



The New Era of Pre- and Postnatal Exercise

REKOMENDACJE CO DO ZDALNYCH SZKOLEŃ W OBSZARZE SPORTU



PROGRAM SPINAKEP



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



The New Era of Pre- and Postnatal Exercise

Raport końcowy

Rekomendacje co do zdalnych szkoleń
w obszarze sportu



Gdańsk, 2023



Eksperci projektu i współautorzy raportu końcowego

Anna Szumilewicz, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Polska – koordynator projektu i edytor raportu końcowego

Lou Atkinson, EXI, Wielka Brytania

Julian Berriman, EuropeActive, Belgia

Marcin Białas, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Polska

Kari Bø, Norwegian School of Sport Science, Norwegia

Isabel Corrales Gutiérrez, the Virgen Macarena Hospital in Seville, University of Seville, Hiszpania

Laura Dabasinskiene, 'Mano MAMA juda', Litwa

Dorota Dancewicz-Nosko, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Polska

Margie Davenport, University of Alberta, Kanada

Paweł Drobnik, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Polska

Moges Gashaw, University of Gondar, Etiopia

Xian Guo, Beijing Sport University, Chiny

Lene Haakstad, Norwegian School of Sport Science, Norwegia

John van Heel, the New Health Foundation, Holandia

Rui Jorge, Agrarian School of Santarém & Sport Sciences School of Rio Maior Polytechnic Institute of Santarém, School of Health Sciences (ESSLei) – Polytechnic Institute of Leiria Portugal

Linda May, East Carolina University in Greenville, Północna Karolina, USA

Hanlie Moss, North-West University, Republika Południowej Afryki

Michelle F. Mottola, Western University, Kanada

Taniya Nagpal, University of Alberta, Kanada

Miguel Angel Oviedo Caro, the University of Seville, Hiszpania

Simona Pajaujiene, Lithuanian Sports University, Litwa

Magdalena Piernicka, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Polska

Oksana Mazorenko, National University of Economics, Ukraina

Mireille van Poppel, University of Graz, Austria

Barbara Radomska, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Polska

Rita Santos-Rocha, Sport Sciences School of Rio Maior – Polytechnic Institute of Santarém, Portugal

Najmeh Shojaeian, Islamic Azad University, Iran

Iva Sklempe Kokic, Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Chorwacja

Maciej Tauber, Instytut badan Edukacyjnych, Warszawa, Polska

Mikael Vincent, Lenus, Dania

Aneta Worska, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Polska

Hongli Yu, Jiangyou Education Bureau, Chiny

Spis treści

Ogólne informacje o projekcie	5
Wstęp	6
Rekomendacje dotyczące zdalnego procesu rekrutacji	11
Rekomendacje dotyczące zdalnej realizacji zajęć szkoleniowych.....	13
Rekomendacje dotyczące zdalnej weryfikacji efektów uczenia się w obszarze sportu.....	15
Rekomendacje dotyczące zdalnej weryfikacji wiedzy specjalistycznej.....	15
Rekomendacje dotyczące zdalnej weryfikacji efektów uczenia się związanych z planowaniem i realizacją programów aktywności fizycznej	17
Rekomendacje dotyczące zdalnej oceny efektów uczenia się związanych z prowadzeniem sesji ćwiczeń	23
Rekomendacje dotyczące ewaluacji zdalnych szkoleń zawodowych	27
Rekomendacje dotyczące kompetencji zawodowych kadr sportu w zakresie zdalnej realizacji programów aktywności fizycznej	30
Opinie uczestników szkoleń NEPPE na temat zdalnej realizacji sesji ćwiczeń i programów aktywności fizycznej dla klientek w ciąży i po porodzie.....	31
Samocena uczestników szkoleń NEPPE w zakresie umiejętności zdalnego prowadzenia sesji ćwiczeń lub programów aktywności fizycznej dla klientek w ciąży lub po porodzie ...	33
Rekomendacje dotyczące efektów uczenia się związanych z wykorzystaniem narzędzi online w realizacji programów aktywności fizycznej	38
Podsumowanie	41
Bibliografia:	42
Spis rysunków	44
Spis tabel	44
Spis szablonów	44



Ogólne informacje o projekcie

Tytuł projektu: „Nowa era ćwiczeń w ciąży i po” – szkolenie dla instruktorów i trenerów różnych form aktywności fizycznej w zakresie zdalnego prowadzenia ćwiczeń dla kobiet w ciąży i po porodzie

Akronim: NEPPE - New Era of Pre- and Postnatal Exercise

Podmiot realizujący projekt: Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku (AWFiS), Polska

Koordynator projektu: dr hab. Anna Szumilewicz, prof. AWFiS

Czas realizacji: 1 maja 2021 – 31 sierpnia 2023

Projekt dofinansowany jest przez **Narodową Agencję Wymiany Akademickiej – NAWA** w ramach programu **SPINAKER – Intensywne Międzynarodowe Programy**

Kształcenia, z projektu pozakonkursowego nr POWR.03.03.00-00-PN16/18 pt. „*Wsparcie zdolności instytucjonalnej polskich uczelni poprzez tworzenie i realizację międzynarodowych programów studiów*” realizowanego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój (dalej PO WER), III Oś priorytetowa „Szkolnictwo wyższe dla gospodarki i rozwoju”, Działanie 3.3. pt. „Umiejscowienie polskiego szkolnictwa wyższego”.

Kwota dofinansowania: 662 930,98 zł

Główny cel projektu: opracowanie i wdrożenie Intensywnego Międzynarodowego Programu Kształcenia – IMPK, zwanego dalej programem NEPPE, którego celem jest przygotowanie specjalistów ćwiczeń do zdalnej realizacji programów aktywności fizycznej dla kobiet w ciąży i po porodzie.



Wstęp

W niniejszym raporcie przedstawiamy rekomendacje dotyczące wykorzystania narzędzi online, zarówno w procesie międzynarodowego szkolenia specjalistów ćwiczeń, jak i ich współpracy z klientami w zakresie zdalnej realizacji programów aktywności fizycznej. Poniższe propozycje opieramy na doświadczeniach z projektu „Nowa era ćwiczeń w ciąży i po” (NEPPE), podczas którego przeprowadziliśmy trzy edycje zdalnych szkoleń zawodowych dla instruktorów, trenerów, specjalistów ćwiczeń i fizjoterapeutów.

Zastosowanie zdalnej formuły realizacji szkoleń pozwoliło nam dotrzeć do uczestników z 41 krajów, w tym krajów słabo rozwiniętych, a także zaangażować w proces edukacyjny 31 ekspertów z 18 krajów. Dzięki temu znacznie zwiększyliśmy zakres naszej oferty, a także jej atrakcyjność i skuteczność edukacyjną, korzystając z wiedzy i doświadczenia szerokiego grona światowej klasy nauczycieli. Choć celem projektu NEPPE było przeszkolenie specjalistów ćwiczeń do współpracy z klientkami w ciąży i po porodzie, zdobyte doświadczenia z pewnością mają charakter uniwersalny i można je przenieść na inne specjalizacje związane z obszarem sportu. W niniejszym raporcie (w jego polskiej wersji), zgodnie z Ustawą o sporcie (1) rozumiemy sport jako wszelkie formy aktywności fizycznej, które przez uczestnictwo doraźne lub zorganizowane wpływają na wypracowanie lub poprawienie kondycji fizycznej i psychicznej, rozwój stosunków społecznych lub osiągnięcie wyników sportowych na wszelkich poziomach.

Korzyści z wykorzystania narzędzi online w procesach edukacyjnych są niepodważalne, także w obszarze szeroko pojętego sportu (2, 3). O ile jednak możliwość zdobywania wiedzy poprzez edukację online nie budzi wątpliwości, o tyle nabywanie i potwierdzanie umiejętności praktycznych oraz kompetencji społecznych nadal jest dyskusyjne (4, 5). Dlatego potrzebne są prace badawczo-wdrożeniowe, które pozwolą wskazać najlepsze rozwiązania wspierające nabywanie umiejętności praktycznych, poza tradycyjnym nauczaniem bezpośrednim. Na przykład Heng i in. (6) zaobserwowali, że wykorzystanie dydaktycznych materiałów wideo było tak samo skuteczne, jak demonstracje na żywo prowadzone przez instruktora, w nabywaniu umiejętności niezbędnych w laboratoriach biomedycznych. W innym badaniu Kullberg i in. (7) potwierdzili skuteczność zdalnego uczenia się w rozwijaniu umiejętności studentów psychiatrii i psychologii w zakresie zapobiegania samobójstwom. Dlaczego więc internetowe kursy doskonalenia zawodowego nie miałyby być skuteczne dla specjalistów zajmujących się ćwiczeniami?



W niniejszym raporcie przedstawiamy rozwiązania i narzędzia, które mogą wesprzeć zdalną realizację szkoleń w obszarze sportu, począwszy od procesu rekrutacji, poprzez realizację zajęć, weryfikację efektów uczenia się, aż po ewaluację programu. Mają one zapewnić przejrzysty proces zdobywania kompetencji zawodowych, kończący się uzyskaniem certyfikatu wiarygodnego dla różnych interesariuszy. Zawsze jednak te zalecenia powinny być dostosowane do specyficznych wymagań danej formy aktywności fizycznej lub dyscypliny sportu.

Dyskusje na temat korzyści i zagrożeń związanych ze zdalną realizacją programów ćwiczeń rozpoczęły się już w pierwszej dekadzie XXI wieku (8-11). Ogromny przełom w tym zakresie nastąpił jednak w czasie pandemii Covid-19. Zamknięcie klubów fitness i obowiązkowe ograniczenie bezpośrednich kontaktów społecznych spowodowało, że wiele osób po raz pierwszy zetknęło się z zajęciami fitnessowymi w domu. W związku z tym, w czasie lockdownu wielu specjalistów ćwiczeń z konieczności zaczęło świadczyć swoje usługi wyłącznie online. W odpowiedzi na to stosunkowo nowe podejście do oferty fitness w 2021 r. została opublikowana kwalifikacja uczenia się przez całe życie (LLL) pt. „Zdalne świadczenie usług fitnessowych” (12), w ramach prac EuropeActive – organizacji parasolowej reprezentującej sektor aktywności fizycznej i fitnessu w Europie. Kwalifikacja ta obejmuje kompetencje zawodowe specjalistów ćwiczeń, niezbędne do bezpiecznego i efektywnego pełnienia zadań zawodowych z wykorzystaniem narzędzi internetowych.

W szkoleniu NEPPE wykorzystaliśmy wybrane efekty uczenia się z tej kwalifikacji, które naszym zdaniem będą najbardziej potrzebne specjalistom ćwiczeń do planowania i realizacji programów aktywności fizycznej. Uważamy, że termin „zdalne usługi fitness” to coś znacznie szerszego niż tylko prowadzenie sesji ćwiczeń na żywo za pośrednictwem aplikacji internetowych. Obejmuje on również wszystkie etapy wspierania klientów w zakresie włączania ćwiczeń i innych zdrowych nawyków do ich codziennego życia.

Przed rozpoczęciem szkolenia NEPPE poprosiliśmy uczestników o samoocenę ich kompetencji zawodowych w zakresie świadczenia usług online. Pozwoliło nam to lepiej rozpoznać potrzeby edukacyjne i dostosować ofertę szkoleniową. Zapytaliśmy także uczestników szkoleń, co sądzą o efektywności szkoleń zdalnych i możliwościach rozwoju oferty zdalnych usług fitnessowych dla populacji o specjalnych potrzebach. Ich pozytywne opinie zachęciły nas do kontynuowania projektu NEPPE w przyszłości.

