

# PINK CLAW®

## PINK CLAW - 101090089

### D4 - Risultati del protocollo di esercizio



**Co-funded by  
the European Union**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

QUESTO DELIVERABLE È STATO REALIZZATO CON IL  
SUPPORTO DI TUTTI I PARTNER DEL PROGETTO



## SOMMARIO

INTRODUZIONE .....	3
ANALISI DELLA RISPOSTA DEI PARTNER: STRATEGIE, SFIDE E IMPATTI .....	5
Italia.....	6
Francia .....	8
Romania.....	10
Turchia .....	12
STRATEGIE DI RECLUTAMENTO E.....	15
CRITICITÀ NEI PAESI PARTECIPANTI.....	15
Strategie di reclutamento .....	15
Tasso di partecipazione.....	15
Problemi critici riscontrati .....	16
ATTIVITÀ PER DISCIPLINA .....	18
LIVELLO DI SODDISFAZIONE PER ATTIVITÀ E PER PAESE.....	26
ANALISI TRASVERSALE DELLE DIFFERENZE TRA I PAESI .....	28
ANALISI TRASVERSALE: STRATEGIE EFFICACI E BUONE PRATICHE PER PAESE ..	31
BEST PRACTICES E LEZIONI APPRESE .....	32
RACCOMANDAZIONI OPERATIVE PER I FUTURI PROGRAMMI PINK CLAW.....	33

# INTRODUZIONE

Il progetto Pink Claw è stato sviluppato per offrire alle donne un programma basato sullo sport che favorisca la crescita personale, abbatta le barriere culturali e rafforzi le competenze tecniche.

In un ambiente tutto al femminile, le partecipanti hanno l'opportunità di esplorare differenti discipline: **OCR (Obstacle Course Racing), autodifesa, fitness tattico, consapevolezza e pronto soccorso**. L'obiettivo principale del progetto è quello di allenare le donne non solo dal punto di vista tecnico- sportivo, ma anche nella sicurezza e nell'autostima, incoraggiando al contempo lo sviluppo di una rete di allenatori e atleti impegnati nel progresso a lungo termine.

Questo documento presenta i risultati dell'implementazione del protocollo di esercizi Pink Claw, svolto in due fasi. La prima fase ha coinvolto 30 donne per paese in un periodo di otto mesi da settembre 2023 a maggio 2024, mentre la seconda fase, da settembre 2024 a maggio 2025, ha visto la partecipazione di altre 60 donne per paese.

Questo rapporto esamina sia i metodi di reclutamento che i progressi delle sessioni di formazione nei paesi partecipanti. Fornisce una panoramica completa delle esperienze raccolte nei paesi partecipanti (Italia, Francia, Romania e Turchia), evidenziando gli aspetti organizzativi chiave, le principali sfide incontrate e i livelli di soddisfazione dei partecipanti. Un'analisi comparativa delle esperienze nazionali fa luce su come ogni contesto ha affrontato sfide specifiche, come la garanzia di spazi di allenamento adatti e la gestione dei programmi, promuovendo allo stesso tempo l'empowerment collettivo e personale. L'obiettivo finale di questo documento è incoraggiare le future coach donne a iniziare nei loro contesti un percorso Pink Claw!

L'approccio metodologico utilizzato per raccogliere dati e risultati combina sia dati quantitativi (numero di partecipanti, tassi di abbandono, registri di presenza) sia approfondimenti qualitativi (feedback diretto, questionari e osservazioni dei coach). Ciò consente a questo rapporto di valutare l'impatto delle attività e di offrire raccomandazioni per iniziative future, con particolare attenzione al benessere fisico ed emotivo dei partecipanti.

Il presente rapporto **sui "Risultati del protocollo di esercizio"** è strutturato in diverse sezioni, ciascuna delle quali copre gli aspetti chiave dell'implementazione del progetto:

- **Analisi della risposta del partner: strategie, sfide e impatto**  
Questa sezione esamina le esperienze dei paesi partecipanti (Italia, Francia, Romania e Turchia), concentrandosi sulle strategie di reclutamento, sulle sfide affrontate e sui livelli di coinvolgimento dei partecipanti.
  
- **Attività per Disciplina**  
In questa sezione viene fornita un'analisi approfondita delle discipline incluse nel protocollo di allenamento fisico:
  - Riconoscimento ottico dei caratteri
  - Autodifesa
  - Fitness tattico
  - Consapevolezza
  - Primo soccorso

Questa sezione comprende anche riflessioni su ciascuna disciplina, un'analisi comparativa della soddisfazione dei partecipanti per attività e Paese e le tendenze di partecipazione.

- **Strategie e sfide di reclutamento**

In questa sezione vengono presentati i principali ostacoli riscontrati nel reclutamento e nella partecipazione, offrendo un'analisi comparativa tra i diversi Paesi e individuando le strategie più efficaci per superarli.

- **Buone pratiche e lezioni apprese**

Questa sezione riassume le best practice identificate durante la prima fase del progetto, evidenziando i principali fattori di successo e le potenziali aree di miglioramento.

- **Raccomandazioni operative per la replica del progetto**

Questa sezione fornisce raccomandazioni concrete per le future implementazioni del protocollo di esercizi Pink Claw sulla base dei dati raccolti e delle opinioni dei partner, con l'obiettivo di migliorare la continuità dell'allenamento e garantire un impatto duraturo.

# ANALISI DELLA RISPOSTA DEI PARTNER: STRATEGIE, SFIDE E IMPATTI

I partner del progetto Pink Claw hanno partecipato a un **questionario strutturato** concepito per raccogliere dati dettagliati sui metodi di implementazione, sulle strategie di reclutamento, sulle sfide affrontate e sull'impatto complessivo del programma nei loro paesi.

Questa indagine ha fornito una panoramica comparativa delle diverse esperienze, aiutando a identificare punti di forza, punti deboli e soluzioni adottate per migliorare la partecipazione e l'efficacia delle attività proposte.

Il questionario è stato suddiviso in cinque aree tematiche chiave, ciascuna delle quali esplora un aspetto cruciale dell'implementazione del progetto:

1. La prima sezione si è concentrata sulle **strategie di reclutamento e partecipazione**, con domande volte a comprendere i canali utilizzati per promuovere l'iniziativa, la durata della campagna di reclutamento e l'efficacia di vari metodi di sensibilizzazione (social media, eventi di presentazione, passaparola e collaborazioni con le autorità locali). Ai partner è stato anche chiesto di segnalare il numero di donne che hanno partecipato attivamente e quelle che hanno abbandonato nel tempo, fornendo un quadro chiaro dei tassi di fidelizzazione nei diversi contesti nazionali.
2. La seconda sezione ha esaminato i **fattori di abbandono**, indagando le ragioni principali per cui alcuni partecipanti hanno abbandonato il programma. Ciò ha incluso l'esplorazione di ostacoli organizzativi, conflitti di programmazione con il lavoro o gli studi, difficoltà logistiche e caratteristiche specifiche delle attività offerte. I partner sono stati anche incoraggiati a suggerire strategie per ridurre i tassi di abbandono, mirando a rendere il programma più accessibile e sostenibile nel lungo periodo.
3. La terza sezione ha analizzato le **sfide organizzative e logistiche**, affrontando potenziali problemi relativi alla gestione degli spazi di formazione, alla disponibilità di strutture idonee e al livello di supporto istituzionale ricevuto. Inoltre, è stato chiesto ai partner di evidenziare eventuali sfide logistiche o meteorologiche impreviste che hanno avuto un impatto sulle sessioni di formazione, fornendo informazioni sulle difficoltà operative incontrate nei diversi paesi.
4. La quarta sezione si è concentrata sui **risultati e sulle best practice**, evidenziando i successi del progetto. Ai partner è stato chiesto di identificare tre risultati chiave e spiegare perché erano significativi. Inoltre, sono stati invitati a condividere esempi concreti di esperienze positive dalle sessioni di formazione, offrendo una visione più approfondita dell'impatto del programma sui partecipanti.
5. L'ultima sezione ha esplorato il **ruolo delle coach donne**, con domande specifiche su come hanno influenzato la motivazione dei partecipanti, il coinvolgimento e la creazione di un ambiente sicuro e inclusivo. Questa sezione ha evidenziato il valore aggiunto della leadership femminile all'interno del progetto, sottolineando le dinamiche di empowerment e il supporto reciproco tra le donne coinvolte.

Raccogliendo e analizzando le risposte, il questionario ha fornito una solida base per comprendere le dinamiche del progetto e identificare aree di miglioramento. Il confronto delle esperienze nazionali ha contribuito ad evidenziare sia le specificità locali sia le sfide comuni, offrendo spunti preziosi per ottimizzare la replicazione del modello in futuro.

