**

Supporting the Developing Female Athlete

En illustrert veileder som bygger på forskning og erfaringer fra fagpersoner i britisk olympisk og paralympisk idrett. Den er utviklet for utøvere tidligere i utviklingsløpet og deres foreldre og trenere, med særlig vekt på forståelse av menstruasjon og oppfølging av kvinnelige utøvere. Veilederen er på engelsk og kan lastes ned som PDF.

→ **Last ned veilederen (PDF)**

High Performance Sport New Zealand

RESSURSSIDE OG INFOGRAFIKK · ENGELSK

Healthy Women in Performance Sport er et initiativ for å støtte kvinnelige utøveres helse, trivsel og prestasjon. Ressurssiden inneholder blant annet Balanced Athlete Health-infografikk om menstruasjonshelse, ernæring, restitusjon, totalbelastning og støttende relasjoner. Den lenker også til kvinnespesifikk helseinformasjon og Athlete Performance Library. Materialet kan brukes i utøverundervisning og kompetanseheving for støtteapparatet. Ressursene er på engelsk.

→ **Utforsk Healthy Women in Performance Sport**

Stanford FASTR

FAKTAARK OG VIDEOER · ENGELSK

Female Athlete Science and Translational Research ved Stanford kombinerer forskning med formidling om kvinnelige utøveres helse og prestasjon. Utdanningssidene inneholder faktaark, videoer og annet fagstoff om blant annet menstruasjon, ernæring og benhelse. Materialet er egnet som grunnlag for utøverundervisning og samtaler i treningsmiljøet. Ressursene er på engelsk.

→ **Utforsk Stanford FASTRs læringsressurser**

sportscotland

GRATIS E-LÆRINGSKURS OG FAKTAARK · ENGELSK

sportscotland tilbyr gratis e-læringskurs og praktiske faktaark for utøvere og personer som arbeider med jenter og kvinner i idretten. Temaene omfatter blant annet menstruasjon, REDs, sports-BH og brysthelse, bekkenbunn og urinlekkasje. Kursene krever registrering, mens flere støtteressurser er tilgjengelige direkte. Ressursene er på engelsk.

→ **Utforsk sportscotlands ressurser**

Open University

GRATIS NETTKURS · CA. 24 TIMER · ENGELSK

Supporting female performance in sport and fitness er et gratis nettkurs med åtte deler om blant annet forskningsgrunnlaget, menstruasjon, hormonell prevensjon, bekkenbunn, brysthelse, skader, lav energitilgjengelighet og støtte til kvinnelige utøvere. Kurset tar omtrent 24 timer og inneholder videoer, refleksjonsoppgaver og kunnskapstester. Det kan gjennomføres samlet eller brukes som utvalgte deler i undervisning og trenerutdanning. Ressursen er på engelsk.

→ **Gå til OpenLearn-kurset**

04

Konferanser

Disse møteplassene samler forskning og praksis om kvinnelige utøveres helse og prestasjon. Nettstedene gir informasjon om arrangementene og tilgang til faglig innhold i ulike formater.

The Female Athlete Conference

ANNETHVERT ÅR · NESTE: BOSTON, 16.–18. JUNI 2027

En internasjonal, tverrfaglig konferanse om kvinnelige utøveres helse og prestasjon, med forskere, klinikere, trenere og utøvere som målgruppe. Konferansen arrangeres annethvert år. Neste annonserte arrangement er 16.–18. juni 2027 i Boston, USA. Nettsiden gir informasjon om konferansen og muligheter for faglige bidrag.

→ **Besøk The Female Athlete Conference**

WiSEAN Annual Conference

LOUGHBOROUGH UNIVERSITY · JULI 2026

Women in Sport and Exercise Academic Network samler forskere og praktikere innen kvinner, idrett og fysisk aktivitet. Konferansen i 2026 ble arrangert 14.–15. juli ved Loughborough University, Storbritannia. Nettstedet inneholder program, presentasjonsabstracts og informasjon om faglige sesjoner.

→ **Besøk WiSEAN 2026**

Women in Sport Congress

BRISBANE · MARS 2026

Women in Sport Congress er en internasjonal konferanse om kvinnelige utøveres helse og prestasjon, arrangert av AIS Female Performance & Health Initiative. WISC2026 ble holdt 8.–11. mars i Brisbane, Australia. Konferansen retter seg mot blant annet forskere, trenere og fagpersoner i støtteapparatet.

→ **Besøk Women in Sport Congress**

Stanford Female Athlete Research Meeting (FARM)

STANFORD UNIVERSITY · NOVEMBER 2025 · OPPTAK TILGJENGELIG

FARM ble arrangert 5. november 2025 ved Stanford University, USA. Møtet omhandlet blant annet skadeforebygging, prestasjonsfysiologi, menstruasjonssyklus, ernæring og mentale faktorer. Nettsiden gir tilgang til program og foredragsopptak og er derfor også en ressurs for faglig oppdatering i etterkant.

→ **Utforsk Stanford FARM 2025 og foredragsopptak**