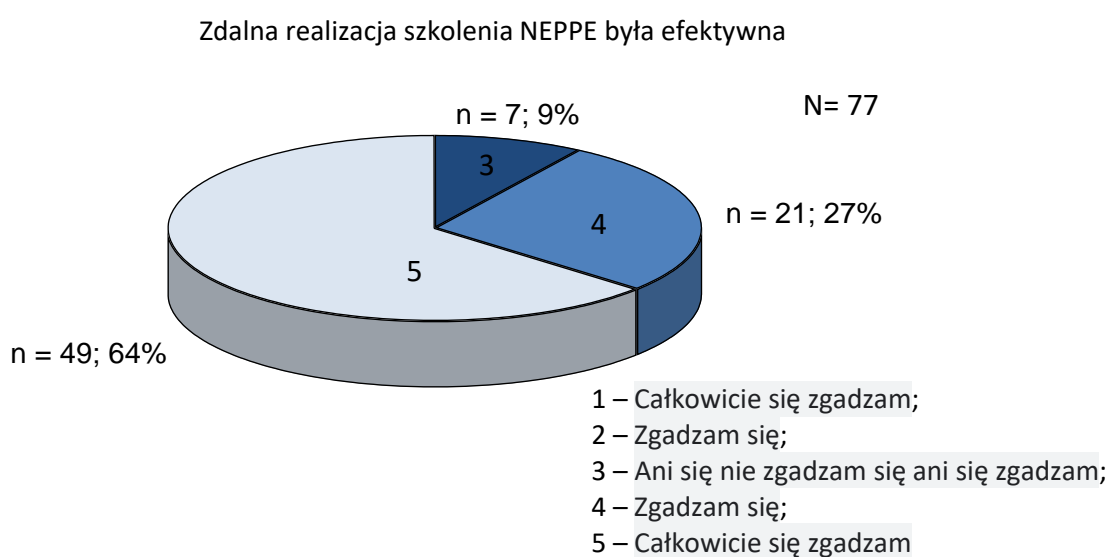


Niniejszy raport adresowany jest przede wszystkim do instytucji edukacyjnych, zarówno uczelni wyższych, jak i organizatorów szkoleń zawodowych, a także nauczycieli prowadzących zdalne szkolenia zawodowe w obszarze sportu. Mamy nadzieję, że dzięki projektowi NEPPE wzmocnimy globalne działania edukacyjne dla kadr szeroko pojętego sportu i będziemy promować dostępność zdalnych programów aktywności fizycznej dla różnych populacji.



Rekomendacje dotyczące realizacji zdalnych szkoleń dla kadr sportu

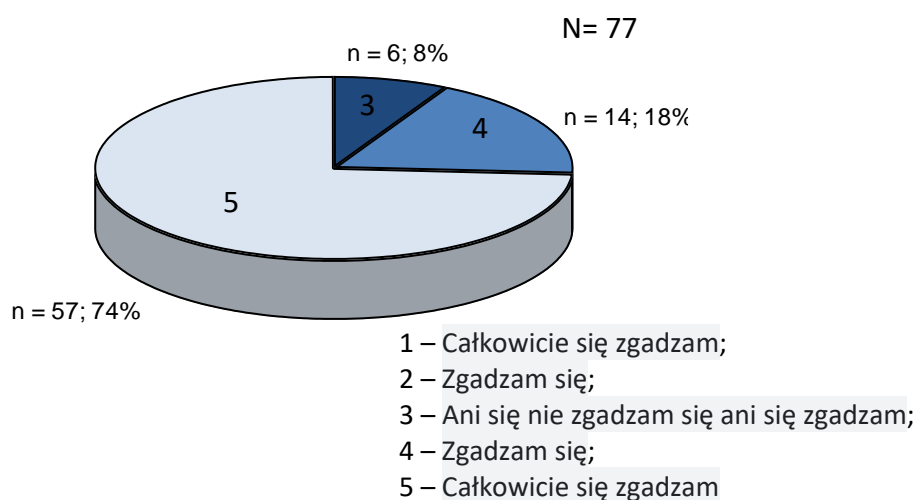
Poniższe rekomendacje opierają się na doświadczeniach zebranych podczas trzech edycji zdalnych szkoleń NEPPE, na które zgłosiły się 334 osoby. Część teoretyczną ukończyło 172 uczestników, egzamin teoretyczny i praktyczny zdało 120 osób. Ważnym wynikiem ewaluacji szkoleń NEPPE jest to, że ponad 90% absolwentów stwierdziło, że forma szkolenia online była skuteczna (Rysunek 1). Zdecydowana większość z nich przyznała, że w trakcie szkolenia NEPPE zdobyła odpowiednią wiedzę i umiejętności praktyczne związane z planowaniem i realizacją programów ćwiczeń dla kobiet w ciąży i po porodzie (Rysunek 2 i Rysunek 3). W teoretycznym teście wstępnym uczestnicy trzech edycji uzyskali średnio $72\% \pm 16$, w teście końcowym $86\% \pm 8$ poprawnych odpowiedzi. Wyniki w teście końcowym były statystycznie istotnie lepsze $p < 0,000$. W końcowej ocenie uczestnicy wykazali się również dobrym poziomem umiejętności praktycznych w planowaniu i realizacji ćwiczeń dla klientek w ciąży i po porodzie. Uzyskali średnio 83% maksymalnej liczby punktów za przygotowanie 8-tygodniowego programu ćwiczeń i 94% maksymalnej liczby punktów za przeprowadzenie sesji ćwiczeń. Szczegółowe wyniki oceny i analizy efektywności szkoleń NEPPE zostały zaprezentowane w pierwszej części niniejszego raportu zatytułowanej: „Opis programu szkoleniowego NEPPE wraz z wytycznymi dotyczącymi jego realizacji.” Uzyskane wyniki zachęcają do powszechnego stosowania naszych rozwiązań i narzędzi w innych zdalnych szkoleniach z obszaru sportu.



Rysunek 1. Odpowiedzi uczestników na pytanie, czy zdalna realizacja szkolenia NEPPE była efektywna

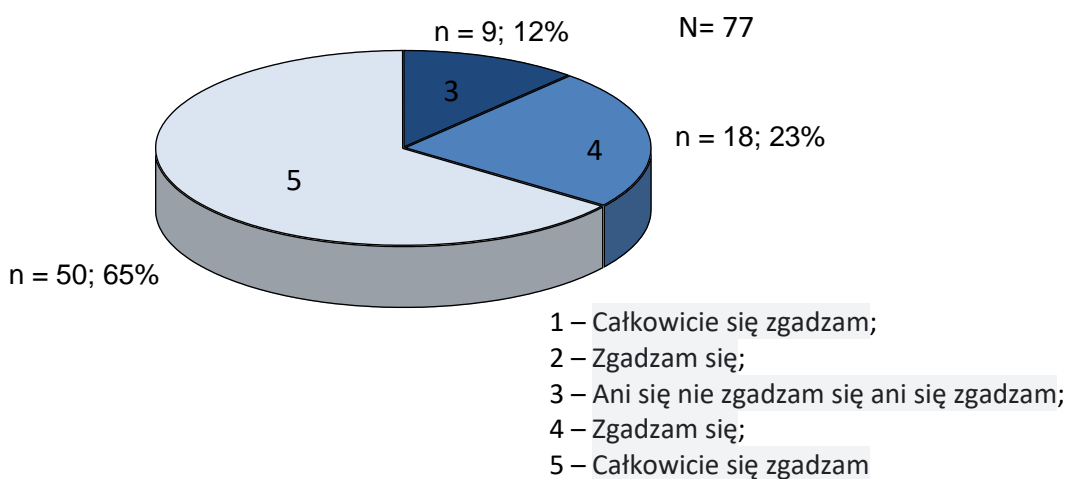


Zdobyłam/em odpowiednią wiedzę na temat pracy z kobietami w ciąży i po porodzie



Rysunek 2. Odpowiedzi uczestników na pytanie, czy podczas szkolenia NEPPE zdobyli odpowiednią wiedzę na temat pracy z kobietami w ciąży lub po porodzie

Zdobyłam/em praktyczne umiejętności związane z planowaniem i realizacją programów ćwiczeń dla kobiet w ciąży i po porodzie



Rysunek 3. Odpowiedzi uczestników na pytanie, czy podczas szkolenia NEPPE zdobyli praktyczne umiejętności związane z planowaniem i realizacją programów ćwiczeń dla kobiet w ciąży i po porodzie

Należy podkreślić, że w projekcie NEPPE warunkiem przystąpienia do szkolenia było posiadanie kwalifikacji zawodowych specjalisty ćwiczeń, np. trenera personalnego, instruktora grupowych form fitnessu, instruktora pilatesu. Z tego względu nasze propozycje weryfikacji efektów uczenia się nie obejmują monitorowania i kontroli wieloetapowego procesu treningowego u klientów. Dlatego w przypadku kursów mających na celu uzyskanie kwalifikacji w tzw. dyscyplinach podstawowych (jak np. wspomniane wyżej uprawnienia trenera personalnego czy instruktora grupowych form fitnessu) należy odpowiednio uzupełnić metody i narzędzia weryfikacji.

Rekomendacje dotyczące zdalnego procesu rekrutacji

Dla transparentności i dobrej organizacji szkoleń, niezależnie od ich formy czy obszaru tematycznego, potencjalni kandydaci powinni mieć dostęp do regulaminu szkolenia, w tym warunków rekrutacyjnych. Najczęściej regulaminy dostępne są na stronach internetowych organizatorów szkoleń, z wystarczająco dużym wyprzedzeniem czasowym przed rozpoczęciem danego szkolenia.

Dla szkoleń realizowanych w formule zdalnej, oczywistym wydaje się przeprowadzenie również rekrutacji w formule zdalnej. Kandydaci powinni mieć możliwość dostarczenia wymaganych dokumentów (np. dowodów potwierdzających tożsamość, dowodów posiadania kwalifikacji wstępnych) albo poprzez email albo poprzez specjalny system rekrutacji internetowej.

Do szkoleń międzynarodowych rekomendujemy przeprowadzenie rozmowy kwalifikacyjnej w języku angielskim, co pozwoli zweryfikować zarówno merytorycznie kandydata, jak i jego możliwości komunikacyjne w języku angielskim. Odpowiedni poziom znajomości języka może potencjalnie przesądzić o efektywności szkolenia.

W projekcie NEPPE do internetowych rozmów kwalifikacyjnych wykorzystaliśmy aplikację MS Teams. Proponujemy, aby ze względów logistycznych rozmowa trwała nie dłużej niż 10-15 minut i miała ustrukturyzowany scenariusz, obejmując poniższe zagadnienia:

- przedstawienie motywacji kandydata do udziału w szkoleniu
- umiejętności komunikacyjne;
- doświadczenie w planowaniu i realizacji programów aktywności fizycznej
- doświadczenie w pracy z daną populacją.



Sugerujemy, aby za każde z zagadnień osoba oceniająca przydzielała punkty, np. w skali 0-3. Suma uzyskanych punktów będzie determinowała ranking kandydatów. Aby ustrukturyzować rozmowę kwalifikacyjną, przygotowaliśmy formularz oceny kandydata (Wzór 1).

Szablon 1. Szablon oceny rozmowy kwalifikacyjnej w procesie zdalnej rekrutacji na szkolenie zawodowe dla kadr sportu

Formularz oceny rozmowy kwalifikacyjnej w procesie rekrutacji zdalnej na szkolenia zawodowe dla kadr sportu

Imię i nazwisko kandydata:.....

Data rozmowy kwalifikacyjnej:.....

Indywidualne potrzeby w zakresie niezbędnego wsparcia umożliwiającego rekrutację i udział w szkoleniach (np. związanych z ewentualną niepełnosprawnością), jeśli dotyczy:

.....
.....

Kryteria	Punkty*		
	Oceniający 1	Oceniający 2**	Oceniający 3**
Przedstawienie motywacji kandydata do udziału w szkoleniu			
Umiejętności komunikacyjne			
Doświadczenie w planowaniu i realizacji programów aktywności fizycznej			
Doświadczenie w pracy z daną populacją osób ćwiczących			
Suma punktów przydzielona przez indywidualnych członków komisji oceniającej:			
Suma punktów:			
Uwagi:			
* Każdemu z powyższych kryteriów osoba oceniająca przypisuje ocenę w skali 0-3, gdzie 0 oznacza niedostateczny, 1 – dostateczny, 2 – dobry, 3 – bardzo dobry. Suma uzyskanych punktów zadecyduje o rankingu kandydatów.			
** Rozmowa kwalifikacyjna może być przeprowadzona przez jedną osobę lub Komisję Oceniającą.			

Imię i nazwisko osoby oceniającej (członków Komisji Oceniającej) oraz podpis (y):

.....
.....



Rekomendacje dotyczące zdalnej realizacji zajęć szkoleniowych

W realizacji zdalnych szkoleń kluczowe znaczenie ma wybór aplikacji internetowej. Powinna ona umożliwiać uczestnikom nie tylko udział w zajęciach (czyli dostęp do audio i video), ale również komunikację uczestników z nauczycielami w czasie rzeczywistym (np. w formie chatu czy tradycyjnej formuły zadawania pytań). Istotny jest również dostęp do nagrań przeprowadzonych zajęć. Po pierwsze, w szkoleniach międzynarodowych należy przyjąć ograniczenia w uczestnictwie w zajęciach osób z różnych stref czasowych. Po drugie, ze względu na realizację zajęć w języku angielskim, część uczestników będzie wymagała ponownego odtworzenia materiału i dodatkowego czasu na użycie translatorów. Po trzecie, niezależnie od utrudnień związanych ze strefami czasowymi czy językowymi, nagrane zajęcia stanowią doskonały materiał edukacyjny do powtórek i wspierają nabywanie zakładanych efektów uczenia się. Uczestnicy projektu NEPPE jako jedną z mocnych stron szkolenia ocenili dostęp na nagranych zajęć.

