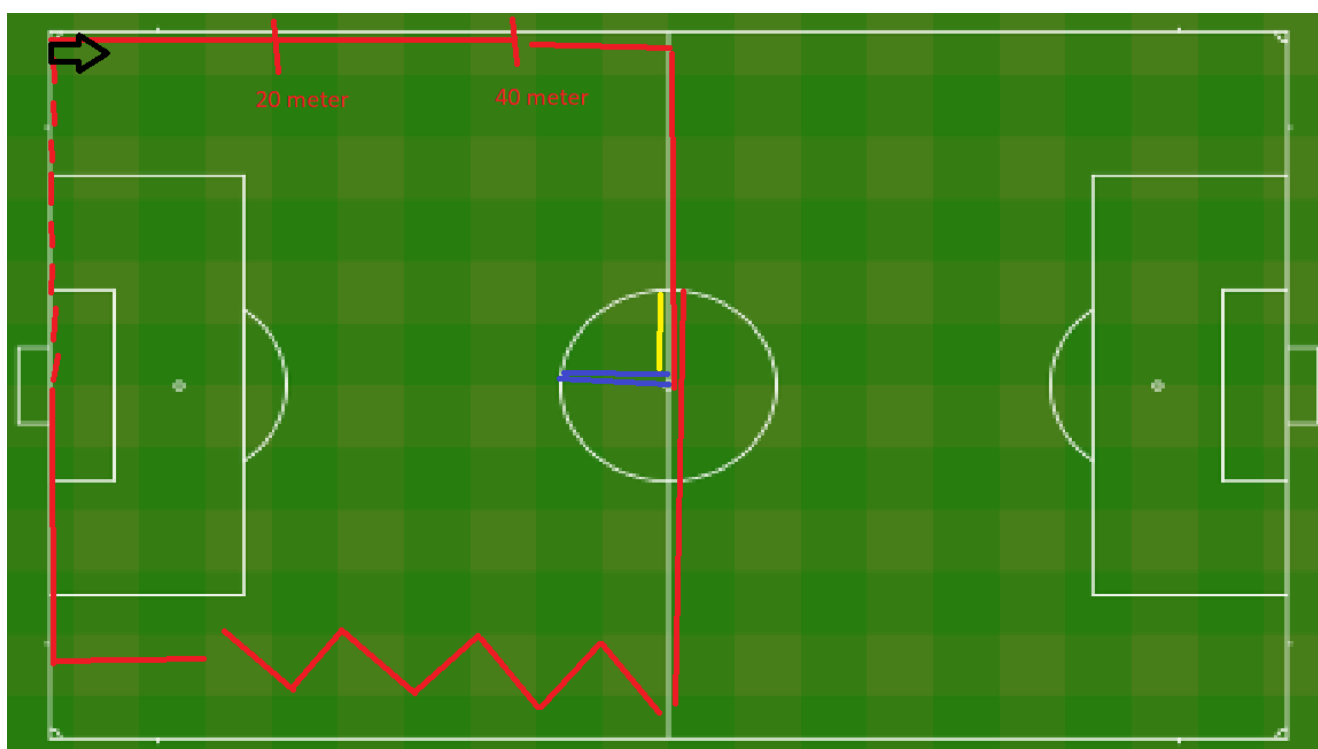


Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt

Studiets hensikt er å undersøke om VO_{2maks} har en betydning for repeterte sprinter.

Bakgrunn og hensikt

Studiets hensikt er å undersøke om maksimalt oksygenopptak (VO_{2maks}) har en betydning for repeterte sprinter i fotball. Formålet med studien er å i større grad kunne tilrettelegge for riktig fysisk trening for fotballspillere. Du vil gjennomføre en VO_{2maks} test, test av arbeidsøkonomi, samt 40 meter sprint og en løpeløype (Bilde 1). Det er Universitetet i Sørøst Norge (USN), avdeling Bø i Telemark, som er ansvarlig for gjennomføringen av studiet.



Bilde 1: 1. Løype gjennomføres med klokken. 2. Sprint foregår fra 0-40m før og etter 15x20meter-testen, og 0-20 meter i 15x20meter-testen. 3. Røde rettlinjer er jogg. 4. Blå rettlinjer er sideforskyvning. 5. Gul rettlinje er jogg baklengs. 6. Røde vinklede linjer er dribbeløype. 7. Stiplet linje er gå/aktiv pause.

Hva innebærer studien?

Dag 1: Test av arbeidsøkonomi og din VO_{2maks} for å kartlegge maksimal aerob kapasitet.

Dag 2: En 40m sprint blir testet for å se din maksimale hastighet, der vi tar mål ved 5m, 10m, 20m, 35m og 40m. Du vil deretter bli testet i 15x20 meter løypa (Bilde 1), der du har 1 min og 40 sekunder på å fullføre hver runde.

Alle testene vil bli gjennomført en gang, men hvis det er av deres interesse kan vi ha en posttest ved et senere tidspunkt. Posttesten vil ikke inngå i studien.

