

## ESITIETO- JA TERVEYSKYSELY



Nimi: \_\_\_\_\_ Synt.aika: \_\_\_\_\_ Paino: \_\_\_\_\_ kg Pituus: \_\_\_\_\_ cm

Testauksen turvallisuuden kartoittamiseksi pyydämme sinua täyttämään oheisen terveystarkastuksen. Tämä on vapaaehtoinen kysely, mutta ellemmme tiedä testaamisen olevan turvallista, emme voi sitä tehdä.

Oireet viimeisen 6 kk aikana:	Kyllä	Ei	En osaa sanoa
1. Onko sinulla ollut rintakipuja?			
2. Onko sinulla ollut rasitukseen liittyvää hengenahdistusta?			
3. Onko sinulla ollut huimausoireita?			
4. Onko sinulla ollut rytmihäiriötuntemuksia?			
5. Onko sinulla ollut harjoittelua estäviä kipuja liikuntaelimissä? Missä?			
6. Oletko tuntenut ylikuormitus- tai stressioireita?			

**Todetut sairaudet:** Onko sinulla tai onko sinulla ollut jokin/joitakin seuraavista? (ympyröi)

- |                                 |                            |                           |                             |
|---------------------------------|----------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| 01 sepelvaltimotauti            | 02 sydäninfarkti           | 03 kohonnut verenpaine    | 04 sydänläppävika           |
| 05 aivohalvaus                  | 06 aivoverenkierron häiriö | 07 sydämen rytmihäiriö    | 08 sydämentahdistin         |
| 09 sydänlihassairaus            | 10 syvä laskimotukos       | 11 muu verisuonisairaus   | 12 krooninen bronkiitti     |
| 13 keuhkolaajentuma             | 14 astma                   | 15 muu keuhkosairaus      | 16 allergia                 |
| 17 kilpirauhasen toimintahäiriö | 18 diabetes                | 19 anemia                 | 20 korkea veren kolesteroli |
| 21 nivelreuma                   | 22 nivelrikko, -kuluma     | 23 krooninen selkäsairaus | 24 mahahaava                |
| 25 pallea-, nivus- tai napatyrä | 26 ruokatorven tulehdus    | 27 kasvain tai syöpä      | 28 leikkaus äskettäin       |
| 29 mielenterveyden ongelma      | 30 tapaturma äskettäin     | 31 matala veren K tai Mg  | 32 kohonnut silmänpaine     |
| 33 näön tai kuulon heikkous     | 34 urheiluvamma äskettäin  |                           |                             |

muita sairauksia tai oireita, mitä: \_\_\_\_\_

**Lääkitys:** Käytätkö jotain lääkitystä tai lääkeainetta säännöllisesti tai usein? 1 En 2 Kyllä, mitä: \_\_\_\_\_

**Tupakoitko** 1 En 2 Kyllä

**Onko Sinulla todettu synnynnäinen sydänvika?**

1 Ei

2 Kyllä,

mikä: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Onko lähisuvussasi todettu perinnöllisiä sydänsairauksia tai sydänperäisiä äkkikuolemia?**

1 Ei

2 Kyllä

**Kuumetta, flunssaista oloa tai muuten poikkeavaa väsymystä viimeisen viikon aikana:**

1 Ei

2 Kyllä

*Olen vastannut kysymyksiin rehellisesti parhaan tietämykseni mukaan,*

Päivä \_\_\_\_\_ Allekirjoitus \_\_\_\_\_

Päivä \_\_\_\_\_ Tutkittavan huoltajan allekirjoitus \_\_\_\_\_

# **TIEDOTE TUTKITTAVILLE JA SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA**

**Tutkimuksen nimi: Hyppely ja ketteryysarjoittelun vaikutukset nuorten jalkapalloilijoiden juoksunopeuteen, ketteryteen, lihasvoimaan, syöttöön ja pallon potkunopeuteen.**