Zalecamy nagrywanie tylko tych zajęć, które prowadzone są w oparciu o metodę podającą, skoncentrowaną na nauczycielu (np. wykłady i prezentacje ćwiczeń prowadzone przez ekspertów). Zajęcia prowadzone metodami zadaniowymi, podczas których uczestnicy prezentują swoje ćwiczenia i programy aktywności fizycznej, w naszym przekonaniu nie powinny być nagrywane. W ten sposób organizator szkolenia uniknie dyskomfortu uczestników, dla których nie tylko stresująca jest konfrontacja z lektorem swojej wiedzy i specjalistycznych umiejętności, ale także konieczność posługiwania się językiem angielskim w grupie (należy założyć, że w szkoleniach międzynarodowych nie wszyscy uczestnicy są *native speakerami*).

Internetowa aplikacja edukacyjna powinna umożliwiać również umieszczenie różnych materiałów edukacyjnych w jednym miejscu, w tym prezentacji multimedialnych z poszczególnych zajęć, linków do przykładowych sesji ćwiczeń, publikacji czy e-booków, a także informacji organizacyjnych oraz związanych z warunkami, metodami i kryteriami zaliczeń końcowych. Ważna jest również możliwość komunikowania się uczestników z organizatorami szkolenia poza godzinami zajęć.

W projekcie NEEPE do prowadzenia szkoleń zdalnych wybraliśmy aplikację MS Teams. Po etapie rekrutacji uczestnikom założono uczelniane konto MS Office, dzięki czemu mieli dostęp do wszystkich funkcji aplikacji MS Teams, m.in. kalendarza, materiałów



dydaktycznych i nagrań zajęć. Za pośrednictwem aplikacji MS Teams uczestnicy mogli kontaktować się z wykładowcami także poza planowanymi zajęciami.

Każda edycja szkolenia NEPPE obejmowała 150 godzin dydaktycznych (w tym zajęcia teoretyczne i praktyczne) i trwała jeden miesiąc. Jedna godzina lekcyjna trwała 45 minut. 120 godzin poświęciliśmy specjalistycznym zagadnieniom związanym z planowaniem i realizacją programów aktywności fizycznej dla kobiet w ciąży i po porodzie, 20 godzin zaplanowaliśmy na treści związane z wykorzystaniem narzędzi online w realizacji programów ćwiczeń, 10 godzin stanowiło dodatkowy moduł promujący kulturę polską. Taka liczba godzin była wystarczająca do osiągnięcia naszych celów edukacyjnych. Jednak z naszego doświadczenia wynika, że warto rozłożyć podobne szkolenie na okres dłuższy niż jeden miesiąc, dając uczestnikom czas na przyswojenie materiału i przećwiczenie umiejętności praktycznych. W przypadku innych szkoleń z obszaru sportu liczba godzin może się różnić, w zależności od specyfiki szkolenia i początkowych kompetencji kandydatów.

Proponujemy zaplanowanie zajęć, podczas których uczestnicy mają możliwość, pod okiem opiekunów, samodzielnie podnosić swoje kompetencje, głównie praktyczne umiejętności planowania i realizacji prozdrowotnych programów aktywności fizycznej dla danej populacji. Podczas tych zajęć mogą zaprezentować indywidualnie opracowane programy ćwiczeń lub sesje ćwiczeń, przygotowane pod końcowe zadania praktyczne.

Ponieważ w czasie zdalnych szkoleń z obszaru sportu uczestnicy zachęceni są do uczestnictwa z zdalnych sesjach ćwiczeń, organizatorzy szkolenia powinni przeszkolić ich w zakresie wymogów bezpieczeństwa, w tym co do odpowiedniego przygotowania miejsca do ćwiczeń oraz wskazania osób kontaktowych w razie wypadku czy pogorszenia samopoczucia. Należy też uzyskać od nich oświadczenia o zrzeczeniu się odpowiedzialności w razie wypadku.

Zalecamy również archiwizację ostatecznych wersji zadań praktycznych uczestników (np. programów aktywności fizycznej i sesji ćwiczeń wideo). Przydatne jest także uzyskanie zgody uczestników szkolenia na wykorzystanie końcowych zadań praktycznych jako materiału dydaktycznego w kolejnych edycjach szkolenia.



Rekomendacje dotyczące zdalnej weryfikacji efektów uczenia się w obszarze sportu

Niezależnie od atrakcyjności szkolenia, jego treści czy organizacji, największe znaczenie ma weryfikacja efektów uczenia się. Odpowiedni dobór metod i narzędzi ma zapewnić przygotowanie zawodowe osoby uczącej się do pełnienia określonych zadań na rynku pracy. W przypadku kadr szeroko pojętego sportu podstawowym zadaniem zawodowym jest planowanie i realizacja programów aktywności fizycznej, do czego niezbędna jest zarówno specyficzna wiedza, jak i kompetencje praktyczne. Dlatego też, niezależnie od formy realizacji szkoleń, ocena powinna obejmować zarówno efekty uczenia się z obszaru wiedzy, jak i umiejętności. Dla szkoleń zawodowych z obszaru aktywności fizycznej proponujemy trzy metody oceny efektów uczenia się:

- test wyboru sprawdzający przygotowanie teoretyczne z zakresu planowania i realizacji programów aktywności fizycznej dla danej populacji.
- zadanie praktyczne polegające na opracowaniu 6/8-tygodniowego programu aktywności fizycznej dla uczestnika o określonej charakterystyce, reprezentującego daną populację
- zadanie praktyczne polegające na przeprowadzeniu pełnej sesji ćwiczeń (przygotowane jako materiał video) dla uczestnika o określonej charakterystyce, reprezentującego daną populację

Wszystkie trzy metody mogą być zastosowane w formule zarówno stacjonarnej, jak i zdalnej, co zapewnia porównywalność kwalifikacji uzyskiwanych przy zastosowaniu zróżnicowanych form walidowania efektów uczenia się.

Rekomendacje dotyczące zdalnej weryfikacji wiedzy specjalistycznej

Ocena kompetencji teoretycznych przy wykorzystaniu narzędzi online jest stosunkowo prosta, stąd też od wielu lat powszechnie stosowana. Dostępne są narzędzia internetowe, umożliwiające osobom walidującym tworzenie dowolnych testów, przy wykorzystaniu pytań otwartych lub zamkniętych, jednokrotnego lub wielokrotnego wyboru.

Ponieważ jedno z zadań praktycznych w szkoleniu NEPPE polegało na opisie przygotowania programu ćwiczeń, uznaliśmy, że do oceny kompetencji teoretycznych wystarczająca będzie forma testowa. W celu dokonania analizy efektywności szkolenia



przeprowadziliśmy test dwukrotnie: na pierwszych i ostatnich zajęciach. Test wstępny zawierał 30 pytań zamkniętych obejmujących teorię z zakresu planowania i realizacji programów aktywności fizycznej dla klientek w okresie okołoporodowym. Test końcowy składał się z 50 pytań o takim samym stopniu trudności jak test początkowy. Aby zaliczyć test należało uzyskać 60% poprawnych odpowiedzi.

Aby przystąpić do testu uczestnicy musieli wykorzystać przesłane przez nas linki. Aplikacje umożliwiają zastosowanie specyfikacji użytkownika (jego adresu email). Powoduje to, że link może być otwarty tylko raz i tylko przez osobę, do której link jest adresowany. Ze względu na niemożliwość nadzoru nad wykonaniem testu, założyliśmy formułę „open book test”, przyjmując, że uczestnicy będą mogli korzystać z dostępnych materiałów edukacyjnych. Niemniej jednak zastosowaliśmy ograniczenia czasowe, uniemożliwiając tym samym zbyt długie poszukiwanie odpowiedzi. Czas, który proponujemy zaplanować na odpowiedź to 20-30 sekund, w zależności od długości pytania oraz liczby opcji odpowiedzi. Rekomendujemy również stosowanie automatycznej odpowiedzi wyniku testów. Dzięki temu uczestnicy otrzymają odpowiedź zwrotną bezpośrednio po przesłaniu testu, a nauczyciele czy organizatorzy szkolenia nie będą obciążeni ani sprawdzaniem testów, ani przesyłaniem ich wyników do poszczególnych uczestników.

Poza surowym wynikiem w postaci liczby otrzymanych punktów warto również przygotować zakresy punktacji, w tym przede wszystkim w odniesieniu do minimum punktowego wymaganego do uzyskania oceny pozytywnej. W szkoleniu NEPPE założyliśmy cztery poziomy wiedzy z obszaru ćwiczeń okołoporodowych: wysoki, przeciętny, niski i niewystarczający. Adekwatna punktacja dla testu wstępnego (z maksymalnym możliwym wynikiem 30 punktów) została przedstawiona w tabeli poniżej (Tabela 1). Naszym zdaniem, zaproponowanie oceny ilościowo-jakościowej potencjalnie może motywować uczestników do dalszego doskonalenia zawodowego.

Tabela 1. Przedziały punktowe określające poziom wiedzy specjalistycznej w teście wstępnym w szkoleniu NEPPE

Liczba punktów	%	Poziom wiedzy
26 to 30	87-100	wysoki
21 to 25	70-83	przeciętny
16 to 20	53-67	niski
15 i poniżej	50 i poniżej	niewystarczający



Rekomendacje dotyczące zdalnej weryfikacji efektów uczenia się związanych z planowaniem i realizacją programów aktywności fizycznej

Aby ocenić efekty uczenia się związane z planowaniem programu aktywności fizycznej, uczestnicy szkolenia powinni zaprojektować 6/8-tygodniowy program ćwiczeń dla klienta o określonej charakterystyce, reprezentującego daną populację. Program ćwiczeń należy opisać korzystając z szablonu przedstawionego poniżej (Szablon 2). Organizator szkoleń może wymagać od uczestników szkoleń przesłania tych programów e-mailem lub stworzenia szablonu we wniosku internetowym, co znacznie przyspieszy ocenę formalną nadesłanych prac (np. opcja ta zapobiegnie zgłaszaniu niekompletnych programów lub prac przekraczających określoną liczbę słów).

W pierwszej części zadania uczestnicy szkolenia proszeni są o scharakteryzowanie swoich klientów, przy wykorzystaniu poniższych informacji:

- Poziom aktywności fizycznej
- Wiek
- Wszelkie ważne informacje związane ze stanem zdrowia
- Samoocena zdrowia (wszelkie dolegliwości, dyskomfort)
- Wykonywany zawód
- Główne powody podejmowania ćwiczeń
- Preferencje klienta dotyczące ćwiczeń
- Główne bariery i czynniki wspomagające udział w ćwiczeniach
- Inne ważne informacje dla opracowania programu ćwiczeń, w szczególności specyficzne dla danej populacji.

W drugiej części zadania uczestnik szkolenia powinien wybrać co najmniej trzy narzędzia do oceny i/lub monitorowania stanu zdrowia i sprawności fizycznej klienta, krótko je opisać i uzasadnić swój wybór. W trzeciej części, biorąc pod uwagę przedstawioną powyżej charakterystykę klienta, należy odpowiednio zaplanować ćwiczenia, intensywność, czas trwania, częstotliwość i progresję na 6/8 tygodni. Osobno należy opisać ćwiczenia aerobowe (pobudzające układ krążeniowo-oddechowy), oporowe, rozciągające i neuromotoryczne. Poszczególne ćwiczenia należy opisać według schematu: 1. pozycja wyjściowa, 2. ruch, 3. które mięśnie są głównie zaangażowane, 4. kiedy należy robić wydech i wdech, 5. potencjalne



środki ostrożności i opcje trudności (np. w odniesieniu do postawy ciała, samopoczucia klienta).

Szablon 2. Szablon projektu programu ćwiczeń na 6-8 tygodni

Szablon projektu programu ćwiczeń na 6-8 tygodni

Imię i nazwisko uczestnika:.....

Część 1: Opis klienta z wykorzystaniem następujących informacji (wszystkie pola muszą być wypełnione):

1.	Poziom aktywności fizycznej	
2.	Wiek	
3.	Ważne informacje związane ze stanem zdrowia	
4.	Samocena zdrowia (wszelkie dolegliwości, dyskomfort)	
5.	Wykonywany zawód	
6.	Główne powody podejmowania ćwiczeń	
7.	Preferencje klienta dotyczące ćwiczeń	
8.	Główne bariery i czynniki wspomagające udział w ćwiczeniach	
9.	Inne ważne informacje dla opracowania programu ćwiczeń, w szczególności specyficzne dla danej populacji	

Część 2: Lista narzędzi (co najmniej trzy) do oceny i/lub monitorowania stanu zdrowia i sprawności fizycznej klienta (wszystkie pola muszą być wypełnione):

Lp.	Nazwa (lub krótki opis) narzędzia	Parametry, które będą mierzone	Krótkie uzasadnienie dlaczego dany parametr powinien być mierzony u tego klienta
1.			
2.			
3.			

