

VEDLEGG 1- SPØRRESKJEMA

Fotballspiller i utvikling - Del 2(E)

Under skal du svare på spørsmål om deg selv og om din treningshverdag. Noen spørsmål handler om tiden fra du var 6-12 år, og noen spørsmål handler om forrige sesong. Det er også spørsmål om hvordan du tenker i ulike situasjoner. Her er det ingen rette eller feile svar. Du skal bare svare det som er mest riktig for deg.

1) 1. ID nummer

I denne delen skal du svare på spørsmål fra du var 6-12 år gammel. Tenk tilbake på en vanlig treningsuke i sesongen for de enkelte årene, og svar ut fra slik du husker det

2) Hvor gammel var du når du begynte å spille på et fotballag (organisert idrett)?

- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14

3) Her kan du krysse av for flere alternativer. Hvorfor begynte du med fotball?

- Likte å spille fotball / Gøy og spennende
- Fordi vennene mine begynte/ Sosialt miljø
- Fordi min søster eller bror spilte
- Jeg hadde talent
- Foreldrene mine meldte meg på
- Tilfeldig
- Fotballtreningen var i nærheten av der jeg bodde / Godt tilrettelagt
- Annet

4) Hvor mange GANGER i UKA trente du organisert fotball når du var:

	0	1	2	3	4	5	6	7 eller fler
6 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5) Hvor mange TIMER i uka trente du organisert fotball når du var:

[

	0	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11
6 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



6) Har du deltatt i fotballcup(er)/turneringer i alderen 6-12 år?

- Ja
 Nei



7) Hvilke(n) fotballcup(er)/turneringer deltok du i? Her kan du krysse av for flere alternativer.

	6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år
Lokale (Hordaland)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nasjonale (Norge utenfor Hordaland)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Internasjonale (utenfor Norge)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



8) Hvor mange UKER fri fra organisert fotball (ferie) har du hatt i gjennomsnitt pr. år du har spilt fotball:

	1-3 uker pr. år	4-6 uker pr. år	7-10 uker pr. år	Mer enn 10 uker pr. år
Fra du var 6-8 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fra du var 9-10 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fra du var 11-12 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hvis du har gebursdag midt i sesongen, velger du alderen du har flest måneder av i sesongen

9) Her skal du ta med alle kamper i organisert idrett(cup og seriekamper for laget/ev.alle lag du spilte for pr. alderstrinn). Hvor mange KAMPER spilte du ca. i gjennomsnitt pr. UKE da du var:

	Mindre enn 1	1	2-3	3-4	5 eller mer	Hukser ikke
6 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10) Her skal du ta med alle organiserte kamper (cup og seriekamper for alle lag du har spilt for). Hvor mange kamper spilte du ca i gjennomsnitt pr. ÅR da du var:

	Under 20 kamper	20-30	30-40	40-50	Mer enn 50
6 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11) Ca hvor mange TIMER med fotballaktivitet UTOVER de organiserte fotballtreningene har du drevet gjennomsnittlig pr. uke (f. eks. i Binge, på løkka i skolegården)?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14 eller fler
6 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Med egenorganisert aktivitet mener vi all fotball og fysisk aktivitet som ikke er organisert i idrettslaget eller er trenerstyrt(voksenstyrt) som f. eks aktivitet på balløkke, binge, fysisk lek, fysisk aktivitet i skolegården, sykling, svømming, fjellturer osv

12) Ca. hvor mange TIMER med egenorganisert aktivitet i UKEN drev du med:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 eller mer
Fra du var 6 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fra du var 7 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fra du var 8 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fra du var 9 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fra du var 10 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fra du var 11 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fra du var 12 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13) Hvor mange TIMER med total mengde idrett og fysisk aktivitet i uka (alt inkludert med trening, kamper, alle idretter, egenorganisert aktivitet/fysisk lek sykling osv) har du drevet i gjennomsnitt i barneårene? Ta utgangspunkt i en vanlig uke:

	0-5	5-10	11-15	16-20	21-25	26-30	Mer enn 30	Vet ikke/Husker ikke
Fra du var 6-7 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fra du var 8-9 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fra du var 11-12 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14) Hvor mye var du i fysisk aktivitet sammenlignet med dine jevnaldrene?

