

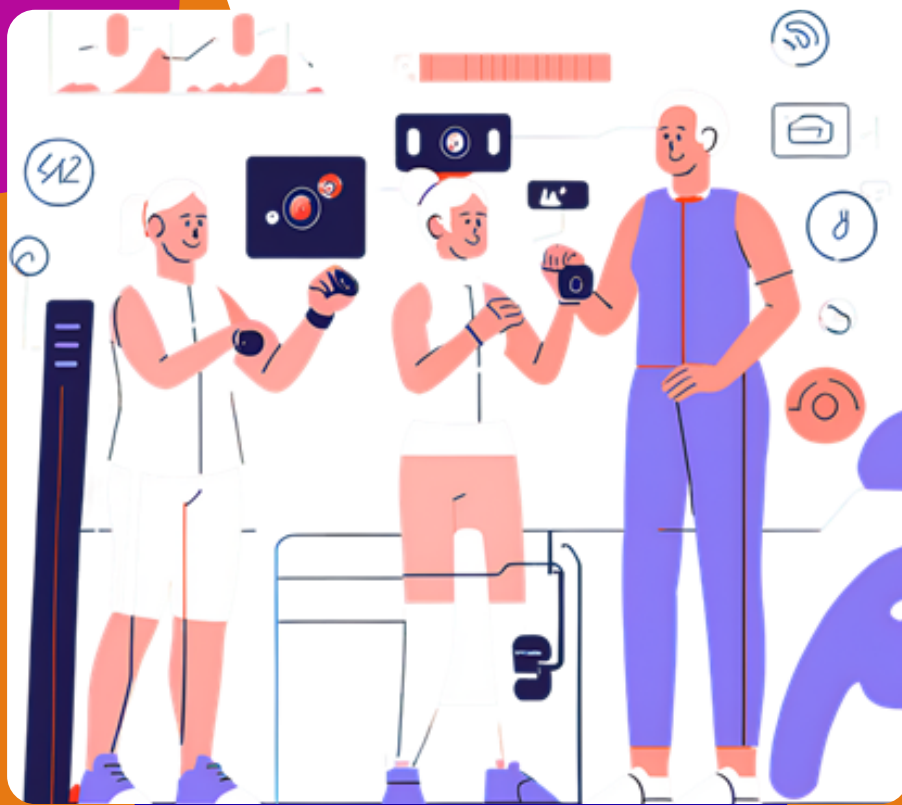


IKIGAI55 EDZÉSTERVEZÉS OKOSESZKÖZÖKKEL ÚTMUTATÓ IDŐSÖDŐKKEL FOGLALKOZÓKNAK

**Az edzők segítése az aktív idősödés
támogatásában okoseszközökkel**

Készítette az IKIGAI55 Projekt partnersége

2025 január



IKIGAI55

Life has a meaning

ÜDV A SZÉPKORÚAK OKOSESZKÖZÖS EDZÉSEINEK VILÁGÁBAN

Idősödők okos eszközökkel támogatott fitnesszprogramja? Ez az útmutató kifejezetten az ezzel foglalkozó, vagy ez iránt érdeklődő edzők számára készült, akik szeretnének az aktív, egészséges életmód népszerűsítésével változást hozni az 55 év feletti idősök életébe. Itt tippeket kaphatsz ezekhez és további iránymutatást az IKIGAI55 **Motivációs kézikönyv és az IKIGAI55 Edzői útmutató** használatához.



Ahogy az inkluzív, technológiailag támogatott edzések iránti kereslet növekszik, az **edzőknek alkalmazkodniuk kell az új eszközökhöz és módszerekhez**. Az okoseszközök nem csak kütyük; ezek olyan **lehetőségek, amelyek forradalmasíthatják a motivációt, az elkötelezettséget és a fejlődés nyomon követését**. E technológiák integrálásával áthidalhatjuk a mobilitás, a digitális írástudás és a motiváció terén meglévő hiányosságokat, és hatásos, fenntartható programokat hozhatunk létre (W. Prasastiningtyas, 2024).