Podsumowanie danych klienta zebranych w wyniku wykorzystania narzędzi oceny i/lub monitorowania wskazanych powyżej:

.....



Część 3: Opis programu ćwiczeń dla klienta scharakteryzowanego powyżej (wszystkie pola muszą zostać wypełnione):

Rodzaj	Intensywność	Czas trwania	Częstość	Progresja / Adaptacja/ Komentarze (jeśli dotyczy)
Aerobowe (pobudzające układ krążeniowo-oddechowy)				
Oporowe*				
Rozciągające*				



Neuromotoryczne*				

* Wszystkie ćwiczenia muszą być opisane: 1. pozycja wyjściowa, 2. ruch, 3. które mięśnie są głównie zaangażowane, 4. kiedy należy robić wydech i wdech, 5. potencjalne środki ostrożności i opcje trudności (np. w odniesieniu do postawy ciała, samopoczucia klienta).

Dodatkowe komentarze:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Opis poszczególnych elementów programu dla poszczególnych rodzajów ćwiczeń i komponentów treningowych należy ocenić w skali 0-3, gdzie 0 oznaczało „niewystarczający”, 1 – „dostateczny”, 2 – „dobry”, 3 – „bardzo dobry”. Aby ustrukturyzować proces weryfikacji tego zadania praktycznego, zalecamy skorzystanie z formularza oceny przy projektowaniu programu ćwiczeń (Szablon 3).



Formularz oceny projektu programu ćwiczeń

Imię i nazwisko uczestnika szkolenia:		
Lp.	Części projektu programu ćwiczeń	Punkty
1.	Punkty za opis klienta	
2.	Punkty za listę narzędzi do oceny i/lub monitorowania stanu zdrowia i sprawności fizycznej klienta	
3.	Punkty za opis ćwiczeń	
Wynik końcowy (suma punktów z części 1-3):		

Część 1: Za opis klienta uczestnik szkolenia otrzymuje punktację:

- 0 – Uczestnik nie podał wszystkich wymaganych informacji o kliencie
- 1 – Uczestnik podał wszystkie wymagane informacje o kliencie

Opis klienta		Należy zaznaczyć, jeśli informacja została podana
1.	Poziom aktywności fizycznej	
2.	Wiek	
3.	Ważne informacje związane ze stanem zdrowia	
4.	Samoocena zdrowia (wszelkie dolegliwości, dyskomfort)	
5.	Wykonywany zawód	
6.	Główne powody podejmowania ćwiczeń	
7.	Preferencje klienta dotyczące ćwiczeń	
8.	Główne bariery i czynniki wspomagające udział w ćwiczeniach	
9.	Inne ważne informacje dla opracowania programu ćwiczeń, w szczególności specyficzne dla danej populacji	
Punkty (0 lub 1):		



Część 2: Za opis narzędzi do oceny i/lub monitorowania stanu zdrowia i sprawności fizycznej klienta uczestnik otrzymuje punkty:

- 0 – uczestnik nie wypełnił pola lub wypełnił je błędnie,
- 1 – dostateczny,
- 2 – dobry,
- 3 – bardzo dobry,
- * Dodatkowy 1 punkt za podsumowanie danych klienta zebranych w wyniku wykorzystania narzędzi oceny i/lub monitorowania wskazanych powyżej

Lp.	Oceniane narzędzia do oceny i/lub monitorowania stanu zdrowia i sprawności fizycznej klienta		Punkty (0-3)
1.	Pierwsze narzędzie	Nazwa (lub krótki opis) narzędzia	
		Parametry, które będą mierzone	
		Krótkie uzasadnienie, dlaczego dany parametr powinien być mierzony u tego klienta	
2.	Drugie narzędzie	Nazwa (lub krótki opis) narzędzia	
		Parametry, które będą mierzone	
		Krótkie uzasadnienie, dlaczego dany parametr powinien być mierzony u tego klienta	
3.	Trzecie narzędzie	Nazwa (lub krótki opis) narzędzia	
		Parametry, które będą mierzone	
		Krótkie uzasadnienie, dlaczego dany parametr powinien być mierzony u tego klienta	
4.	Podsumowanie danych klienta zebranych w wyniku wykorzystania narzędzi oceny i/lub monitorowania wskazanych powyżej*		
Suma punktów:			

Część 3: Za opis ćwiczenia uczestnik otrzymuje punkty:

- 0 – uczestnik nie wypełnił pola lub wypełnił je błędnie,
- 1 – dostateczny,
- 2 – dobry,
- 3 – bardzo dobry,
- ** Dodatkowy 1 punkt – za dodatkowe komentarze dotyczące programu ćwiczeń

Lp.	Oceniane ćwiczenia	Punkty (0-3)	
1.	Aerobowe (pobudzające układ krążeniowo-oddechowy)	Rodzaj	
		Intensywność	
		Czas trwania	
		Częstość	
		Progresja / Adaptacja/Komentarze (jeśli dotyczy)	



2.	Oporowe	Rodzaj	
		Intensywność	
		Czas trwania	
		Częstość	
		Progresja / Adaptacja/Komentarze (jeśli dotyczy)	
3.	Rozciągające	Rodzaj	
		Intensywność	
		Czas trwania	
		Częstość	
		Progresja / Adaptacja/Komentarze (jeśli dotyczy)	
4.	Neuromotoryczne	Rodzaj	
		Intensywność	
		Czas trwania	
		Częstość	
		Progresja / Adaptacja/Komentarze (jeśli dotyczy)	
6.	Dodatkowe komentarze**		
Suma punktów:			

Rekomendacje dotyczące zdalnej oceny efektów uczenia się związanych z prowadzeniem sesji ćwiczeń

Do oceny efektów uczenia się związanych z prowadzeniem sesji ćwiczeń dla danej populacji należy udostępnić materiał wideo spełniający następujące wymagania:

1. Sesja ćwiczeń prowadzona jest **z przynajmniej jednym klientem** reprezentującym daną populację;
2. Materiał dostarczany jest w postaci pliku wideo o rozmiarze nieprzekraczającym 1 GB;
3. Sesję ćwiczeń można przeprowadzić w dowolnym miejscu (w sali sportowej, w domu, na świeżym powietrzu);
4. Podczas sesji ćwiczeń można używać dowolnego sprzętu sportowego, jednak nie jest to konieczne (można stosować wyłącznie ćwiczenia z oporem własnego ciała);
5. Sesja powinna trwać minimum 30 minut, maksymalnie 90 minut (czas trwania i intensywność powinny być odpowiednio dostosowane przy uwzględnieniu charakterystyki klienta);



6. Na początku materiału wideo uczestnik szkolenia powinien wyświetlić informację, że prezentowana sesja ćwiczeń jest realizowana jako końcowy egzamin praktyczny na szkoleniu. Jeśli to możliwe, uczestnik powinien zaprezentować też nazwę i logo organizatora szkolenia.
7. Uczestnik szkolenia musi wyrazić pisemną zgodę na wykorzystanie przekazanego materiału wideo przez organizatora szkolenia w celach edukacyjnych i promocyjnych.
8. Osoba uczestnicząca w sesji ćwiczeń jako klient, przed rozpoczęciem nagrywania musi wyrazić pisemną zgodę na utrwalenie i wykorzystanie wizerunku osobistego w działaniach związanych z promocją i realizacją szkolenia. Uczestnik szkolenia może zostać poproszony o przesłanie tej zgody organizatorowi szkolenia.
9. W materiale wideo przed rozpoczęciem sesji ćwiczeń uczestnik szkolenia **przedstawia klienta**, podając następujące informacje:
 - Poziom aktywności fizycznej
 - Wiek
 - Wszelkie ważne informacje związane ze stanem zdrowia
 - Samoocena zdrowia (wszelkie dolegliwości, dyskomfort)
 - Wykonywany zawód
 - Główne powody podejmowania ćwiczeń
 - Preferencje klienta dotyczące ćwiczeń
 - Główne bariery i czynniki wspomagające udział w ćwiczeniach
 - Inne ważne informacje dla opracowania programu ćwiczeń, w szczególności specyficzne dla danej populacji.

Aby ustrukturyzować proces oceny materiału wideo, zalecamy skorzystanie z poniższego szablonu (Szablon 4)



Szablon 4. Formularz oceny przeprowadzenie sesji ćwiczeń (materiał wideo)

Formularz oceny przeprowadzenie sesji ćwiczeń (materiał wideo)			
Imię i nazwisko uczestnika szkolenia:			
Lp.	Uczestnik szkolenia przedstawia klienta, podając następujące informacje:	Należy zaznaczyć, jeśli informacja została podana	
1.	Poziom aktywności fizycznej		
2.	Wiek		
3.	Ważne informacje związane ze stanem zdrowia		
4.	Samocena zdrowia (wszelkie dolegliwości, dyskomfort)		
5.	Wykonywany zawód		
6.	Jakie są główne powody podejmowania ćwiczeń?		
7.	Jakie są preferencje klienta dotyczące ćwiczeń?		
8.	Jakie mogą być główne bariery i czynniki wspomagające udział w		
9.	Inne ważne informacje dla opracowania programu ćwiczeń, w		
Punkty (0 lub 1)*:			
* Za opis klienta uczestnik szkolenia otrzymuje punktację:			
<ul style="list-style-type: none"> • 0 – Uczestnik nie podał wszystkich wymaganych informacji o kliencie • 1 – Uczestnik podał wszystkie wymagane informacje o kliencie 			
Lp.	Uczestnik szkolenia prezentuje następujące umiejętności: Wszystkie umiejętności muszą być ocenione na co najmniej 1.	Wskaż czas w sesji*	Punkty (0-3)**
1.	planuje prawidłową strukturę sesji ćwiczeń (rozgrzewka, część główna, część końcowa):		
	A) Ćwiczenia aerobowe (pobudzające układ krążeniowo-oddechowy)***		
	B) Ćwiczenia oporowe angażujące główne grupy mięśniowe (w tym ćwiczenia mięśni brzucha)		
	C) Ćwiczenia rozciągające		
	D) Ćwiczenia neuromotoryczne		
	E) Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne		



2.	prawidłowo dobiera ćwiczenia, ich trudność i intensywność do potrzeb, możliwości, potencjalnych dyskomfortów klienta (w oparciu o zaprezentowaną charakterystykę klienta);		
3.	bezpiecznie organizuje sesję ćwiczeń, np. pod kątem prawidłowego korzystania ze sprzętu do ćwiczeń, usuwa niebezpieczne przedmioty z miejsca ćwiczeń, sprawdza przygotowanie i gotowość klienta do udziału w zajęciach;		
4.	poprawnie demonstruje ćwiczenia;		
5.	monitoruje intensywność m.in. poprzez obserwowanie klienta, zadawanie pytań, przy pomocy skali RPE (Borga), pulsometru;		
6.	w zależności od wykonywania ćwiczeń przez klienta, modyfikuje intensywność i trudność ćwiczeń m.in. poprzez stosowanie przerw, ćwiczeń oddechowych, zmianę tempa ćwiczeń lub modyfikację ćwiczeń;		
7.	w zrozumiały sposób instruuje klienta o prawidłowej technice wykonywania ćwiczenia, m.in. o pozycji wyjściowej, sposobie oddychania, najczęstszych błędach w wykonaniu;		
8.	informuje uczestników o celu poszczególnych ćwiczeń i korzyściach zdrowotnych, m.in. „w tych ćwiczeniach pobudzamy układ krążenia, wzmacniamy mięśnie brzucha”, „dzięki tym ćwiczeniom zapobiegiesz bólom pleców” itp.		
9.	zauważa błędy techniczne klienta i reaguje na nie (np. zmieniając ćwiczenie, modyfikując, instruując, komentując) i egzekwuje a od klienta prawidłową technikę ćwiczeń;		
10.	wita i żegna klienta oraz nawiązuje z nim kontakt wzrokowy;		
11.	pyta klienta o samopoczucie na początku, w trakcie i na końcu sesji ćwiczeń;		
12.	motywuje klienta do wysiłku fizycznego podczas sesji ćwiczeń i zachęca do udziału w kolejnych zajęciach;		
13.	posługuje się fachowym językiem w kontakcie z klientem;		
14.	prezentuje odpowiedni poziom przygotowania motorycznego, który umożliwia prawidłowe zademonstrowanie techniki i prawidłowy przebieg sesji ćwiczeń;		
15.	nosi strój i obuwie sportowe odpowiednie do warunków sesji ćwiczeń.		
Suma punktów:			
<p>* wypełnia uczestnik ** wypełnia osoba oceniająca: 0 – niedostateczny, 1 – dostateczny, 2 – dobry, 3 – bardzo dobry *** należy zaprezentować wszystkie rodzaje ćwiczeń z punktów A-E</p>			



Rekomendacje dotyczące ewaluacji zdalnych szkoleń zawodowych

Ewaluacja szkoleń poprzez ich uczestników ma kluczowe znaczenie dla doskonalenia oferty edukacyjnej. Narzędzia online umożliwiają sprawne przesłanie linków i szybkie zebranie anonimowych opinii, zarówno w formie odpowiedzi na pytania zamknięte, jak i otwarte. Do ewaluacji szkoleń w obszarze szeroko pojętego sportu rekomendujemy badania dwuetapowe.

Szablon 5. Szablon do oceny zdalnego szkolenia zawodowego dla kadr sportu

Oceń każde pytanie w skali 1-5 w następujący sposób: 5 – doskonale/całkowicie się zgadzam, 4 – bardzo dobrze/zgadzam się; 3 – przeciętnie/ani się zgadzam, ani nie zgadzam; 2 – źle/nie zgadzam się; 1 – bardzo źle/całkowicie się nie zgadzam					
Treści zajęć były przydatne dla praktyki zawodowej w obszarze sportu	1	2	3	4	5
Zdobyłam/em odpowiednią wiedzę dotyczącą pracy z daną populacją	1	2	3	4	5
Zdobyłam/em praktyczne umiejętności związane z planowaniem i realizacją programów ćwiczeń dla danej populacji	1	2	3	4	5
Zdalna realizacja szkolenia była efektywna	1	2	3	4	5
Wiedza i doświadczenie nauczycieli	1	2	3	4	5
Zarządzanie czasem w poszczególnych zajęciach (np. długość zajęć, zaplanowany czas na pytania)	1	2	3	4	5
Zarządzanie czasem szkolenia (np. proporcja czasu na zajęcia prowadzone przez nauczycieli i samokształcenie, liczba zajęć w ciągu dnia)	1	2	3	4	5
Długość szkolenia	1	2	3	4	5
Materiały dydaktyczne wspierające szkolenie (kanały YouTube, książki, prezentacje i inne materiały udostępnione przez nauczycieli)	1	2	3	4	5

Pierwsza ewaluacja powinna koncentrować się na jakości szkolenia. Pytania powinny dotyczyć takich elementów szkolenia jak: treść zajęć, zdobyta wiedza, zdobyte umiejętności



praktyczne, efektywność zdalnej realizacji szkoleń, wiedza i doświadczenie nauczycieli; jakość materiałów dydaktycznych i zarządzanie czasem. Ze względu na możliwość ilościowej analizy zebranych opinii zalecamy stosowanie skali ocen 1-5, gdzie 5 oznaczało „doskonale/całkowicie się zgadzam”, 4 – „bardzo dobrze/zgadzam się”; 3 – „przeciętnie/ani się zgadzam, ani się nie zgadzam”, 2 – „słabo/nie zgadzam się” i 1 – „bardzo źle/całkowicie się nie zgadzam”. Przykładowy formularz do ewaluacji jakości szkolenia prezentujemy powyżej (Szablon 5). Rekomendujemy, aby kwestionariusz ewaluacyjny zawierał również pytania otwarte, dając uczestnikom większą swobodę wypowiedzi, dzielenia się ich doświadczeniami, przemyśleniami i sugestiami. Proponujemy wykorzystanie następujących pytań otwartych:

- Jakich zajęć lub tematów powinno być więcej w szkoleniu? Jeśli podobały Ci się wszystkie zajęcia, napisz „Nie dotyczy”.
- Które działania lub tematy uważasz za niepotrzebne lub uważasz, że było ich za dużo? Jeśli podobały Ci się wszystkie zajęcia, napisz „Nie dotyczy”.
- Co uważasz za mocne strony szkolenia? / Jaki był powód Twojej satysfakcji z udziału w szkoleniu?
- Jakie są według Ciebie słabe strony szkolenia? / Jaki był powód Twojego niezadowolenia związanego z udziałem w szkoleniu?
- Czy chcesz podzielić się opinią na temat szkolenia?

Rekomendujemy rozesłać ankietę bezpośrednio po przekazaniu uczestnikom wyników oceny ich wszystkich zaliczeń. Uczestnicy nie powinni odczuwać presji, że ich opinie czy komentarze mogą wpłynąć na zmianę oceny końcowej z zaliczeń.

Jednym z kluczowych zadań kształcenia zawodowego jest podnoszenie kompetencji jego uczestników, przyczyniając się do ich lepszego prosperowania na rynku pracy lub większej satysfakcji z rozwoju zawodowego. Dlatego też proponujemy przeprowadzenie drugiego etapu ewaluacji po około 6-12 miesiącach od zakończenia szkolenia. Czas od zakończenia szkolenia powinien być na tyle długi, aby absolwenci mogli zaobserwować jego długoterminowe efekty. Na tym etapie uczestnicy powinni ocenić wpływ szkolenia w kontekście ich pracy zawodowej, wykonywanych zadań i rozwoju zawodowego. Zalecamy stosowanie skali ocen 1-5, gdzie 5 oznacza, że szkolenie wpłynęło na zidentyfikowane kwestie „bardzo znacznie”; 4 – „znacznie”; 3 – „przeciętnie”, 2 – „nieznacznie”; 1 – „wcale”. Poniżej przedstawiono szablon oceny wpływu szkoleń zdalnych na rozwój kariery zawodowej kadr sportu (Szablon 6).



Szablon 6. Szablon do oceny wpływu zdalnych szkoleń na rozwój kariery zawodowej kadr sportu

Oceń, w jakim stopniu szkolenie w ciągu ostatnich 6-12 miesięcy wpłynęło na następujące kwestie, używając skali 1-5: 1 – wcale; 2 – nieznacznie; 3 – przeciętnie; 4 – znacznie; 5 – bardzo znacznie:					
Szkolenie podniosło moje kompetencje w pracy z daną populacją	1	2	3	4	5
Szkolenie poniosło moje kompetencje w zakresie zdalnej realizacji programów ćwiczeń	1	2	3	4	5
Szkolenie wzmocniło moją pewność siebie w wykonywaniu zadań zawodowych	1	2	3	4	5
Szkolenie zwiększyło moją wiarygodność na rynku pracy (m.in. dla pracodawcy, klientów)	1	2	3	4	5
Szkolenie umożliwiło mi nawiązać atrakcyjne kontakty zawodowe (z nauczycielami, innymi uczestnikami szkolenia, potencjalnymi pracodawcami)	1	2	3	4	5
Szkolenie wzmocniło moją pewność siebie w kontaktach z lekarzami i położnymi	1	2	3	4	5
Szkolenie zwiększyło moją szansę na zatrudnienie zgodne z moimi potrzebami i oczekiwaniami	1	2	3	4	5
Szkolenie poprawiło moją sytuację finansową na rynku pracy	1	2	3	4	5
Szkolenie zainspirowało mnie do dalszego rozwoju zawodowego w tematyce ćwiczeń dla danej populacji	1	2	3	4	5



Rekomendacje dotyczące kompetencji zawodowych kadr sportu w zakresie zdalnej realizacji programów aktywności fizycznej

Obecnie coraz większe znaczenie zyskują kompetencje zawodowe kadr sportu w zakresie wykorzystania narzędzi online do realizacji programów aktywności fizycznej. W ciągu ostatnich kilku lat technologia została uznana za jeden z głównych czynników napędzających branżę fitnessu (13, 14). Na rynku wciąż pojawiają się coraz lepsze i zaawansowane aplikacje mobilne, które pozwalają użytkownikom monitorować aktywność fizyczną, szybko przekazywać informację zwrotną na temat celów treningowych i wspierać utrzymanie ich motywacji do regularnych ćwiczeń (15, 16). Mobilny sprzęt treningowy i inne osiągnięcia cyfrowe umożliwiają również ocenę sprawności fizycznej (17). Obecnie nowe technologie pozwalają na całkowicie zdalną realizację programów aktywności fizycznej, począwszy od wywiadu i wstępnej oceny sprawności, poprzez wdrożenie programu ćwiczeń, wspieranie zmiany zachowań zdrowotnych, aż po wyznaczanie i ocenę długoterminowych celów w zakresie zdrowego stylu życia. Jedną z głównych zalet tego rozwiązania jest zwiększona dostępność usług fitnessowych. Zwłaszcza dla osób, dla których tradycyjne formy realizacji zajęć, ze względu na odległość do obiektów fitness lub brak czasu, są bardzo ograniczone. Ten kierunek rozwoju usług fitnessowych wspierają dobrej jakości dane naukowe. Liczni autorzy obserwują, że program ćwiczeń online może być tak samo skuteczny jak program nadzorowany tradycyjnie, nawet w przypadku pracy ze specjalnymi populacjami, w tym z populacją kobiet w ciąży (18-21) lub po porodzie (22-24).

Jednocześnie uznaje się, że istnieją pewne zagrożenia związane ze zdalną realizacją programów aktywności fizycznej i wykorzystaniem nowych technologii. Mogą się one wiązać z potencjalnie większym ryzykiem obrażeń u uczestników ćwiczących bez nadzoru i w nieodpowiednich pomieszczeniach. Kolejnym problemem mogą być roszczenia klientów wobec specjalistów ćwiczeń z tytułu negatywnych konsekwencji źle dostosowanych programów treningowych. Z kolei korzystanie z urządzeń ubieralnych (tzw. *wearables*) i aplikacji mobilnych wymaga od potencjalnych użytkowników odpowiedniej wiedzy i umiejętności. W systematycznych przeglądach nt. aplikacji mobilnych (25, 26) odnotowaliśmy, że nie wszystkie zawarte w nich informacje są poparte dowodami naukowymi. Interesująco, James i wsp. (27), zaobserwowali, że użytkownicy, którzy zaczynają korzystać z technologii



fitness dla przyjemności, wyzwań, rekreacji, przynależności lub w celu pozytywnej poprawy swojego zdrowia i sprawności, częściej zgłaszają, że te technologie zaspokajają ich podstawowe potrzeby psychologiczne. Natomiast użytkownicy, którzy zaczynają używanie ich do radzenia sobie ze stresem, uznania społecznego, rywalizacji lub kontroli masy ciała częściej zgłaszają frustrację. Dlatego tak ważne jest odpowiednie kształcenie kadr sportu, aby potrafiła prawidłowo korzystać z narzędzi mobilnych. Po pierwsze, instruktorzy i trenerzy powinni w bezpieczny i skuteczny sposób wykonywać swoje zadania zawodowe związane ze zdalną realizacją programów ćwiczeń (28). Po drugie, powinni uczyć uczestników procesu treningowego, jak świadomie korzystać z nowych technologii, aby osiągnąć jak największe korzyści treningowe i zdrowotne.

Opinie uczestników szkoleń NEPPE na temat zdalnej realizacji sesji ćwiczeń i programów aktywności fizycznej dla klientek w ciąży i po porodzie

Przed rozpoczęciem szkolenia NEPPE przeprowadziliśmy wśród uczestników ankietę dotyczącą ich opinii na temat różnych aspektów realizacji programów aktywności fizycznej dla klientek w ciąży i po porodzie. Narzędziem do tego badania był Międzynarodowy Kwestionariusz Kompetencji w zakresie Ćwiczeń w Ciąży i po Porodzie, który opracowaliśmy w ramach projektu NEPPE. Pełna wersja tego kwestionariusza została przedstawiona w pierwszej części raportu. Zebraliśmy opinie od 199 uczestników.

Część trzecia kwestionariusza dotyczyła opinii uczestników na temat zdalnej realizacji programów aktywności fizycznej dla klientek w ciąży i po porodzie. Zanim zadaliśmy pytania, zdefiniowaliśmy, że przez zdalną realizację sesji ćwiczeń lub programów aktywności fizycznej rozumiemy interakcję specjalisty ćwiczeń z klientką w ciąży lub po porodzie z wykorzystaniem infrastruktury technologicznej umożliwiającej zdalną komunikację. Zdalna realizacja sesji ćwiczeń lub programów aktywności fizycznej obejmuje wszystkie etapy współpracy z uczestnikiem, typowe dla realizacji sesji ćwiczeń lub programów aktywności fizycznej w formie tradycyjnej, tj. wywiad wstępny, ocenę wydolności i sprawności fizycznej, planowanie i prowadzenie zajęć oraz monitorowanie i ocenę skuteczności ćwiczeń. Zadania zawodowe związane ze zdalną realizacją sesji ćwiczeń lub programów aktywności fizycznej zdecydowanie wykraczają poza nagrywanie materiałów wideo z ćwiczeniami lub streaming sesji ćwiczeń skierowanych do szerokiego grona odbiorców.



