

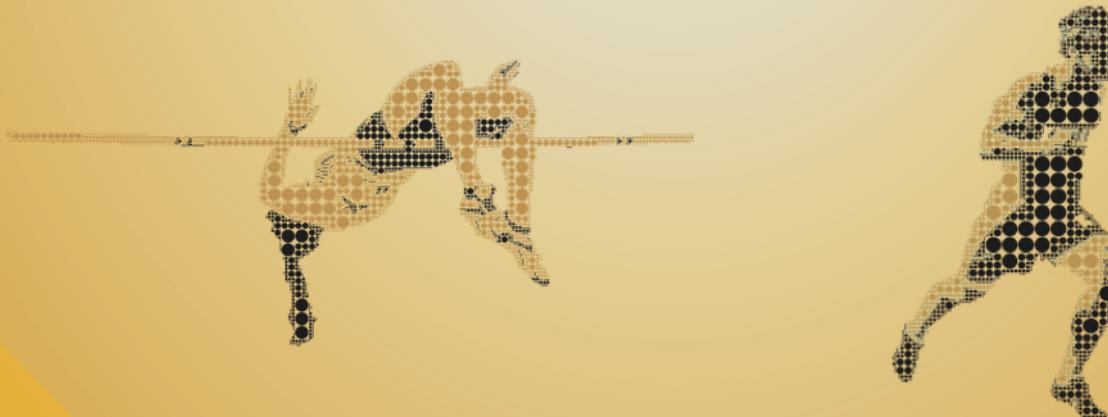


Sufinancirano sredstvima  
programa Europske unije  
Erasmus+



**SPHERE**  
SPORT HEALING REHABILITATION

## TRAINING GUIDELINES



## Partners



Copyright © SPHERE – Sport Healing Rehabilitation. 2019.



**U svrhu citiranja molimo koristite sljedeće :** Fernando Cross-Villasana, Jürgen Beckmann, Paul Sellars, Diane Crone, Stefania Cerino, Santo Rullo, Francesca Cirulli, Stefano Moliterni, Valerio Di Tommaso, Sampsa Kivistö, Alberto Bichi, Tatjana Udovic, Jonathan Garside (2019). SPHERE - Sport Healing Rehabilitation / Training Guidelines. October, 2019.

Za ažuriranja projekta SPHERE posjetite:: [www.ecos-europe.com/sphere](http://www.ecos-europe.com/sphere)



Sufinancirano sredstvima  
programa Europske unije  
Erasmus+

Podrška Europske komisije za proizvodnju ove publikacije ne predstavlja potvrdu sadržaja koji odražavaju stavove samo autora, i Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu tih informacija sadržanih u njemu.

## Uvod

Ovaj je dokument drugi u nizu planiranih proizvoda iz programa ERASMUS + EU projekta pod nazivom "[SPHERE – Sport Healing Rehabilitation](#)".

### Što je SPHERE?

SPHERE je dvogodišnji projekt koji ima za cilj promovirati korištenje tjelesne aktivnosti kao dijela programa psihijatrijske rehabilitacije. Na temelju suvremenih istraživanja i primjera najboljih praksi, SPHERE će:

- izraditi skup smjernica o fizičkoj aktivnosti za pomoć osobama koje se bave mentalnim zdravljem.
- Nakon stvaranja smjernica, SPHERE tim će trenirati timove osoba koje se bave mentalnim zdravljem te sportske trenere da bi koristili navedene smjernice relevantne za njihovo specifično okruženje.
- Partneri na temelju prakse dizajnirat će, dostaviti i procijeniti intervenciju na temelju tih smjernica.
- SPHERE će proizvesti sljedeće dokumente / smjernice:

1. Smjernice o fizičkoj aktivnosti za pomoć institucijama koje provode sport ili programe vježbanja u rehabilitaciji za mentalno zdravlje.
2. Internetska karta s primjerom najboljih praksi kroz slučajeve istraživanja u cijeloj EU u korištenju tjelesne aktivnosti za psihijatrijske poremećaje;
3. Izvještaj o evaluaciji intervencija dostavljenih u sklopu projekta SPHERE.