	Mindre	Like mye	Litt mer	Mye mer
Fra du var 6-8 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fra du var 9-10 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fra du var 11-12 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15) Hvor mange TIMER (CA) med idrett og fysisk aktivitet (ta med all form) drev du i gjennomsnitt pr uke i fotballferiene (uten om fotballsessongen)?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14 eller mer
6 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



16) Jeg har vokst opp med:

- mor/foresatt og far/foresatt
- Kun mor/foresatt
- Kun far/foresatt

**17) Min mor/foresatt:**

- Er aktiv i fritiden i en eller annen form for trening
- Driver aktivitet med idrett som utøver (ikke fotball)
- Har drevet aktivitet med idrett som utøver (ikke fotball)
- Har drevet med idrett som utøver (ikke fotball) på bredde nivå (lavt nivå)
- Har drevet idrett som utøver på kretslags nivå (middels nivå)
- Har drevet med idrett som utøver på landslagsnivå eller konkurrert internasjonalt (høyt nivå)
- Spiller fotball aktivt (i divisjonssystemet)
- Har spilt fotball aktivt tidligere
- Har spilt fotball på kretslaget
- Har spilt fotball på aldersbestemte landslag
- Har spilt fotball på A-landslaget
- Har spilt fotball på høyeste nivå i Norge
- Har spilt fotball på internasjonalt nivå (som profesjonell)

18) Min far/foresatt:

- Er aktiv i fritiden i en eller annen form for trening
- Driver aktivitet med idrett som utøver (ikke fotball)
- Har drevet aktivitet med idrett som utøver (ikke fotball)
- Har drevet med idrett som utøver (ikke fotball) på bredde nivå (lavt nivå)
- Har drevet idrett som utøver på kretslags nivå (middels nivå)
- Har drevet med idrett som utøver på landslagsnivå eller konkurrert internasjonalt (høyt nivå)
- Spiller fotball aktivt (i divisjonssystemet)
- Har spilt fotball aktivt tidligere
- Har spilt fotball på kretslaget
- Har spilt fotball på aldersbestemte landslag
- Har spilt fotball på A-landslaget
- Har spilt fotball på høyeste nivå i Norge
- Har spilt fotball på internasjonalt nivå (som profesjonell)

19) min mor eller far har vært trener i idrett:

	Nei	Ja i fotball med bredde eller barnefotball	Ja i fotball på kretslagsnivå	Ja i fotball på landslagsnivå	Ja i annen idrett enn fotball med bredde eller i barneidrett	Ja i annen idrett enn fotball på kretslagsnivå	Ja i annen idrett enn fotball på landslagsnivå
Mor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Far	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foresatt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



20) Har du måtte stå over treninger (ikke kunne deltatt på det laget har gjort) på grunn av skader så langt denne sesongen (2018)?

- Nei
- Ja, mindre enn 5 treninger
- Ja, mellom 5 til 10 treninger
- Ja, mellom 10 til 15 treninger
- Ja, mer enn 15 treninger

21) Har du så langt denne sesongen (2018) måtte stå over kamper på grunn av skade?

- Nei
- Ja, 1 kamp
- Ja, mellom 2 og 3 kamper
- Ja, mellom 4 og 5 kamper
- Ja, flere enn 5 kamper

22) Her kan du sette flere kryss. Hvis du har måtte stå over trening/kamp denne sesongen (2018), hvor har du da hatt vondt?

- Tær
- Hæl/akilles
- Under foten
- Ankel
- Fremside legg
- Bakside legg
- Kne
- Fremside lår
- Bakside lår
- Hofte/lyske
- Rygg
- Skulder
- Arm
- Fingre
- Nakke
- Hodet



23) Har du diagnosen astma (dvs. astmasymptomer uten anstrengelse)?

- Ja
- Nei
- Usikkert



24) Hvor gammel var du da du fikk diagnosen?



25) Har du diagnosen anstrengelsesutløst astma?

- Ja
- Nei
- Usikkert

26) Har du i løpet av de siste 12 måneder hatt tung pust eller piping/surkling/ tetthet i brystet under eller etter fysisk trening, aktiv lek eller mosjonering?

- Ja
- Nei
- Usikkert

27) Har du brukt astmamedisiner?

- Ja
- Nei



28) Hvilke astmamedisiner har du brukt?

29) Bruker du astmamedisiner nå?

- Ja
- Nei

30) Bruker du astmamedisin ved trening?

- Ja
- Nei

31) I hvor stor grad synes du astmamedisinene som du står på nå hjelper deg?

- Lite/ingen bedring
- Noe bedring
- Stor bedring

VEDLEGG 2- SAMTYKKESKJEMA FOR BREDDELAG

1



Høgskulen
på Vestlandet

FORESPØRSEL OM DELTAKELSE I FORSKNINGSPROSJEKT OM FOTBALLSPILLERES UTVIKLING

FOTBALLSPILLERE I UTVIKLING

BAKGRUNN OG HENSIKT

Fotball er den største lagidretten i Norge. Det er mange talentfulle unge fotballspillere i Norge, og allerede i barne- og ungdomsfotballen foregår det en utvelgelse til satsningslag, hvor målsetningen er å utvikle spillere på nasjonalt og internasjonalt seniornivå. Noen kommer tidlig i puberteten, andre senere. Utvelgelsen i fotball skjer ofte i en periode hvor det er store individuelle forskjeller i biologisk modningsnivå og treningsbakgrunn.

Kunnskap om hvordan barn og unge påvirkes av trening, hvilke faktorer som påvirker skaderisiko og hva som bidrar til best mulig ferdighetsutvikling i fotball er mangelfull. Vi ønsker i denne studien å følge en gruppe fotballspillere som er tatt ut på satsningslag og en gruppe som spiller på breddelag i 10 år fremover, for å undersøke dette. I tillegg vil vi undersøke hva som kjennetegner de som slutter å spille fotball i løpet av prosjektperioden.

HVA INNEBÆRER STUDIEN?

Du er invitert som deltaker i denne studien fordi du pr i dag spiller på et breddelag. Deltakelse i studien innebærer at du må gjennomføre regelmessige tester og målinger.

Hver sjettede uke, inntil du har sluttet å vokse, måles din høyde, både sittende og stående. Disse målingene blir gjort i forbindelse med vanlig trening og tar 2 minutter. To ganger i året (vår og høst), inntil du har sluttet å vokse, skal du gjennomføre en røntgenundersøkelse av din venstre hånd, for å fastsette din skjelettmodning, et estimat for biologiske modning, og for å undersøke din beinhelse. Denne undersøkelsen tar ca. 15 minutter å gjennomføre, og medfører ingen ubehag. På samme tidspunkt måles også vekten din.

For å teste din fysiske kapasitet skal du løpe 40m sprint, og gjennomføre diverse maksimale hopp (på et og to bein) og standardiserte styrketester beregnet på din aldersgruppe (armhevinger, kjernestyrke, pull-ups og benstyrke). Du skal i tillegg gjennomføre en test av ditt maksimale oksygenopptak på tredemølle, ved at du løper kontinuerlig med økende hastighet inntil du ikke klarer mer (testen varer mellom 10 og 15 minutter avhengig av din kapasitet), samt gjennomføre en fotballspesifikk utholdenhetstest hvor du skal repeterer 40meters løp med gradvis økende hastighet. Testen tar ca. 15 minutter og avsluttes når du ikke klarer å gjennomføre løpene innenfor en gitt tid. I tillegg skal du gjennomføre en lungefunksjonstest for å identifisere eventuell luftveisproblematikk (for eksempel om du har astma). Lungefunksjonstesten innebærer at du puster ut så mye luft du klarer gjennom et munnstykke. Alle de fysiske testene gjennomføres iløpet av 2 dager. Du må beregne 2-2,5 time for hver testdag ettersom god oppvarming og pauser mellom testene er nødvendig. Du vil få mat og drikke og bli godt tatt vare på i pausene mellom testene. Om det er nødvendig for deg å ha med deg foreldre/foresatte på testingen, så legger vi til rette for det.

Ved noen anledninger i løpet av hver sesong skal du ha på deg en GPS-sensor. GPS-tracking innebærer at du skal ha på deg en vest som inneholder en sensor. På den måten kan vi registrere din kampbelastning (hvor langt du løper, hvor fort du løper, hvor ofte du løper fort). GPS-tracking medfører ingen ubehag. Det er bare spillere på

Fotballspillere i utvikling

lagene som er inkludert i studien ved prosjektstart som blir GPS-tracket. Hvis du skifter til en annen klubb i løpet av de 5 neste årene, er det ikke lenger akuttet med GPS-tracking.

For å få informasjon om hvor mye du trener og hvor mye spilletid du har i kamp, skal du hver dag svare på noen spørsmål knyttet til din treningshverdag, og registrere eventuelle skader, via en mobilapp. Dette vil ta 1-2 minutter hver dag. Innimellom vil du få en oversikt over hvor mye du har trent og hvor mye spilletid du har hatt i kamper.

Hvis du får en skade som gjør at du ikke kan trene som normalt med laget ditt på over en uke, trenger vi å vite nøyaktig hvilken skade du har. For å registrere dette vil du får en time hos helsepersonell knyttet til prosjektet som undersøker skaden. Du vil også få råd om hva du kan gjøre videre for å bli forrest mulig bra igjen.

De fysiske testene nevnt over, registreringer ved hjelp av mobil app, samt kartlegging av skader skal gjennomføres i 5 år. Vi vil fortsette å følge deg om du bytter til en annen klubb i Hordaland, men det er ikke aktuelt med fysisk testing, registrering ved hjelp av mobil app, samt kartlegging av skader hvis flytter fra Hordaland for å spille fotball. Hvis du slutter å spille fotball i løpet av de neste årene, opphører din deltakelse i prosjektet.

To ganger i året skal du også svare på et digitale spørreskjema. Spørreskjemaet inneholder blant annet spørsmål om din motivasjon for å trene, og hvordan du tenker rundt egne fotballferdigheter. Du vil også få spørsmål knyttet til dine trenere og foreldre/foresatte, og spørsmål hvordan du opplever din trenings- og kamphverdag. Søvn- og kostholdsvaner er sentralt i idrett, og vil også bli kartlagt ved hjelp av spørreskjema. Første gangen du svarer på spørreskjemaet skal du også svare på spørsmål om hvordan du har trent tidligere. Spørreskjemaet besvares samme dag som du gjennomfører de fysiske testene (i pausene mellom de fysiske testene). Det vil være prosjektmedarbeidere tilstede som kan svare på eventuelle spørsmål i forbindelse med spørreskjemaene. De 5 siste årene vil du få tilsendt link til spørreskjemaet to ganger i året. Hverken trener(e) eller foreldre/foresatte vil få tilgang dine svar.

All testing gjennomføres ved Høgskulen på Vestlandet, Brann stadion og Haukeland Universitetssykehus.

MULIGE FORDELER OG ULEMPER

Alle tester og undersøkelser vil bli gjennomført utenom skoletid, og vil ikke påvirke din skolehverdag. Tidspunkt for testing vil samkjøres med fotballaget ditt. Røntgenundersøkelsen gjennomføres med ansvarlig radiograf tilstede, og stråledosen er svært lav (tilsvarende en flytur fra Bergen til Oslo). Alle testledere har lang erfaring med gjennomføring av fysiske tester, og det er medisinsk ansvarlig person tilknyttet prosjektet.

De fysiske testene krever at du prøver å yte maksimalt, slik at testresultatene viser ditt beste nivå. Testene gjør ikke vondt, men noen kan synes at det å presse seg på løpetester kan være ubehagelig. Det medfører forøvrig ingen fare eller risiko. Testresultatene kan gi nyttig informasjon i treningsarbeidet, og vil kunne bidra til å utvikle deg som fotballspiller.

HVA SKJER MED PRØVENE OG INFORMASJONEN OM DEG?

Alle testene gjennomføres i samarbeid med din klubb, og kommer ikke i tillegg til vanlig trening. Du vil i ettertid få tilgang til dine egne testresultater på mail, samt informasjon om hvordan du kan forstå de ulike resultatene. Informasjonen sendes til dine foreldre/foresatte inntil du er 16 år. Testene sier ikke noe om hvor god du er som fotballspiller, og det er helt vanlig å ikke prestere like bra på alle tester.

Hvis du samtykker vil din(e) trener(e) få informasjon om noen av dine testresultater, slik at de på best mulig måte kan legge til rette for hensiktsmessig trening og individuell utvikling, og for at de ikke skal trenge å gjennomføre egne tilsvarede tester. Resultatene formidles til din(e) trener(e) på et møte i etterkant av testene, sammen med informasjon om resultatenes betydning, og styrker og svakheter med testene.

Resultatene fra undersøkelsene blir oppbevart forsvarlig, og aidentifiseres ved prosjektslutt. Det er bare prosjektmedarbeidere som får innsyn i resultatene fra prosjektet. Prosjektleder har ansvar for den daglige driften av forskningsprosjektet, og at opplysninger om deg blir behandlet på en sikker måte.

GODKJENNING

Studien er vurdert og godkjent av regional komite for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK-vest, REK-nr 2017/1731).

DELTAKELSE

Det er frivillig å delta i prosjektet, og du kan trekke deg når som helst uten å oppgi noen grunn, eller uten at det får konsekvenser for deg som spiller. Dersom du trekker deg fra prosjektet, kan du kreve å få slettet innsamlede data, med mindre data allerede er publisert. Sluttdato for prosjektet er 31.12.27. Alle data anonymiseres ved prosjektslutt.

Hvis du har spørsmål, eller ønsker å trekke deg fra deltakelse i prosjektet, kan du ta kontakt med prosjektleder Hilde Stokvold Gundersen (mobil: 41298517, e-post: hsg@hvl.no)

JEG ER VILLIG TIL Å DELTA I PROSJEKTET

Sted og dato

Deltakers signatur

Deltakers navn med trykte bokstaver

Sted og dato

Foresattes signatur

Foresattes navn med trykte bokstaver

VEDLEGG 3- SAMTYKKESKJEMA FOR SATSNINGSLAG

1



Høgskulen
på Vestlandet

FORESPØRSEL OM DELTAKELSE I FORSKNINGSPROSJEKT OM FOTBALLSPILLERES UTVIKLING

FOTBALLSPILLERE I UTVIKLING

BAKGRUNN OG HENSIKT

Fotball er den største lagidretten i Norge. Det er mange talentfulle unge fotballspillere i Norge, og allerede i barne- og ungdomsfotballen foregår det en utvelgelse til satsningslag, hvor målsetningen er å utvikle spillere på nasjonalt og internasjonalt seniornivå. Noen kommer tidlig i puberteten, andre senere. Utvelgelsen i fotball skjer ofte i en periode hvor det er store individuelle forskjeller i biologisk modningsnivå og treningsbakgrunn.

Kunnskap om hvordan barn og unge påvirkes av trening, hvilke faktorer som påvirker skaderisiko og hva som bidrar til best mulig ferdighetsutvikling i fotball er mangelfull. Vi ønsker i denne studien å følge en gruppe fotballspillere som er tatt ut på satsningslag og en gruppe som spiller på breddelag i 10 år fremover, for å undersøke dette. I tillegg vil vi undersøke hva som kjennetegner de som slutter å spille fotball i løpet av prosjektperioden.

HVA INNEBÆRER STUDIEN?

Du er invitert som deltaker i denne studien fordi du pr i dag spiller på et satsningslag. Deltakelse i studien innebærer at du må gjennomføre regelmessige tester og målinger.