## Italia

<b>Reclutamento e partecipazione Strategie</b>	Il processo di reclutamento in Italia, gestito da Endas Italia, coordinatore del progetto, è stato molto efficace. Ancora prima del lancio ufficiale del primo programma, erano già state confermate 40 donne, superando l'obiettivo iniziale. Questo coinvolgimento precoce ha permesso al programma di iniziare senza intoppi e senza grandi battute d'arresto logistiche. Nel secondo programma, la partecipazione è aumentata a 60 donne, dimostrando sia l'attrattiva del progetto sia la capacità di mantenere ed espandere la base di partecipanti. Strategie come la registrazione semplificata, procedure di partecipazione chiare e una comunicazione coerente si sono rivelate cruciali per garantire alti livelli di coinvolgimento fin dall'inizio.
<b>Fattori di abbandono e sfide di mantenimento</b>	L'Italia non ha registrato alcun abbandono formale, il che è un risultato particolarmente notevole. Mentre alcune donne hanno temporaneamente sospeso la loro partecipazione per questioni familiari o personali, nessuna ha abbandonato completamente il programma. Il successo nella fidelizzazione è stato attribuito alla forte coesione del gruppo, al coinvolgimento continuo anche durante i periodi di assenza e alla facilità di adesione o reintegrazione nel programma. Tuttavia, la seconda fase ha rivelato alcune sfide organizzative. Il numero crescente di partecipanti ha richiesto una pianificazione più strutturata, soprattutto nel bilanciamento di diverse sedi di allenamento, fasce orarie e disponibilità personali. Queste complessità hanno evidenziato la necessità di sistemi di gestione della programmazione più solidi man mano che il programma si espandeva.
<b>Organizzativo e logistico Ostacoli</b>	Uno dei principali problemi logistici nell'implementazione italiana riguardava la gestione delle attività all'aperto, in particolare le sessioni di OCR. Le condizioni meteorologiche a volte costringevano a riprogrammare o trasferire le sessioni, interrompendo il flusso del programma. Sebbene le strutture al chiuso garantissero continuità per la maggior parte dei moduli, la natura imprevedibile delle attività all'aperto ha portato alcune volte a delle inefficienze. Lo sviluppo di sedi al chiuso alternative o di piani di emergenza predefiniti per tali condizioni è stato identificato come un passaggio necessario per migliorare la distribuzione futura.
<b>Principali risultati e migliori pratiche</b>	I punti di forza del team italiano sono stati il reclutamento precoce e proattivo, l'efficace fidelizzazione dei partecipanti e la capacità di promuovere una forte coesione di gruppo. L'ambiente creato attraverso queste azioni ha contribuito a rafforzare il senso di appartenenza, il supporto emotivo e la continuità. I partecipanti hanno costantemente riferito di sentirsi incoraggiati, supportati e inclusi. Un indicatore degno di nota del successo è stata la completa assenza di abbandoni in entrambe le fasi di formazione. Tuttavia, le raccomandazioni per il miglioramento includono il potenziamento della

	formazione degli allenatori nel supporto psicologico e nel coordinamento logistico, nonché la preparazione di strutture più flessibili per gestire interruzioni esterne come il meteo o improvvisi cambiamenti di programma.
<b>Il ruolo e l'impatto delle allenatrici</b>	Le coach donne sono state fondamentali per il successo dell'implementazione italiana. La loro presenza ha garantito che gli allenamenti non fossero solo efficaci fisicamente, ma anche emotivamente di supporto. Riconoscendo i primi segnali di disimpegno e affrontando le preoccupazioni attraverso strategie personalizzate, le allenatrici hanno contribuito a mantenere la motivazione e a ridurre i rischi di abbandono. La loro leadership ha fornito un modello di empowerment tangibile, incoraggiando le partecipanti ad assumere ruoli più attivi all'interno del gruppo. Inoltre, il loro ruolo si è esteso oltre il fitness: in almeno un caso, una donna che stava affrontando una grave situazione domestica è stata supportata dal gruppo e dalla allenatrice, che l'ha aiutata a cercare assistenza. Questo episodio esemplifica come la leadership femminile all'interno di Pink Claw abbia contribuito a creare un ambiente sicuro, inclusivo e trasformativo.

## Principali aree di successo

### 1. Promuovere la coesione e lo spirito di squadra

L'uso di materiali personalizzati, come uniformi e attrezzature brandizzate, ha contribuito a rafforzare un'identità condivisa. Ciò ha avuto un duplice effetto: da un lato, i partecipanti si sono sentiti parte di qualcosa di più grande; dall'altro, l'immagine coordinata del team ha aumentato la motivazione e l'orgoglio di appartenere al gruppo.

### 2. Il ruolo delle allenatrici

Le allenatrici hanno svolto un ruolo cruciale a più livelli:

- Hanno costituito **modelli di leadership e competenza tecnica**, infondendo sicurezza e sfidando gli stereotipi sull'accessibilità di discipline fisicamente impegnative.
- Hanno fornito **supporto emotivo**, creando un ambiente empatico in cui i partecipanti si sentivano a loro agio nel condividere le lotte personali, che fossero legate alla famiglia, al lavoro o al benessere emotivo. Questa rete di sicurezza psicologica è stata fondamentale nell'incoraggiare le donne a esprimere vulnerabilità e a cercare aiuto quando necessario.
- Hanno agito come **motivatori**, offrendo una guida personalizzata per aiutare i partecipanti a superare le insicurezze. Per le donne che inizialmente erano esitanti o meno preparate fisicamente, avere un coach che comprendesse le loro sfide specifiche è stato un fattore cruciale per la loro perseveranza e il loro miglioramento.

### 3. Supporto sociale oltre lo sport

Il gruppo ha dimostrato la sua capacità di **supportare i membri in situazioni difficili**, come dimostra un caso in cui una partecipante che si trovava ad affrontare una situazione domestica potenzialmente pericolosa è stata incoraggiata con successo a cercare aiuto esterno. Ciò sottolinea il ruolo del progetto oltre l'allenamento fisico, promuovendo una rete che consente alle donne di affrontare le sfide personali con forza collettiva.

## Ulteriori risultati chiave

Un ulteriore risultato significativo è stato il **miglioramento fisico e la crescita dell'autostima** osservati in molte partecipanti. Il progetto ha coinvolto donne che inizialmente mancavano di preparazione atletica, dimostrando che un allenamento costante, combinato con l'incoraggiamento collettivo, può produrre risultati tangibili sia fisicamente che psicologicamente. Inoltre, la stretta connessione personale tra partecipanti e allenatori ha portato molte donne a esprimere **profonda gratitudine**, rafforzando l'importanza di un **approccio incentrato sull'uomo** in cui le relazioni sono parte integrante dell'esperienza sportiva.

## Raccomandazioni per miglioramenti futuri

Per migliorare ulteriormente le metodologie utilizzate in questo protocollo di esercizi, potrebbero essere implementate le seguenti strategie:

- **Integrare le esigenze dei partecipanti nella pianificazione del programma**, garantendo una comunicazione fluida per mantenere il coinvolgimento.
- **Fornire agli allenatori una formazione specializzata** per individuare e affrontare precocemente i segnali di abbandono, utilizzando tecniche tratte dalle dinamiche di gruppo e dalla psicologia sportiva.
- **Sfruttare al massimo il potere trasformativo dello sport**, non solo a livello fisico ma anche emotivo e sociale, sottolineando l'impatto positivo di una forte rete di supporto sulla vita delle donne.

Guardando al futuro, il successo continuo del progetto, misurato dall'aumento dell'autostima, dalla riduzione delle barriere psicologiche e dalla creazione di un autentico sistema di supporto, dipenderà dal mantenimento dei **principi fondamentali che hanno reso efficace Pink Claw**: ascolto attento, inclusività, adattabilità alle esigenze dei partecipanti e, soprattutto, riconoscimento delle **coach donne come forza fondamentale nel promuovere empatia, leadership e cambiamento duraturo**.

## Francia

<b>Reclutamento e partecipazione Strategie</b>	In Francia, la fase di reclutamento è stata inizialmente dinamica e di vasta portata. Un totale di 129 donne si sono iscritte al primo programma, grazie a una strategia che includeva una promozione diffusa sui social media (LinkedIn, Facebook, Instagram, X), poster stampati in tutta Parigi e una collaborazione diretta con associazioni locali come PSL e Cité Fertile. Nonostante questo successo iniziale nel raggiungere un vasto pubblico, la fidelizzazione si è rivelata problematica. Molte donne non hanno mai partecipato o hanno abbandonato dopo una sessione, spesso a causa della demotivazione stagionale, dei conflitti di programmazione e del coaching instabile. Nel secondo anno, l'integrazione dell'associazione KABUBU ha portato un cambiamento notevole, non solo offrendo l'accesso ad un nuovo gruppo di donne rifugiate e migranti con un forte bisogno di attività strutturate, ma anche aumentando significativamente il livello di impegno delle partecipanti.
<b>Fattori di abbandono e sfide di</b>	Il primo programma in Francia ha registrato un alto tasso di abbandono. Le ragioni includevano mancanza di motivazione