Az kevésbé aktív idősök számára jelentős előnyökkel járhat az okoseszközök használata, mivel javulhat az aktivitási szintjük és ezáltal a fizikai állapotuk, valamint a mentális állapotuk, az önbizalmuk és az megélt életminőségük (Abouzahra & Ghasemaghaei, 2020).



Gyakorlati stratégiák, megvalósítható tippek és valós példák segítségével ezek az iránymutatások olyan eszközökkel látják el az edzőket, amelyekkel az aktív idősödésben élen járhat. A megfelelő okoseszközök kiválasztásától a hosszú távú motiváció elősegítéséig ez az útmutató biztosítja, hogy minden lépésnél felkészültek legyünk ügyfeleink támogatására. Definiáljuk együtt újra az idősök testedzését.

ALAPELVEK



ÜGYFÉLKÖZPONTÚ TERVEZÉS

Az idősödők egyedi igényeihez, céljaihoz és képességeihez igazodó fitnessprogramok kidolgozása. A tevékenységek testre szabása az egyéni preferenciáknak megfelelően és a társadalmi beilleszkedés biztosítása.



KÖNNYŰ HOZZÁFÉRHETŐSÉG

Egyszerűsítsük a technológia használatát, hogy minden résztvevő kényelmesen be tudjon kapcsolódni, függetlenül digitális jártasságától. Gyakorlati képzés és folyamatos támogatás biztosítása.



INSPIRÁCIÓ&MOTIVÁCIÓ

Használjuk az okoseszközöket a lelkesedés felkeltésének, a részvétel fenntartásának és a mérföldkövek megünneplésének eszközeként. Az elkötelezettség fenntartása érdekében építsünk be olyan közösségi elemeket, mint például a csoportos kihívások.



BIZTONSÁG&FEJLŐDÉS

Használjuk az okoseszközöket az életfunkciók monitorozására, a kockázatok minimalizálására és a programok valós idejű adatok alapján történő adaptálására. Ösztönözzük a résztvevőket, hogy az adatokra vonatkozó felismeréseket, mint például a visszakapott információk, osszák meg a visszajelzéseiket is.



A MEGFELELŐ OKOSESZKÖZÖK KIVÁLASZTÁSA

Az okos sporteszközök a modern időskori fitnessprogramok alapját képezik. A megfelelő eszköz kiválasztása kulcsfontosságú:



Egyszerűség

Az eszközöknek intuitív kezelőfelülettel, nagy képernyővel és minimális beállítási lehetőséggel kell rendelkezniük. Biztosítsuk, hogy a résztvevők kényelmesen érezzék magukat az eszköz önálló használatában.



Alaptulajdonások

Lehetőség van lépéskövetésre, pulzusszám-ellenőrzésre, esésérzékelésre és személyre szabott figyelmeztetésekre. Ezek a funkciók támogatják a biztonságot és mérhető eredményeket biztosítanak.

Tartósság és kényelem

A könnyű, állítható pántokkal ellátott kialakítás hosszú távú használatot biztosít, és minimalizálja a kényelmetlenséget a tevékenységek során.



Ez az adatvezérelt egészségügyi ellátás irányába történő elmozdulás az életkorral kapcsolatos állapotok proaktívabb kezeléséhez vezethet (Frey-Law et al., 2024), és lehetővé teszi, hogy a gyengébb idős emberek nagyobb biztonsággal vehessenek részt a fitnesszedzéseken.



Ajánlott okos karkötők



Fitbit Inspire 3: Ideális az idősebbek számára, lépéskövetést, mozgásra emlékeztetőket és egyszerű kezelőfelületet kínál. További információk a Fitbit Inspire 3 oldalon.

Garmin Vivosmart: Sokoldalú viselhető eszköz, amely nyomon követi a lépéseket, a pulzusszámot és a stressz-szintet, fejlett egészségügyi információkkal. Részletek a Garmin Vivosmart oldalon.

Apple Watch 6+: Egyesíti az egyszerű használatot a fejlett funkciókkal, beleértve az esésérzékelést és az EKG-monitorozást. Fedezze fel az Apple Watch oldalon.

A viselhető eszközökkel kapcsolatos további információkért látogasson el az

IKIGAI55 oktatói útmutatóhoz, 22. oldalra.