Hver sjettede uke, inntil du har sluttet å vokse, måles din høyde, både sittende og stående. Disse målingene blir gjort i forbindelse med vanlig trening og tar 2 minutter. To ganger i året (vår og høst), inntil du har sluttet å vokse, skal du gjennomføre en røntgenundersøkelse av din venstre hånd, for å fastsette din skjelettmodning, et estimat for biologiske modning, og for å undersøke din beinshelse. Denne undersøkelsen tar ca. 15 minutter å gjennomføre, og medfører ingen ubehag. På samme tidspunkt måles også vekten din.

For å teste din fysiske kapasitet skal du løpe 40m sprint, og gjennomføre diverse maksimale hopp (på et og to bein) og standardiserte styrketester beregnet på din aldersgruppe (armhevinger, kjernestyrke, pull-ups og benstyrke). Du skal i tillegg gjennomføre en test av ditt maksimale oksygenopptak på tredemølle, ved at du løper kontinuerlig med økende hastighet inntil du ikke klarer mer (testen varer mellom 10 og 15 minutter avhengig av din kapasitet), samt gjennomføre en fotballspesifikk utholdenhetstest hvor du skal repeterer 40meters løp med gradvis økende hastighet. Testen tar ca. 15 minutter og avsluttes når du ikke klarer å gjennomføre løpene innenfor en gitt tid. I tillegg skal du gjennomføre en lungefunksjonstest for å identifisere eventuell luftveisproblematikk (for eksempel om du har astma). Lungefunksjonstesten innebærer at du puster ut så mye luft du klarer gjennom et munnstykke. Alle de fysiske testene gjennomføres iløpet av 2 dager. Du må beregne 2-2,5 time for hver testdag, ettersom god oppvarming og pauser mellom testene er nødvendig. Du vil få mat og drikke og bli godt tatt vare på i pausene mellom testene. Om det er nødvendig for deg å ha med deg foreldre/foresatte på testingen, så legger vi til rette for det.

Ved noen anledninger i løpet av hver sesong skal du ha på deg en GPS-sensor både på trening (maks 4 uker) og i kamp (minst 10 kamper). GPS-tracking innebærer at du skal trene og spille kamp med en vest som inneholder en sensor. På den måten kan vi registrere din trenings- og kampbelastning (hvor langt du løper, hvor fort du løper, hvor ofte du løper fort). GPS-tracking medfører ingen ubehag. Det er bare spillere på lagene som er inkludert i

Fotballspillere i utvikling

studien ved prosjektstart som blir GPS-tracket. Hvis du skifter til en annen klubb i løpet av de 5 neste årene, er det ikke lenger akutelt med GPS-tracking.

For å få informasjon om hvor mye du trener og hvor mye spilletid du har i kamp, skal du hver dag svare på noen spørsmål knyttet til din treningshverdag, og registrere eventuelle skader, via en mobilapp. Dette vil ta 1-2 minutter hver dag. Innimellom vil du få en oversikt over hvor mye du har trent, og hvor mye spilletid du har hatt i kamper.

Hvis du får en skade som gjør at du ikke kan trene som normalt med laget ditt på over en uke, trenger vi å vite nøyaktig hvilken skade du har. For å registrere dette vil du får en time hos helsepersonell knyttet til prosjektet, som undersøker skaden. Du vil også få råd om hva du kan gjøre videre for å bli fortest mulig bra igjen.

De fysiske testene nevnt over, registreringer ved hjelp av mobil app, samt kartlegging av skader skal gjennomføres i 5 år. Vi vil fortsette å følge deg om du bytter til en annen klubb i Hordaland, men det er ikke aktuelt med fysisk testing, registrering ved hjelp av mobil app, samt kartlegging av skader hvis flytter fra Hordaland for å spille fotball. Hvis du slutter å spille fotball i løpet av de neste årene, opphører din deltakelse i prosjektet.

