

SUPPLEMENTARY MATERIALS

Table S1

Validity of measures: model fit indices resulted from the confirmatory factor analysis along three measurement times (Study 1 and Study 2)

Measurement time	Variable	χ^2	df	p	CFI	RMSEA	SRMR
Study 1							
T1	ENG	69.9	26	< .001	.903	.147	.056
	STSE	10.9	9	.286	.974	.052	.051
	PA & NA	102.0	53	< .001	.904	.109	.077
T2	ENG	49.1	26	.004	.946	.107	.045
	STSE	11.8	9	.023	.987	.063	.035
	PA & NA	79.1	53	.011	.950	.080	.071
T3	ENG	84.2	26	< .001	.950	.165	.047
	STSE	22.9	9	.006	.939	.141	.044
	PA & NA	91.4	53	< .001	.941	.096	.058
Study 2							
T1	ENG	69.8	27	< .001	.936	.119	.046
	STSE	8.9	9	.451	1.00	.001	.032
	PA & NA	125.0	53	< .001	.910	.110	.064
T2	ENG	56.9	27	< .001	.936	.113	.049
	STSE	15.2	9	.086	.979	.089	.035
	PA & NA	82.1	53	.006	.950	.079	.066
T3	ENG	84.3	27	< .001	.905	.163	.048
	STSE	22.0	9	.009	.941	.134	.043
	PA & NA	91.7	53	< .001	.942	.096	.057

Note. ENG – sport engagement; STSE – sports training self-efficacy; PA – positive affect; NA – negative affect; T1/T2/T3 – measurement times. Acceptable fit indices were obtained for each model, as indicated by a CFI greater than .90 and an SRMR less than .08. However, the RMSEA did not indicate a good model fit, which is likely due to the relatively small sample sizes (Kenny et al., 2015).

Means, standard deviations and reliability of measures for experimental and control groups along three measurement times (Study 1 and Study 2)

Note. Cardio – weekly amount of aerobic training; ENG – sport engagement; STSE – sports training self-efficacy; PA – positive affect; NA – negative affect; T1/T2/T3 – measurement times.

Table S3

Linear mixed effect model results for online MCII intervention (Study 1 and Study 2)

Effect	Daily steps/ Cardio	ENG	STSE	PA	NA
Study 1					
Group	$F(1, 53.3) = 0.53$, $p = .472$	$F(1, 55) = 1.29$, $p = .260$	$F(1, 52.7) = 1.41$, $p = .240$	$F(1, 55.7) = 1.68$, $p = .200$	$F(1, 54.7) = 0.02$, $p = .897$
Time	$F(2, 97.6) = 0.04$, $p = .957$	$F(2, 102.5) = 1.31$, $p = .275$	$F(2, 102) = 1.77$, $p = .176$	$F(2, 103.7) = 0.46$, $p = .632$	$F(2, 101.1) = 0.77$, $p = .468$
Group × Time	$F(2, 97.6) = 1.47$, $p = .236$	$F(2, 102.5) = 0.32$, $p = .726$	$F(2, 102) = 0.49$, $p = .612$	$F(2, 103.7) = 0.29$, $p = .749$	$F(2, 101.1) = 2.71$, $p = .071$
Var(ID)	3819366	0.24	0.02	0.12	0.13
Study 2					
Group	$F(1, 106) = 1.67$, $p = .199$	$F(1, 105) = 4.14$, $p = .044$	$F(1, 105) = 1.12$, $p = .293$	$F(1, 107) = 5.80$, $p = .018$	$F(1, 108) = 0.03$, $p = .865$
Time	$F(2, 166) = 2.99$, $p = .053$	$F(2, 168) = 0.88$, $p = .417$	$F(2, 167) = 0.41$, $p = .665$	$F(2, 170) = 0.59$, $p = .557$	$F(2, 172) = 0.42$, $p = .660$
Group × Time	$F(2, 166) = 0.37$, $p = .689$	$F(2, 168) = 0.61$, $p = .544$	$F(2, 167) = 0.52$, $p = .593$	$F(2, 170) = 0.44$, $p = .646$	$F(2, 172) = 0.02$, $p = .984$
Var(ID)	0.16	0.80	47135	0.71	0.32

Note. MCII – mental contrasting with implementation intentions; Var(ID) – estimated variance of the random intercept for participants (ID); Cardio – aerobic training; ENG – sport engagement; STSE – sports training self-efficacy; PA – positive affect; NA – negative affect.