<p><b>mantenimento</b></p>	<p>durante i mesi invernali, orari personali e professionali imprevedibili tra le partecipanti e insufficiente continuità nel coaching. Queste condizioni hanno influenzato la capacità dei partecipanti di rimanere coinvolti nel tempo. Tuttavia, il secondo programma ha mostrato un sostanziale miglioramento nella fidelizzazione, in gran parte dovuto a una struttura organizzativa più chiara, al coinvolgimento mirato delle donne socialmente svantaggiate tramite KABUBU e alla stabilizzazione del quadro di coaching. Questa evoluzione ha consentito al progetto di riconquistare la fiducia dei partecipanti e di stabilire un ritmo di formazione più coerente.</p>
<p><b>Organizzativo e logistico Ostacoli</b></p>	<p>La sede iniziale presso Cité Fertile, sebbene in posizione centrale e ben collegata, non era esente da problemi. Le sfide logistiche includevano l'assenza di personale dedicato per l'accesso alla struttura, con conseguenti ritardi o cancellazioni dell'ultimo minuto. Inoltre, le concomitanti Olimpiadi di Parigi 2024 hanno influenzato la disponibilità e la pianificazione. Mentre ci si aspettava che l'allestimento indoor aiutasse a mantenere la partecipazione durante i mesi più freddi, non ha contrastato a sufficienza la demotivazione stagionale. Al contrario, il secondo anno ha beneficiato del supporto logistico e dell'infrastruttura stabile forniti da KABUBU, migliorando significativamente l'erogazione delle sessioni di allenamento.</p>
<p><b>Principali risultati e migliori pratiche</b></p>	<p>Tra i principali risultati dell'implementazione francese c'è stata la trasformazione del programma da un'offerta di fitness generale a un'iniziativa socialmente orientata con forti dinamiche di inclusione. Il coinvolgimento di KABUBU ha consentito l'integrazione di donne rifugiate e migranti, migliorando sia la rilevanza sociale del programma che il suo senso di comunità. Un piccolo ma dedicato gruppo di partecipanti ha iniziato a formare legami sociali oltre le sessioni di allenamento, dimostrando l'emergere di fiducia e coesione. Il feedback positivo ha sottolineato la creazione di uno "spazio sicuro", che ha aiutato molte donne a riconnettersi con l'attività fisica dopo lunghe interruzioni. Inoltre, gli allenatori formati nel secondo anno hanno sviluppato approcci su misura per lavorare con gruppi femminili diversi, rafforzando l'impatto e l'adattabilità del programma.</p>
<p><b>Il ruolo e l'impatto delle allenatrici</b></p>	<p>Inizialmente, la mancanza di continuità tra i formatori esterni ha minato la fiducia dei partecipanti. Molti coach non avevano familiarità con il progetto e la loro presenza irregolare ha interrotto l'esperienza di formazione. Una svolta si è verificata con l'implementazione di una sessione di formazione aggiuntiva erogata in collaborazione con Endas, che ha migliorato la coerenza del coaching e potenziato le competenze dei formatori nella gestione di gruppi inclusivi e diversificati. La presenza di coach donne è stata determinante nel promuovere un ambiente empatico e stimolante. I partecipanti hanno riferito di sentirsi al sicuro e supportati, consentendo loro di condividere apertamente sia le sfide fisiche che quelle emotive. Il ruolo rafforzato dei coach è quindi</p>

diventato centrale non solo in termini di guida tecnica, ma anche nel contribuire ad un più ampio senso di sicurezza psicologica e supporto reciproco.

### Principali aree di successo:

1. **Maggiore impatto sociale e inclusione:** la collaborazione con KABUBU ha migliorato l'accesso allo sport per le donne rifugiate e migranti, promuovendo la coesione sociale e il benessere.
2. **Formazione avanzata per coach:** una formazione aggiuntiva per i coach ha rafforzato le competenze di coinvolgimento, risoluzione dei conflitti e comunicazione empatica, creando un ambiente più accogliente.
3. **Creazione di comunità:** si è formato un gruppo coeso di partecipanti, che si incontrano al di fuori delle sessioni ufficiali, a indicare un crescente senso di appartenenza.
4. **Miglioramento dell'efficienza organizzativa:** la riorganizzazione del secondo anno ha migliorato la continuità e la gestione del programma, riducendo i tassi di abbandono.
5. **Ambiente sicuro e di supporto:** lo spazio è stato percepito come sicuro e accogliente, incoraggiando la partecipazione e migliorando il benessere sia fisico che mentale.

### Raccomandazioni per miglioramenti futuri:

1. **Rafforzare le strategie di fidelizzazione:** introdurre incentivi per mantenere una partecipazione costante, come programmi di tutoraggio o ricompense simboliche per la presenza.
2. **Migliorare il coinvolgimento invernale:** offrire attività indoor più diversificate e motivanti, combinando potenzialmente sport e incontri sociali.
3. **Migliorare il reclutamento di coach affidabili:** rafforzare i canali di reclutamento, concentrandosi sulle reti professionali piuttosto che sui social media.
4. **Ottimizzare la pianificazione per l'accessibilità:** adattare gli orari delle sessioni agli impegni lavorativi e familiari dei partecipanti, offrendo eventualmente opzioni flessibili.
5. **Ampliare le partnership:** stabilire nuove collaborazioni con organizzazioni locali per aumentare le risorse disponibili e garantire una maggiore stabilità del progetto.

## Romania

### Reclutamento e partecipazione Strategie

In Romania, il reclutamento è stato condotto in un periodo di tre mesi e ha raggiunto con successo 85 donne, di cui 41 si sono iscritte ufficialmente. La strategia ha incluso la divulgazione sui social media, materiali stampati posizionati in luoghi strategici e il coinvolgimento diretto nelle comunità universitarie. Questo approccio poliedrico ha garantito impegno personale e visibilità nel contesto accademico. Nonostante questi sforzi, la lunga durata della formazione (otto mesi) e l'intensità del programma hanno posto sfide di partecipazione, soprattutto per le donne che dovevano dividersi con impegni accademici o professionali. La divisione in due gruppi (martedì e giovedì) ha offerto una certa flessibilità, ma non è stata sufficiente per tutte le partecipanti. Diversi suggerimenti hanno evidenziato la

	<p>necessità di integrare il programma in modo più formale nelle strutture universitarie, ad esempio tramite crediti formativi o incentivi ufficiali.</p>
<p><b>Fattori di abbandono e sfide di mantenimento</b></p>	<p>Sebbene il tasso di abbandono non fosse particolarmente alto, mantenere una partecipazione costante era difficile. Impegni lavorativi e accademici spesso interferivano con i programmi di formazione, soprattutto nei periodi di punta. I partecipanti hanno espresso apprezzamento per il programma, ma hanno trovato difficile mantenere il coinvolgimento nel tempo. Il feedback suggeriva che un formato di programma modulare e più breve, meglio allineato con i calendari universitari e le fluttuazioni del carico di lavoro, avrebbe potuto migliorare la fidelizzazione. Il livello di soddisfazione generale è rimasto da moderato ad alto, indicando che, nonostante esistessero barriere logistiche, la qualità e il valore percepito dell'esperienza sono rimasti forti.</p>
<p><b>Organizzativo e logistico Ostacoli</b></p>	<p>Dal punto di vista logistico, l'implementazione in Romania ha incontrato difficoltà legate al meteo e all'accesso alle strutture. Considerati i lunghi inverni della Romania, la formazione OCR è stata programmata solo in primavera, ciò ha portato a una tempistica sbilanciata con un'enfasi iniziale sulle attività indoor. Questa organizzazione ha complicato la continuità e ha richiesto un attento coordinamento. L'accesso a spazi esterni adatti non è stato sempre facile, scoraggiando occasionalmente le partecipanti. Inoltre, gestire due sessioni settimanali con impegni esterni crescenti è diventata una sfida per diverse donne. Questi problemi hanno evidenziato la necessità di formati di formazione più adattabili e una migliore pianificazione per i vincoli stagionali.</p>
<p><b>Principali risultati e migliori pratiche</b></p>	<p>Nonostante le sfide, l'implementazione rumena è stata caratterizzata da un forte coaching, una struttura di allenamento diversificata e inclusiva e una significativa coesione di gruppo. La capacità di offrire molteplici tipi di allenamento fisico e mentale ha favorito un ricco ambiente di apprendimento. La maggior parte dei partecipanti ha valutato la propria esperienza tra 3 e 4, riconoscendo il valore sia del contenuto che dell'atmosfera creata all'interno del gruppo. La capacità dei formatori di mantenere la motivazione e adattare le sessioni a vari livelli di fitness ha consentito una progressione personalizzata, mentre il supporto reciproco del gruppo ha favorito un senso di appartenenza che ha migliorato la lealtà dei partecipanti.</p>
<p><b>Il ruolo e l'impatto delle allenatrici</b></p>	<p>Cristina Filip e Viorela Popescu hanno svolto un ruolo fondamentale nell'implementazione rumena, non solo come istruttori ma anche come mentori. La loro leadership ha garantito uno spazio di formazione accogliente e adattabile. Hanno incoraggiato la coerenza tra i partecipanti, sessioni personalizzate per adattarsi alle diverse capacità fisiche e hanno incorporato pratiche di consapevolezza e benessere mentale. Il loro approccio olistico ed empatico è stato particolarmente efficace nell'aiutare le donne a superare le</p>

barriere legate alla motivazione, alla stanchezza o alla sicurezza. Mentre alcune attività, come il primo soccorso o lo yoga, erano inizialmente meno attraenti, i coach sono riusciti a dimostrare la loro rilevanza, contribuendo a un'esperienza complessivamente più integrata e apprezzata.

#### Principali aree di successo:

1. **Coaching di alta qualità:** la selezione di coach esperti e appassionati ha contribuito in modo significativo al coinvolgimento e alla motivazione dei partecipanti.
2. **Attività diversificate e ben strutturate:** la combinazione di allenamento indoor e outdoor, nonché una varietà di moduli di sport e autodifesa, soddisfano diversi interessi e livelli di forma fisica.
3. **Comunità forte e atmosfera di supporto:** Il programma ha promosso il supporto reciproco e la motivazione collettiva, migliorando l'effetto di responsabilizzazione dei partecipanti.
4. **Flessibilità nella programmazione:** la suddivisione delle sessioni in due fasce orarie settimanali diverse ha aiutato a soddisfare le diverse disponibilità dei partecipanti.
5. **Impatto complessivamente positivo** – I partecipanti hanno espresso interesse nel continuare il programma, evidenziandone l'efficacia nel rafforzare l'autostima e il progresso atletico.