## **Tutkijoiden yhteystiedot**

**Vastuullinen tutkija (ohjaaja tai tutkimusryhmän senioritutkija/johtaja):**

Keijo Häkkinen, LitT  
Professori, johtaja  
PL 35 (VIV) 40014  
Jyväskylän Yliopisto +  
email: [keijo.hakkinen@jyu.fi](mailto:keijo.hakkinen@jyu.fi)  
Puh: 050 4285 289

## **Muut tutkijat:**

Shane McDermott  
Opiskelija  
Taitoniekantie 9 F b 314,  
40740 Jyväskylä  
e-mail: [shane.j.mcdermott@student.jyu.fi](mailto:shane.j.mcdermott@student.jyu.fi)  
Puh: 044 9677336

## **2. Tutkimuksen taustatiedot**

Tutkimus suoritetaan Jyväskylän yliopiston liikuntabiologian laitoksella. Tutkimus on Shane McDermottin Pro Gradu-tutkielma, jonka ohjaajana toimii professori Keijo Häkkinen. Tutkimus alkaa lokakuussa 2015 ja päättyy joulukuussa 2015 koehenkilöiden osalta.

## **3. Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja merkitys**

Tutkimuksen tarkoitus on selvittää kahdeksan viikon mittaisen kohdennetun harjoittelujakson vaikutuksia nuorten jalkapalloilijoiden nopeuteen, ketteryteen, voimaan, syöttöön sekä potkuun vertaamalla kolmea eri harjoitusohjelmaa. Tutkimuksen tavoite on kerätä tietoa, jota voidaan myöhemmin hyödyntää nuorten jalkapalloilijoiden harjoitteluohjelman seurannassa ja suunnittelussa. Testitulosten perusteella pystytään löytämään ne harjoittelumetodit, jotka parhaiten edistävät 14-16 vuotiailla jalkapalloilijoilla tarvittavien fyysisten ominaisuuksien kehittymistä.

## **4. Tutkimusaineiston käyttötarkoitus, käsittely ja säilyttäminen**

Tutkimuksen vastuullinen tutkija Keijo Häkkinen sekä Shane McDermott vastaavat tutkimusaineiston turvallisesta säilyttämisestä tunnistetiedoin siten, etteivät tiedot tutkimuksesta ja yksittäisistä tutkittavista joudu ulkopuolisten käsiin. Eettisen toimikunnan lausuntoa haettaessa on täytetty henkilötietolain mukainen tieteellisen tutkimuksen rekisteriseloste. Tutkimuksessa kerätty manuaalinen aineisto säilytetään liikuntabiologian lukituissa tiloissa ja ATK:lla oleva aineisto salasanalla suojatulla tietokoneella.

## **5. Menettelyt, joiden kohteeksi tutkittavat joutuvat**

Tutkimukseen osallistuvat ovat 14-16 –vuotiaita jalkapalloa aktiivisesti harrastavia poikia.

Koehenkilöt suorittavat tutkimuksen aikana osan harjoittelua normaalin harjoitusohjelmansa mukaisesti. Kahdesti viikossa he osallistuvat heille kohdennettuihin harjoituksiin, joissa keskitytään tiettyihin jalkapallossa vaadittaviin taitoihin.

Koehenkilöt suorittavat erilaisia ja eri ominaisuuksia mittaavia testejä kerran ennen kahdeksan viikon harjoitusohjelman alkamista ja kerran sen jälkeen. Tutkimuksen aikana suoritettavien testien seurauksena koehenkilöt saattavat tuntea tilapäistä väsymystä ja lihaskipua.

## **6. Tutkimuksen liittyvät testit ja toimenpiteet**

Tutkimus sisältää erilaisia ja eri ominaisuuksia mittaavia testejä. Tutkimuksessa on tarkoitus suorittaa nopeus-, voima- ja ketteryydesteistä sisätiloissa. Mittauksia suoritetaan yhteensä kaksi kertaa tutkimusjakson aikana lokakuulta 2015 joulukuulle 2015.