Projekt SPHERE ima sedam partnera iz šest zemalja EU-a, a vodi ih organizacija ECOS (Europska organizacija za kulturu i sport), a uključuje treći sektor sportske institucije i sveučilišta. Projektni tim uključuje sljedeće organizacije:

- European Culture and Sport Organization (Italija; Lead organisation) / Europska organizacija za kulturu i sport (Italija; vodeća organizacija)
- European Platform for Sport Innovation (Belgija) / Europska platforma za sportske inovacije (Belgija)
- Everton in the Community (UK) / Everton u zajednici (UK)
- Finnish Sport Federation Tampere Region (Finska) / Finski sportski savez regije Tampere (Finska)
- Športski savez osoba s invaliditetom grada Rijeke (Hrvatska)
- Cardiff Metropolitan University (UK) / Sveučilište Cardiff Metropolitan (UK)
- Technical University of Munich (Njemačka) / Tehničko sveučilište u Münchenu (Njemačka)

### Što je cilj ovog dokumenta?

Cilj ovog dokumenta je:

- Osigurati praktičarima i stručnjacima za mentalno zdravlje praktične smjernice za osmišljavanje, pružanje i procjenu mogućnosti za sport i fizičku aktivnost osobama s mentalnim zdravljem

## Što dokument uključuje?

Dokument uključuje četiri glavna odjeljka koja se odnose na njegove ciljeve.

- Intervencije u psihijatrijskoj rehabilitaciji na temelju sporta i tjelesne aktivnosti
- pilot intervencija SPHERE
- Pristup usmjeren prema osobama u intervencijama na tjelesnim aktivnostima
- Smjernice

## Smjernice o odnosu pacijenta i vježbanja

Unutar područja **psihijatrijske rehabilitacije**, projektni tim SPHERE sastavio je set smjernica koje žele što bolje iskoristiti psihološke, fiziološke i socijalne koristi sporta i tjelesne aktivnosti kako bi se olakšao oporavak pacijenata u intervencijama utemeljenim na sportu. Smjernice su razvijene iz kombinacije znanstvene literature (detaljnije u nastavku) i anketa o trenutnim praksama u sportu fizičkim aktivnostima za mentalno zdravlje u sedam zemalja EU [28]. Na temelju tih izvora, tim SPHERE-a izradio je skup točnih preporuka zajedno s dodatnim razmatranjima koja okružuju njihovu primjenu.

Detaljno objašnjenje teorijskog okvira koji se nalazi iza smjernica potražite na:

[www.ecos-europe.com/sphere/intellectual-outputs/training-guidelines](http://www.ecos-europe.com/sphere/intellectual-outputs/training-guidelines).

Na temelju tih izvora, tim SPHERE-a izradio je skup točnih preporuka zajedno s dodatnim razmatranjima koja okružuju njihovu primjenu.

## Intervencije koje se temelje na sportskim i fizičkim aktivnostima u psihijatrijskoj rehabilitaciji

Smjernice mogu koristiti različiti akteri koji žele implementirati sport ili vježbanje za mentalno zdravlje. Različiti profesionalci i organizacije će se suočiti s različitim okolnostima kao što su preferirani tip sporta, fitnes ciljevi, vremenski uvjeti, kompetencije osoblja, finansijska sredstva ili okolina, a smjernice su razvijene kao model koji se prilagođava na određene uvijete.

Ovisno o okolnostima, određeni program može usvojiti što više ovih preporuka i prilagodite ih vlastitoj obuci i provedbi.

## SPHERE pilot intervencija

S obzirom na različite kontekste u kojima se smjernice mogu primijeniti, SPHERE projektni tim testirat će ih u pilot intervenciji koju provodi u različitim okruženjima u organizaciji četiri partnerske zemlje, a svaka ima svoj poseban kontekst i uvjete. Temeljen na pristupu usmjerenom na osobu koja se oslanja na prednosti sporta i vježbanja u praksi, intervencija SPHERE vođena je sljedećim ciljevima:

- Glavni cilj: Podrška osobama s mentalnim problemima s ciljem proaktivnog poboljšanja njihove kvalitete života i razvoja integriranog osjećaja za sebe kroz sport i tjelesnu aktivnost.