#### Raccomandazioni per miglioramenti futuri:

1. **Aumenta la flessibilità oraria:** valuta la possibilità di offrire formati di formazione più brevi o di replicare i moduli in fasce orarie diverse per adattarli meglio agli impegni dei partecipanti.
2. **Migliorare l'accessibilità alla formazione all'aperto (OCR):** Affrontare le barriere logistiche e di viaggio fornendo sedi alternative, soluzioni di trasporto o ulteriori opzioni indoor.
3. **Aumentare il coinvolgimento dell'università:** Collaborare con le università per integrare il programma nel calendario accademico, eventualmente offrendo incentivi come crediti formativi.
4. **Migliora l'offerta dei moduli:** adattare le attività meno coinvolgenti, come il primo soccorso, rendendole più interattive o integrandole in sessioni dinamiche.
5. **Pianificazione adattativa alle condizioni meteorologiche:** adattare i programmi di allenamento all'aperto al clima della Romania, garantendo una transizione più fluida tra attività indoor e outdoor.

## Turchia

#### Reclutamento e partecipazione Strategie

Il team turco ha selezionato un campus universitario come sede principale per le attività di Pink Claw, sfruttando il suo ambiente dinamico e socialmente attivo per attrarre partecipanti in modo efficiente. Il reclutamento si è concentrato molto sui canali digitali come Instagram e WhatsApp, combinati con un'elevata visibilità agli eventi universitari e la distribuzione di materiale promozionale stampato. Questa strategia multicanale ha portato ad un forte interesse iniziale, con circa 150 donne che hanno partecipato ad almeno una sessione.

	<p>Anche l'uso di lezioni di prova ha contribuito ad attrarre partecipanti, sebbene abbia evidenziato limitazioni nel mantenimento del loro impegno a lungo termine. Un'intuizione chiave è stata l'importanza di allineare la formazione con i calendari accademici per evitare sovrapposizioni con i periodi di esame e massimizzare la presenza costante.</p>
<p><b>Fattori di abbandono e sfide di mantenimento</b></p>	<p>Nonostante una fase di reclutamento di successo, circa 30 donne hanno abbandonato, citando problemi come stanchezza fisica, pressione accademica e preferenza per specifici tipi di allenamento (ad esempio, yoga rispetto a OCR o fitness tattico). L'assenza di incentivi formali come crediti accademici ha ridotto la motivazione per un coinvolgimento prolungato. La frammentazione nelle preferenze di allenamento ha anche indebolito la continuità della partecipazione. Per risolvere questo problema, è stato proposto un modello di allenamento ibrido, integrando vari moduli all'interno della stessa sessione. Questo approccio mirava a bilanciare le preferenze individuali con la coerenza del gruppo, migliorando il legame tra pari e riducendo la partecipazione selettiva, che spesso precedeva l'abbandono.</p>
<p><b>Organizzativo e logistico Ostacoli</b></p>	<p>Una delle principali sfide derivava dalla rigidità del calendario accademico, che dettava la disponibilità dei partecipanti. Le sessioni di formazione programmate durante i periodi di esami intensi hanno registrato una minore affluenza. Sebbene il contesto universitario offrisse un grande potenziale di sensibilizzazione, significava anche dover gestire l'imprevedibilità degli impegni e dei programmi degli studenti. La mancanza di incentivi o di integrazione istituzionale (come crediti o riconoscimenti ufficiali) complicava ulteriormente la fidelizzazione. Questi vincoli hanno rivelato la necessità di maggiore flessibilità, capacità di pianificazione e allineamento istituzionale per garantire una partecipazione più fluida e continua.</p>
<p><b>Principali risultati e migliori pratiche</b></p>	<p>Nonostante le difficoltà, sono emersi diversi successi. Un risultato particolarmente significativo è stata la trasformazione di una partecipante in istruttrice di yoga certificata, a dimostrazione del potenziale di empowerment a lungo termine del programma. La diversità del gruppo di partecipanti, che spaziava da studenti a dipendenti pubblici, ha inoltre favorito la comunicazione e la solidarietà tra gruppi. La creazione di moduli di formazione misti è stata proposta come soluzione scalabile per aumentare il coinvolgimento e mitigare l'abbandono selettivo. L'enfasi sul supporto personalizzato, l'interazione tra pari e la comunicazione digitale (in particolare tramite WhatsApp) si sono dimostrate efficaci nel mantenere la connessione e il morale dei partecipanti.</p>
<p><b>Il ruolo e l'impatto delle allenatrici</b></p>	<p>Le coach donne sono state determinanti nel creare un ambiente sicuro e motivante. Il loro approccio empatico ha permesso alle donne di aprirsi sulle sfide personali e fisiche, rafforzando la fiducia e la continuità. La loro presenza ha agito come un potente modello di leadership e resilienza,</p>

incoraggiando le donne a rimanere impegnate e a credere nel loro potenziale. Oltre alla motivazione, le coach donne hanno fornito una guida essenziale nell'adattare l'intensità e lo stile dell'allenamento per soddisfare diversi livelli di forma fisica. Il loro ruolo è stato cruciale non solo nel facilitare le sessioni, ma anche nell'ancorare il quadro socio-emotivo del progetto. L'esempio di una partecipante che diventa coach sottolinea il valore dell'investimento in trainer donne per promuovere un impatto e una sostenibilità a lungo termine.

### Principali aree di successo:

1. **Posizione strategica e successo del reclutamento:** la scelta del campus universitario come sede di formazione ha raggiunto in modo efficace il pubblico di destinazione, garantendo un'ampia gamma di potenziali partecipanti.
2. **Promozione multicanale efficace:** l'uso di piattaforme digitali (Instagram, WhatsApp), eventi di persona e materiali stampati ha creato un forte coinvolgimento iniziale e una consapevolezza diffusa.
3. **Inclusività e creazione di comunità:** il programma ha riunito con successo studenti, accademici e professionisti, favorendo il networking e il senso di appartenenza.
4. **Empowerment attraverso modelli di ruolo femminili:** La presenza di coach donne ha fornito ai partecipanti modelli di ruolo stimolanti, rafforzando la fiducia e l'impegno.
5. **Impatto trasformativo:** alcuni partecipanti hanno superato il programma e una di loro è addirittura diventata una istruttrice di yoga certificata, dimostrando il potenziale per una crescita personale e professionale a lungo termine.

### Raccomandazioni per miglioramenti futuri:

1. **Allineare gli allenamenti con gli orari accademici:** sincronizzare le sessioni con gli orari universitari per ridurre al minimo i conflitti con i periodi di studio e di esami.
2. **Aumentare la flessibilità degli allenamenti:** offrire sessioni modulari o ibride che integrano attività ad alta e bassa intensità per mantenere l'impegno a tutti i livelli di forma fisica.
3. **Migliorare le strategie di fidelizzazione dei partecipanti:** introdurre fasi di orientamento personalizzate, valutazioni di fitness e sessioni di prova per abbinare meglio gli individui ai percorsi di allenamento più adatti.
4. **Migliorare il monitoraggio dei progressi:** implementare valutazioni periodiche (ad esempio, parametri di riferimento per la forma fisica, definizione di obiettivi personali) per aiutare i partecipanti a riconoscere i miglioramenti e a rimanere motivati.
5. **Rafforzare il sostegno sociale e la coesione del gruppo:** promuovere interazioni informali, incoraggiamento tra pari e condivisione strutturata degli obiettivi per migliorare l'impegno e la continuità.
6. **Ampliare il coinvolgimento e il supporto digitale:** mantenere una comunicazione online attiva per motivazione, feedback e interazione in tempo reale, assicurandosi che i partecipanti si sentano costantemente connessi.
7. **Sviluppare programmi di formazione per allenatrici donne:** investire nella formazione di nuove istruttrici per sostenere l'impatto del programma e incoraggiare ulteriormente la leadership femminile nello sport.

# STRATEGIE DI RECLUTAMENTO E CRITICITÀ NEI PAESI PARTECIPANTI

## Strategie di reclutamento

L'efficacia del progetto Pink Claw è strettamente legata alla capacità di coinvolgere un numero significativo di partecipanti attraverso strategie di reclutamento mirate. Tuttavia, ogni paese ha dovuto affrontare sfide specifiche nel reclutamento, a seconda del contesto culturale, delle infrastrutture disponibili e della risposta dei partecipanti. In questo capitolo, analizziamo le strategie adottate nei quattro paesi coinvolti - Italia, Francia, Romania, Turchia - evidenziando sia le azioni di successo sia le principali criticità riscontrate.

Ogni Paese ha scelto metodi di reclutamento diversi, adattandoli alle proprie realtà locali.