AZ IDŐSÖDŐK TESTEDZÉSE

Az idősebb korosztály edzőjeként tartsd szem előtt a következő tanácsokat...

Az idősödők félelmei

A fizikai aktivitás kipróbálásakor az idősek félnek az eséstől, a sérülésektől vagy fájdalomtól, a fáradtságtól és az energiavesztéstől, valamint a megszégyenüléstől.

A testedzéssel kapcsolatos várakozások

Az idősebb korosztály leggyakoribb vágya az egészség és a mobilitás megőrzése, a pszichológiai jóllét és a társadalmi kapcsolatok javítása.

Egyszerű kezdés

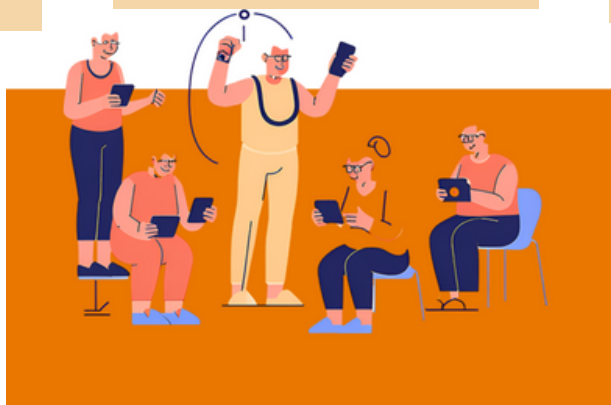
Kezdjük az olyan alapvető funkciókkal, mint a lépésszámlálás, hogy bizalmat építsünk. Fokozatosan vezessük be az új funkciókat, hogy elkerüljük a résztvevők túlterhelését.

Interaktív tanulás

Rendezzünk szórakoztató workshopokat, ahol a résztvevők gyakorolhatják az okoseszközök használatát. A csoportos tanulás beépítésével elősegíthetjük a kapcsolatteremtést.

Empátia mindenekelőtt

Kezeljük empatikusan az aggályokat, és mutassuk be, hogyan javítják az okoseszközök az egészséget és biztonságot. Sikertörténetekkel építsünk bizalmat.



Fő tipp

Párosítsuk az okoseszközöket szórakoztató kihívásokkal, például a „Hét lépése” kihívással, vagy csoportos gyaloglási eseményekkel, hogy izgalmat és közösségi szellemet teremtsünk.



OKOS SPORTPROGRAMOK TERVEZÉSE

A hosszú távú siker kulcsa a személyre szabott, izgalmas programok létrehozása.



Személyre szabott edzések

Használj hordozható eszközöket a gyakorlatok személyre szabásához, például az intenzitás pulzusszám alapján történő beállításával.

Játékosított célok

Vezess be ranglistákat, jelvényeket és szériákat, hogy a fitness szórakoztatóbb és versenyképesebb legyen. Ösztönözd a baráti versengést a csoportos foglalkozásokon.

Valós időben történő visszajelzés

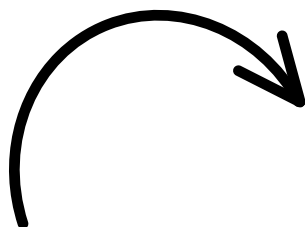
Örüljünk együtt a résztvevők fejlődésének, és mutassuk meg, hogyan vezetnek erőfeszítéseik mérhető egészségügyi előnyökhöz. Használjuk az eredmények vizuális ábrázolását a bemutatáshoz.

Ajánlások



- **Személyre szabott edzésterv** készítése **idősödők számára**, figyelembe véve, hogy minden egyes személynek egyedi fittségi szintje és egészségi állapota van.
- A **mozgásprogram megkezdése előtt** az idősök számára **egészségügyi vizsgálatot** kell végezni a biztonság és a hatékonyság biztosítása érdekében.
- **Az okoseszközök értékes segítők** a fejlődés, a fittségi szintek nyomon követésében, és valós idejű visszajelzést adnak, megkönnyítve **az edző számára az edzésterv szükség szerinti módosítását**.