1. Ketteryydesti (pallon kanssa ja ilman palloa): SPL ketteryys testi
2. Jalkapallo aiheinen testi: laukaustenopeus ja laukaustarkkuus
3. Syöttötesti jonka tarkoituksena mitata taitotasoa
4. Jalkojen isometrinen maksimivoima jalkadynamometrillä
5. Hyppyominaisuus testit: kevennyshyppy testi, vauhditon pituus, 5 peräkkäisen hypyn testi MB5
6. Nopeustestit: 30 metrin sprintti testi jossa mitataan ensimmäiseltä kymmeneltä metriltä kiihdytyskykyä. (elektroninen ajanotto käytössä)
7. Antropometriset mittaukset: jokaisella testikerralla mitataan koehenkilöiden paino, pituus, rasvaprosentti käyttäen skinfold menteelmällä, sekä reiden ympärysmitta.

## **7. Tutkimuksen hyödyt ja haitat tutkittaville**

Tutkittavat saavat arvokasta tietoa omasta fyysisestä suorituskyvystä sekä erilaisten harjoittelumetodien vaikutuksesta omaan urheiluasuoritukseen.

Tutkimuksessa käytettävät menetelmät ovat turvallisia. Mittauksiin liittyy epätodennäköinen loukkaantumiseriski. Maksimaaliset voima- ja nopeusmittaukset aiheuttavat tilapäisesti väsymystä. Testeissä saattaa tulla vaurioita tai vammoja tuki- ja liikuntaelimistöön, kuten lihasten kipeytymistä, mustelmia tai lihasrevähtymiä.

## **8. Miten ja mihin tutkimustuloksia aiotaan käyttää**

Tutkimustuloksista valmistuu Shane McDermottin Pro Gradu –tutkielma. Tutkimustuloksia saatetaan tulla julkaisemaan myös alan kansallisissa ja kansainvälisissä lehdissä. Koehenkilöille tiedotetaan tutkimustuloksista sitten, kun tulokset on analysoitu. Lisäksi tutkimustuloksia voidaan hyödyntää tieteellisissä kongresseissa ja valmennusseminaareissa. Tutkimustuloksia saatetaan hyödyntää myöhemmin myös muissa tutkimuksissa.

## **9. Tutkittavien oikeudet**

Osallistuminen tutkimukseen on täysin vapaaehtoista. Tutkittavilla on tutkimuksen aikana oikeus kieltäytyä tutkimuksesta ja keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä vaiheessa tahansa ilman, että siitä aiheutuu heille mitään seuraamuksia. Tutkimuksen järjestelyt ja tulosten raportointi ovat luottamuksellisia. Tutkimuksessa saatavien tutkittavien henkilökohtaiset tiedot tulevat ainoastaan tutkittavan ja tutkijaryhmän käyttöön ja tulokset julkaistaan tutkimusraporteissa siten, ettei yksittäistä tutkittavaa voi tunnistaa.

Tutkittavilla on oikeus saada lisätietoa tutkimuksesta tutkijaryhmän jäseniltä missä vaiheessa tahansa. Tutkimuksesta on täytetty henkilötietolain edellyttämä rekisteriseloste, jonka tutkittava halutessaan saa tutkijoilta nähtäväkseen. Tutkittaville on selvitettävä heille ymmärrettävällä tavalla, selkokielisesti ja tarkasti se, millaisia heidän oikeutensa tutkimuksessa ovat, ja miten sen järjestelyissä, aineiston säilytyksessä ja tulosten raportoinnissa suojataan heidän yksityisyyttään ja henkilöllisyyttään.

## **10. Vakuutukset**

Jyväskylän yliopiston henkilökunta ja toiminta on vakuutettu. Vakuutus sisältää potilasvakuutuksen, toiminnanvastuuvakuutuksen ja vapaaehtoisen tapaturmavakuutuksen.