- **Italia:** Il successo della partecipazione è dovuto in gran parte al passaparola e all'inserimento del progetto all'interno di **reti di palestre già frequentate da donne**. La **programmazione anticipata delle attività** ha facilitato il coinvolgimento delle partecipanti che hanno potuto organizzare in anticipo il loro tempo per iscriversi in modo continuativo.
- **Francia:** Qui il reclutamento si è basato su una **campagna di mailing mirata** rivolta alle **associazioni locali**, con il supporto della **PSL (Association Profession Sport et Loisirs)** e una forte promozione sui **social media**. L'obiettivo era quello di coinvolgere donne di diversa estrazione sociale, comprese quelle meno attive nel mondo dello sport. Nel secondo anno, la scelta di collaborare con un'associazione locale di Parigi ha facilitato il processo di acquisizione delle partecipanti al corso.
- **Romania:** La strategia di reclutamento più efficace è stata il **contatto diretto con studentesse universitarie**, supportato dall'uso dei **social media** e dal coinvolgimento di **volontari locali**. La collaborazione con le università ha permesso di raggiungere un vasto pubblico femminile giovane, particolarmente interessato a sviluppare abilità sportive e di autodifesa.
- **Turchia:** il reclutamento si è basato su una forte **promozione digitale**, con l'uso di **Instagram e WhatsApp** per raggiungere le studentesse universitarie. Inoltre, la partecipazione agli **eventi nei campus** ha rappresentato un'opportunità chiave per presentare il progetto e attrarre nuovi membri.

Queste strategie hanno permesso di ottenere un buon numero di registrazioni, ma non senza difficoltà.

## Tasso di partecipazione

La figura seguente evidenzia il successo del progetto Pink Claw nel coinvolgere un numero elevato di partecipanti in tutti i paesi partecipanti, sebbene con differenze nel tasso di fidelizzazione. In Italia, il progetto ha mantenuto un tasso di coinvolgimento eccezionalmente stabile.

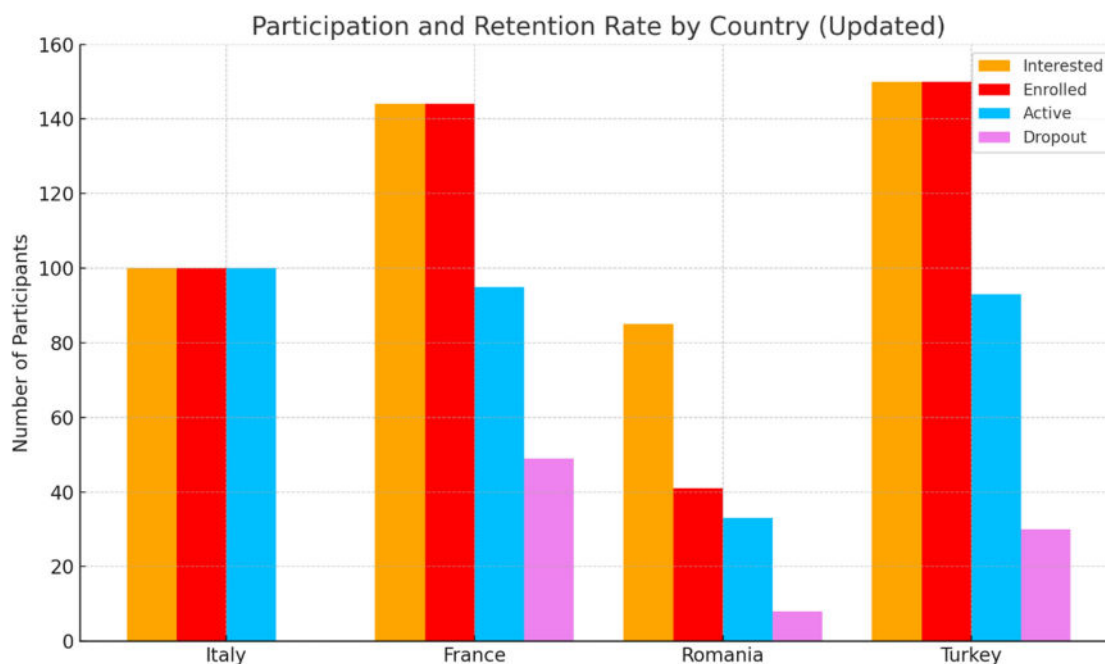
Su 100 donne che hanno espresso interesse e si sono iscritte, tutte sono rimaste attive, con conseguente zero abbandoni formali. Questa coerenza riflette la forte coesione del gruppo, le strategie di comunicazione efficaci e l'ambiente di supporto promosso dal **team italiano**.

**La Francia** ha inizialmente registrato 129 registrazioni nel primo anno, che sono poi aumentate a un totale di 144 partecipanti in 44 sessioni nella seconda fase. Tuttavia, il numero di partecipanti attivi è stato significativamente inferiore, circa 50, con 95 abbandoni. Questo divario è stato dovuto principalmente a complicazioni logistiche,

disimpegno stagionale e supporto limitato da parte delle strutture di formazione durante la fase iniziale. Tuttavia, sono stati apportati miglioramenti nel secondo anno attraverso partnership con associazioni locali, con conseguente approccio più inclusivo dal punto di vista sociale.

**La Romania** ha segnalato 85 donne interessate, di cui 41 si sono formalmente iscritte. Tra queste, 33 sono rimaste attive per tutto il programma, mentre 8 hanno abbandonato. Le ragioni principali dell'abbandono includevano conflitti di programmazione e difficoltà di accesso a determinate strutture di formazione, in particolare per i moduli all'aperto come OCR.

**La Turchia** ha registrato il più alto coinvolgimento complessivo, con 150 donne che hanno mostrato un interesse iniziale e si sono iscritte. Di queste, 93 partecipanti sono rimaste attive, mentre 30 si sono formalmente ritirate. Le restanti 27 hanno probabilmente partecipato sporadicamente o sono uscite senza un ritiro ufficiale. Le sfide includevano il carico di lavoro accademico e la percezione che le richieste fisiche fossero troppo intense per alcune partecipanti. Tuttavia, la capacità della Turchia di trattenere oltre il 60% delle donne iscritte sottolinea l'efficacia dei suoi meccanismi di sensibilizzazione e supporto.



*Figura 1 - Partecipazione e fidelizzazione Ace per Paese - Il grafico mostra il numero di partecipanti interessate e attive nei quattro Paesi coinvolti nel progetto Pink Claw. Le barre gialle rappresentano il numero totale di donne inizialmente interessate, mentre le barre blu scuro indicano le partecipanti che hanno mantenuto un'attività costante. Un'elevata fidelizzazione si osserva in **Turchia** e **Italia**, dove il numero di partecipanti attivi è vicino al numero di interessati. In **Romania** e **Francia**, invece, si riscontra una discrepanza maggiore, che indica difficoltà nel mantenere la partecipazione nel tempo, probabilmente dovute a ostacoli logistici e organizzativi.*

## Problemi critici riscontrati

Nonostante l'efficacia delle strategie adottate, ogni Paese ha dovuto affrontare sfide specifiche legate alla partecipazione e al mantenimento degli iscritti.

- **Italia:** L'ostacolo principale è stato l'equilibrio **tra allenamenti e vita privata**. Le donne coinvolte, spesso impegnate tra lavoro e famiglia, hanno talvolta avuto difficoltà a mantenere una presenza costante, anche se il senso di appartenenza al gruppo ha contribuito a ridurre al minimo gli abbandoni.

- **Francia:** La criticità maggiore è stata la **scarsa partecipazione effettiva** alle sessioni. Nonostante un numero significativo di registrazioni, molti partecipanti non hanno seguito gli incontri con regolarità, anche a causa della **mancanza di supporto attivo da parte delle sedi ospitanti**. Il problema è stato affrontato e supportato da tutti gli altri partner, delineando una capacità di gestione delle problematiche del singolo partner in accordo e dando supporto reciproco evidenziando le potenzialità del supporto transnazionale dei progetti europei.
- **Romania:** La difficoltà maggiore è stata la **durata del corso**. Essendo lungo e strutturato, molti partecipanti hanno trovato complicato conciliarlo con impegni lavorativi e accademici, portando nel tempo a una riduzione del numero di presenze attive.
- **Turchia:** Sebbene il reclutamento iniziale fosse molto promettente, è stata **difficile mantenere una partecipazione costante dopo gli esami universitari**. Molte studentesse hanno abbandonato il progetto per concentrarsi sui loro obiettivi accademici.

Le strategie di reclutamento adottate hanno avuto un impatto positivo sulla diffusione del progetto *Pink Claw*, sebbene difficoltà logistiche, accademiche e organizzative abbiano influenzato il tasso di fidelizzazione. L'esperienza dimostra che un reclutamento efficace deve essere accompagnato da strategie di fidelizzazione, come flessibilità di orari, supporto organizzativo e consolidamento del senso di comunità tra i partecipanti.

