



Sport+4ALL Active & Included

ĮGŪDŽIŲ IR KOMPETENCIJŲ,
reikalingų sporto treneriams
norint vesti užsiėmimus
žmonėms turintiems negalią,
aprašas

TURINYS

1. Įžanga	p. 4
2. Dokumento tikslas	p. 12
3. Darbuotojų Liudijimai	p. 13
4. Sintezė	p. 16
5. Darbo Šablonas – Profesionalus Treneris	p. 17
6. Literatūros sąrašas	p. 18
7. Kūrėjų sąrašas	p. 20

1 Išanga

Projekto istorija

Kaip teigiama 2007 m. Baltojoje Knygoje Dėl Sporto ir 2011 m. pakartojama KOM (2011) 12 galutiniame – „ES lygmens veiksmų sporto sektoriuje svarbos didinimas“: „Sportas – vis didesnės reikšmės įgaunantis socialinis ir ekonominis reiškinys, labai padedantis siekti Europos Sąjungos strateginių solidarumo ir gerovės tikslų.“ Bei „Sportas – didelį Europos Sąjungos piliečių susidomėjimą kelianti veiklos sritis, turinti milžiniško potencialo juos suvienyti ir įtraukti visus, nepaisant amžiaus ar socialinės padėties.“ Be to, sportas yra esminis instrumentas norint pagerinti visuomenės sveikatos būklę.

„Phan Projektas“ (ES paramos sutartis 2009-52-02) pabrėžia tai, jog „beveik 1 mln. mirčių per metus Europos regione įvyksta dėl fizinės veiklos trūkumo.“

Moksliniai šaltiniai (PSO – Pasaulinė mitybos, fizinio aktyvumo ir sveikatos strategija) pateikia įrodymų, jog fizinės veiklos trūkumas yra susijęs su padidėjusia daugelio lėtinių susirgimų, taip pat ir vainikinių širdies arterijų susirgimų, išeminio insulto, antrojo tipo diabeto, krūties, gaubtinės ir tiesiosios žarnos vėžio rizika.

Neigiamos fizinio pasyvumo pasekmės sveikatai yra dar rimtesnės, nes jos yra susijusios ir su neigiamais padariniais ekonomikai: metinės išlaidos patiriamos dėl fizinio pasyvumo sukeltamų sveikatos sutrikimų matuojamos milijardais eurų; kokybiškų gyvenimo metų (angl. Quality Adjusted Life Years) kaštų rodiklis parodo, jog ekonominius kaštų santykius tarp fizinio aktyvumo ir terapijos galima išreikšti kaip santykį 1:100.

Lyginant su paskutiniąja „Eurobarometro“ apklausa apie sportą, kurioje 41% Europos piliečių pasisakė sportuojantys ar besitreneruojantys bent kartą per savaitę, nerimą kelia 59% respondentų, kurie nesportuoja visai arba tai daro retai.

Europiečiai sportuoja mažiau nei buvo tikėtasi.

Žmonės su negalia sportuoja dar mažiau, o žmonės turintys sunkią negalią beveik visai nesportuoja.

Visais atvejais, problemų kyla tiek su pasiūla tiek su paklausa.

Problemos, iššūkiai ir statistika susijusi su sportu bei negalia

Europos negalės forumo duomenimis, Europos Sąjungoje yra bent jau 50 milijonų žmonių su negalia, kurie sudaro tarp 10-15% visų Europos Sąjungos gyventojų.

Pasaulinėje ataskaitoje apie neįgalumą (angl. The World Report on Disability) skaičiuojama, jog neįgalieji sudaro maždaug 15% visų europiečių, t. y., tarp 110-190 milijonų žmonių.

Žemiau esančioje lentelėje pateikta šaltiniuose dominuojančių duomenų santrauka (Brown, 2005).

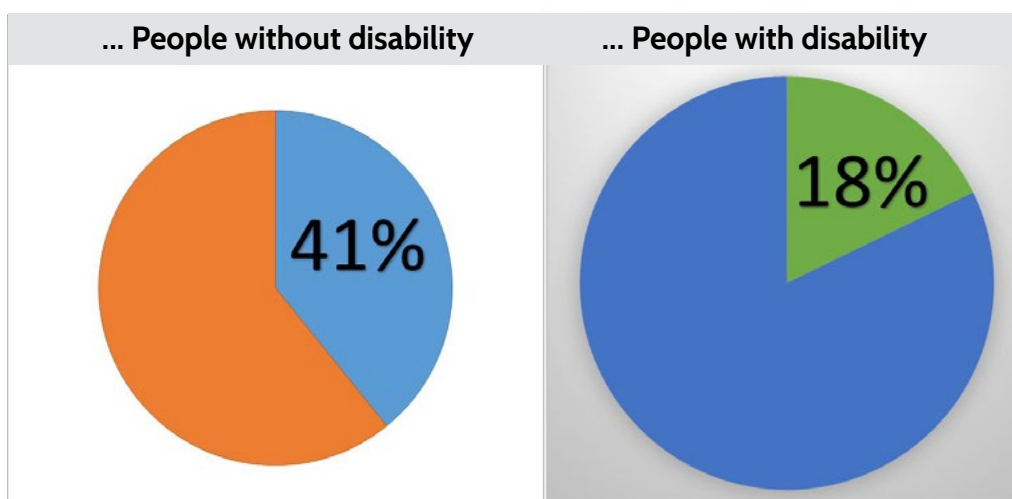
	Neįgalieji	Žmonės be negalios
AKTYVUMAS	Beveik 70% visų neįgaliųjų nepraleisdavo pakankamai laiko užsiimdami fizine veikla laisvalaikio, kelionių, bei namuose praleidžiamu metu.	60% visų vyresniojo amžiaus suaugusiųjų nepraleisdavo pakankamai laiko užsiimdami fizine veikla laisvalaikio, kelionių, bei namuose praleidžiamu metu.
LAIKAS PRALEIDŽIAMAS SĖDINT	Žmonės turintys protinę negalią praleidžia daugiau laiko sėsliai (nuo 522 min. iki 643 min. per parą).	Nėra surinkta objektyvių duomenų naudojant judesio matuoklį.
DALYVAVIMAS FIZINĖJE VEIKLOJE (SPORTAVIMAS)	27,9%	52,2%
	17,8% po 30 min. kartą per savaitę.	39,2% po 30 min. kartą per savaitę.
	20,1% vyrų 15,5% moterų	Skirtumo nėra.
	Kuo labiau ribotas judėjimas, tuo labiau asmuo linkęs į nejudėjimą.	Skirtumo nėra.
	50% labiau linkę pranešti apie sergamumą viena ar keliomis lėtinėmis ligomis.	Mirtingumas nuo visų priežasčių yra atidedamas reguliariai užsiimant fizine veikla.
SPORTAVIMAS	Mažiau 20-25 amžiaus žmonių su negalia užsiima sportu nei to paties amžiaus žmonės be negalios. Senstant žmonių su negalia paplitimas yra mažesnis.	20-25 metų amžiaus žmonės labiau linkę užsiimti sportu nei vyresnio amžiaus žmonės.
	Žmonės turintys jutimo negalias (klausos, regos) sportu užsiima mažiausiai (tik 12% regos negalią turinčių žmonių).	Nėra pasiskirstymo į grupes.

