

# Urheilija!

- Käytätkö fysiologisia mittauksia harjoittelusi tukena?
- Kaipaanko lisätietoa mitatun datan yhteydestä tuntemuksiisi, jonka pohjalta voisit kehittää suorituskyykyäsi ja parantaa palautumistasi?
- Haluatko olla tukemassa suomalaiseseen urheiluun liittyvien työkalujen kehittämistä samalla vahvistaen ja kehittären harjoitteluasi huipputason tutkimustiedon pohjalta?



<https://stress-study.it.jyu.fi>

## Jos vastasit kyllä....

- Osallistu etänä Jyväskylän yliopiston tutkimukseen, jossa hyödynnetään fysiologisia mittauksia itsearviointien rinnalla, ja tutkitaan kuinka tulokset vertautuvat toisiinsa ja mistä mahdolliset erot johtuvat.
- Osallistuminen on vaivatonta, sillä dataa kerätään pääasiassa passiivisesti.
- Kehitämme lisäksi tehokasta työkalua tuntemusten tulkintaan, jota voidaan hyödyntää huippu-urheilussa.
- Tarjoamme osallistujille yksilöllisen historiapohjaisen analyysin siitä, kuinka subjektiivinen kokemus voi selittää harjoittelun ja siitä mitattujen tulosten ristiriitaisuuksia.
- Palkitsemme aktiivisimmat osallistujat leffalipuilla!

**Skannaa QR-koodi tai ota yhteyttä tutkijaan:**

**[jukka.p.perkio@jyu.fi](mailto:jukka.p.perkio@jyu.fi)**