Diagram of Recruitment Strategies and Challenges in Different Countries

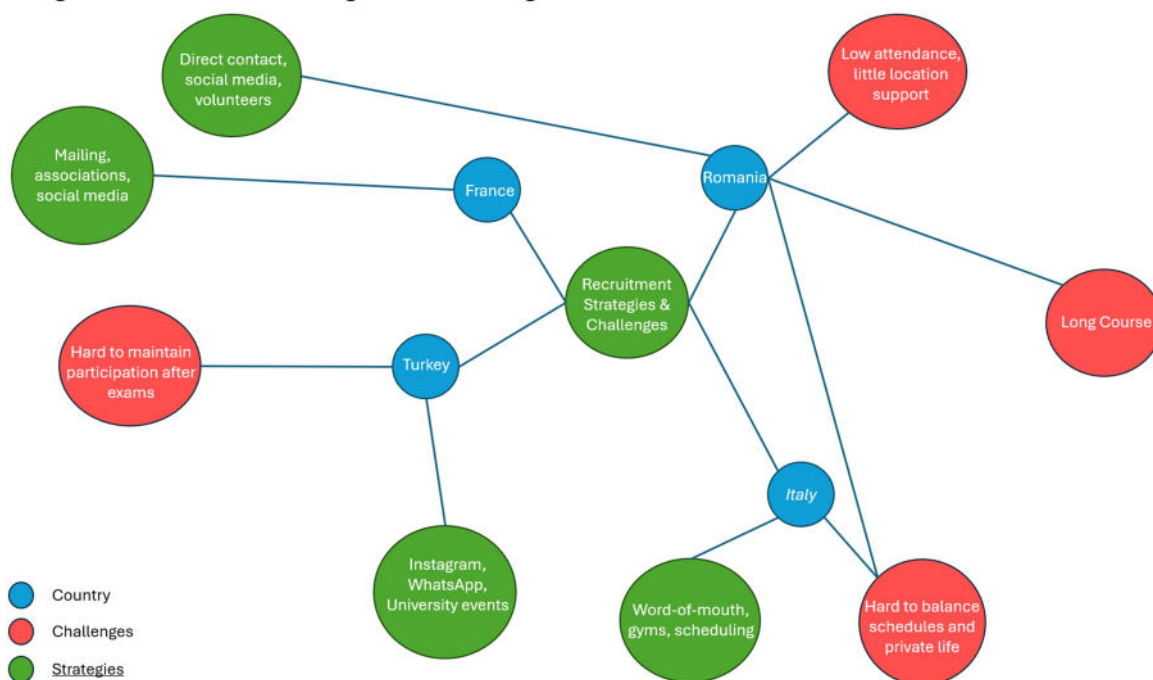


Figura 2 - **Strategie di reclutamento e criticità nei Paesi partecipanti** - Il diagramma rappresenta le strategie di reclutamento (in verde) e le criticità (in rosso) emerse nei quattro Paesi coinvolti nel progetto *Pink Claw* (Romania, Turchia, Italia, Francia). A ciascun Paese sono collegate le strategie efficaci adottate e le principali difficoltà riscontrate nel coinvolgimento e nella fidelizzazione dei partecipanti. L'analisi evidenzia differenze nelle modalità di reclutamento e fattori che hanno influenzato la continuità della partecipazione.

# ATTIVITÀ PER DISCIPLINA

Di seguito si analizzano le cinque discipline su cui si è basato il progetto Pink Claw (OCR, Autodifesa, Fitness tattico, Mindfulness, Primo Soccorso), con un focus sulle modalità di svolgimento e sulle differenze riscontrate nei diversi Paesi partecipanti (Italia, Francia, Turchia e Romania). L'obiettivo di questa sezione è mostrare come ogni ambito disciplinare è stato declinato nei diversi contesti, con particolare attenzione all'organizzazione pratica, alla risposta dei partecipanti, alle sfide incontrate e alle soluzioni intraprese. In questo modo è possibile evidenziare il contributo specifico di ciascun partner all'interno di un sistema progettuale comune, individuando al contempo i punti di forza e di debolezza di ogni realtà nazionale.

## OCR (Corsa a ostacoli)

L'OCR rappresenta una disciplina che unisce la corsa al superamento di ostacoli di varia natura, spesso ispirati ai percorsi militari ma rivisitati in chiave sportiva e ricreativa. L'obiettivo non è solo quello di migliorare le qualità fisiche (resistenza, forza esplosiva, agilità) ma anche di favorire la cooperazione e la resilienza mentale. Nell'ambito del progetto Pink Claw, l'OCR ha assunto un valore simbolico di "sfida alle barriere", in quanto ha spinto le donne ad affrontare ostacoli concreti (muri, tunnel, reti da arrampicata, trasporto di pesi) superandoli insieme e supportandosi a vicenda.

In **Italia**, l'OCR ha occupato un posto molto importante e ha ricevuto un alto livello di consenso, come emerge dai questionari somministrati ai partecipanti. Il Paese vanta una discreta tradizione di gare OCR su scala nazionale, per cui è stato relativamente più facile individuare collaborazioni con associazioni di settore, istruttori specializzati e località con percorsi stabili. Nella prima fase, svoltasi nei mesi autunnali, il gruppo ha lavorato su esercizi di condizionamento muscolare, migliorando la corsa e la dimestichezza con piccoli ostacoli indoor. Successivamente, con condizioni meteo più favorevoli, le sessioni si sono spostate in parchi attrezzati all'aperto, dove è stato possibile simulare percorsi di breve-media lunghezza con ostacoli artificiali (muri in legno, monkey bar, trasporti con sacchi di sabbia). L'Italia, tra i Paesi coinvolti, sembra aver registrato il più basso tasso di abbandono, grazie sia alla regolarità degli allenamenti sia alla percezione di "divertimento" che caratterizza l'OCR. È stato spesso sottolineato come la presenza di allenatrici donne sia stato un elemento determinante: molte partecipanti si sono sentite più a loro agio nel chiedere consigli e discutere dubbi tecnici, soprattutto in presenza di esercizi che richiedono sollevamenti o passaggi in sospensione, attività che a volte scoraggiano chi è poco allenato. Inoltre, l'uso di gadget e divise, con loghi e colori specifici, ha contribuito a creare un senso di appartenenza al "team" OCR, favorendo la motivazione.

In **Francia**, l'OCR è stato programmato ma poi spesso posticipato, a causa delle difficoltà nel reperire strutture idonee e della scarsa disponibilità di aree esterne durante i mesi invernali. L'idea iniziale prevedeva un parco urbano in cui installare ostacoli temporanei, ma le autorizzazioni comunali e i costi di allestimento si sono rivelati più complessi del previsto. Di conseguenza, molte sessioni di OCR prese in considerazione sono state ridotte ad allenamenti funzionali propedeutici in palestra. Le partecipanti che hanno potuto sperimentare effettivamente un percorso a ostacoli, in alcune rare giornate di test su un circuito appositamente preparato, hanno mostrato grande entusiasmo e spirito di squadra, ma la continuità non è stata ottimale. Nelle interviste post-attività, alcune donne hanno riferito che la distanza dalla sede designata e la mancanza di mezzi pubblici puntuali hanno rappresentato un disincentivo. Tuttavia, è emersa l'intenzione di riproporre l'OCR con un calendario più definito nella seconda fase del progetto, e di collaborare con le

associazioni che già organizzano "bootcamp" femminili. Sul piano motivazionale, le sessioni OCR in Francia si sono rivelate molto "sociali", con un forte coinvolgimento relazionale: i partecipanti si sono aiutati concretamente nel superare gli ostacoli, consolidando un clima di collaborazione che ha reso l'esperienza particolarmente arricchente dal punto di vista emotivo.

In **Romania**, l'OCR è stato pianificato come ultima fase delle attività, a partire dalla primavera, a causa delle condizioni meteorologiche particolarmente rigide nei mesi invernali. I partecipanti, durante i primi mesi, hanno svolto sedute di potenziamento funzionale e di allenamento di base in palestra, mirate al miglioramento della forma fisica generale e della tonicità muscolare. Solo con l'arrivo di un clima più mite, e di conseguenza con la disponibilità di adeguati spazi aperti, è stato possibile allestire piccoli percorsi a ostacoli. Tra le maggiori difficoltà riscontrate c'è quella di trovare un luogo stabile: a differenza di discipline più "portatili" (come l'autodifesa o la mindfulness), l'OCR richiede strutture specifiche, un'area esterna sicura e la predisposizione di materiali a volte ingombranti (muri, corde, ostacoli da superare in sospensione). Il team rumeno ha lavorato in sinergia con alcune associazioni sportive locali, che hanno messo a disposizione adeguati spazi periferici, anche se non sempre facilmente accessibili dai partecipanti. Questo aspetto logistico ha influito sulla costanza della partecipazione, soprattutto per chi non disponeva di un mezzo di trasporto proprio. Dal punto di vista della risposta emotiva, le donne coinvolte hanno spesso affermato di percepire l'OCR come una sorta di "traguardo finale": affrontare un percorso a ostacoli in un contesto di piena collaborazione femminile si è rivelato un momento di grande soddisfazione personale e collettiva. Molte partecipanti erano inizialmente intimorite dall'idea di saltare muri o trascinarsi in trincee simulate, ma il supporto delle compagne di squadra e degli allenatori ha trasformato queste prove in esperienze motivanti, utili per costruire fiducia nelle proprie capacità.

In **Turchia**, l'implementazione del modulo OCR ha incontrato sfide specifiche e tendenze comportamentali tra i partecipanti. Sebbene il modulo facesse parte dell'offerta formativa strutturata, è stato percepito da molti come fisicamente impegnativo, il che ha contribuito a una partecipazione selettiva. Diversi partecipanti che hanno aderito al progetto hanno espresso entusiasmo nel provare nuove forme di attività fisica, ma quando si sono confrontati con l'intensità dell'OCR, hanno optato invece per moduli meno faticosi come yoga o mindfulness. Ciò ha portato a uno squilibrio nei tassi di partecipazione tra le discipline e ha contribuito al disimpegno tra coloro che non si sentivano adeguatamente preparati per una formazione ad alto impatto.

L'ambiente del campus, sebbene logisticamente vantaggioso per le sessioni generali, poneva alcune limitazioni per l'implementazione dell'OCR. In alcuni casi, non erano costantemente disponibili spazi esterni, attrezzature o condizioni adeguati e non era in atto alcun forte sistema di incentivi (come il riconoscimento o i crediti accademici) per motivare i partecipanti a perseverare. Inoltre, il calendario accademico e i periodi degli esami hanno ridotto la probabilità di un impegno completo con un modulo fisicamente intensivo come l'OCR.