MOTIVÁCIÓS STRATÉGIÁK ÉS PÉLDÁK



A különböző típusú motivációk megismerése

A fizikai aktivitás iránti elkötelezettség hosszú távon kulcsfontosságú. Tanulmányok szerint (Deci&Ryan) ez extrinzik vagy intrinzik motivációkon keresztül érhető el. Bár mindkettőnek megvan a maga szerepe a motivációban, az extrinzik motivációról az intrinzikre való áttérés kívánatos. Neked, mint edzőnek a mozgás örömet és az elérhető célokat kell hangsúlyoznod, hogy elősegítsd az elkötelezettséget. Az élvezetes tevékenységek, mint például a csoportos tánc vagy a festői séták, segítenek az időseknek abban, hogy a testmozgást pozitív érzelmekkel kapcsolják össze, ami fokozza a kitartást.

Extrinzik Motiváció

Az idősödőknek sokszor külső bátorítás szükséges. Példák:

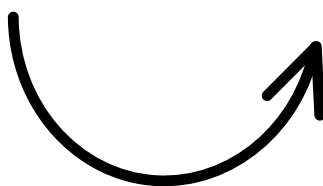
- **Szociális elismertség:** A mérföldkövek elérésének közösségi elismerése.
- **Tárgyi jutalmak:** Ingyenes belépő vagy díjak a részvételért.
- **Egészségi állapot javulásának reménye:** Mérhető egészségi állapotok hangsúlyozása (pl. alacsonyabb vérnyomás).



Bátorítsuk az átállást

Intrinzik Motiváció

Deci és Ryan önmeghatározás-elmélete szerint a belső motivációk, mint a személyes élvezet és az elsajátítás iránti vágy vezetnek a tartóssá váló fizikai aktivitáshoz.



JÓ GYAKORLATOK



Csoportos együttműködés

Ösztönözzük a baráti versengést és a csoportban való társas együttlétet. Hozzunk létre olyan közös célokat, amelyeket a résztvevők együtt érhetnek el, például „csoportos lépéskihívásokat”.

Aranyszabály

Üdvözljük az erőfeszítéseket is az eredmények mellett, hogy pozitív és támogató környezetet teremtsünk. Ismerjük el a résztvevők elkötelezettségét a fejlődés iránt, függetlenül a haladás ütemétől.

1

Motiváció mérőkövekkel

A folyamatos lelkesedés megőrzése érdekében rendszeresen bátorítsuk a kis eredmények elérését is. Például ünnepeljétek meg, ha a résztvevők először érnek el 10000 lépést, vagy ha egy héten át naponta aktívan mozognak..

2

Adatok felhasználása

Használjunk elemzéseket a tervek dinamikus igazítására és az előrehaladás bemutatására. Adjunk személyre szabott visszajelzést a találkozások során a motiváció erősítéséhez.

3

4



A TECHNOLÓGIA FEJLETT ALKALMAZÁSAI

Az okoseszközök alkalmazása

Az olyan okoseszközök, mint a Garmin vagy Apple Watch, valós idejű visszajelzést adnak a pulzusszámról, lépésszámról és kalóriaégetésről. Ez segíti az edzőket a fejlődés követésében, az intenzitás beállításában és a biztonság garantálásában.



A digitális és a klasszikus módszerek ötvözése

A digitális játékfejlesztő eszközöket (pl. Strava) kombinálhatjuk hagyományos módszerekkel, mint a csoportos gyakorlatok. Az alkalmazások ranglistákon keresztül lehetővé teszik a versengést, míg az oktatók kihívásokat adhatnak az órákhoz és otthoni edzésekhez.

Mindfulness és edzés

A mindfulness technikák és a fizikai aktivitás kombinálása csökkenti a stresszt és javítja a fókuszot. Bátorítsuk az időseket, hogy séta vagy jóga közben gyakorolják a mindfulness-t - mély lélegzéssel vagy a környezetükre összpontosítva - így gazdagabb és nyugtatóbb élményt teremtve.