INSTRUCTIONS FOR MCII INTERVENTION: STUDY 1

We provide below the complete MCII procedure applied in Study 1 (in Polish). The sections marked in blue are to be completed by the participant.

[Starting page]

Zapisz 1-2 powody, dla których **chodzenie** może być ważne i pożądane dla Ciebie.

[Next page]

Ćwiczenie, które będziesz realizował/a, nazywa się **WOOP**.

Ćwiczenie to składa się z czterech kroków:

Krok 1 – **Wish** – Zidentyfikuj życzenie, które stanowi dla Ciebie wyzwanie, ale jest możliwe do spełnienia.

Krok 2 – **Outcome** – Potem znajdź najlepszy rezultat i wyobraź go sobie.

Krok 3 – **Obstacle** – Następnie znajdź swoją główną przeszkodę i wyobraź ją sobie.

Krok 4 – **Plan** – Na koniec przygotuj plan, jak przezwyciężyć tę przeszkodę: Jeśli..., to...

[Next page]

Rozluźnij się

Do przeprowadzenia sesji WOOP wystarczy od pięciu do dziesięciu minut.

Wycisz się i poczuj się komfortowo.

Najbliższe minuty należą wyłącznie do Ciebie.

[Next page]

KROK 1: ŻYCZENIE

Pomyśl o następnych dwóch tygodniach. Jakie jest Twoje najważniejsze życzenie odnośnie aktywności fizycznej – zwiększania dziennej liczby kroków, które chciał(a)byś spełnić i myślisz, że możesz zrealizować w tym czasie?

Spełnienie tego życzenia powinno być dla Ciebie wyzwaniem, ale powinienes/powinnaś czuć, że jest ono możliwe do zrealizowania.

[Next page]

Ile kroków dziennie chciał(a)byś robić w ciągu **najbliższych 2 tygodni**?

Zapisz swoje życzenie:

Tydzień 1: [liczba] kroków

Tydzień 2: [liczba] kroków

[Next page]

KROK 2: REZULTAT

Jeśli Twoje życzenie odnośnie aktywności fizycznej się spełni, jaka jest najlepsza rzecz, najlepszy rezultat, który możesz sobie wyobrazić?

Jak będziesz się czuł, kiedy życzenie się spełni?

[Next page]

Zapisz najlepszy rezultat w 3 do 6 słów: [korzyść]

[Next page]

Poświęć chwilę, aby w Twojej wyobraźni stworzyć obraz tego najlepszego rezultatu, tak realistyczny, jak to tylko możliwe.

Zobacz to dokładnie.

[Next page]

KROK 3: OGRANICZENIE

Co w Tobie samym(ej) powstrzymuje Cię od spełnienia wyobrażonego celu?

Co stoi na drodze do jego realizacji?

Jakie jest Twoje główne wewnętrzne ograniczenie?

Spójrz głębiej w siebie.

[Next page]

Opisz swoje główne ograniczenie w 3-6 słowach: [ograniczenie]

[Next page]

Teraz poświęć chwilę, aby wyobrazić sobie swoje ograniczenie.

Zobacz to dokładnie.

[Next page]

Co możesz zrobić, aby pokonać Twoją przeszkodę?

Zidentyfikuj jedno działanie, które możesz podjąć, lub myśl, którą możesz pomyśleć, aby pokonać Twoją przeszkodę.

[Next page]

Zanotuj to działanie lub myśl w 3 do 6 słowach: [działanie]

[Next page]

Twoja formuła 'Jeśli [ograniczenie], to [działanie]' – czyli Plan

[Next page]

Powtórz powoli.

Jeżeli [ograniczenie], to [działanie].

[Next page]

Gratulacje!

Zakończyłeś/aś sesję WOOP.

Na następnej stronie znajdziesz podsumowanie sesji. Możesz je zapisać do późniejszego wykorzystania.

Wprowadzone przez Ciebie informacje nie będą przechowywane w żadnej formie.

[Next page]

Podsumowanie Twojej sesji WOOP

Twoje wyobrażenie liczby kroków w najbliższym tygodniu: [liczba]

Oczekiwana korzyść: [korzyść]

Twoje ograniczenie: [ograniczenie]

Twój plan: Jeżeli [ograniczenie], to [działanie]

INSTRUCTIONS FOR MCII INTERVENTION: STUDY 2

We provide below the complete MCII procedure applied in Study 1 (in Polish). The sections marked in blue are to be completed by the participant.