Per mitigare questi problemi, il team turco ha proposto di unire l'OCR a componenti più accessibili, creando sessioni ibride in cui i partecipanti potevano impegnarsi con diverse intensità fisiche in un'unica esperienza di allenamento. Questo approccio mirava a migliorare la fidelizzazione rendendo il modulo OCR meno intimidatorio e promuovendo una dinamica di gruppo più coesa. Sebbene non sia il modulo più popolare, l'OCR è rimasto una parte importante del design olistico dell'allenamento e ha rappresentato una sfida che, se affrontata gradualmente e in modo inclusivo, aveva il potenziale per responsabilizzare i partecipanti e creare sicurezza.

## Autodifesa

L'autodifesa è stata inserita nel curriculum Pink Claw per offrire alle donne strumenti di autodifesa fisica e psicologica, ma anche per aumentare la consapevolezza del proprio corpo, dei propri limiti e delle proprie potenzialità. L'idea di base era quella di rispondere non solo all'esigenza di apprendere tecniche di protezione da situazioni di rischio, ma anche di rafforzare l'autostima e la fiducia in sé stesse. Questo modulo, in molti casi, ha previsto la collaborazione con istruttori specializzati in arti marziali (Judo, Karate, Krav Maga) o con esperti in tecniche di difesa pratica, adattate alle esigenze delle donne di diverse fasce d'età.

In **Italia**, la difesa personale è stata implementata con un approccio ibrido, combinando tecniche di base (leve, colpi, blocchi) con momenti di riflessione sulla gestione dello stress e delle emozioni in contesti pericolosi. Gli istruttori selezionati provenivano da scuole di arti marziali miste e si sono dedicati a sessioni specifiche per sole donne, elemento che molte partecipanti hanno sottolineato come fondamentale per sentirsi a proprio agio. L'Italia, avendo complessivamente un numero di partecipanti abbastanza elevato, ha suddiviso i gruppi in base ai livelli di esperienza, in modo da garantire un apprendimento più mirato: chi partiva da zero ha potuto concentrarsi su movimenti elementari e posture di difesa, mentre chi aveva già una base sportiva avanzata ha sperimentato esercizi più complessi, come simulazioni di scenari con più aggressori. Numerose donne hanno inoltre riferito di aver tratto benefici anche dal punto di vista psicologico, in particolare una maggiore prontezza mentale e una riduzione dell'ansia in spazi affollati. La collaborazione con i centri antiviolenza del territorio ha permesso di strutturare incontri informativi paralleli, dedicati a temi come la violenza domestica e la prevenzione degli abusi, favorendo così un legame concreto tra difesa personale e sostegno sociale.

In **Francia**, l'autodifesa è stata inizialmente influenzata da un'iscrizione non strutturata, poiché le lezioni si tenevano la sera in una palestra associata a La Cité Fertile, e molte donne avevano difficoltà a frequentarle regolarmente. Inoltre, la presenza di attività sportive competitive (come corsi di fitness generale) ha, talvolta, distolto l'attenzione da questo modulo specifico. Tuttavia, coloro che hanno partecipato hanno costantemente espresso un alto livello di soddisfazione. Gli allenatori francesi si sono concentrati molto sul concetto di "empowerment": ogni tecnica di difesa è stata presentata non solo come un gesto atletico, ma come un modo per acquisire consapevolezza del proprio corpo, dei propri diritti e della propria capacità di reagire. Questo contesto ha contribuito a creare un'atmosfera di sorellanza e scambio di esperienze. Alcune giovani donne, iscritte per la prima volta a un corso di autodifesa, hanno espresso gratitudine per aver appreso strumenti di protezione di base e per aver scoperto un ambiente accogliente, in cui si sono sentite supportate emotivamente.

In **Romania**, le sessioni di Autodifesa sono state tra le prime ad essere avviate e hanno visto un buon numero di partecipanti. I coach, in collaborazione con alcuni esperti del mondo delle arti marziali, hanno strutturato degli incontri settimanali in palestra, focalizzati principalmente su tecniche di base come lo svincolo dalle prese, i colpi ravvicinati, la difesa dalle aggressioni frontali. I partecipanti hanno apprezzato la possibilità di apprendere strategie pratiche, raccontando di essersi sentiti più sicuri anche nelle situazioni quotidiane. Nel contesto universitario, dove si sono svolte parte delle lezioni, gli orari pomeridiani si sono rivelati comodi per molte studentesse. Tuttavia, chi era già impegnato con il lavoro ha segnalato qualche difficoltà a partecipare in modo costante. I coach rumeni hanno adottato un approccio "graduale" anche dal punto di vista emotivo: nelle prime lezioni ci si è concentrati sui principi di prevenzione e allerta, introducendo

gradualmente tecniche più fisiche. È stato segnalato che un numero significativo di partecipanti ha maturato la convinzione di proseguire con i corsi di autodifesa anche al di fuori del progetto, segno che questo modulo ha avuto un impatto duraturo.

In **Turchia**, l'autodifesa ha trovato un terreno molto fertile, poiché le partecipanti hanno ritenuto fondamentale imparare a proteggersi e gestire potenziali situazioni pericolose. Le sessioni si sono svolte all'interno delle strutture universitarie, con un taglio pratico e interattivo: in alcuni casi sono stati utilizzati anche dispositivi di sicurezza simulati per inscenare possibili scenari di aggressione. L'entusiasmo iniziale è stato alto, ma si è registrato un calo delle presenze in prossimità degli esami universitari e durante i mesi più freddi. La coach principale ha sottolineato come l'apprendimento delle tecniche di autodifesa richieda costanza e allenamento regolare, per sviluppare riflessi e coordinazione. Alcune donne, tuttavia, hanno preferito concentrarsi su discipline che percepivano come più "rilassanti" o con un impatto fisico minore, come yoga e mindfulness, soprattutto in periodi di stress accademico. Un altro aspetto interessante riscontrato in Turchia è stato l'apporto motivazionale generato dall'istruttore, che è stato in grado di creare un ambiente non giudicante e di supporto, in cui ogni partecipante si è sentita libera di esprimere dubbi e paure. Alcune donne hanno segnalato un significativo miglioramento della propria sicurezza in ambito universitario e urbano, raccontando di aver affrontato con maggiore serenità gite serali o situazioni potenzialmente rischiose.

### *Fitness tattico*

Il Tactical Fitness è un insieme di metodi di allenamento che prendono spunto dalla preparazione fisica di militari, forze dell'ordine o forze speciali, con esercizi mirati a sviluppare resistenza, forza funzionale, velocità e coordinazione. In un contesto femminile, il Tactical Fitness è stato introdotto per promuovere l'empowerment e la resilienza, promuovendo un approccio al fitness in cui la forza fisica e la determinazione mentale diventano strumenti per la crescita personale.

In **Italia**, il Tactical Fitness ha ricevuto ottimi riscontri, risultando, insieme all'OCR, tra le attività più gettonate. La combinazione di esercizi di forza funzionale, componenti aerobiche e simulazioni pratiche (come spostare pesi, trasportare compagni di squadra "infortunati", correre con uno zaino zavorrato) ha contribuito a creare un clima di gruppo coeso, in cui la collaborazione è stata spesso essenziale per superare determinate sfide. In diverse sessioni, l'allenamento è stato impostato con esercizi in coppia o in piccoli gruppi, incoraggiando le partecipanti a supportarsi a vicenda. Le donne italiane coinvolte hanno raccontato come questo modulo abbia aumentato notevolmente la loro autostima: superare un allenamento impegnativo, in un ambiente in cui tutti si incoraggiano a vicenda, ripristina una percezione di sé molto positiva e abbassa la paura di non farcela. Inoltre, la possibilità di frequentare palestre affiliate ad ex istruttori militari o specializzati in tecniche di allenamento funzionale ha garantito un alto livello di professionalità e attenzione alla sicurezza. Raramente si sono verificati infortuni, grazie a un riscaldamento adeguato e all'attenzione nel dosare l'intensità.

In **Francia**, il Tactical Fitness è stato proposto come una delle attività chiave, sebbene la mancanza di spazi adeguati e l'assenza di un vero e proprio centro sportivo gestito dal partner locale ne abbiano reso più difficile la piena attuazione. Le sessioni si sono svolte in parte in una sala polivalente presso La Cité Fertile, ma la presenza contemporanea di altre attività ha spesso ridotto la superficie effettivamente utilizzabile. Inoltre, il rigido inverno e le limitazioni logistiche non hanno consentito di svolgere all'aperto simulazioni con ostacoli o trasporto di pesi su lunghe distanze. Ciononostante, le partecipanti che hanno preso

parte con costanza agli allenamenti di Tactical Fitness hanno espresso giudizi positivi, sottolineando l'efficacia di un lavoro che unisce forza, coordinazione e resistenza. In particolare, per alcune donne tornate allo sport dopo un lungo periodo di sedentarietà, la possibilità di allenarsi in modo strutturato e progressivo, con un gruppo di coetanee, ha rappresentato un fortissimo incentivo a non mollare e a migliorare progressivamente le proprie prestazioni.