Tutkimuksissa tutkittavat (koehenkilöt) on vakuutettu tutkimuksen ajan ulkoisen syyn aiheuttamien tapaturmien, vahinkojen ja vammojen varalta. Tapaturmavakuutus on voimassa mittauksissa ja niihin välittömästi liittyvillä matkoilla. Tapaturman lisäksi korvataan vakuutetun erityisen ja yksittäisen voimanponnistuksen ja liikkeen välittömästi aiheuttama lihaksen tai jänteen venähdysvamma, johon on annettu lääkärihoitoa 14 vuorokauden kuluessa vammautumisesta. Korvausta maksetaan enintään kuuden viikon ajan venähdysvamman syntymisestä. Voimanponnistuksen ja liikkeen aiheuttaman venähdysvamman hoitokuluina ei korvata magneettitutkimusta eikä leikkaustoimenpiteitä.

Tapaturmien ja sairastapausten välittömään ensiapuun mittauksissa on varauduttu tutkimusyksikössä. Laboratoriossa on ensiapuvälineet ja varusteet, joiden käyttöön henkilökunta on perehtynyt. Tutkittavalla olisi hyvä olla oma henkilökohtainen tapaturma/sairaus- ja henkivakuutus, koska tutkimusprojekteja varten vakuutusyhtiöt eivät myönnä täysin kattavaa vakuutusturvaa esim. sairauskohtauksien varalta.

Tutkimuksen tekijän on ilmoitettava tutkittaville myös siitä, millainen heidän vakuutusturvansa on tutkimuksen aikana.

## **11. Mittauksiin valmistautuminen**

Testiä edeltävät kaksi päivää suositellaan lepoa tai vain kevyttä kuormitusta, jotta testitulokset olisivat luotettavia. Vältä kofeiinipitoisia juomia edellisenä päivänä sekä testipäivänä. Muun nesteen nauttimisesta on huolehdittava, ettei testin alkaessa kärsi nestevajauksesta. Vältä raskasta ruokailua ennen testejä.

---

## 12. Suostumus

**Hypely ja ketteryysharjoittelun vaikutukset nuorten jalkapalloilijoiden juoksunopeuteen, ketteryyteen, syöttöön ja pallon potku nopeuteen.**

**Vastuullinen tutkija: Professori Keijo Häkkinen**

**Muut tutkijat: Shane McDermott**

### **TUTKITTAVAN SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA**

Olen perehtynyt tämän tutkimuksen tarkoitukseen ja sisältöön, tutkittaville aiheutuviin mahdollisiin haittoihin sekä tutkittavien oikeuksiin ja vakuutusturvaan. Suostun osallistumaan mittauksiin ja toimenpiteisiin annettujen ohjeiden mukaisesti. En osallistu mittauksiin flunssaisena, kuumeisena, toipilaana tai muuten huonovointisena. Voin halutessani peruuttaa tai keskeyttää osallistumiseni tai kieltäytyä mittauksista missä vaiheessa tahansa. Tutkimustuloksiani saa käyttää tieteelliseen raportointiin (esim. julkaisuihin) sellaisessa muodossa, jossa yksittäistä tutkittavaa ei voi tunnistaa.

	Kyllä	Ei
Suostun yllämainitun projektin mittauksiin annettujen ohjeiden mukaisesti		
Annan luvan tulosteni käyttöön tutkimuksen raportoinnissa		
Annan luvan mittausten yhteydessä otetun valokuvani käyttöön liikuntabiologian laitoksen ei-kaupallisessa kirjallisessa ja suullisessa raportoinnissa		
Tunnen itseni terveeksi		
Olen tutustunut suoritettaviin testeihin ja mittauksiin, ja olen ymmärtänyt mittausten tarkoituksen ja niihin liittyvät riski- ja hyötynäkökohdat.		

Jyväskylässä \_\_\_\_\_ 2015 \_\_\_\_\_ Puh no: \_\_\_\_\_  
Tutkittavan allekirjoitus

Jyväskylässä \_\_\_\_\_ 2015 \_\_\_\_\_ Puh no: \_\_\_\_\_  
Tutkittavan huoltajan allekirjoitus

Jyväskylässä \_\_\_\_\_ 2015 \_\_\_\_\_ Puh no: \_\_\_\_\_  
Tutkijan allekirjoitus