PROJEKTO MODELIS

KODĖL?

2014 m. spręsti šią problemą susibūrę 7 reabilitacijos centrai ir organizacijos padedančios žmonės su negalia iš 7 Europos šalių. Jų tikslai buvo:

1. Nuspręsti dėl visos šalies tenkinančio partnerystės pavadinimo
2. Sukurti originalų logotipą
3. Pradėti kartu dirbti visoje Europoje



Projekto aksioma – Kas yra sportas?

SPORTAS: „Europos bendruomenių komisija – BALTOJI KNYGA DĖL SPORTO“:

„Sportas yra bet kokio pobūdžio fizinė veikla, kurios organizavimo ir dalyvavimo tikslas yra fizinės bei psichinės būklės išraiška bei jų pagerinimas, socialinių santykių vystymas ar visų lygmenų varžybų rezultatų siekimas.“

#BEACTIVE

Projekto istorija:

mums rūpi neįgaliųjų žmonių sveikata, jų įtrauktis, bei gerovė, todėl mes jaučiamės tiesiogiai įtraukti į šią su sportu susijusią problemą. Didelė dalis žmonių (ne)dalyvavimo sporte problemų yra susiję su paklausa, tačiau taip pat su siūlomo sporto kokybe. Tai yra mūsų vaidmuo bei mūsų atsakomybė, tad visų pirma, pagerinkime mūsų neįgaliesiems siūlomo sporto kokybę.

Projekto istorija: bendradarbiavimo stilius

Naudojantis bendradarbiaujančia partneryste.
Aiškus metodas, skirtas vertinti ir gerinti esminius kokybinius mūsų teikiamo sporto veiksnius.

Kokiu būdu mes pranešame apie savo veiką?
Kaip struktūruojame savo partnerystę?
Kaip vertiname vartotojų įgūdžius ir motyvaciją?
Kaip tvarkome mūsų sportinius užsiėmimus?
Kokių įgūdžių bei kompetencijų reikia mūsų treneriams?
Kaip mes vertiname sporto užsiėmimų nešamos naudos bei įtakos daromos vartotojams rezultatus?

KAIP?

Finansinė ES parama
Apibrėžta metodika (lyginamosios analizės ir mokymosi metodai (angl. benchmarking ir benchlearning)).
Tarptautinių susitikimų įtraukimas į darbotvarkę.

ERASMUS+ SPORT programme 2014 - 2020



Tikslai

A – Centrai jau dirbantys su neįgaliaisiais, teikiantys aukštos kokybės užsiėmimus (tiek reabilituojančiuosius tiek mokomuosius) remia vartotojų fizinę bei sportinę formas.

B – Vystyti galutinius rezultatus, kuriuos galima būtų platinti kaip įnašą į kitų centrų bei sporto paslaugas teikiančių grupių veiklą, taip skatinant sporto prieinamumą neįgaliesiems.

- Inovatyvių sporto praktikų prieinamumo neįgaliesiems vadovas
- Rekomendacijos sporto centrams organizuoti užsiėmimus įtraukiančius ir neįgaliuosius
- Įrankis padedantis įvertinti žmonių, turinčių negalią, likusius įgūdžius ir gebėjimus dalyvauti sporto užsiėmimuose
- Įgūdžių ir kompetencijų, reikalingų sporto treneriams norint vesti užsiėmimus žmonėms turintiems negalią, aprašo sudarymas
- Atlikti kryžminį tyrimą naudojant įrankį „Sportas žmonėms turintiems negalią – sveikatą stiprinanti fizinė veikla (SSFV) (angl. health-enhancing physical activity (HEPA)) žmonėms, vyresniems nei 50 metų“/ angl. „Sport for PwD – HEPA for >50“

C – Realizuoti teigiamus vartotojų potyrius, kurie skatintų bei palaikytų kiekybinę bei kokybinę sporto paklausą visiems.

D – Plėstis ir dalyvauti kitose sporto šakose, įgyjant patirties, praktikos, bendradarbiavimo įgūdžių kaip bendros temos „dalis“.

Inovatyvių sporto praktikų prieinamumo neįgaliesiems vadovas

Rekomendacijos sporto centrams organizuoti užsiėmimus įtraukiančius ir neįgaliuosius

Kryžminis tyrimas naudojant įrankį „Sportas žmonėms turintiems negalią – sveikatą stiprinanti fizinė veikla (SSFV) žmonėms, vyresniems nei 50 metų“/ angl. „Sport for PwD – HEPA for >50“

Įrankis padedantis įvertinti žmonių, turinčių negalią, likusius įgūdžius ir gebėjimus dalyvauti sporto užsiėmimuose

Įgūdžių ir kompetencijų, reikalingų sporto treneriams norint vesti užsiėmimus žmonėms turintiems negalią, aprašo sudarymas

Projekto veiklose dalyvaujančių vartotojų aprašas

	Tikslinė grupė
ODC	Suaugusieji turintys neurologinę negalią.
VRC	Suaugusieji turintys fizinę, protinę ir jutiminę negalią besiskundžiantys nugaros skausmu, širdies ir kvėpavimo takų problemomis.
CRPG	Suaugusieji turintys neurologinę negalią.
BBW	Paaugliai (16-19 m.) turintys psichologinių sutrikimų.
ASTANGU	Darbingo amžiaus žmonės turintys negalią.
INTRAS	Žmonės turintys psichinių sutrikimų.
CEDAR	Asmenys turintys negalią, autizmą ar smegenų pažeidimą.



Terminų žodynas

Pasiekiamumas	programų, paslaugų, infrastruktūros prieinamumas neįgaliems asmenims su negalia. Ji taip pat nurodo požiūrį ir paramos sistemas, kurios užtikrina, kad neįgalieji būtų dalyvaujantys ir prisidedantys nariai.
Pritaikymas neįgaliesiems	individualaus funkcinio nepriklausomumo skatinimas, pašalinant trūkumus.
Įgytas	nesantis gimimo metu.
Barjeras	kliūtis, kuri trukdo judėjimą, asmeninį augimą, arba prieinamumą prie veiklos, paslaugų ar išteklių. Barjerai gali būti požiūrio, fiziniai ar sisteminiai.
Klasifikacija	sistema, pagal kurią sportininkai yra skirstomi pagal neįgalumo lygį, siekiant skatinti konkurenciją
Įgimtas	esanti gimimo metu.
Negalia	funkcinių galimybių sumažėjimas dėl sutrikimų.
Lygybė	lygiai toks pat žmonių traktavimas, nepaisant jų skirtumų, arba jų laikymas lygiais, prisitaikant prie jų skirtumų.
Nešališkumas	taisyklės ir principai, pagrįsti sąžiningumu, teisingumu ir lygybe.
Sveikatą gerinantis fizinis aktyvumas	Veikla, kuri papildo pagrindinę veiklą ir gerina sveikatą. Greitas vaikščiojimas, šokinėjimas lynu, šokiai, teniso žaidimas ar futbolas, svorių kėlimas, laipiojimas žaidimų aikštelės įranga per varžybas arba jogos užsiėmimas yra sveikatą gerinančio fizinio aktyvumo pavyzdžiai.
Funkcijos sutrikimas	anatominė, fiziologinė ar funkcinė netektis, kuri gali arba negali baigtis neįgalumu.
Inkluzija	kiekvienas gali dalyvauti lygiateisiškai.
Įtrauktis	įtraukties procesas, pagal kurį kiekvienas įtraukiamas į reguliarias arba bendrojo lavinimo programas, paslaugas arba kitą visuomenės sudedamąją dalį. Pagrindinis žodis yra įtraukti.
Integracija	procesas, kai asmenys dalyvauja visame patirties procese, pvz., sporte.
Intelektu sutrikimai	Sąvoka “intelektu sutrikimai” apibūdina platų sąlygų spektrą, kurioms yra būdingas žemo arba labai žemo intelekto charakteristikos bei prisitaikančio elgesio deficitas.

Proto negalia	apibūdina platų sąlygų spektrą, kurioms yra būdingas žemo arba labai žemo intelekto charakteristikos bei prisitaikančio elgesio deficitas.
Fizinis aktyvumas	Tai bet koks kūno judėjimas dėka skeleto raumenų, kai energijos sunaudojimo lygis yra didesnis už lygį ilsintis.
Sportas	Visų formų atsitiktinė arba organizuota fizinė veikla, kuria siekiama tobulinti fizinę ištvermę ir psichinę gerovę, formuoti socialinius santykius ar gauti rezultatus, konkuruoja visuose lygiuose (Europos sporto chartija (pataisyta). Briuselis, Europos Taryba, 2001 m.)
Sportas visiems	Nurodo sistemingą fizinės veiklos teikimą, kuri yra prieinama visiems.

2 Dokumento tikslas

Šis vadovas yra skirtas sporto asociacijoms bei sportą skatinančioms institucijoms teikiančioms laisvalaikio leidimo bei treniruočių paslaugas, kurios, įvairiais mastais siūlo treniruojamąsias sporto veiklas neįgaliems žmonėms.

The present document is part of a set of five outputs of the project Sport+4All – Active and Included :

1. Handbook of Innovative Practices in Sport provision for PwD
2. Recommendations for inclusive management of activities in Sports Centres
3. Profile of competencies and skills required for sport trainers for the delivery of sport in People with Disabilities
4. Cross Reference study Sport for People with Disabilities – HEPA for >50
5. Assessment tool of remaining skills and abilities to attend sport activities

As all the Project outputs it is drafted by the project consortium on the basis of structured benchmarking between their sport initiatives for PwD in the period 2015 – 2017



The Staff Testimonials 3

Projekto „Sportas+ Visiems“ (angl. Sport+4All) darbuotojai, remdamiesi savo patirtimi bei projekto metu vykdomų naujų sporto iniciatyvų diegimu, pabrėžia toliau išvardintus įgūdžius ir kompetencijas, kaip privalomas sporto instruktoriams, norintiems dirbti sporto srityje su neįgaliais žmonėmis.

Partner ODC – IT	
Pagrindinė sudėtis: sporto instruktoriai baigę aukštąjį išsilavinimą sporto edukacijoje bei turintys daug patirties reabilitacijos grupėse specializuojančiose dirbant su skirtingais sporto užsiėmimais (plaukimu, šiaurietišku ėjimu, joga, šokių terapija); 3 kineziterapeutai turintys darbo reabilitacijos grupėje patirties; 1 kineziterapeutas.	
Patari- mai	Darbuotojai teikiantys sporto (fizinės veiklos) paslaugas neįgaliesiems žmonėms <i>A Būtina žinoti ir turėti omenyje:</i> <ul style="list-style-type: none">- Negalios modelį;- Tam tikrų negalių bruožus- Fizinės veiklos bruožus- Pedagoginius sesijų vedimo ir grupės pritaikymo principus. <i>B Privalo demonstruoti šiuos įgūdžius ir gebėjimus:</i> <ul style="list-style-type: none">- Organizavimo gebėjimus- Komandinio darbo <i>C Mums svarbios asmeninės savybės:</i> <ul style="list-style-type: none">- empatija- bendravimas- gebėjimas suvaldyti stresą- neįgalių žmonių supratimas bei atsidavimas jų poreikių bei lūkesčių, susijusių su gyvenimo kokybe, patenkinimui.
Partner VRC - LT	
Pagrindinė sudėtis: 3 kineziterapeutai turintys patirtį reabilitacijos grupėje	
Patari- mai	Darbuotojai teikiantys sporto (fizinės veiklos) paslaugas neįgaliesiems žmonėms. <i>A Mums svarbios asmeninės savybės:</i> <ul style="list-style-type: none">- Sveikos gyvensenos skatinimas- Aktyvumas sporto veikloje- Domėjimasis mokslinėmis naujienomis fizinio aktyvumo srityje- Neįgalių žmonių tolerancija
Partner CRPG - PT	
Pagrindinė sudėtis: Kineziterapeutai turintys daug patirties dirbant su terapinėmis programomis, fiziniu aktyvumu bei individualiomis treniruotėmis	
Patari- mai	Darbuotojai teikiantys sporto (fizinės veiklos) paslaugas neįgaliesiems žmonėms. <i>A Būtina žinoti ir turėti omenyje:</i> <ul style="list-style-type: none">- Negalios (sveikatos sutrikimo) daromą įtaką užsiimant sportine veikla;- Negalios modelį- Skirtingus pritaikyto sporto (fizinės veiklos) tipus bei specifinius to sporto bruožus- Kiekvienam tinkamą fizinę veiklą- Pedagoginius sesijų vedimo ir grupės pritaikymo principus. <i>B Privalo demonstruoti šiuos įgūdžius ir gebėjimus:</i> <ul style="list-style-type: none">- Gebėjimą planuoti savaitės veiklas bei atkreipti dėmesį į svarbų turinį.

	<ul style="list-style-type: none"> - Grupės funkcinį gebėjimų ir esamos medžiagos supratimą. - Gebėjimą planuoti bei pateikti progresyvią bei konstruktyvią mokymosi programą su aiškiais tikslais (siekiams). - gebėjimą planuoti užsiėmimą atsižvelgiant į tris fazes: bendrąjį apšilimą, turinio vystymą ir atsipalaidavimą (tempimą). - Kiekvieno praktinio užsiėmimo ar sporto šakos taisyklių ir žaidimo eigos bei pritaikymo pagal kiekvieno žmogaus funkcinis gebėjimus žinias. - Grupės gebėjimų stebėjimas bei individualaus progreso pastebėjimas, o prireikus atlikti tam tikrus pratimus – individualių pritaikymų atlikimas. - Grupės įtraukimas, stimuliacija ir motyvacija. - Aiškių tikslų iškėlimas ne tik visai grupei, bet ir individualiems grupės elementams. <p><i>C Mums svarbios asmeninės savybės:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jautrumas bei gebėjimas dirbti su neįgaliais žmonėmis. - Geri bendravimo įgūdžiai. - Kūrybiškumas. - Gebėjimas atkreipti dėmesį į kiekvieną grupės narį bei jo ar jos ypatingą situaciją. - Sveiki fiziniai bei mitybos įpročiai. - Pavyzdžio rodymas besilaikant tvarkaraščio, taisyklių, erdvių, įrankių bei kito inventoriaus priežiūros.
Partner BBW - D	
<p>Pagrindinė sudėtis: Fizinio ugdymo diplomantas – 1, turintis licenciją užsiimti sportu su neįgaliais žmonėmis – Fizinio lavinimo mokytojai – Kineziterapeutai (Pajėgumo treneriai) – Sporto vadybos diplomantas – Fizinio ugdymo magistro laipsnis – Pedagogai – Instruktoriaus diplomantas</p>	
Patari- mai	<p>Darbuotojai teikiantys sporto (fizinės veiklos) paslaugas neįgaliesiems žmonėms.</p> <p><i>A Būtina žinoti ir turėti omenyje:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Negalios modelį - Įrangos pritaikymą - Sporto klubų pastatų planus <p><i>B Privalo demonstruoti šiuos įgūdžius ir gebėjimus:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Techninius - Metodologinius <p><i>C Mums svarbios asmeninės savybės:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Paslaugumas - Malonus elgesys - Atvirumas - Jautrumas - Kantrybė - „atvira“ asmenybė - Meilė darbui
Partner Astangu - EE	
<p>Pagrindinė sudėtis: Kineziterapeutai turintys bakalauro laipsnį fizioterapijoje – 1 treneris turintis plaukimo fizioterapijos kvalifikaciją – 1 treneris turintis neįgaliųjų vėžimėlio įgūdžių ir neįgaliųjų teniso fizioterapijos kvalifikaciją.</p>	
Patari- mai	<p>Darbuotojai teikiantys sporto (fizinės veiklos) paslaugas neįgaliesiems žmonėms.</p> <p><i>A Būtina žinoti ir turėti omenyje:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Apie skirtingas negalios formas ir joms taikomas strategijas

	<ul style="list-style-type: none"> - Visi asmenys turi pagal kiekvieno jų poreikius pritaikytus pagalbinius įrankius įmonėse, gaunančiose valstybės finansavimą. - Pagalbinių technologijų, reikalingų sporto užsiėmimams, finansavimas - Neįgaliesiems nepritaikytų klubų trenerių žinių apie neįgaliuosius trūkumas bei bendradarbiavimo su kineziterapeutais (neįgaliųjų specialistais) trūkumas <p><i>B Privalo demonstruoti šiuos įgūdžius ir gebėjimus:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Strategijas nukreiptas į asmenis ir individus - Specifinių sporto šakų pritaikymo ir saugumo techninės žinios <p><i>C Mums svarbios asmeninės savybės:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Geri bendravimo ir emocinio intelekto gebėjimai - Motyvacija ir atkaklumas - Atvirumas skirtingumui bei gebėjimas prisitaikyti
Partner INTRAS - ES	
Pagrindinė sudėtis: Fizinio ugdymo mokytojai – 1 iš jų sporto – Psichologas.	
Patari- mai	<p>Darbuotojai teikiantys sporto (fizinės veiklos) paslaugas neįgaliesiems žmonėms.</p> <p><i>A Būtina žinoti ir turėti omenyje:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Žmonių, su kuriais yra dirbama charakterio bruožus - Didaktika sporto srityje ir fizinio aktyvumo užsiėmimuose - Ypatingas skirtingumo instruktažas <p><i>B Privalo demonstruoti šiuos įgūdžius ir gebėjimus:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Novatoriškas ir lankstus mąstymas - Tarpkultūrinė kompetencija - Skaičiavimo mąstymas - Tarpdisciplininis - Į dizainą orientuotas mąstymas <p><i>C Mums svarbios asmeninės savybės:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - jautrumas - socialinis intelektas (empatija ir motyvacija) - Virtualus bendradarbiavimas
Partner CEDAR - UK	
Pagrindinė sudėtis: Sporto vadybos magistro laipsnis – Sporto mokslų bakalauro laipsnis	
Patari- mai	<p>Darbuotojai teikiantys sporto (fizinės veiklos) paslaugas neįgaliesiems žmonėms.</p> <p><i>A Būtina žinoti ir turėti omenyje:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Patirtis padedant neįgaliesiems žmonėms ar kitoms pažeidžiamoms asmenų grupėms sporto aplinkoje - Svarbių viešųjų įstaigų ar bendruomeninių organizacijų, galinčių paremti įsitraukimą į sporto užsiėmimus, žinios. - Atsidavimas socialiniam neįgalumo modeliui bei jo supratimas <p><i>B Privalo demonstruoti šiuos įgūdžius ir gebėjimus:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Profesionali kvalifikacija sporto srityje - Organizaciniai gebėjimai - Gebėjimas pastebėti finansavimo galimybes bei kreiptis dėl jų <p><i>C Mums svarbios asmeninės savybės:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Iniciatyvumas - Veiksmingi bendravimo gebėjimai atitinkantys pareigas - Rūpestingumas ir patikimumas - Gebėjimas taikyti lanksčias strategijas siekiant įgyvendinti darbo tikslus - Prieinamumas dirbti vakarais ir savaitgaliais

4 SINTEZĖ

Mūsų įvertinimas yra sutelktas į profesionalius darbuotojus, turinčius aukštojo išsilavinimo laipsnį (dažniausiai – bakalauro laipsnį fizinių ar sporto mokslų srityje), veikiančius struktūrose (sporto, laisvalaikio centruose ar institucijose) pagrinde su fizinio pajėgumo užsiėmimais, nes jie yra lengvai pritaikomi neįgaliems klientams arba turintiems specialiuosius poreikius.

Šiame vadove mes neapartinėjame sporto specialistų techninio parengimo (dažniausiai parolimpinėse sporto šakose) – mūsų patirtis to neapima. Kadangi esame reabilitacijos centrai, mes sutelkiame dėmesį į žmonių, dirbančių su partnerėmis organizacijomis, specializuojančiomis laisvalaikio ir sveikatingumo srityse, patirtį bei pasirinkimą.

Mūsų centruose mes išplėtėme sporto instruktorių kompetenciją, kurios santrauką pateikiame čia – iš mūsų perspektyvos – keletas esminių temų susijusių su sporto darbuotojų patirtimi.

Šiame vadove pateiktos temos, toli gražu nėra išbaigtos, tačiau mes, besiremdami savo patirtimi, jas laikome pačiomis svarbiausiomis (svarbiomis ir specifiskomis, bet neįtrauktomis ar nepakankamai aptartomis formalioje švietimo sistemoje).

Ypač norėtume pabrėžti įgūdžius ir kompetencijas susijusias su asmeniniais ir socialiniais įgūdžiais. Dažnai jiems netrūksta techninių gebėjimų, kompetencijos ar žinių, tačiau trūksta specifinių žinių, norint integruoti specifines su negalia susijusias žinias, o taip pat individualių bei bendravimo gebėjimų. Dažniausiai šie įgūdžiai yra įgyjami darbo metu, tačiau visuomet yra malonu matyti šių socialinių bei bendravimo įgūdžių formavimą formaliojo švietimo programose. Šios temos skirsis priklausomai nuo sporto centro bei treniruočių struktūros, nes medžiagos paruošimas ir įgyvendinimas labai skiriasi lyginant skirtingas Europos šalis. Kiekvienas, susijęs su treniravimu gali pasitikrinti ar temos yra aktualios ir ar jas verta integruoti į savo programą.



PROFESSIONAL TRAINER 5

JOB PROFILE

Tobulas neįgaliųjų sporto treneris pasižymi sporto federacijų pripažintomis kvalifikacijomis bei specializacijomis, atitinkamu universitetiniu išsilavinimu ir turi darbo su neįgaliaisiais patirties.

Toks treneris turi žinių apie neįgalumo modelį bei Tarptautinę funkcionavimo, neįgalumo bei sveikatos klasifikaciją (TKF).

- ✓ Jei treneris yra atletas ar yra buvęs atletas, tai yra vertingas išteklius, todėl yra svarbu, jog ji(s) nuolat praktikuotų savo dėstomą sportą bei sektų su juo susijusias naujienas.
- ✓ Už rimtus techninius įgūdžius ne mažiau svarbu yra, jog treneris (-ė) pasižymėtų ypatingais tarpasmeniniais ir bendravimo įgūdžiais: ekstravertiškas, bet turintis jautrų ir subalansuotą charakterį, įsijaučiantis, širdingas bei lengvai bendraujantis, kantrus ir gebantis išklaudyti, visapusiškai įsitraukiantis į neįgaliųjų pasaulį, bet taip pat gebantis išlaikyti pagarbą bei rūpestį ir atkreipti dėmesį į vartotojo šeimą.
- ✓ Ji(s) yra profesionalus, ir kompetentingas savo specifinėje srityje, o taip pat gebantis reaguoti, net esant nenumatytam atvejui ar kritinei situacijai, kai reikia staigaus įsikišimo.
- ✓ Kūrybiškumas bei gera vaizduotė taip pat yra puikūs bruožai. Treneris (-ė) privalo gebėti pritaikyti pasiūlymus ir įsikišimus pagal kiekvieno žmogaus poreikius. Toks treneris (-ė) privalo puikiai išmanyti bendravimo subtilybes bei mokėti panaudoti skirtingas kalbos formas priklausomai nuo priešais jį esančio pašnekovo.
- ✓ Tobulas treneris geba dirbti komandoje, turi laiko bei tarpasmeninius įgūdžius būtinus dirbant su kolegomis, o taip pat geba planuoti tiek trumpalaikius tiek ilgalaikius užsiėmimus.
Treneris turi būti pasiruošęs būti stebimam specialistų, palaikyti aukštą pasiūlymų bei programų kokybę.
- ✓ Ji(s) geba susidoroti su darbo metu apimančiu stresu bei palaikyti ryšį su neįgalioju ir taip pat išmano įvairius savipagalbos būdus (pvz., meditacija, atsipalaidavimo būdai) bei turi užtektinai asmeninės erdvės, būtiną atsigauti. Ji(s) nepasitenkina jau pasiektais tikslais, bet geba jų pagalba užsibrėžti ir siekti naujų iššūkių.