- Sekundarni ciljevi: Da se po potrebi pruži podrška sudionicima u smanjenju simptoma, suočavanje, regulacija raspoloženja, prevencija komorbiditeta, socijalizacija, uživanje, smisao svrhe, fizičko i socijalno samopouzdanje i pružanje pozitivne aktivnosti koju treba poduzeti.

### Pristup usmjeren prema osobama u intervencijama tjelesne aktivnosti

Smjernice naglašavaju pristup usredotočen na osobu [29, 30], gdje pacijent igra proaktivnu ulogu u vlastitom oporavku, čime postajanje aktivni sudionik u procesu, a kojemu pomaže trener i zajednica. Osim što pomaže stabilizirati raspoloženje i regulirati tijelo biokemijskim procesima, sport i tjelesna aktivnost mogu poslužiti kao vodič za ljudе s uvjetima za mentalno zdravlje kako bi obogatili osobno iskustvo, razvili nove percepcije, pružiti im svrhovita i ugodna iskustva, poboljšati društvenu spoznaju i funkciranje i razradu novih značenja u osobnom životu. To se olakšava kad sudionici rade na postizanju ciljeva pojedinačno postavljenih sa svojim trenerima / sportskim vođama u seansama sporta i tjelesne aktivnosti. Takvi su i dublji psihološki događaji važni u sprečavanju ovisnosti o vježbanju [31]. Iz tih razloga veliki značaj pridaje se održavanju redovitih povratnih informacija i dijaloga sudionika gdje ljudi mogu dijeliti svoje osobno iskustvo treninga s trenerima / sportskim vođama u okruženju koje im omogućava integraciju s drugima te postizanje ciljeva. Zbog toga se preporučuje postavljanje ciljeva. Preispitivanje i ciljevi i redovne povratne informacije koriste se u programima sporta i tjelesne aktivnosti, a one se upotrebljavaju ne samo kao sredstvo za regulaciju raspoloženja, već i za promicanje osobnog obogaćivanja, osjećaja svrhe i uživanja.

### Smjernice

Ispod je skup smjernica razvijenih za podršku korištenja tjelesne aktivnosti kao dijela programa psihijatrijske rehabilitacije. Preporuke se temelje na moderirajućim čimbenicima koje optimiziraju učinkovitost programa tjelesne aktivnosti za osobe s mentalnim problemima.

*Prije primjene smjernica, razmotrite svoj specifični kontekst, jer određeni aspekti smjernica možda nisu prikladni za sve okolnosti. Savjetujemo da usvojite što više smjernica, kada i gdje su izvedive za svaku jedinstvenu postavku.*

#	SPHERE Guidelines
1	<b>Program potiče holistička,klinička, psihološka i socijalna poboljšanja.</b> <i>Na primjer: kliničko-simptomatsko upravljanje; psihološko poboljšanje dobrobiti; socijalno poboljšana socijalna interakcija i samopouzdanje. Tamo gdje je to primjenjivo, preporučuju se lijekovi na recept i praćenje.</i>
2	<b>Program je osmišljen za razvoj i poboljšanje vještina, olakšavajući kognitivnu stimulaciju kroz proces učenja.</b> <i>Na primjer: poboljšana koncentracija, koordinacija, pamćenje, upotreba opreme i strategija igre.</i>
3	<b>Aktivnosti nadgleda instruktor / trener koji bi trebao pružiti tehničke smjernice, motivaciju i podršku.</b> <i>Instruktori bi trebali prilagoditi program u skladu s individualnim potrebama na osnovi svake sjednice.</i>
4	<b>Program bi trebao uključivati postavljanje individualnih ciljeva sudionicima, kao potpora postupnom poboljšanju i razvoju.</b> <i>Na primjer: ciljevi su usredotočeni na poboljšanje vještina, prisustvo, sudjelovanje, interakciju s drugima, timski rad.</i>
5	<b>Učenje, napredovanje u razvoju i osobno iskustvo sudionika provjeravaju se redovitim sjednicama i povratnim informacijama.</b> <i>Na primjer: Tjedne ili dnevne plenarne sjednice i povratne informacije uz trening.</i>
6	<b>Program promovira grupne aktivnosti s optimalnom veličinom grupe između 5 i 15 osoba i 1 instruktor.</b> <i>Instruktori bi trebali prilagoditi veličinu grupe ovisno o okolnostima (npr. Sposobnost grupe, razina koncentracije, kondicija ).</i>

