



WYDZIAŁ PSYCHOLOGII
UNIWERSYTETU WARSZAWSKIEGO

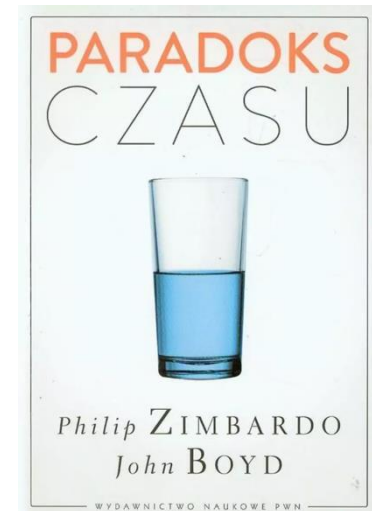


**Znaczenie perspektyw czasowych dla
dynamiki stanów afektywnych, motywacji
i poziomu wykonania w sporcie:**

Weryfikacja modelu teoretycznego

Główne cele projektu

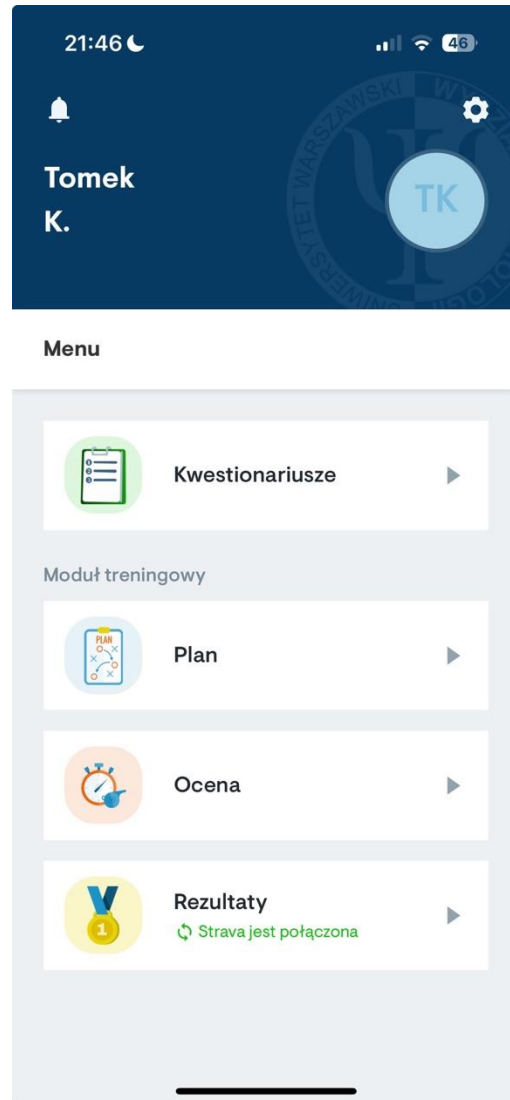
- ▶ Sprawdzenie, jak poszczególne perspektywy czasowe (**tendencje do koncentracji na przeszłości, teraźniejszości i przyszłości**) mogą wpływać na rozmaite aspekty funkcjonowania sportowców.
- ▶ W szczególności, dokładnie zbadany zostanie **ich wpływ na poziom oraz jakość motywacji, przebieg realizacji planu treningowego oraz funkcjonowanie emocjonalne**, zarówno przed zawodami sportowymi, jak i po nich.
- ▶ Badanie będzie polegać na udzielaniu odpowiedzi w specjalnie stworzonej do tego aplikacji **Tim(E)xcellence App**.



Najważniejsze informacje na start

- ▶ Badanie ma **charakter poufny** i jest przewidziane na **ok. 3 miesiące**.
- ▶ Będzie ono polegać na monitorowaniu Twojego przygotowania do **konkretnej imprezy sportowej**.
- ▶ Start badania – **grudzień 2025 r.**
- ▶ W specjalnie opracowanej aplikacji mobilnej Tim(E)xcellence App będziesz mieć przed sobą kilka zadań – **które podzieliliśmy na 3 etapy**.
- ▶ Za wypełnienie zadań związanych z każdym etapem badania będzie Ci przysługiwać wynagrodzenie w wysokości 100 zł brutto. **Co oznacza, że po wypełnieniu wszystkich 3 etapów badania będzie Ci przysługiwać wynagrodzenie w wysokości 300 zł brutto.**

Wygląd aplikacji



I etap badania

- 1) Na samym początku badania **utworzymy dla Ciebie konto w aplikacji Tim(E)xcellence App** oraz poprosimy Cię o zapoznanie się z regulaminem badania i samej aplikacji.
- 2) Po zalogowaniu się do aplikacji Twoim zadaniem będzie wejść w aplikacji w zakładkę „**Kwestionariusze**” i odpowiedzieć na wszystkie pytania, które będą tam zawarte.
- 3) W kolejnym kroku Twoim zadaniem będzie pobranie na swój telefon bezpłatnej **aplikacji Strava** (jeśli jeszcze jej nie posiadasz), a następnie zsynchronizowanie jej z aplikacją Tim(E)xcellence App.
- 4) Dzięki temu Twoje wyniki treningowe (np. ilość przebiegniętych kilometrów) będzie pobierana i zapisywana na Twoim **indywidualnym koncie w Tim(E)xcellence App**.