6 Literatūros sarašas

1. Aguiar LT, Martins JC, Nadeau S, Britto RR, Teixeira-Salmela LF, Faria CD. Efficacy of interventions to improve physical activity levels in individuals with stroke: a systematic review protocol. *BMJ Open*.
2. Apostolos Apostolou D. Technical University of Crete, 2000 "Innoregio: dissemination of innovation and knowledge management techniques"
3. Audrey S, Cooper AR, Hollingworth W, Metcalfe C, Procter S, Davis A, Campbell R, Gillison F, Rodgers SE. Study protocol: the effectiveness and cost effectiveness of an employer-led intervention to increase walking during the daily commute: the Travel to Work randomised controlled trial. *BMC Public Health*.
4. Belza B, Miyawaki CE, Allen P, King DK, Marquez DX, Jones DL, Janicek S, Rosenberg D, Brown DRJ. Building Community: Stakeholder Perspectives on Walking in Malls and Other Venues. *Aging Phys Act.*
5. Baker PR Francis DP, Soares J, Weightman AL, Foster C. Community wide interventions for increasing physical activity. *Cochrane Database Syst Rev*.
6. Bibeau WS, Moore JB, Mitchell NG, Vargas-Tonsing T, Bartholomew JB. Effects of acute resistance training of different intensities and rest periods on anxiety and affect. *J Strength Cond Res*.
7. Becofsky KM, Sui X, Lee DC, Wilcox S, Zhang J, Blair SN. A prospective study of fitness, fatness, and depressive symptoms. *Am J Epidemiol.*
8. Chu P, Gotink RA, Yeh GY, Goldie SJ, Hunink MG The effectiveness of yoga in modifying risk factors for cardiovascular disease and metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Eur J Prev Cardiol*.
9. Commission Of The European Communities - White Paper on Sport of 11 July 2007
10. Council of Europe - European Sports Charter (revised) Brussels, 2001
11. Council of Europe - Council Resolution on the European Union Work Plan for Sport 2014-2017
12. Côté-Leclerc F, Boileau Duchesne G, Bolduc P, Gélinas-Lafrenière A, Santerre C, Desrosiers J, Levasseur M..How does playing adapted sports affect quality of life of people with mobility limitations? Results from a mixed-method sequential explanatory study.*Health Qual Life Outcomes*.
13. Dianna D. Carroll, Elizabeth A. Courtney-Long, Alissa C. Stevens, Michelle L. Sloan, Carolyn Lullo, Susanna N. Visser, Michael H. Fox, Brian S. Armour, Vincent A. Campbell, David R. Brown, Joan M. Dorn. Vital Signs: Disability and Physical Activity – United States, 2009–2012. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*.
14. Dixon-Ibarra A, Horner-Johnson W. Disability status as an antecedent to chronic conditions: National Health Interview Survey, 2006–2012. *Prev Chronic Dis*
15. Duvall J, De Young R. Some strategies for sustaining a walking routine: insights from experienced walkers. *J Phys Act Health*.
16. Ekelund U Steene-Johannessen J, Brown WJ, Fagerland MW, Owen N, Powell KE, Bauman A, Lee IM; Lancet Physical Activity Series 2 Executive Committee; Lancet Sedentary Behaviour Working Group. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *Lancet*.
17. European Commission Directorate-General for Employment and Social Affairs 2004 "Joint report on social inclusion - Social security and social inclusion"
18. European Commission - Special Eurobarometer 412 - Sport and physical activity report March 2014
19. European Commission - Erasmus+ Programme guide
20. Fitzgerald JD, Johnson L, Hire DG, Ambrosius WT, Anton SD, Dodson JA, Marsh AP, McDermott MM, Nocera JR, Tudor-Locke C, White DK, Yank V, Pahor M, Manini TM, Buford TW; LIFE Study Research Group. Association of objectively measured physical activity with cardiovascular risk in mobility-limited older adults. *J Am Heart Assoc*.
21. Fritschi JO, Brown WJ, Laukkanen R, van Uffelen JG. The effects of pole walking on health in adults: a systematic review. *Scand J Med Sci Sports*.
22. Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, Franklin BA, Lamonte MJ, Lee IM, Nieman DC, Swain DP; American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sports Exerc*.
23. Husk K, Lovell R, Cooper C, Stahl-Timmins W, Garside R. Participation in environmental enhancement and conservation activities for health and well-being in adults: a review of quantitative and qualitative evidence. *Cochrane Database Syst Rev*.
24. Hutchinson AF, Graco M, Rasekaba TM, Parikh S, Berlowitz DJ, Lim WK. Relationship between health-related quality of life, comorbidities and acute health care utilisation, in adults with chronic conditions.*Health Qual Life Outcomes*.
25. Learmonth YC, Motl RW. Physical activity and exercise training in multiple sclerosis: a review and content analysis of qualitative research identifying perceived determinants and consequences. *Disabil Rehabil*.
26. Lin X, Zhang X, Guo J, Roberts CK, McKenzie S, Wu WC, Liu S, Song Y. Effects of Exercise Training on Cardiorespiratory Fitness and Biomarkers of Cardiometabolic Health: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *J Am Heart Assoc*.
27. Kassavou A, Turner A, French DP. The role of walkers' needs and expectations in supporting maintenance of attendance at walking groups: a longitudinal multi-perspective study of walkers and walk group leaders. *PLoS One.*

28. Kayes NM, McPherson KM, Schluter P, Taylor D, Leete M, Kolt GS. Exploring the facilitators and barriers to engagement in physical activity for people with multiple sclerosis. *Disabil Rehabil.* 2011
29. Klenk J, Dallmeier D, Denking MD4, Rapp K, Koenig W, Rothenbacher D; ActiFE Study Group. Objectively Measured Walking Duration and Sedentary Behaviour and Four-Year Mortality in Older People. *PLoS One.*
30. Kosma M, Ellis R, Bauer JJ. Longitudinal changes in psychosocial constructs and physical activity among adults with physical disabilities. *Disabil Health J.*
31. Marck CH, Hadgkiss EJ, Weiland TJ, van der Meer DM, Pereira NG, Jelinek GA. Physical activity and associated levels of disability and quality of life in people with multiple sclerosis: a large international survey. *BMC Neurol.*
32. Matthews L, Mitchell F, Stalker K, McConnachie A, Murray H, Melling C, Mutrie N, Melville C. Process evaluation of the Walk Well study: a cluster-randomised controlled trial of a community based walking programme for adults with intellectual disabilities. *BMC Public Health.*
33. Matute-Llorente A, González-Agüero A, Gómez-Cabello A, Vicente-Rodríguez G, Casajús JA. Decreased levels of physical activity in adolescents with down syndrome are related with low bone mineral density: a cross-sectional study. *BMC Endocr Disord.*
34. McPhee JS, French DP, Jackson D, Nazroo J, Pendleton N, Degens H. Physical activity in older age: perspectives for healthy ageing and frailty. *Biogerontology.*
35. Melville CA, Mitchell F, Stalker K, Matthews L, McConnachie A, Murray HM, Melling C, Mutrie N. Effectiveness of a walking programme to support adults with intellectual disabilities to increase physical activity: walk well cluster-randomised controlled trial. *Int J Behav Nutr Phys Act.*
36. Melville CA, Oppewal A, Schäfer Elinder L, Freiburger E, Guerra-Balic M Hilgenkamp TI, Einarsson I, Izquierdo-Gómez RH, Sansano-Nadal O, Rintala P, Cuesta-Vargas A, Giné-Garriga M. Definitions, measurement and prevalence of sedentary behaviour in adults with intellectual disabilities - A systematic review. *Prev Med.*
37. Newitt R, Barnett F, Crowe M. Understanding factors that influence participation in physical activity among people with a neuromusculoskeletal condition: a review of qualitative studies. *Disabil Rehabil.*
38. Nicholson SL, Donaghy M, Johnston M, Sniehotta FF, van Wijck F, Johnston D, Greig C, McMurdo ME, Mead G. A qualitative theory guided analysis of stroke survivors' perceived barriers and facilitators to physical activity.
39. Odorski E, Cooper RA. Investigation of the Impact of Sports, Exercise, and Recreation Participation on Psychosocial Outcomes in a Population of Veterans with Disabilities: A Cross- World Health Organization - Global recommendations on physical activity for health
40. World Health Organization - Physical Activity Guidelines for Individuals with Disabilities
41. Offender Health Collaborative (OHC) 2006 "Liaison and diversion manager and practitioner resources"
42. Outermans J, Pool J, van de Port I, Bakers J, Wittink H. What's keeping people after stroke from walking outdoors to become physically active? A qualitative study, using an integrated biomedical and behavioral theory of functioning and disability. *BMC Neurol.*
43. Rauch A, Fekete C, Cieza A, Geyh S, Meyer T. Participation in physical activity in persons with spinal cord injury: a comprehensive perspective and insights into gender differences. *Disabil Health J.*
44. Ravenek KE, Ravenek MJ, Hitzig SL, Wolfe DL. Assessing quality of life in relation to physical activity participation in persons with spinal cord injury: a systematic review. *Disabil Health J.*
45. Ruscheweyh R, Willemer C, Krüger K, Duning T, Warnecke T, Sommer J, Völker K, Ho HV, Mooren F, Knecht S, Flöel A. Physical activity and memory functions: an interventional study. *Neurobiol Aging.*
46. Sahlin KB, Lexell J. Impact of Organized Sports on Activity, Participation, and Quality of Life in People With Neurologic Disabilities. *PM R.*
47. Smith PJ, Blumenthal JA, Hoffman BM, et al. Aerobic exercise and neurocognitive performance: a meta-analytic review of randomized controlled trials. *Psychosom Med.*
48. SPEA Honors Thesis Spring 2012 Indiana University "A Study of Motivation: How to Get Your Employees Moving"
49. Streber R, Peters S, Pfeifer K. Systematic Review of Correlates and Determinants of Physical Activity in Persons With Multiple Sclerosis. *Arch Phys Med Rehabil.*
50. Strengthening Non-profits: A Capacity Builder's Resource Library, 2012 "Partnerships: Frameworks for Working Together"
51. Thompson Coon J, Boddy K, Stein K, Whear R, Barton J, Depledge MH. Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environ Sci Technol.*
52. Yazicioglu K, Yavuz F, Goktepe AS, Tan AK. Influence of adapted sports on quality of life and life satisfaction in sport participants and non-sport participants with physical disabilities. *Disabil Health J.*
53. Westgarth C, Knuiiman M, Christian HE. Understanding how dogs encourage and motivate walking: cross-sectional findings from RESIDE. *BMC Public Health.*
54. Wipfli B, Landers D, Nagoshi C, Ringenbach S. An examination of serotonin and psychological variables in the relationship between exercise and mental health. *Scand J Med Sci Sports.*