Tabela 2. Opinie uczestników szkoleń NEPPE na temat zdalnego prowadzenia zajęć lub programów aktywności fizycznej dla kobiet w ciąży i po porodzie

Opinie uczestników szkoleń NEPPE (n = 199) na temat zdalnego prowadzenia zajęć/programów aktywności fizycznej dla kobiet w ciąży i po porodzie							
Zmienne (n, %)		1	2	3	4	5	Me
1.	Prowadzenie sesji ćwiczeń/programów aktywności fizycznej dla klientek w ciąży i po porodzie całkowicie zdalnie może być równie skuteczne, jak prowadzenie sesji ćwiczeń/programów aktywności fizycznej w formie bezpośredniej.	12; 6%	37; 19%	55; 28%	77; 39%	18; 9%	3
2.	Zdalne sesje ćwiczeń/programy aktywności fizycznej dla klientek w ciąży i po porodzie mogą być bardzo skuteczne, jednak niektóre zadania należy wykonywać w kontakcie bezpośrednim (np. przeprowadzenie wstępnego wywiadu, podstawowe badania przesiewowe oraz ocena wydolności wysiłkowej i sprawności fizycznej).	5; 3%	11; 6%	30; 15%	88; 44%	65; 33%	4
3.	Podstawowe treści umożliwiające zdalne prowadzenie sesji ćwiczeń/programów aktywności fizycznej powinny być zawarte w szkoleniu ogólnym instruktorów i trenerów (niezależnie od poziomu kwalifikacji i specjalizacji).	1; 1%	12; 6%	36; 18%	90; 45%	60; 30%	4
4.	Oferta zdalnych ćwiczeń/programów aktywności fizycznej dla klientek w ciąży i po porodzie będzie dynamicznie się rozwijać, ze względu na ich powszechną dostępność.	1; 1%	9; 5%	41; 21%	109; 55%	39; 20%	4
5.	Oferta zajęć/programów aktywności fizycznej dla klientek w ciąży i po porodzie prowadzonych zdalnie nie ma dużych szans rozwoju, ze względu na fakt, że te grupy uczestniczek wymagają stałego, bezpośredniego nadzoru instruktora lub trenera w trakcie zajęć.	20; 10%	82; 41%	48; 24%	37; 19%	12; 6%	2
Skala 1-5: 1 – zdecydowanie się nie zgadzam; 2 - nie zgadzam się; 3 - nie mam zdania; 4 - zgadzam się; 5 – zdecydowanie się zgadzam; Me: mediana wyniku dla poszczególnych zmiennych (co najmniej 50% odpowiedzi).							



W pierwszym etapie uczestnicy mieli ocenić, w jakim stopniu zgadzają się lub nie z poniższymi stwierdzeniami dotyczącymi zdalnych programów aktywności fizycznej dla klientek w ciąży i po porodzie. Zadaliśmy im pięć pytań dotyczących efektywności zdalnego prowadzenia ćwiczeń, kształcenia specjalistów ds. ćwiczeń w tym zakresie oraz potencjalnego rozwoju usług online. Zastosowaliśmy skalę ocen 1–5, gdzie 1 oznaczało „zdecydowanie się nie zgadzam”; 2 – „nie zgadzam się”; 3 – „Nie mam zdania”; 4 – „Zgadzam się”; i 5 – „Zdecydowanie się zgadzam”. Odpowiedzi na te pytania zebraliśmy w tabeli powyżej (Tabela 2).

Co najmniej połowa uczestników ($Me = 2$) zgodziła się, że podstawowe treści dotyczące zdalnego prowadzenia sesji ćwiczeń lub programów aktywności fizycznej powinny zostać uwzględnione w szkoleniu ogólnym kadr sportu oraz że oferta zdalnych ćwiczeń/programów aktywności fizycznej dla klientek w ciąży i po porodzie będzie dynamicznie się rozwijać, ze względu na ich powszechną dostępność. Interesująco, co najmniej połowa z nich nie zgodziła się ($Me = 2$), że oferta ćwiczeń czy programów aktywności fizycznej dla klientek w ciąży i po porodzie prowadzona zdalnie nie ma dużych szans rozwoju, gdyż te grupy klientek wymagają stałego, bezpośredniego nadzoru ze strony specjalisty ds. ćwiczeń. Uczestnicy nie potwierdzili jednak twierdzenia ($Me = 3$), że prowadzenie sesji ćwiczeń lub programów aktywności fizycznej dla klientek w ciąży i po porodzie całkowicie zdalnie może być tak samo skuteczne, jak prowadzenie sesji ćwiczeń lub programów aktywności fizycznej w formie bezpośredniej. Woleli opcję ($Me = 4$), zgodnie z którą w przypadku zdalnych programów aktywności fizycznej niektóre zadania powinny być wykonywane w bezpośrednim kontakcie (np. przeprowadzenie wstępnego wywiadu, podstawowe badania przesiewowe oraz ocena wydolności i sprawności fizycznej).

Samoocena uczestników szkoleń NEPPE w zakresie umiejętności zdalnego prowadzenia sesji ćwiczeń lub programów aktywności fizycznej dla klientek w ciąży lub po porodzie

W kolejnym pytaniu poprosiliśmy uczestników o samoocenę ich kompetencji zawodowych w zakresie zdalnej realizacji sesji ćwiczeń lub programów aktywności fizycznej dla klientek w ciąży i po porodzie. Oceniane kompetencje dotyczyły: korzystania z odpowiedniej infrastruktury technologicznej, zdalnego wywiadu wstępnego i zbierania niezbędnych informacji o klientkach, oceny ich wydolności i sprawności fizycznej, zdalnego prowadzenia sesji ćwiczeń „na żywo”, komunikacji na odległość, budowania relacji i



motywowania klientek do regularnych ćwiczeń, zdalnego monitorowania i kontroli postępów treningowych, budowania interakcji w grupie klientek, dbanie o bezpieczeństwo klientek oraz dbanie o wyłączenie odpowiedzialności za wypadki. Do samooceny kompetencji zawodowych wykorzystaliśmy skalę ocen 1-5, gdzie 1 oznaczało 1 – „bardzo nisko”; 2 – „nisko”; 3 – „przeciętnie”; 4 – „wysoko”; 5 – „bardzo wysoko”. Uwzględniliśmy także opcję odpowiedzi „Nie dotyczy” w przypadku uczestników, którzy nie mają doświadczenia w pracy z klientami w ciąży i po porodzie. Odpowiedzi uczestników na te pytania przedstawiliśmy w Tabeli 3 (Tabela 3).

Uczestnicy ocenili swoje kompetencje w zakresie zdalnej realizacji sesji ćwiczeń lub programów aktywności fizycznej dla klientek w ciąży i po porodzie na poziomie średnio 3,7, czyli pomiędzy „przeciętnym” a „wysokim”. Tak wysoka samoocena może wynikać z charakterystyki badanych osób, tj. kadr sportu, zainteresowanych rozwojem zawodowym w zakresie zdalnego świadczenia usług fitness dla tych populacji. Można przypuszczać, że w przypadku badań na ogólnej populacji instruktorów, trenerów czy fizjoterapeutów ich samoocena kompetencji w tym obszarze byłaby niższa. Około 13% uczestników uznało, że pytanie ich nie dotyczy, najprawdopodobniej ze względu na całkowity brak doświadczenia w zdalnej realizacji sesji ćwiczeń lub programów aktywności fizycznej dla klientek w ciąży i po porodzie.

Co zaskakujące, uczestnicy najwyżej ($M = 3,9$) ocenili swoje kompetencje związane z komunikacją na odległość, budowaniem relacji i motywowaniem klientek do regularnych ćwiczeń (np. przez rozmowy telefoniczne, wideo, e-maile, SMS-y, media społecznościowe) oraz dbania o bezpieczeństwo klientek. Najniżej ($M = 3,5$) zostały ocenione umiejętności związane ze zdalnym przeprowadzaniem podstawowej oceny wydolności i poziomu sprawności klientek, zdalnym monitorowaniem i kontrolą postępów treningowych oraz dbałością o wyłączenie odpowiedzialności za nieszczęśliwe wypadki.



Tabela 3. Wyniki samooceny umiejętności uczestników szkoleń NEPPE w zakresie zdalnego prowadzenia sesji ćwiczeń/programów aktywności fizycznej dla kobiet w ciąży lub po porodzie

Wyniki samooceny umiejętności uczestników szkoleń NEPPE w zakresie zdalnego prowadzenia sesji ćwiczeń/programów aktywności fizycznej dla kobiet w ciąży lub po porodzie (n = 199)								
Zmienne (n, %)		1	2	3	4	5	N/A	M
1.	korzystanie z odpowiedniej infrastruktury technologicznej (zarówno sprzętu elektronicznego, jak i programów i aplikacji komputerowych)	7; 4%	24; 12%	60; 30%	45; 23%	38; 19%	25; 13%	3,6
2.	zdalny wywiad wstępny i zebranie niezbędnych informacji o klientkach przed rozpoczęciem ćwiczeń	6; 3%	12; 6%	47; 24%	60; 30%	49; 25%	25; 13%	3,8
3.	zdalne przeprowadzenie podstawowej oceny wydolności i poziomu sprawności klientek	9; 5%	22; 11%	53; 27%	52; 26%	36; 18%	27; 14%	3,5
4.	zdalne prowadzenie sesji ćwiczeń „na żywo” (w tym zapewnienie odpowiedniej jakości transmisji danych, oświetlenia, nagłośnienia, dobrej widoczności prezentowanych ćwiczeń, właściwej organizacji i aranżacji miejsca ćwiczeń)	9; 5%	16; 8%	48; 24%	53; 27%	48; 24%	25; 13%	3,7
5.	komunikacja zdalna, budowanie relacji i motywowanie klientek do regularnych ćwiczeń (np. przez rozmowy telefoniczne, wideo, e-maile, SMS-y, media społecznościowe)	3; 2%	16; 8%	34; 17%	60; 30%	63; 32%	23; 12%	3,9
6.	zdalne monitorowanie i kontrola postępów programu treningowego (w tym wykorzystanie specjalistycznych aplikacji treningowych)	7; 4%	25; 13%	54; 27%	48; 24%	42; 21%	23; 12%	3,5
7.	budowanie interakcji w grupie klientek (m.in. poprzez media społecznościowe, techniki aktywizacji klientek podczas spotkań online)	8; 4%	20; 10%	52; 26%	49; 25%	45; 23%	25; 13%	3,6
8.	dbanie o bezpieczeństwo klientek	4; 2%	14; 7%	37; 19%	66; 33%	55; 28%	23; 12%	3,9
9.	dbanie o wyłączenie odpowiedzialności za wypadki	7; 4%	24; 12%	60; 30%	45; 23%	38; 19%	25; 13%	3,5
Łączna średnia ocen dla wszystkich zmiennych								3,7
Skala 1-5: 1 – bardzo nisko; 2 – nisko; 3 – przeciętnie; 4 – wysoko; 5 – bardzo wysoko; N/A – nie dotyczy, opcja stosowana przez uczestników szkolenia bez doświadczenia w pracy z klientami w ciąży i po porodzie; M: średni wynik dla poszczególnych zmiennych.								



