



Uuritava informeerimise leht



**Rahastanud
Euroopa Liit**

Treeni Teadlikult (Mindful Muscles) - Uuring

Olete oodatud osalema uuringus, mille eesmärk on hinnata eneseabi mooduleid (Treeni Teadlikult moodulid), mis keskenduvad väärtustele, enese aktsepteerimisele, enesekaastundele ja teadvelolekule treeningu ja spordi kontekstis.

Mida pean tegema?

Teile antakse ligipääs neljale erinevale moodulile:

1. moodul: Väärtused ja mõtted
2. moodul: Enese aktsepteerimine
3. moodul: Enesekaastunne
4. moodul: Teavelolek

Pärast nende läbi sirvimist, peate läbi tegema ühe harjutuse vabalt valitud moodulist ning seejärel täitma anonüümse küsimustiku, kus saate anda tagasisidet.

See, kui mitut moodulit te läbi proovite ja kui mitut harjutust teete, on teie endi otsustada. Suurema kasu saamiseks soovime siiski läbi teha kõik harjutused.

Miks on mind uuringusse valitud?

Teil on palutud uuringus osaleda, kuna olete vähemalt 18-aastane ja tegelete regulaarselt (vähemalt 2 korda nädalas) liikumisharrastusega. Harrastussporti defineeritakse siin kui kehalist tegevust, mis toimub madalal tasemel võistlus- ja võistlusvälises keskkonnas ning kaasab osalejaid spordiüritustel, jõusaalides, spordi- ja vabaajaklubides ning õues toimuvates tegevustes.

Kas ma pean sellest osa võtma?

Uuringus osalemine on vabatahtlik ning teil on igal hetkel õigus põhjusega loobuda uuringus osalemisest.

Kus uuring toimub?

Uuring viiakse läbi anonüümse küsimustik näol internetis.

Kui palju uuringus osalemine minult aega nõuab?

Uuringus osalemise kestvus sõltub sellest, kui mitut moodulit oled otsustanud läbi vaadata ning mitut harjutust proovida. Anonüümse küsimustiku täitmine võtab aega umbes 5 minutit.

Kas uuringus osalemine võib kaasa tuua mingeid riske?

Uuringus ei ole ettenähtavaid riske. Mõned harjutused moodulites võivad aga muuta teid valvsamaks oma negatiivsete tunnete või emotsioonide suhtes, mis puudutavad teie kehapilti ja/või treeningut. Selliseid tundeid tekitavatest harjutustest soovitatakse loobuda. Proovige ning harjutage vaid neid mooduli harjutusi, mida sooritades tunnete end mugavamalt.

Millist kasu uuringus osalemine mulle kaasa toob?

Treeni Teadlikult moodulid kasutavad ära positiivseid jooni ja omadusi, mida saab kasulikult rakendada erinevates eluvaldkondades. Seega, praktiseerides erinevaid Treeni Teadlikult moodulites sisalduvaid harjutusi, saate teada, kuidas neid tõhusalt rakendada. Kõige tähtsam on see, et Treeni Teadlikult moodulid võivad aidata leevendada teie muret sportliku sooritusvõime ja/või oma kehapildi pärast.

Kas minu identiteeti on võimalik minu vastuste põhjal tuvastada?

Teie identiteeti ei ole mitte mingil moel tuvastatav teie vastuste kaudu. Küsimustik on täielikult anonüümne ja keskendub teie tagasisidele seoses Treeni Teadlikult moodulite ja harjutustega.

Kes vastutab kogu teabe eest, kui uuring on lõppenud?

Uuringu tiim vastutab teabe kaitsmise ja hävitamise eest, kui uuring on lõppenud. Antud uuringu anonüümseid andmeid võidakse statistilisel kujul esitada konverentsidel ja/või teadusajakirjades avaldatud uurimisartiklites.

Kellel on uuringu andmetele ligipääs?

Vaid uuringu läbiviijatel/tiimil on ligipääs sellele.

Küsimuste korral pöörduge Eesti Antidopingu ja Spordieetika Sihtasutuse koolitustegevuse koordinaatori poole: Marit Jukk, marit.jukk@eadse.ee.