[Starting page]

Zapisz 1-2 powody, dla których **cardio** może być ważne i pożądane dla Ciebie.

[Next page]

Ćwiczenie, które będziesz realizował/a, nazywa się **WOOP**.

Ćwiczenie to składa się z czterech kroków:

Krok 1 – **Wish** – Zidentyfikuj życzenie, które stanowi dla Ciebie wyzwanie, ale jest możliwe do spełnienia.

Krok 2 – **Outcome** – Potem znajdź najlepszy rezultat i wyobraź go sobie.

Krok 3 – **Obstacle** – Następnie znajdź swoją główną przeszkodę i wyobraź ją sobie.

Krok 4 – **Plan** – Na koniec przygotuj plan, jak przezwyciężyć tę przeszkodę: Jeśli..., to...

[Next page]

Rozluźnij się

Do przeprowadzenia sesji WOOP wystarczy od pięciu do dziesięciu minut.

Wycisz się i poczuj się komfortowo.

Najbliższe minuty należą wyłącznie do Ciebie.

[Next page]

KROK 1: ŻYCZENIE

Pomyśl o następnych czterech tygodniach. Jakie jest Twoje najważniejsze życzenie odnośnie aktywności fizycznej – zwiększania cardio, które chciał(a)byś spełnić i myślisz, że możesz zrealizować w tym czasie?

Spełnienie tego życzenia powinno być dla Ciebie wyzwaniem, ale powinienes/powinnaś czuć, że jest ono możliwe do zrealizowania.

[Next page]

Ile minut cardio tygodniowo chciał(a)byś wykonywać w ciągu **najbliższych 4 tygodni**?

Zapisz swoje życzenie:

Tydzień 1: [liczba] minut

Tydzień 2: [liczba] minut

Tydzień 3: [liczba] minut

Tydzień 4: [liczba] minut

[Next page]

KROK 2: REZULTAT

Jeśli Twoje życzenie odnośnie aktywności fizycznej się spełni, jaka jest najlepsza rzecz, najlepszy rezultat, który możesz sobie wyobrazić?

Jak będziesz się czuł, kiedy życzenie się spełni?

[Next page]

Zapisz najlepszy rezultat w 3 do 6 słów: [korzyść]

[Next page]

Poświęć chwilę, aby w Twojej wyobraźni stworzyć obraz tego najlepszego rezultatu, tak realistyczny, jak to tylko możliwe.

Zobacz to dokładnie.

[Next page]

KROK 3: OGRANICZENIE

Co w Tobie samym(ej) powstrzymuje Cię od spełnienia wyobrazonego celu?

Co stoi na drodze do jego realizacji?

Jakie jest Twoje główne wewnętrzne ograniczenie?

Spójrz głębiej w siebie.

[Next page]

Opisz swoje główne ograniczenie w 3-6 słowach: [ograniczenie]

[Next page]

Teraz poświęć chwilę, aby wyobrazić sobie swoje ograniczenie.

Zobacz to dokładnie.

[Next page]

Co możesz zrobić, aby pokonać Twoją przeszkodę?

Zidentyfikuj jedno działanie, które możesz podjąć, lub myśl, którą możesz pomyśleć, aby pokonać Twoją przeszkodę.

[Next page]

Zanotuj to działanie lub myśl w 3 do 6 słowach: [działanie]

[Next page]

Twoja formuła 'Jeśli [ograniczenie], to [działanie]' – czyli Plan

[Next page]

Powtórz powoli.

Jeżeli [ograniczenie], to [działanie].

[Next page]

Gratulacje!

Zakończyłeś/aś sesję WOOP.

Na następnej stronie znajdziesz podsumowanie sesji. Możesz je zapisać do późniejszego wykorzystania.

Wprowadzone przez Ciebie informacje nie będą przechowywane w żadnej formie.

[Next page]

Podsumowanie Twojej sesji WOOP

Twoje wyobrażenie czasu cardio w najbliższym tygodniu: [liczba]

Oczekiwana korzyść: [korzyść]

Twoje ograniczenie: [ograniczenie]

Twój plan: Jeżeli [ograniczenie], to [działanie]