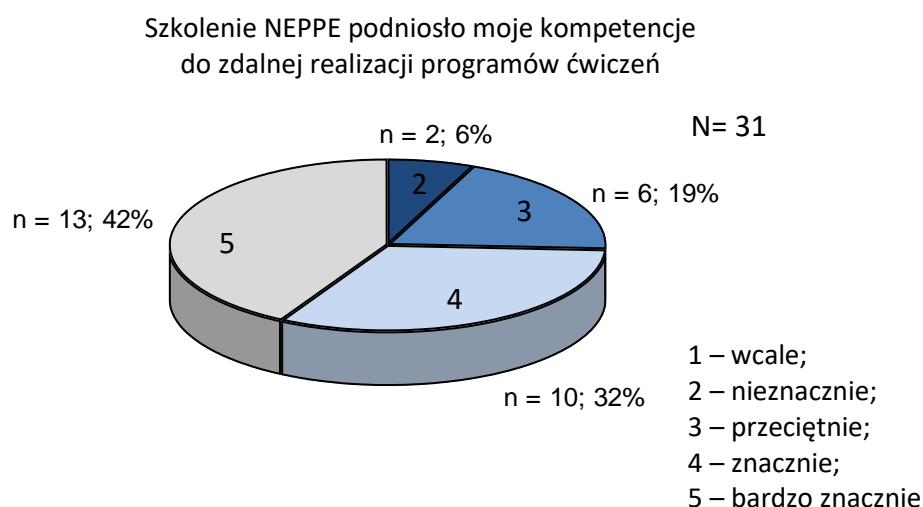
Tabela 4. Wybrane dodatkowe opinie uczestników szkoleń NEPPE dotyczące ich kompetencji zawodowych w zakresie prowadzenia zdalnych sesji ćwiczeń lub programów aktywności fizycznej

Wybrane dodatkowe opinie uczestników szkoleń NEPPE dotyczące ich kompetencji zawodowych w zakresie prowadzenia zdalnych sesji ćwiczeń lub programów aktywności fizycznej
<i>„Należy zadbać o to, aby klientka uczestnicząca w zdalnej sesji ćwiczeń nie była sama w domu”</i>
<i>„Niektóre formy monitorowania lub oceny muszą odbywać się w bezpośrednim kontakcie, aby zapewnić bezpieczeństwo matki i dziecka oraz okresu poporodowego.”</i>
<i>„Zawsze wolę sesje twarzą w twarz z klientami”.</i>
<i>„Zdalna realizacja programu treningowego kobiet w ciąży byłaby dla nich bardziej stresująca niż realizacja twarzą w twarz. Dlatego uważam, że opcją 1 jest realizacja ćwiczeń w bezpośrednim kontakcie, ale realizacja online może być alternatywą, jeśli opcja 1 nie jest możliwa.”</i>
<i>„Prowadzę zdalne sesje ćwiczeń/programy aktywności fizycznej, ale nigdy nie prowadziłam ich dla kobiet w ciąży”.</i>
<i>„Chociaż nigdy nie prowadziłam sesji zdalnej dla kobiet w ciąży lub po porodzie, mam doświadczenie w prowadzeniu sesji dla osób z chorobami przewlekłymi, chorobami kardiologicznymi i cukrzycą.”</i>
<i>„Jestem zwolennikiem formy realizacji ćwiczeń twarzą w twarz, a nie zdalnej, ale jestem otwarty na wyzwania.”</i>
<i>„Zawsze wysyłam kwestionariusz zrzeczenia się roszczeń do wszystkich uczestników moich zajęć online i stacjonarnych.”</i>
<i>„Jestem przyzwyczajony do korzystania z treningów zdalnych.”</i>
<i>„Prowadziłam szkolenie Pilates online w ramach przygotowań do porodu i zaobserwowałam, że było ono bardzo pomocne w utrzymaniu aktywności moich klientek i że wiele z nich woli ćwiczyć online ze względów związanych z obowiązkami rodzinnymi. Miałam sesje z kobietami w ciąży i wyszły dobrze. Nigdy nie próbowałam tego po porodzie i chciałabym dowiedzieć się o tym więcej, aby pracować efektywnie.”</i>
<i>„W coachingu zdalnym kładzie się nacisk na materiały edukacyjne umożliwiające samokontrolę jednostki. W takich przypadkach pacjent/klient i specjalista (ja) muszą współpracować i utrzymywać właściwą komunikację ze względu na bezpieczeństwo i postęp programu.”</i>
<i>„Mimo że nigdy nie pracowałam zdalnie z kobietami w ciąży, mam doświadczenie w prowadzeniu tego typu osobistych sesji ze stałymi klientami i sportowcami.”</i>

Uczestnikom szkoleń NEPPE zadaliśmy też otwarte pytanie, czy chcieliby coś dodać w zakresie samooceny kompetencji zawodowych do zdalnego prowadzenia sesji ćwiczeń lub programów aktywności fizycznej. Uzyskane odpowiedzi w dużej mierze pokrywały się z odpowiedziami z poprzednich pytań zamkniętych. Większość uczestników wykazała się otwartym podejściem do zdalnego świadczenia usług fitness dla klientek w ciąży i po porodzie. Niektórzy przyznali, że mają doświadczenie w zdalnym prowadzeniu ćwiczeń lub programów aktywności fizycznej, ale dla innych populacji. Często podkreślali potrzebę zapewnienia bezpieczeństwa klientkom w czasie ciąży i po porodzie. Pozostali uczestnicy, pomimo ogólnie pozytywnej opinii na temat świadczenia usług na odległość, uważali, że niektóre zadania należy wykonywać twarzą w twarz (np. rozmowa kwalifikacyjna czy ocena sprawnościowa). Wybrane odpowiedzi uczestników przedstawiono w tabeli 4 (Tabela 4).

Analizując powyższe opinie należy wziąć pod uwagę, że zostały one zebrane przed szkoleniem. W projekcie NEPPE naszym głównym celem było przygotowanie uczestników do planowania i realizacji programów aktywności fizycznej dla klientek w ciąży i po porodzie. Modułem uzupełniającym był moduł dotyczący wykorzystania narzędzi online. Dlatego też na zakończenie szkolenia nie poddaliśmy weryfikacji kompetencji uczestników w tym temacie. Ciekawym pytaniem jest, czy opinie uczestników po szkoleniu byłyby inne. W kontekście analizy efektywności kształcenia warto sprawdzić, czy wyniki samooceny będą zgodne z obiektywną oceną analizowanych kompetencji dokonaną przez zewnętrznego weryfikatora oraz w jakim stopniu po szkoleniu nastąpi przyrost wiedzy i umiejętności w zakresie korzystania z narzędzi online. Zagadnienia te z pewnością warte są analizy w przyszłych edycjach projektu NEPPE. Warto podkreślić, że kilka miesięcy po ukończeniu szkolenia NEPPE uczestnicy pozytywnie ocenili jego wpływ na ich kompetencje w zakresie zdalnej realizacji programów ćwiczeń (Rysunek 4). Zachęca to zarówno do kontynuacji projektu, jak i do przeprowadzenia pogłębionych badań nad efektywnością naszych działań edukacyjnych w zakresie wykorzystania narzędzi online w obszarze sportu.





Rysunek 4. Odpowiedzi uczestników na pytanie, czy szkolenie NEPPE zwiększyło ich kompetencje do zdalnej realizacji programów ćwiczeń po 5-12 miesiącach od zakończenia szkolenia

Rekomendacje dotyczące efektów uczenia się związanych z wykorzystaniem narzędzi online w realizacji programów aktywności fizycznej

Chociaż głównym celem szkolenia NEPPE było przygotowanie kadr sportu do pracy z klientkami w ciąży i po porodzie, opinie i doświadczenia uczestników często opierały się na ich wcześniejszej pracy z innymi populacjami, w tym populacjami specjalnymi i klinicznymi. Można zatem założyć, że efekty uczenia się i kryteria weryfikacji określone dla modułu 4 „Narzędzia internetowe” mają charakter uniwersalny i można je przenieść do pracy z innymi populacjami ćwiczących (Tabela 5). Zostały one wybrane i zmodyfikowane na potrzeby projektu w oparciu o kwalifikację LLL „Zdalne świadczenie usług fitnessowych” opublikowaną przez EuropeActive (12).

W oparciu o projekt NEPPE proponujemy trzy główne efekty uczenia się w zakresie przygotowania kadr sportu do zdalnej pracy z populacjami specjalnymi:

- Rozumie podstawowe zasady i narzędzia zdalnej realizacji usług fitnessowych dla danej populacji;
- Rozumie ograniczenia i względy bezpieczeństwa związane ze zdalną realizacją usług fitnessowych dla danej populacji;

- Rozumie podstawy marketingu internetowego skierowanego do określonej populacji ćwiczących.

Podkreślamy jednak, że przed rozpoczęciem szkolenia dla kadr sportu z innych specjalności należy zawsze wziąć pod uwagę specyfikę danej populacji i w razie potrzeby zmodyfikować proponowany przez nas moduł edukacyjny. Osobom, których zadania zawodowe polegają głównie na zdalnej realizacji programów ćwiczeń, sugerujemy potwierdzenie pełnej wersji kwalifikacji „Zdalne świadczenie usług fitnessowych”.

Tabela 5. Efekty uczenia się i kryteria weryfikacji dla modułu „Narzędzia internetowe”.

Moduł „Narzędzia internetowe”	
Efekty uczenia się – uczestnik:	Kryteria weryfikacji – uczestnik:
1. Rozumie podstawowe zasady i narzędzia zdalnej realizacji usług fitnessowych dla danej populacji	1.1. Określa, na czym polega zdalna realizacja usług fitnessowych; 1.2. Opisuje potencjał zdalnej realizacji usług fitnessowych w promowaniu zdrowego stylu życia wśród obecnych i przyszłych klientów w danej populacji; 1.3. Opisuje narzędzia online przydatne w realizacji zadań zawodowych specjalisty ćwiczeń pracującego z daną populacją; 1.4. Opisuje, jak wykorzystać konkretną aplikację internetową do planowania i realizacji zindywidualizowanych programów treningowych dla danej populacji oraz monitorowania i oceny ich postępów treningowych; 1.5. Prowadzi sesje ćwiczeń na żywo oraz przygotowuje nagrane sesje ćwiczeń dla danej populacji z wykorzystaniem ogólnodostępnych aplikacji internetowych (np. Facebook, Instagram, Zoom, Google Meet, MS Teams, YouTube itp.), zgodnie z odpowiednią metodologią i spełniając odpowiednie wymagania techniczne (w tym stosując dobrej jakości oświetlenie i dźwięk, tło i aranżację miejsca); 1.6. Opisuje narzędzia komunikacji online (np. rozmowy wideo lub audio, e-maile, wiadomości, autorespondery, rezerwacje online, grupy społecznościowe w mediach społecznościowych itp.).

<p>2. Rozumie ograniczenia i względy bezpieczeństwa związane ze zdalną realizacją usług fitnessowych dla danej populacji</p>	<p>2.1. Opisuje ryzyka dla danej populacji związane ze zdalną realizacją usług fitnessowych (np. wynikające z nieprawidłowej techniki lub intensywności ćwiczeń, nieodpowiedniego miejsca do ćwiczeń, stanu zdrowia);</p> <p>2.2. Wyjaśnia wytyczne dotyczące zapewnienia i monitorowania bezpieczeństwa i efektywności zdalnej realizacji usług fitnessowych (np. jak klient powinien zorganizować bezpieczną przestrzeń do ćwiczeń w domu, jak edukować klientów w zakresie prawidłowego wykonywania ćwiczeń i samokontroli swojego samopoczucia, jak korzystać z aplikacji internetowych i urządzeń ubieralnych, tzw. wearables);</p> <p>2.3. Opisuje, jak pokonać ograniczenia wynikające z braku bezpośredniego kontaktu z klientem w nauczaniu ćwiczeń, wykorzystuje efektywną komunikację (np. dostosowując metody nauczania);</p> <p>2.4. Opisuje przykładowe formularze oświadczeń (w tym w zakresie zrzeczenia się roszczeń w razie wypadku), które należy uzyskać od danej populacji przed zdalną realizacją usług fitnessowych oraz wyjaśnia ich znaczenie i zasady stosowania.</p>
<p>3. Rozumie podstawy marketingu internetowego skierowanego do określonej populacji ćwiczących</p>	<p>3.1. Definiuje pojęcie marketingu internetowego i opisuje jego zalety w porównaniu z marketingiem tradycyjnym;</p> <p>3.2. Opisuje popularne rodzaje reklamy internetowej i wyjaśnia, które z nich są najodpowiedniejsze do promocji własnych usług fitnessowych, ze szczególnym ukierunkowaniem na daną populację ćwiczących;</p> <p>3.3. Opisuje podstawowe zasady obecności marki w Internecie skierowanej do określonej populacji ćwiczących (np. jak stworzyć przejrzysty opis usług fitnessowych, zdefiniować przejrzystą i szczegółową ofertę, jak dopasować marketing do właściwych kanałów online, przygotować spójne treści, jak stworzyć skuteczną strategię spójnego brandingu lub co-brandingu usług fitness);</p> <p>3.4. Opisuje sposób analizy rynku internetowego (za pomocą np. analizy SWOT/PEST), różnicuje rynek docelowy i określa konkretną niszę biznesową w Internecie;</p> <p>3.5. Opisuje, w jaki sposób tworzyć produkty online, aby zaspokoić potrzeby danej populacji ćwiczących, aby wyraźnie zapewnić unikalne punkty sprzedaży (USP) i opracowuje odpowiednią strategię cenową;</p> <p>3.6. Opisuje podstawowe wytyczne dotyczące zarządzania aktywnym, profesjonalnym serwisem internetowym, skierowanym do danej populacji ćwiczących.</p>

Podsumowanie

Powyżej przedstawiliśmy rekomendacje dotyczące wykorzystania narzędzi online w dwóch obszarach sektora szeroko rozumianego sportu. W pierwszej kolejności skupiliśmy się na rozwiązaniach i narzędziach, które mogą wesprzeć realizację zdalnych szkoleń zawodowych dla kadr sportu. Na podstawie trzech edycji szkolenia NEPPE omówiliśmy proces zdalnej rekrutacji, realizację zajęć, weryfikację zdobytej wiedzy i umiejętności oraz narzędzia ewaluacji szkolenia. Należy podkreślić, że w anonimowej ocenie końcowej zdecydowana większość absolwentów szkoleń NEPPE przyznała, że szkolenie zdalne było skuteczne oraz że zdobyli odpowiednią wiedzę i umiejętności praktyczne. Co więcej, kilka miesięcy od ukończeniu szkolenia większość z nich była przekonana, że szkolenie NEPPE zwiększyło ich kompetencje w zakresie zdalnej realizacji programów ćwiczeń.

W drugiej kolejności zaprezentowaliśmy opinie uczestników szkolenia NEPPE na temat zdalnych usług fitnessowych oraz ich samoocenę kompetencji w tym obszarze. Uczestnicy uważali, że podstawowe treści dotyczące zdalnego prowadzenia sesji ćwiczeń lub programów aktywności fizycznej powinny zostać uwzględnione w ogólnym szkoleniu kadr sportu oraz że usługi związane ze zdalną realizacją programów aktywności fizycznej będą się dynamicznie rozwijać ze względu na ich powszechną dostępność. Często podkreślali potrzebę zapewnienia bezpieczeństwa podczas zdalnego wykonywania zadań zawodowych w obszarze sportu. Na podstawie zebranych opinii i analizy dostępnych zasobów edukacyjnych zaproponowaliśmy efekty uczenia się i kryteria weryfikacji związane z wykorzystaniem narzędzi internetowych w zdalnej realizacji programów aktywności fizycznej.

Należy podkreślić, że w projekcie NEPPE warunkiem przystąpienia do szkolenia było posiadanie kwalifikacji zawodowych instruktora lub trenera dowolnej specjalności. Z tego względu nasze propozycje weryfikacji efektów uczenia się nie obejmują monitorowania i kontroli wieloetapowego procesu treningowego u klientów. Dlatego w przypadku kursów mających na celu uzyskanie kwalifikacji w tzw. dyscyplinach podstawowych (jak np. kwalifikacje trenera personalnego czy instruktora grupowych form fitnessu) należy odpowiednio uzupełnić metody i narzędzia weryfikacji.

Pozytywne opinie, jakie otrzymaliśmy od absolwentów oraz ich wysokie oceny z egzaminów końcowych, zarówno teoretycznych, jak i praktycznych, potwierdziły skuteczność zaproponowanych przez nas rozwiązań. Na podstawie szkoleń związanych z ćwiczeniami w czasie ciąży i po porodzie opracowaliśmy rekomendacje dotyczące realizacji kursów



doskonalenia zawodowego dla kadr sportu, które można przenieść na inne specjalizacje. Z pewnością warto bliżej przyjrzeć się ich adekwatności do innych specjalizacji w przyszłych projektach badawczo-wdrożeniowych.

Bibliografia:

1. Ustawa z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie. (The Act of June 25, 2010 on Sport), Dz.U. 2010 poz. 857.
2. Pérez-Camarero J, Martínez-Gallego R, Guzmán JF, Crespo M. Online training of sports coaches: bibliographic review. *Apunts Educacion Fisica Y Deportes*. 2022(147):26-35.
3. Hertling S, Hertling D, Matziolis G, Schleussner E, Loos F, Graul I. Digital teaching tools in sports medicine: A randomized control trial comparing the effectiveness of virtual seminar and virtual fishbowl teaching method in medical students. *Plos One*. 2022;17(6).
4. Afrouz R, Crisp BR. Online Education in Social Work, Effectiveness, Benefits, and Challenges: A Scoping Review. *Australian Social Work*. 2021;74(1):55-67.
5. Luedtke K, Luebke L, Elizagaray-Garcia I, Schindler O, Szikszay TM. Effectiveness of online teaching during the COVID-19 pandemic on practical manual therapy skills of undergraduate physiotherapy students. *Journal of Manual & Manipulative Therapy*. 2023;31(5):349-57.
6. Heng ZSL, Koh DWS, Yeo JY, Ooi CP, Gan SKE. Effects of different delivery modes on teaching biomedical science practical skills in higher education during the 2021 pandemic measures. *Biochemistry and Molecular Biology Education*. 2022;50(4):403-13.
7. Kullberg MLJ, Mouthaan J, School M, de Beurs D, Kenter RMF, Kerkhof A. E-Learning to Improve Suicide Prevention Practice Skills Among Undergraduate Psychology Students: Randomized Controlled Trial. *Jmir Mental Health*. 2020;7(1).
8. Abbott AA. Online Impersonal Training Risk Versus Benefit. *ACSM's Health & Fitness Journal*. 2016;20(1):34-8.
9. Eickhoff-Shemek JM, White CJ. Internet Personal Training and/or Coaching: What are the Legal Issues? Part I. *ACSM's Health & Fitness Journal*. 2004;8(3):25-6.
10. Eickhoff-Shemek JM, White CJ. Internet Personal Training and Coaching: What are the Legal Issues? Part II. *ACSM's Health & Fitness Journal*. 2004;8(5):24-5.
11. Eickhoff-Shemek JM, White CJ. Internet Personal Training and/or Coaching: What are the Legal Issues? Part III. *ACSM's Health & Fitness Journal*. 2005;9(3):29-31.
12. Szumilewicz A, Arntzen A, Bogdanova A, Harrison M, Huffen C, Kingsbury D, et al. "Online Provision of Fitness Services" Lifelong Learning Qualification (EQF level 3). Belgium: EuropeActive; 2021.
13. Thompson WR. Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022. *ACSM's Health & Fitness Journal*. 2022;36(1):11-20.
14. Moustakas L, Szumilewicz A, Mayo X, Thienemann E, Grant A. Foresight for the Fitness Sector: Results from a European Delphi Study and Its Relevance in the Time of COVID-19. *International journal of environmental research and public health*. 2020;17(23).
15. Asimakopoulos S, Asimakopoulos G, Spillers F. Motivation and User Engagement in Fitness Tracking: Heuristics for Mobile Healthcare Wearables. *Informatics-Basel*. 2017;4(1).



16. Stiglbauer B, Weber S, Batinic B. Does your health really benefit from using a self-tracking device? Evidence from a longitudinal randomized control trial. *Computers in Human Behavior*. 2019;94:131-9.
17. Passos J, Lopes SI, Clemente FM, Moreira PM, Rico-González M, Bezerra P, et al. Wearables and Internet of Things (IoT) Technologies for Fitness Assessment: A Systematic Review. *Sensors*. 2021;21(16).
18. Yu HL, Santos-Rocha R, Radziminski L, Jastrzebski Z, Bonislawska I, Szwarc A, et al. Effects of 8-Week Online, Supervised High-Intensity Interval Training on the Parameters Related to the Anaerobic Threshold, Body Weight, and Body Composition during Pregnancy: A Randomized Controlled Trial. *Nutrients*. 2022;14(24).
19. Wilczynska D, Walczak-Kozłowska T, Radziminski L, Oviedo-Caro MA, Santos-Rocha R, Szumilewicz A. Can we hit prenatal depression and anxiety through HIIT? The effectiveness of online high intensity interval training in pregnant women during the COVID-19 pandemic: a randomized controlled trial. *Bmc Sports Science Medicine and Rehabilitation*. 2022;14(1).
20. Uria-Minguito A, Silva-Jose C, Sanchez-Polan M, Diaz-Blanco A, Garcia-Benasach F, Martinez VC, et al. The Effect of Online Supervised Exercise throughout Pregnancy on the Prevention of Gestational Diabetes in Healthy Pregnant Women during COVID-19 Pandemic: A Randomized Clinical Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(21).
21. Silva-Jose C, Nagpal TS, Coterón J, Barakat R, Mottola MF. The 'new normal' includes online prenatal exercise: exploring pregnant women's experiences during the pandemic and the role of virtual group fitness on maternal mental health. *Bmc Pregnancy and Childbirth*. 2022;22(1).
22. van der Pligt P, Ball K, Hesketh KD, Teychenne M, Crawford D, Morgan PJ, et al. A pilot intervention to reduce postpartum weight retention and central adiposity in first-time mothers: results from the mums OnLiNE (Online, Lifestyle, Nutrition & Exercise) study. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*. 2018;31(3):314-28.
23. Kim HB, Hyun AH. Psychological and Biochemical Effects of an Online Pilates Intervention in Pregnant Women during COVID-19: A Randomized Pilot Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(17).
24. Kim S, Yi D, Yim J. The Effect of Core Exercise Using Online Videoconferencing Platform and Offline-Based Intervention in Postpartum Woman with Diastasis Recti Abdominis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(12).
25. Yu HL, He J, Wang XH, Yang WL, Sun B, Szumilewicz A. A Comparison of Functional Features of Chinese and US Mobile Apps for Pregnancy and Postnatal Care: A Systematic App Store Search and Content Analysis. *Frontiers in Public Health*. 2022;10.
26. Yu HL, He J, Li KQ, Qi W, Lin JH, Szumilewicz A. Quality assessment of pre- and postnatal nutrition and exercise mobile applications in the United States and China. *Frontiers in Nutrition*. 2023;9.
27. James TL, Bélanger F, Lowry PB. The Mediating Role of Fitness Technology Enablement of Psychological Need Satisfaction and Frustration on the Relationship between Goals for Fitness Technology Use and Use Outcomes. *Journal of the Association for Information Systems*. 2022;23(4):913-65.



28. CIMSPA. Delivering Sport and Physical Activity Online. Guidance to help with policy compliance. The Chartered Institute for the Management of Sport and Physical Activity; 2020.

Spis rysunków

Rysunek 1. Odpowiedzi uczestników na pytanie, czy zdalna realizacja szkolenia NEPPE była efektywna.....	9
Rysunek 2. Odpowiedzi uczestników na pytanie, czy podczas szkolenia NEPPE zdobyli odpowiednią wiedzę na temat pracy z kobietami w ciąży lub po porodzie	10
Rysunek 3. Odpowiedzi uczestników na pytanie, czy podczas szkolenia NEPPE zdobyli praktyczne umiejętności związane z planowaniem i realizacją programów ćwiczeń dla kobiet w ciąży i po porodzie	10
Rysunek 4. Odpowiedzi uczestników na pytanie, czy szkolenie NEPPE zwiększyło ich kompetencje do zdalnej realizacji programów ćwiczeń po 5-12 miesiącach od zakończenia szkolenia.....	38

Spis tabel

Tabela 1. Przedziały punktowe określające poziomy wiedzy specjalistycznej w teście wstępnym w szkoleniu NEPPE.....	16
Tabela 2. Opinie uczestników szkoleń NEPPE na temat zdalnego prowadzenia zajęć lub programów aktywności fizycznej dla kobiet w ciąży i po porodzie	32
Tabela 3. Wyniki samooceny umiejętności uczestników szkoleń NEPPE w zakresie zdalnego prowadzenia sesji ćwiczeń/programów aktywności fizycznej dla kobiet w ciąży lub po porodzie.....	35
Tabela 4. Wybrane dodatkowe opinie uczestników szkoleń NEPPE dotyczące ich kompetencji zawodowych w zakresie prowadzenia zdalnych sesji ćwiczeń lub programów aktywności fizycznej.....	36
Tabela 5. Efekty uczenia się i kryteria weryfikacji dla modułu „Narzędzia internetowe”.	39

Spis szablonów

Szablon 1. Szablon oceny rozmowy kwalifikacyjnej w procesie zdalnej rekrutacji na szkolenie zawodowe dla kadr sportu	12
Szablon 2. Szablon projektu programu ćwiczeń na 6-8 tygodni	18
Szablon 3. Formularz oceny projektu programu ćwiczeń	21
Szablon 4. Formularz oceny przeprowadzenia sesji ćwiczeń (materiał wideo).....	25
Szablon 5. Szablon do oceny zdalnego szkolenia zawodowego dla kadr sportu	27
Szablon 6. Szablon do oceny wpływu zdalnych szkoleń na rozwój kariery zawodowej kadr sportu	29



nepe.awfis.net



Aston University

BIRMINGHAM UK

IBE



EDUCATIONAL
RESEARCH
INSTITUTE

Western
UNIVERSITY · CANADA



NWU® | Physical Activity,
Sport & Recreation

POLITÉCNICO
DE SANTARÉM
ESCOLA SUPERIOR
DE DESPORTO
DE RIO MAIOR

EUROPEAN
STANDARDS
europe active

LSU
LITHUANIAN
SPORTS
UNIVERSITY

KARL-FRANZENS-UNIVERSITÄT GRAZ
UNIVERSITY OF GRAZ



UNIVERSITY
OF ALBERTA

WARWICK
THE UNIVERSITY OF WARWICK

europe active
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN

江海市教育部门
Jianghai Education Bureau

POLITÉCNICO
DE SANTARÉM



NIH NORGES
IDRETTSHØGSKOLE

Brock
University



PROGRAM SPINAKE



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Rzeczpospolita
Polska

NAWA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