7	<p><b>Treba odrediti vrijeme za socijalnu interakciju tijekom i / ili nakon sjednice, dok bi instruktori trebali olakšati i dati podršku vršnjacima i osjećaj ugode tijekom programa.</b></p> <p><i>Kada rade u skupinama, instruktori bi trebali težiti razvoju socijalne integracije i socijalnog povjerenja sudionika.</i></p>
8	<p><b>Minimalno trajanje programa je 3 tjedna, a optimalno 8 tjedana ili duže.</b></p> <p><i>Ako 3 tjedna (ili više) nisu moguća, tada se preporučuje veći broj sjednica tjedno.</i></p>
9	<p><b>Sjednice su osmišljene tako da uključuju između 30 minuta do 2 sata aktivnosti.</b></p> <p><i>Trajanje treba ovisiti o okolnostima pojedinog sudionika (npr. Sposobnost, razina kondicije, razina koncentracije i dostupnost) i prirodu aktivnosti (npr. razine intenziteta, vrijeme za odmor tijekom aktivnosti, složenost).</i></p>
10	<p><b>Sjednice se održavaju najmanje tri puta tjedno.</b></p> <p><i>Ako 3 puta tjedno nisu moguća, programi bi trebali biti 1 ili 2 puta tjedno, istodobno potičući neovisne aktivnosti.</i></p>
11	<p><b>Aktivnosti se odvijaju optimalno.</b></p>
12	<p><b>Sjednice završavaju najmanje 2 sata prije nego što sudionici obično odu spavati.</b></p>
13	<p><b>Program se odvija u sigurnom i inkluzivnom okruženju u kojem se ljudi osjećaju fizički, psihološki i socijalno ugodno.</b></p>
14	<p><b>Program bi u idealnom slučaju trebao težiti uključivanju aktivnosti na otvorenom i prirodnom okruženju.</b></p>
15	<p><b>Intenzitet aktivnosti trebao bi biti usmjeren prema umjerenoj razini.</b></p> <p><i>Sposobnost sudionika uvijek se mora uzeti u obzir i dati im prioritet. Tamo gdje umjerena aktivnost nije moguća zbog sposobnosti ili kapaciteta, preporučuje se nizak intenzitet.</i></p> <p><i>Vježbe visokog intenziteta smiju se koristiti s oprezom, gdje je to prikladno, pod strogim nadzorom od strane odgovarajućeg obučenog osoblja.</i></p>
16	<p><b>Pohađanje programa je dobrovoljno.</b></p>
17	<p><b>Pohađanje programa i uključivanje fleksibilno je kako bi se prilagodili trenutnim okolnostima sudionika.</b></p>
18	<p><b>Prije sudjelovanja u programu, sudionici se upoznaju s onim što je uključeno, traži se pristanak, a idealno je da sudionici sudjeluju u svom izboru aktivnosti.</b></p> <p><i>Na primjer, tijekom osobnog razgovora, informativnih sjednica ili brošura / letaka.</i></p>
19	<p><b>Program promiče kontinuirano bavljenje tjelesnom aktivnošću i nakon završetka programa.</b></p> <p><i>Kroz program, instruktori trebaju polaznicima pružati podršku, smjernice i informacije o mogućnostima za daljnje bavljenje tjelesnom aktivnošću.</i></p>



Sufinancirano sredstvima  
programa Europske unije  
Erasmus+