A mindfulness, a játékosítás és az intelligens technológiák hatékony integrálásával te, mint tréner, fokozhatod a motivációt, javíthatod a kitartást, és gazdagító élményeket teremthetsz az idősödők számára, elősegítve a hosszú távú elkötelezettséget és a holisztikus jólétet.

Betekintés a gamifikált tervezésbe

A játékosítás csökkenti a szorongást és növeli az idősek elkötelezettségét. A „játékos gondolkodásmód” segít a résztvevőknek elfelejteni a stresszt, és a tevékenységre összpontosítani, elősegítve a tartós részvételt.

Játékosítás az idősek edzésében

Az edzések játékosított elemekkel való kiegészítése a fizikai aktivitást vonzóvá és szórakoztatóvá teszi. A stratégiák közé tartoznak:

- Nagyobb cél és küldetés.
- Teljesítés és fejlődés.
- Szociális interakció



Gyakorlati megvalósítási tippek

- Szánjunk időt arra, hogy az idősek megismerkedjenek a technológiával,
- A jutalmak integrálása az eredmények elérését és a folyamatos részvétel ösztönzését segíti,
- Innováció a kreatív analóg elemek és a digitális eszközök egyesítésével a teljes körű képzési élmény érdekében.

ESETTANULMÁNYOK



Tanuljunk a valós életből vett sikertörténetekből!



6-0! Erasmus+ projekt

6-0! A projekt célja az volt, hogy a szabadidős labdarúgáson keresztül hatást gyakoroljon az idősödő európai polgárok egészségére és jólétére, és leírja a más sportágakra is alkalmazható legjobb gyakorlatokat.

Az Erasmus+ projekt bemutatta, hogy a valós idejű egészségmegfigyelés hogyan segítette a krónikus betegségben szenvedő idős felnőtteket abban, hogy biztonságosan részt vegyenek olyan fizikai tevékenységekben, mint a szabadidős futball, valamint azt, hogy a technológia hogyan segítette a résztvevőket abban, hogy a COVID19 elzárás alatt otthon is folytassák az edzést.

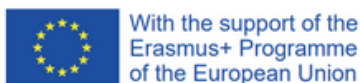
Ha többet szeretne megtudni róla, látogasson el a **6-0! könyv oldalára**.

Positive- AAL projekt

A POSITIVE projekt célja az idősök magányosságának megoldása volt, amelyet nem a mozgás-képtelenségből adódó társadalmi elszigeteltség okoz, hanem az élet értelmes céljának, illetve a kapcsolatnak a hiánya és az unalom, még akkor is, ha társak között élnek.

Az AAL projekt megmutatta, hogy a **hordható technológiával kombinált csoportos tevékenységek hogyan csökkentik a társadalmi elszigeteltséget és fokozzák az elkötelezettséget,** segítve a mindennapi tevékenységeket, valamint élénkítve a mentális kihívásokat és a jólétet.

Ha többet szeretne megtudni a projektről, látogasson el a **Positive AAL weboldalára**.



A testmozgás segíthet az idősök fizikai képességeinek és jólétének fenntartásában és javításában, például az izomerő növekedése, a rugalmasság megőrzése, az elesés kockázatának csökkentése, valamint az olyan egészségügyi kockázatok csökkentése, mint a szívbetegek, a cukorbetegség



Edzői betekintés



A közösségi aktivitás a siker multiplifikátora. A megosztási funkciókkal ellátott okos eszközök olyan kapcsolatokat hoznak létre, amelyek ösztönzik a részvételt és elősegítik a csoportokon belüli felelősségvállalást.

KAPCSOLAT



Ha 55 év feletti vagy

Kíváncsi vagy, hogy hogyan lehetne a testedzési palettádat okoseszközökkel gazdagítani?

Lépj kapcsolatba velünk, és fedezd fel, hogyan csatlakozhatsz idősödőknek szóló programjainkhoz!

Ha tréner vagy

Tudj meg többet az **IKIGAI55 Motivációs kézikönyvről** és az **IKIGAI55 oktatói kézikönyvről**, és fedezd fel a további forrásokat, valamint csatlakozz a mozgalomhoz az alábbi weboldalon



Innováljunk együtt!



Co-funded by
the European Union

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk