Spolufinancované z
programu Európskej únie
Erasmus+

# SPHERE

SPORT HEALING REHABILITATION

# TRAINING GUIDELINES

## Partners

Copyright © SPHERE – Sport Healing Rehabilitation. 2019.

**Na účely citácie použite nasledujúce**:
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.

**Aktualizácie projektu SPHERE nájdete na:** www.ecos-europe.com/sphere

Spolufinancované z programu Európskej únie Erasmus+

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté

# ÚVOD

Tento dokument je druhým z množstva planovaných produktov z ERASMUS+ EU projektu "SPHERE – Sport Healing Rehabilitation".

## Čo je SPHERE?

SPHERE 2-ročný projekt zameraný na spropagovanie využívania fyzickej aktivity ako súčasti psychiatrických rehabilitačných programov. Informovaný súčasným výskumom a príkladmi najlepších praktík, SPHERE:

- vyprodukuje sadu odporučaní fyzických aktivít na podporu odborníkom na mentálne zdravie.
- Po vytvorení odporúčaní, SPHERE tím vyškolí tím odborníkov na mentálne zdravie športových inštruktorov s použitím odporúčaní, relevantných k ich špecifickým podmienkam.
- Partneri v praxi navrhnú, doručia a ohodnotia intervencie založené na týcho odporúčaniach.
- SPHERE vyprodukuje nasledujúce dokumenty/poradenstvo:
    1. Odporúčania fyzickej aktivitz na pomoc tým inštitúciam, ktoré implemntujú športové a cvičebné programy v rámci rehabilitácie mentálneho zdravia.
    2. Internetová online mapa poskztujúca príkladz najlepších praktík počas prípadových štúdií naprič EU s použitím fyzickej aktivity pre psychiatrické poruchy.
    3. Správa hodnotiaca intervencie je súčasťou SPHERE projektu.

SPHERE projekt má 7 partnerov zo 6 EU krajín, koordinovaný organizáciou ECOS (Európska kultúrna a športová organizácia), a zahŕňa treťosektorové športové inštitúcie a univerzity. Projektový tím zahŕňa nasledujúce organizácie:

- Európska organizácia kultúry a športu (Taliansko; vedúca organizácia)
- Európska platforma pre športovú inováciu (Belgicko)
- Everton v komunite (Veľká Británia)
- Fínska športová federácia región Tampere (Fínsko)
- Rijeka športová asociácia pre ľudí s postihnutiami (Chorvátsko)
- Cardiff Metropolická Univerzita (Veľká Británia)
- Technická Univerzita Mníchov (Nemecko)

## Čo je cieľom tohto dokumentu?

Cieľ tohto dokumentu je:

- Poskytnúť odborníkom na mentálne zdravie praktické poradenstvo pre návrh, dodanie a

ohodnotenie príležitostí  športových a fyzických aktivít pre ľudí s mentálnymi problémami.

## Čo je zahrnuté v dokumente?

Dokument zahŕňa štyri hlavné sekcie zodpovedajúce ciele dokumentu.

- Intervencie v psychiatrickej rehabilitácii založené na športe a fyzickej aktivite.
- SPHERE pilotná intervencia
- Prístup v intervenciách zameraný na jedincov
- Odporúčania

# Odporúčania na podporu mentálne chorých pacientov pre športovanie

V oblasti psychiatrickej rehabilitácie, tím projektu SPHERE dal dokopy sadu odporúčaní  snažia sa čo najlepšie využiť psychologické, fyziologické a sociálne výhody športu a fyzickej aktivity na uľahčenie zotavenia pacientov v rámci športových intervencií. Odporúčania boli vypracované z kombinácie dôkazovej syntézy z vedeckej literatúry, prieskumu súčasných praktík športu a fyzickej aktivity pre mentálne zdravie v 7 európskych krajín. Podrobnejšie vysvetlenie teoretického rámca za odporúčaniami je možné nájsť na www.ecos-europe.com/sphere/intellectual-outputs/training-guidelines.

Na základe týchto zdrojov, SPHERE tím odvodil sadu presných odporúčaní spolu s ďalšími úvahami, ktoré obklopujú ich aplikáciu.

**Intervencie  v psychoatrickej rehabilitácii založené na športovej a fyzickej aktivite**

Odporúčania môžu byť adoptované rôznymi aktérmi, ktorý sa snažia implementovať intervencie založené na športoch a cvičení pre zlepšenie mentálneho zdravia. Tak ako rozdielny špecialisti a organizácie budú čeliť rôznym okolnostiam ako preferovaný typ športu, fitnes ciele, počasie, kompetencie personálu, finančné zdroje, či obklopujúce prostredie, odporúčania boli vyvinuté ako moduly prispôsobiteľné ku konkrétnym súborom podmienok. V závislosti od okolností, konkrétny program môže prijať čo najviac z týchto odporúčaní, a prispôsobiť ich vlastným tréningovým a dodacím protokolom.

**SPHERE pilotná intervencia**

Vzhľadom na rozličné kontexty kde budú odporúčani implementované, tím projektu SPHERE ich otestuje v pilotných intervenciáxh vzkonaných v rozličných podmienkych organizáciami v štyroch partnerských krajinách, každá s vlastnými špecifickými kontextom a podminekami. Hodnotenie pilotných intervencií bude publikované v budúcich dokumentoch.

Na základe prístupu zameraného na jedincov, ktorý sa spolieha na výhody športu a cvičenia, SPHERE intervencia sa riadi nasledujúcimi cieľmi:

- Hlavný cieľ: podpora ľudí s mentálnzmi problémami, proaktívne zlepšiť ich životnú kvalitu a vyvinúť integrovaný zmysel pre seba prostredníctvom športov a fyzickej aktivity.

- Druhoradý cieľ: Ak je vhodné, podpora účastníkov v redukcii symptómov, vedieť si rady, regulácia nálady, prevencia komorbidity, socializácia, zmysel pre účel, fyzické a sociálne sebavedomie, physical and social confidence, poskytnúť pozivítnu aktivitu zúčastnenia.

**Prístup v intervenciách fyzickej aktivity zameraný na osobu**

Odporúčania zdôrazňujú prístup k jedincovi kde pacient hrá proaktívnu rolu v jeho vlastnom zotavovacom procese, stávajúc sa aktívnym účatníkom v procese, za pomoci trénera a komunity. Okrem toho, že pomáha stabilizovať náladu a regulovať telesné biochemické procesy, šport a fyzická aktivita môžu slúžiť ako vedenie pre ľudí s duševnými chorobami, aby obohatili osobné skúsenosti, vyvinuli nové videnie samého seba, poskytlo zmysluplné a príjemné zážitky, zlepšilo sociálnu kogníciu a fungovanie a vypracovať nové významy v osobnom živote. Toto je podporené tím, že účastníci pracujú na dosiahunutí cieľov nastavené individuálne s ich trénermi, športovými lídrami počas športových a fyzických aktivít. Taký hlbší psychologický vývoj je tiež dôležitý pri prevencii závislosti na cvičení.

Pre tieto dôvody, gveľká dôležitosť sa kladie na dodržiavanie regulárnej spätnej väzby a dialógu s účastníkmi, kde ľudia môžu zdieľať svoju vlastnú osobnú skúsenosť s tréningom zatiaľ čo tréneri a športový vedúci vytvárajú prostredie, ktoré umožňuje integráciu s inými ľuďmi a dosahovanie cieľov. Preto sa odporúča, aby stanovenie cieľov, prehodnotenie cieľov a pravidelná spätná väzba sú použité v programe športov a fyzických aktivít na uistenie toho, že sa nepoužívajú len nástroj na reguláciu nálady, ale tiež na podporu osobného obohatenia, zmyselu pre účel a radosti.

**Odporúčania**

Nižšie je súbor usmernení vyvinutých za účelom podpory využívania fyzickej aktivity ako súčasť psychiatrických rehabilitačných programov. Tieto odporúčania sú založené na moderujúcich faktoroch, ktoré optimalizujú účinnosť programov fyzickej aktivity pre ľudí s problémami mentálneho zdravia.

*Pred aplikovaním usmernení je potrebné brať do úvahy špecifickosť kontextu ako istého aspektu odporúčaní, ktorý nemusí byť vhodný pre všetky okolnosti. Odporúčame adoptovať tolko usmernení, kolko je možné, kedy a kde sú uskutočniteľné vzhľadom na jedinečnosť jednotlivých podmienok.*

| # | SPHERE Usmernenia |
|---|---|
| 1 | **Program odporúča holistické klinické, psychologické a sociálne zlempšenie.**<br>*Napríklad: klinické - príznakové riadenie, psychologické - zlepšenie zdravia, sociálne - zlepšenie sociálnych kontaktov a sebavedomia.*<br>*Kde je možné, predpis liekov a monitorovanie zdravotníkom je odporúčané.* |
| 2 | **Program je navrhnutý rozvíjať a zlepšiť zručnosti, uľahčiť kognitívnu stimuláciu prostredníctvom procesu učenia.** |
| 3 | **Aktivity sú pod dohľadom inštruktora/trénera, ktorý by mal poskytnúť technickú inštruktáž, motiváciu a podporu.**<br>*Inštruktory by mali prispôsobiť program jednotlivým potrebám na princípe od stretnutia k stretnutie.* |
| 4 | **Program by mal zahŕňať nastavenie individualizovaných cieľov pre účastníkov pomocou postupného zlepšenia a rozvoja.**<br>*Napríklad: ciele zamerané na zlepšenie zručností, dochádzku, účasť, interakciu s ostatnými, tímovú prácu.* |
| 5 | **Učenie, postup vývoj a osobné skúsenosti účastníkov sa hodnotia prostredníctvom pravidelných diskusií a spätnej väzby.**<br>*Napríklad: týždenné alebo denné plenárne (všeobecné) stretnutia a spätná väzba popri cvičeniach.* |

| | |
|---|---|
| 6 | **Program podporuje skupinové aktivity s optimálnou veľkosťou skupiny v rozmedzí 5 až 15 účastníkov a jedného inštruktora.**<br>*Inštruktory by mali prispôsobiť veľkosť skupiny vzhľadom na okolnosti (schopnosti skupiny, úroveň koncentrácie, kondícia).* |
| 7 | **Určitý čas by mal byť vyhradený sociálnej interakcii počas a/alebo po stretnutiach, zatiaľ čo inštruktory by mali počas programu uľahčovať podporu medzi účastníkmi a aj pocit radosti.**<br>*Pri práci v skupinách by sa inštruktori mali zamerať na rozvoj sociálnej integrácie a sociálnej dôvery účastníkov.* |
| 8 | **Program trvá minimálne 3 týždne a optimálne 8 týždňov alebo dlhšie.**<br>*Ak 3 týždne (alebo viac) nie sú možné, odporúča sa vyšší počet cvičení (stretnutí) za týždeň.* |
| 9 | **Stretnutia sú navrhnuté tak, aby trvali medzi 30 minútami až 2 hodinami.**<br>*Trvanie by malo závisieť od okolností konkrétnych účastníkov (napr. od ich schopností, úrovne kondície, úrovne koncentrácie a dostupnosť) ako aj od charakteru aktivity (napr. úrovne intenzity, doby odpočinku počas aktivity, zložitosť).* |
| 10 | **Stretnutia sa ideálne uskutočňujú najmenej trikrát týždenne.**<br>*Ak 3-krát týždenne, nie je možné, programy by sa mali uskotočniť 1 alebo 2-krát týždenne a podporovať samostatnú činnosť.* |
| 11 | **Aktivity prebiehajú optimálne pred poludním.** |
| 12 | **Stretnutia by sa ideálne mali skončiť najmenej 2 hodiny predtým, ako účastníci zvyčajne idú spať.** |
| 13 | **Program sa koná v bezpečnom a inkluzívnom prostredí, v ktorom sa ľudia cítia fyzicky, psychologicky a sociálne pohodlne a sú jeho súčasťou.** |
| 14 | **V ideálnom prípade by sa program mal usilovať o začlenenie aktivít v otvorenom priestore (pod holým nebom), v prírodnom prostredí.** |
| 15 | **Intenzita aktivít by mala byť, podľa možností, zameraná na miernu úroveň.**<br>*Schopnosť účastníkov musí byť vždy zvážená a uprednostnená. Ak nie je možná mierna úroveň aktivity z dôvodu schopností alebo kapacity, odporúča sa nízka intenzita. Cvičenie vysokej intenzity by sa malo používať iba opatrne, ak je to vhodné, pod blízkym dohľadom a primerane vyškoleným personálom.* |
| 16 | **Účasť na programe je dobrovoľná.** |
| 17 | **Účasť na programe je flexibilná, aby vyhovovala aktuálnym i dividuálnym okolnostiam účastníkov.** |
| 18 | **Pred zapojením do programu sú účastníci oboznámení s tým, o čo ide, je požadovaný súhlas a v ideálnom prípade sú účastníci zapojení do výberu činností/aktivít.**<br>*Napríklad, počas osobného pohovoru, informačných stretnutí alebo pomocou brožúr/letákov.* |
| 19 | **Program podporuje ďalšie zapojenie sa do fyzickej činnosti aj po skončení program.**<br>*Počas celého programu by inštruktori mali účastníkom poskytovať podporu, vedenie a informácie týkajúce sa príležitostí na zapojenie sa do ďalších, pokračujúcich fyzických aktivít.* |

# SPHERE

SPORT HEALING REHABILITATION

Spolufinancované z
programu Európskej únie
Erasmus+