

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt (Masteroppgave)

Bakgrunn og hensikt

Dette er en forespørsel til deg og deltakelse i en forskningsstudiet hvor hensikten er å undersøke hvilke av treningsformene styrkevending (Power Clean) og markløft (Deadlift) som er mest effektive med tanke på effektutvikling (Watt), samt å se på hvilken overføringsverdi disse treningsøvelsene kan ha opp mot prestasjonsevnen i ulike idretter.

Det er flere studier som viser at utøvere kan få en økning i effektutvikling etter ulike former for styrketrening, som styrkevending og markløft. Dette kan ha en stor overføringsverdi for prestasjonsevne i variabler avhengig av eksplosivitet, som sprint, hopp, retningsforandringer, og kasteevne.

Hva innebærer studien?

Studien innebærer at du som deltager blir med på et treningsopplegg som varer i 8 uker. Oppstart av intervensjonen starter denne høsten, og når deltakere er på plass. Den første uken vil innebære en tilvenningsperiode for å sikre god nok utførelse av styrkevending og markløft. Etter tilvenningsperioden deles deltakerne inn i to grupper, der den ene gruppen kun skal trene styrkevending og den andre gruppen kun skal trene markløft i de 7 siste ukene av treningsperioden. Det vil være tre treningsøkter per uke denne perioden. Treningen vil bli lagt til som et supplement til eventuell annen fysisk aktivitet i din hverdag. Før etter de siste 7 ukene, vil det bli gjennomført fysiske tester, samt treningsregistrering av både treningsintervensjonen og av din hverdagsaktivitet.

Testprotokoller:

Under studien vil det bli gjennomført en pre- (etter én) og post-test (etter 8 uker). Disse testene skal kunne hjelpe oss å finne svar på hypotesen for studien. Testene innebærer en repetisjon maksimum (1RM) i styrkevending og markløft, maksimalhopp uten belastning Countermovement jump, knebøy med ulike vektbelastning, med maksimal gjennomføringshastighet i en smithmaskin med hastighetsmåler, og 30 m løps-sprint med fotoceller. Deltakeren får 3-5 forsøk på hver enkelt øvelse. Disse testene blir gjennomført på testlaboratoriet på Universitet i Sørøst-Norge (USN). Testene kan også bli gjennomført på treningsstret/treningshall i nærheten av deltakerne. Tilvenningsfasen og treninger kan gjennomføres på treningsrommet til USN avd. Bø, eller på treningsstret hvor deltakere har tilgang til.

Hvem ønsker vi som deltakere?

Friske personer mellom 16 og 50 år (kvinner og menn) som har fylt ut egenerklæringskjema om helse (vedlagt) og som har lyst til – og regner med å tåle testene og treningen som beskrevet over.

Mulige fordeler og ulemper

Som deltaker vil du få oppgitt dine personlige testresultater før og etter intervensjonsperioden. Testresultatene kan også være et verdifullt verktøy i ditt selvstendige treningsarbeid. Du vil få opplæring i teknikk i to tekniske komplekse styrke-treningsøvelser, og du vil sannsynligvis bli sterkere. Ulempene kan være fysisk slitsom trening og testing. Gjennomført riktig er skaderisikoen ved disse øvelsene liten, men kan aldri utelukke helt at skader vil kunne oppstå ved maksimal styrketrening.

Hva skjer med prøvene og informasjonen om deg?

Informasjonen som registreres om deg skal kun brukes slik som beskrevet i hensikten med studien. Alle opplysningene vil bli behandlet uten navn og fødselsnummer eller andre direkte gjenkjenning opplysninger. En kode (ID nummer) knytter deg til dine opplysninger og resultater. Dette betyr at opplysningene er avidentifisert. Det er kun personell knyttet til prosjektet som har adgang til kobling mellom ID og navneliste. Det vil ikke være mulig å identifisere deg i resultatene av studien når disse publiseres i masteravhandlingene.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien. Du kan når som helst og uten å oppgi noen grunn trekke ditt samtykke til å delta i studien. Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen i dette skjema, samt egenerklæringskjema om helse. Selv om du sier ja til å delta, kan du når som helst trekke tilbake ditt samtykke uten at det får konsekvenser for deg.

Retten til innsyn og sletting av opplysninger om deg og sletting av prøver

Deltakerne har rett til å få innsyn i personlige data som registreres. Deltakerne har videre rett til å få korrigert eventuelle feil i de opplysningene vi har registrert. Dersom deltakere trekker seg fra studien, kan de kreve å få slettet innsamlede prøver og opplysninger, med mindre opplysningene allerede er inngått i analyser eller brukt i vitenskapelige publikasjoner.

Kontaktpersoner

Dersom du har spørsmål om prosjektet, kan du ta kontakt med:

Masterstudent Danny Duy Vo, tlf 41216219, e-mail: Danny_vo101@hotmail.com

Masterstudent Dennis Åkre Danielsen, tlf 92662842, e-mail: dennis_m91@hotmail.com

Samtykke til deltakelse i studien.

Jeg er villig til å delta i studien

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Jeg bekrefter å ha gitt informasjon om studien

(Signert, rolle i studien, dato)