7 Kūrėjų sarašas

Šį dokumentą parengė darbo grupė, sudaryta iš visų projekto partnerių su minėtų ekspertų pagalba, dėka 30 mėnesių projekto (2015 m. sausis – 2017 m. birželis) darbo ir patirties:

Project Staff members	
 Centro Polifunzionale Don Calabria	Barbara Montagnana Silvia Galeazzi Deborah Peretti
 Valakupių reabilitacijos centras	Jurgita Veliulyte Brigita Daknyte Marija Markina
 CRPG Centro de Reabilitação Profissional de Gala <i>Always by your side</i>	Ana Correia de Barros Cristina Crisóstomo Tiago Marques
 Stiftung Liebenau Berufsbildungswerk gemeinnützige GmbH	Mike Dolezal Johann Stroh
 ASTANGU Astangu Vocational Rehabilitation Centre	Kadri Joost Agne Laansalu Minna Sild Piret Tiits
 FUNDACIÓN intras	Gustavo Martín Villarejo Adrian Pérez Álvarez Sara Marcos Ispuerto
 Cedar Opportunity Choice Inclusion	Kieran Molloy Sergio Dominguez Rhona McAuley
External Contributors	
 PHORMA MENTIS s.r.l. <i>idee in circolo</i>	Project Quality Control: Stefania Marzocchi
 epr <i>European platform for rehabilitation</i>	Project Research & Development: Guus van Beek
 cqc	Project Research & Development and Scientific Committee Editor: Michael Crowley
Project coordinator	Maurizio Chiappa



All rights reserved to the original texts, original logo and images contained in this site are subject to copyright laws.
The photos are original and provided by the project partners in accordance with the privacy policy of the users.
No commercial use of this publication is permitted. Reproduction and circulation in paper or portable electronic media are allowed for scientific, educational or documentary use only, provided that the documents are not modified and that they retain the correct original paternity and source references: " Sport+4All – Active & Included – Erasmus+ Sport Programme - Grant Agreement N° 2014-3140/015 (557136-EPP1-2014-IT-SPO-SC)"



Sport+4ALL Active & Included

ĮGŪDŽIŲ IR KOMPETENCIJŲ,
reikalingų sporto treneriams norint vesti
užsiėmimus žmonėms turintiems negalią,
aprašas



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Grant agreement n°2014-3140/015
(557136-EPP1-2014-IT-SPO-SC)

Šis projektas yra finansuojamas Europos Komisijos. Ši informacija atspindi dotacijos Gavėjo, Europos Komisija neatsako už medžiagos turinį bei už galimą informacijos panaudojimą.

Sport+4ALL Active & Included

ĮGŪDŽIŲ IR KOMPETENCIJŲ,
reikalingų sporto treneriams norint vesti užsiėmimus
žmonėms turintiems negalią, aprašas

Sport+4All - Active & Included
Via San Marco 121 Verona (I)
Tel +39 045 8184.142
mail info@sportplus4all.eu
www.sportplus4all.eu