II etap badania

- 1) 1 raz w tygodniu (w niedzielę) Twoim zadaniem będzie odpowiedzieć **na pytania dotyczące Twoich planowanych obciążeń i planów treningowych** na najbliższy tydzień. Wszystkich odpowiedzi będziesz udzielać w aplikacji Tim(E)xcellence App w zakładce „Plan”
 - 2) 1 raz w tygodniu (w sobotę) będziesz mieć **za zadanie odpowiedzieć na pytania dotyczące Twojego minionego tygodnia treningowego**. Wszystkich odpowiedzi będziesz udzielać w aplikacji Tim(E)xcellence App w zakładce „Ocena”.
- Ten etap badania będzie trwać **ok. 3 miesiące** (ok. 10 -12 tygodni)

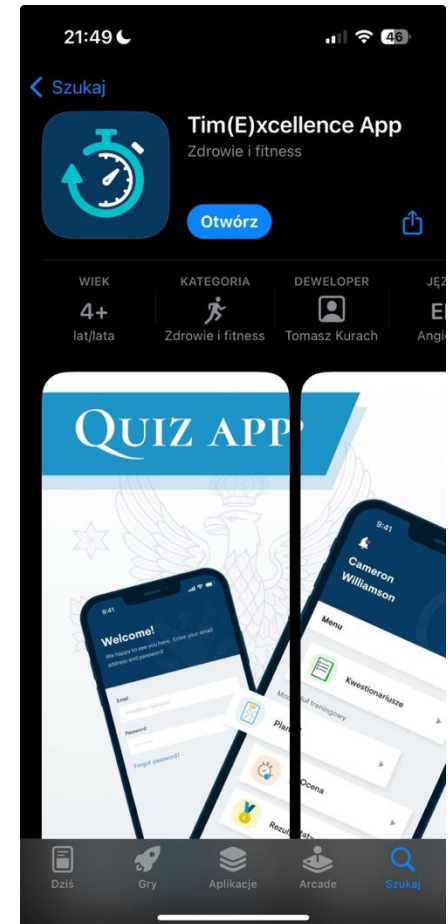
III etap badania

- 1) Na **tydzień** przed Twoim kluczowym startem w sezonie (który wskazałeś/łaś podczas zgłaszania uczestnictwa w badaniu) będziesz mieć za zadanie ponownie wejść w aplikacji w zakładkę „Kwestionariusze” i odpowiedzieć na wszystkie zawarte tam pytania.
- 2) Ważne jest, abyś na wszystkie pytania udzielił/a odpowiedzi tego samego dnia. **Pamiętaj, że w przypadku tych pytań nie ma dobrych lub złych odpowiedzi – ważne jest natomiast, abyś odpowiadał/a szczerze.**
- 3) **Na kilka godzin (do 24 h) przed startem** Twoim zadaniem będzie wypełnienie dodatkowego kwestionariusza w zakładce „Kwestionariusze”. Ważne jest, abyś wypełnił/a go bez przerw – jeszcze przed startem w zawodach/turnieju.



III etap badania

- 4) Kilka godzin (3-5h) po starcie Twoim zadaniem będzie wypełnienie specjalnego kwestionariusza w zakładce „Kwestionariusze”. Ważne jest, abyś wypełnił/a go bez przerw – jeszcze tego samego dnia.
- 5) 3 dni po Twoim starcie Twoim zadaniem będzie ponowne uruchomienie aplikacji **Tim(E)xcellence App** i odpowiedzenie na kilkanaście pytań, które będą znajdowały się w zakładce „Kwestionariusze”.



Co jeszcze jest ważne???

- ▶ Warunkiem przystąpienia do badania jest zaakceptowanie **wszystkich warunków zawartych w Oświadczeniu Uczestnika Badania**.
- ▶ Prosimy o mailowe przesłanie (wraz ze skanem podpisanych dokumentów) **swojego nr konta, daty startu oraz planowaną kategorię oraz formułę startu**.
- ▶ W **każdym momencie** możesz zrezygnować z udziału w badaniu bez podawania przyczyny.
- ▶ Warunkiem otrzymania wynagrodzenia za udział w badaniu jest **zrealizowanie wszystkich zadań dot. danego etapu badania**, które zostały opisane w poniższym dokumencie.
- ▶ Zbiorcza informacja o wynikach badania zostanie przesłana do każdego z **uczestników w ciągu roku od zakończenia badania**.
- ▶ W przypadku dodatkowych pytań będziesz mógł kontaktować się z organizatorami poprzez wysłanie maila na adres:
sport.research@psych.uw.edu.pl