VO_{2maks} testen utføres på idrettsfysiologisk testlaboratorium ved Universitetet i Sørøst-Norge avd, Bø. 40m sprint og 15x20 testen gjennomføres etter hver testgruppes ønske, så lenge det gjøres på kunstgress. Vi har mulighet til å teste i Telemarkshallen, men det er også mulighet for å bli testet på egen fotballbane.

Får å kunne delta i studien må du skrive under på et egenerklæringsskjema angående din helse. Skjemaet vil ikke brukes i videre dataanalyser og vil destrueres umiddelbart etter prosjektslutt.

Arbeidsøkonomi; etter ca 10 min oppvarming måles oksygenopptak i 5 min på moderat intensitet. Testen oppleves ikke som særlig anstrengende

Maksimalt oksygenopptak; en anstrengende men kortvarig test på mølle som varer maksimalt 10 min og hvor kun de to-tre siste minuttene av testen er anstrengende. Testen starter med moderat belastning, deretter økes hastigheten gradvis. Teststans er det vi kaller for ”frivillig utmattelse”. Det vil si at deltakeren avslutter når han ikke orker mer. Man kan når som helst avbryte testen ved ubehag utover det som normalt kjennes som ”ordentlig sliten”.

15x20 meter testløype

En eksplosiv anstrengende test som varer 1 min og 40 hver runde = ca. 25 min. Testen starter med en 20m full spurt, etterfulgt av rolig jogg, med sideforskyvning og jogging baklengs frem til dribbeløypa. Etter dribbeløypa er det rolig jogg frem til midten av 5 meteren, før rolig gange frem til start. Har du sekunder igjen av den estimerte tiden din, vil dette bli til aktiv pause.

Mulige fordeler og ulemper

Du vil få oppgitt dine personlige testresultater, som kan være et verdifullt verktøy i ditt treningsarbeid. Vi vil også tilby en re-test ved en senere anledning om dette er ønskelig. Disse nye testresultatene vil da ikke bli benyttet i studien.

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 gjenkjennende opplysninger. En kode (ID nummer) knytter deg til dine opplysninger og resultater. Dette betyr at opplysningene er aidentifisert. 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.

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 på siste side. Om du nå sier ja til å delta, kan du senere trekke tilbake ditt samtykke uten at det får konsekvenser for deg. Dersom du senere ønsker å trekke deg eller har spørsmål til studien, kan du ta kontakt med en eller flere av kontaktpersonene nevnt nedenfor.

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

Hvis du sier ja til å delta i studien, har du rett til å få innsyn i hvilke opplysninger som er registrert om deg. Du har videre rett til å få korrigert eventuelle feil i de opplysningene vi har registrert. Dersom du trekker deg fra studien, kan du kreve å få slettet innsamlede prøver og opplysninger, med mindre opplysningene allerede er inngått i analyser eller inngått i ferdigstilt masteravhandling.

Informasjon om utfallet av studien

Deltakerne i studien vil først få tilgang til resultatene av studien i sin helhet når disse er levert i form av studentoppgave.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet har du rett til:

- Innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rett til personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

På oppdrag fra USN har NSD – Norsk Senter for Forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personverneregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål om studien eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med

Masterstudent Jørgen Dahl Olsen, tlf 95189657, e-mail jorgen-lfc1@hotmail.com

Masterstudent Daniel Kvamme, tlf 48139439 e-mail daniel-kvamme@hotmail.com

Masterstudent Henrik Rømo Rognhaug, tlf 41649172 e-mail henrik.rognhaug@hotmail.com

Veileder Eva Maria Støa (prosjektleder), tlf 41632015 e-mail eva.m.stoa@usn.no

Veileder Øyvind Støren (prosjektleder), tlf 96045270, e-mail oyvind.storen@usn.no

Vårt personvernombud: Pål Are Solberg

Mine rettigheter:

NSD-Norsk Senter for Forskningsdata AS: personverntjenester@NSD.no, tlf: 55582117

Ansvarlige for prosjektet:

Masterstudent Jørgen Dahl Olsen, tlf 95189657, e-mail jorgen-lfc1@hotmail.com

Masterstudent Daniel Kvamme, tlf 48139439 e-mail daniel-kvamme@hotmail.com

Masterstudent Henrik Rømo Rognhaug, tlf 41649172 e-mail henrik.rognhaug@hotmail.com

Veileder Eva Maria Støa (prosjektleder), tlf 41632015 e-mail eva.m.stoa@usn.no

Veileder Øyvind Støren (prosjektleder), tlf 96045270, e-mail oyvind.storen@usn.no

Samtykke til deltakelse i studien «Betydningen av VO_{2maks} for repeterte sprinter i fotball».

Jeg er villig til å delta i studien

(Signert av prosjektdeltaker (dersom deltaker er under 18 år, må foresatt også skrive under), dato)

Jeg bekrefter å ha gitt informasjon om studien

(Signert, rolle i studien, dato)