



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Treeni Teadlikult: üldkirjeldus ja korduma kippuvad küsimused



MINDFUL
MUSCLES



Projekti „Treeni teadlikult“ üldkirjeldus

Mis on projekti „Treeni teadlikult“ eesmärk?

Füüsiline aktiivsus ja treenimine on mitmeti kasulikud nii füüsilise kui ka vaimse tervise jaoks. Sellegipoolest võivad trenni tegevad inimesed puutuda vahel kokku kehakuvandimuredega, stressiga ning ärevusega välimuse ja/või füüsilise soorituse pärast.

Kui sellega mitte tegelda, võivad need mured kuhjuda ja kasvada ning viia inimesi kasutama välimust ja sportlikku sooritusvõimet mõjutavaid ravimeid (ingl *image-and-performance-enhancement drugs* ehk IPED), näiteks anaboolseid steroide.

„Treeni teadlikult“ loodi selleks, et aidata sportlastel ja harrastajatel enda treenimise ja välimusega seotud muresid paremini ära tunda ja nendega efektiivsemalt tegeleda. Seeläbi väheneb ka risk steroide kasutada (või soov neid kasutada).

Mida „Treeni teadlikult“ teeb?

„Treeni teadlikult“ kasutab positiivset lähenemist, et toetada treenijate vaimset tugevust ja vastupanuvõimet.

Sel eesmärgil töötati välja valik eneseabiressursse, mis keskenduvad järgnevatele valdkondadele:

- Väärtused ja mõtted
- Enese aktsepteerimine
- Enesekaastunne
- Teadvelolek

Need ressursid töötati välja teaduspõhiselt ning projekti kaasati vastavate erialade professionaalid 6 Euroopa riigist.

Kellele „Treeni teadlikult“ on mõeldud?

„Treeni teadlikult“ on asjakohane kõigile, kes regulaarselt treenivad. Pole vahet, kui vana sa oled, mis on su sooline enesemääratlus või kas oled iial kasutanud või kaalunud kasutada steroide.

Korduma Kippuvad Küsimused

Kuidas ma „Treeni teadlikult“ mooduleid kasutama peaksin?

„Treeni teadlikult“ mooduleid saab kasutada nii indivuaalselt kui ka tervikliku töövihikuna (st kõiki mooduleid lugedes).

Eri inimestel on eri ajal eri vajadused. Seega võib mõni „Treeni teadlikult“ moodul sulle teistest päevakohasem tunduda ning sobida paremini sellega, mida sa parajasti oma välimuse, sportliku sooritusvõime või treeningute kohta arvad või tunnend.

Selleks, et projekti „Treeni teadlikult“ kõiki hüvesid nautida, soovitame aga siiski kõik moodulid läbi teha.

Kas ma pean igas moodulis kõiki harjutusi tegema?

Taas on tegemist üdini isikliku asjaga. Igas moodulis võid sa valida teha üksnes neid harjutusi, mida tehes tunnend end mugavalt ning mis tunduvad sulle oma hetkevajadusi arvestades kasulikumad ja sobivamad.

Kas ma võin moodulit või harjutust rohkem kui üks kord kasutada?

„Treeni teadlikult“ mooduleid ja harjutusi saab kasutada rohkem kui korra. See, mitu korda neid teed, sõltub sellest, kuivõrd kasulikuks ja abistavaks neid pead.

Kas ma peaksin „Treeni teadlikult“ mooduleid kindlas järjekorras kasutama?

Ei. Olgugi et erinevad moodulid on kontseptuaalselt koostatud ning veebilehel välja toodud, ei ole neil kindlat järjekorda.

Kas ma vajan eksperdi abi?

„Treeni teadlikult“ moodulid ja harjutused on loodud iseseisvalt kasutatavateks ressurssideks ning eksperdi abi siin vaja ei ole.

Mis kasu ma „Treeni teadlikult“ moodulitest saan?

„Treeni teadlikult“ moodulid aitavad sul teha teadlikke otsuseid ja olla mõistvam oma mõtete, tunnete ja väärtuste suhtes, mis hõlmavad trenni, sooritust ja välimust. Veel enam: need aitavad sul olla vaimselt tugevam ja vastupidavam.

Ma tegin kõik „Treeni teadlikult“ moodulid läbi. Mis edasi?

Programmi puhul pole kindlat lõpptulemust või ootust, mis rakenduks samamoodi kõigile. Iga „Treeni teadlikult“ moodul toob harjutuse alguses välja selle eeldatavad kasud („Miks see kasulik on?“). Sul on võimalus terve mooduli vältel oma harjumuste üle reflekteerida. Kui pead mõnda moodulit iseäranis kasulikuks, võid seda kasutada nii tihti, kui soovid.



Lahtiütlus

Euroopa Komisjoni toetus selle väljaande tootmisele ei hõlma selles oleva sisu kinnitamist, kuna sisu väljendab üksnes väljaande autorite vaateid, ning Komisjoni ei saa võtta vastutusele ühegi viisi eest, kuidas väljaandes sisalduvat informatsiooni rakendatakse.