To ganger i året skal du også svare på et digitale spørreskjema. Spørreskjemaet inneholder blant annet spørsmål om din motivasjon for å trene, og hvordan du tenker rundt egne fotballferdigheter. Du vil også få spørsmål knyttet til dine trenere og foreldre/foresatte, og spørsmål hvordan du opplever din trenings- og kamphverdag. Søvn- og kostholdsvaner er sentralt i idrett, og vil også bli kartlagt ved hjelp av spørreskjema. Første gangen du svarer på spørreskjemaet skal du også svare på spørsmål om hvordan du har trent tidligere. Spørreskjemaet besvares samme dag som du gjennomfører de fysiske testene (i pausene mellom de fysiske testene). Det vil være prosjektmedarbeidere tilstede som kan svare på eventuelle spørsmål i forbindelse med spørreskjemaene. De 5 siste årene vil du få tilsendt link til spørreskjemaet to ganger i året. Hverken trener(e) eller forldre/foresatte vil får tilgang dine svar.

All testing gjennomføres ved Høgskulen på Vestlandet, Brann stadion og Haukeland Universitetssykehus.

MULIGE FORDELER OG ULEMPER

Alle tester og undersøkelser vil bli gjennomført utenom skoletid, og vil ikke påvirke din skolehverdag. Tidspunkt for testing vil samkjøres med fotballaget ditt. Røntgenundersøkelsen gjennomføres med ansvarlig radiograf tilstede, og stråledosen er svært lav (tilsvarende en flytur fra Bergen til Oslo). Alle testledere har lang erfaring med gjennomføring av fysiske tester, og det er medisinsk ansvarlig person tilknyttet prosjektet.

De fysiske testene krever at du prøver å yte maksimalt, slik at testresultatene viser ditt beste nivå. Testene gjør ikke vondt, men noen kan synes at det å presse seg på løpetester kan være ubehagelig. Det medfører forøvrig ingen fare eller risiko. Testresultatene kan gi nyttig informasjon i treningsarbeidet, og vil kunne bidra til å utvikle deg som fotballspiller.

HVA SKJER MED PRØVENE OG INFORMASJONEN OM DEG?

Alle testene gjennomføres i samarbeid med din klubb, og kommer ikke i tillegg til vanlig trening. Du vil i ettertid få tilgang til dine egne testresultater på mail, samt informasjon om hvordan du kan forstå de ulike resultatene. Informasjonen sendes til dine foreldre/foresatte inntil du er 16 år. Testene sier ikke noe om hvor god du er som fotballspiller, og det er helt vanlig å ikke prestere like bra på alle tester.

Hvis du samtykker vil din(e) trener(e) få informasjon om noen av dine testresultater, slik at de på best mulig måte kan legge til rette for hensiktsmessig trening og individuell utvikling, og for at de ikke skal trenge å gjennomføre egne tilsvarede tester. Resultatene formidles til din(e) trener(e) på et møte i etterkant av testene, sammen med informasjon om resultatenes betydning, og styrker og svakheter med testene.

Resultatene fra undersøkelsene blir oppbevart forsvarlig, og avidentifiseres ved prosjektslutt. Det er bare prosjektmedarbeidere som får innsyn i resultatene fra prosjektet. Prosjektleder har ansvar for den daglige driften av forskningsprosjektet, og at opplysninger om deg blir behandlet på en sikker måte.

GODKJENNING

Studien er vurdert og godkjent av regional komite for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK-vest, REK-nr 2017/1731).

DELTAKELSE

Det er frivillig å delta i prosjektet, og du kan trekke deg når som helst uten å oppgi noen grunn, eller uten at det får konsekvenser for deg som spiller. Dersom du trekker deg fra prosjektet, kan du kreve å få slettet innsamlede data, med mindre data allerede er publisert. Sluttdato for prosjektet er 31.12.27. Alle data anonymiseres ved prosjektslutt.

Hvis du har spørsmål, eller ønsker å trekke deg fra deltakelse i prosjektet, kan du ta kontakt med prosjektleder Hilde Stokvold Gundersen (mobil: 41298517, e-post: hsg@hvl.no)

JEG ER VILLIG TIL Å DELTA I PROSJEKTET

Sted og dato

Deltakers signatur

Deltakers navn med trykte bokstaver

Sted og dato

Foresattes signatur

Foresattes navn med trykte bokstaver