In **Romania** , le sessioni di Tactical Fitness si sono alternate alle sessioni di OCR, soprattutto nei mesi iniziali, quando le condizioni meteo non consentivano attività all'aperto. Gli allenatori hanno predisposto un percorso in postazioni in palestra: esercizi pliometrici, trazioni, allenamento con kettlebell e circuiti ad alta intensità. I principali benefici riscontrati hanno riguardato l'aumento della forza cardiovascolare e della resistenza delle partecipanti, oltre a un potenziamento della motivazione di gruppo. Alcune donne, inizialmente scettiche, hanno iniziato ad apprezzare la sensazione di sfidare i propri limiti, rendendosi conto di poter eseguire esercizi considerati "troppo duri" per loro stesse. Questo cambiamento psicologico è emerso chiaramente nei questionari, dove diverse partecipanti hanno parlato di un "cambio di mentalità" che le ha spinte a superare barriere culturali e personali legate al concetto di donna "inadatta" ad esercizi intensi.

In **Turchia** , il Tactical Fitness ha incontrato un interesse variabile. Da un lato, alcuni partecipanti, per lo più studenti con un background in preparazione atletica, hanno trovato stimolante l'idea di un allenamento militare, basato su esercizi a circuito e simulazioni di carico. Dall'altro lato, alcune donne che si erano avvicinate al progetto per attività più tranquille (come yoga e mindfulness) hanno percepito il Tactical Fitness come troppo impegnativo, soprattutto in periodi di forte stress universitario. Gli allenatori hanno cercato di strutturare le sessioni in modo modulare, consentendo a ogni partecipante di scegliere il livello di intensità, introducendo piccole pause o alternative semplificate agli esercizi più duri. Questa strategia ha aiutato a contenere i ritiri, sebbene il Tactical Fitness rimanga una disciplina impegnativa per chi non ha familiarità con l'allenamento della forza o con i protocolli HIIT (High-Intensity Interval Training). Alcuni feedback positivi riguardano il fatto che, dopo un periodo iniziale di adattamento, molti partecipanti hanno effettivamente registrato progressi tangibili, come un maggiore tono muscolare e un miglioramento della soglia aerobica, fattori che li hanno spinti a perseverare.

### **Mindfulness**

Il modulo Mindfulness, inteso come insieme di pratiche di consapevolezza e gestione dello stress, ha assunto un ruolo complementare alle discipline più fisiche, offrendo uno spazio di "*ritorno a sé stessi*" e di equilibrio psico-emotivo. L'obiettivo generale era promuovere il benessere olistico, insegnando ai partecipanti tecniche di respirazione, rilassamento muscolare e concentrazione che potessero aiutarli non solo nello sport, ma anche nella vita di tutti i giorni.

In **Italia**, il modulo Mindfulness è stato sviluppato con un approccio integrato: non solo momenti di meditazione guidata tradizionale, ma anche workshop che hanno unito respirazione, movimento dolce e piccole sequenze yoga. La formazione si è avvalsa della collaborazione di istruttori specializzati in discipline olistiche, in grado di proporre esercizi di "body scan", rilassamenti in coppia e brevi sessioni di condivisione verbale su quanto emerso a livello emotivo. Le donne italiane coinvolte hanno apprezzato molto la possibilità di abbinare all'allenamento fisico uno "spazio protetto" dedicato all'introspezione. Alcune, per la prima volta, si sono avvicinate alle pratiche meditative, scoprendo un modo efficace per gestire l'ansia, soprattutto in concomitanza con periodi di lavoro intenso o esami

universitari. Si è notato che il gruppo Mindfulness era molto eterogeneo per età: c'erano partecipanti molto giovani accanto a donne più anziane, a volte mamme che hanno trovato in questa pratica un fondamentale momento di decompressione. Anche in Italia, l'apprezzamento per la Mindfulness è stato elevato, anche se a volte le partecipanti più orientate ad allenamenti duri hanno ritenuto la disciplina "troppo soft". Tuttavia, la coesistenza di stili formativi diversi ha contribuito ad aumentare la ricchezza dell'offerta complessiva.

In **Francia**, la Mindfulness ha assunto un significato speciale per il desiderio del partner di creare uno spazio di inclusività e accettazione, soprattutto in un contesto urbano come Parigi, dove lo stress cittadino è spesso elevato. Le sessioni si sono svolte parallelamente alle sessioni di yoga, a volte fuse in classi ibride, con una prima parte di esercizi di stretching e posture leggere, seguita da meditazioni guidate e rilassamenti. Le partecipanti francesi hanno riferito di aver apprezzato molto la dimensione collettiva di queste attività, trovando supporto reciproco nella condivisione delle loro esperienze quotidiane. Anche l'inverno è stato un periodo difficile per la Mindfulness, poiché l'ambiente in cui veniva praticata non sempre aveva un riscaldamento adeguato o spazi privi di rumori esterni. Tuttavia, l'atmosfera intima creata nei piccoli gruppi più costanti ha permesso alle donne di formare legami di amicizia che si estendevano anche al di fuori dell'aula. Dal punto di vista metodologico, è stato fatto ampio uso di musica rilassante, candele profumate e luci soffuse, per favorire un'immersione sensoriale che potesse combattere l'inerzia delle fredde giornate invernali. Il risultato è stata un'esperienza particolarmente curativa, secondo le testimonianze raccolte, soprattutto per coloro che non avevano familiarità con le attività di ascolto interiore.

In **Romania**, la Mindfulness è stata integrata come momento di decompressione dopo gli allenamenti più intensi. Molte sessioni di OCR o Tactical Fitness si sono concluse con esercizi di respirazione guidata, brevi meditazioni sul corpo e momenti di discussione di gruppo. Questa pratica si è rivelata particolarmente preziosa per le studentesse, spesso sotto pressione per esami e scadenze. Anche alcune donne lavoratrici, con impegni familiari, hanno mostrato grande apprezzamento, vedendo in questi momenti di Mindfulness un'opportunità per ricaricarsi mentalmente. I questionari hanno restituito l'immagine di una disciplina apparentemente "silenziosa", ma percepita come estremamente utile per recuperare concentrazione e gestione emotiva. I coach rumeni, non tutti specializzati in Mindfulness, si sono avvalsi del supporto di esperti esterni, che hanno condotto sessioni incentrate sulle tecniche base di meditazione guidata, training autogeno e rilassamento progressivo.

In **Turchia**, yoga e mindfulness sono stati tra i moduli più gettonati in termini di partecipazione costante. Molte donne hanno considerato questa disciplina come un contrappeso agli allenamenti più duri o agli impegni universitari, trovando in essa uno spazio di benessere interiore e di gestione dell'ansia. L'idea di concludere la giornata con una sessione di meditazione o esercizi di concentrazione respiratoria è stata accolta con entusiasmo, tanto che alcune partecipanti si sono iscritte quasi esclusivamente a questi momenti, preferendo saltare attività più impegnative a livello fisico. È emerso però che in certe fasi il gruppo era molto numeroso, creando qualche difficoltà a mantenere il silenzio e la concentrazione, soprattutto se la sala non era insonorizzata o se il campus era in fermento per eventi paralleli. Gli allenatori turchi hanno cercato di ovviare a questo problema scegliendo orari meno affollati, come la tarda serata o la mattina presto, ma l'affluenza massiccia ha comunque reso necessaria l'introduzione di prenotazioni obbligatorie per evitare sovraffollamenti. Dal punto di vista degli effetti, numerose

testimonianze descrivono un miglioramento dell'umore, una maggiore lucidità mentale e una generale riduzione dei livelli di stress percepiti.

### Primo soccorso

L'ultimo modulo esaminato è quello dedicato al Primo Soccorso. L'obiettivo principale è stato quello di fornire ai partecipanti conoscenze fondamentali sulla gestione delle emergenze mediche di base, come riconoscere i segnali di arresto cardiaco, eseguire la rianimazione cardiopolmonare (RCP), utilizzare un defibrillatore (se disponibile), gestire ferite o ustioni e comprendere le corrette procedure da seguire in caso di incidenti sportivi. Il valore aggiunto di questo modulo risiede nella sua trasversalità: le competenze di risposta alle emergenze non sono utili solo in ambito sportivo, ma in ogni contesto della vita quotidiana.

In **Italia**, il modulo di Primo Soccorso è stato strutturato con una certa flessibilità: alcune sessioni si sono tenute mensilmente, altre sotto forma di workshop intensivi nei weekend. L'esperienza sul campo ha dimostrato che il primo soccorso non sempre è considerato dai partecipanti come parte integrante della formazione; quindi, la strategia vincente è stata quella di creare delle "giornate speciali" dedicate all'apprendimento di queste competenze. I partecipanti hanno potuto provare le manovre di bendaggio, immobilizzazione e rianimazione su un manichino, acquisendo così sicurezza non solo dal punto di vista teorico, ma anche pratico. L'Italia si è distinta anche invitando persone esterne al progetto, come amici o familiari dei partecipanti, a prendere parte alle sessioni di formazione di primo soccorso, nel tentativo di estendere l'impatto dell'Artiglio Rosa all'intera comunità. Questa apertura ha generato un clima molto positivo, poiché, di fronte a un tema così importante socialmente, la condivisione e la partecipazione collettiva sono state particolarmente efficaci. La presenza di personale sanitario e di istruttori con esperienza nel 118 ha garantito un elevato standard di preparazione, facendo sì che le donne si sentissero adeguatamente formate. Molti di loro, seguendo i corsi, hanno dichiarato di aver percepito una maggiore sicurezza nella gestione di eventuali incidenti sportivi, riuscendo a valutare con più lucidità le situazioni critiche.

In **Francia**, il modulo di Primo Soccorso è stato proposto fin dall'inizio del progetto, ma ha incontrato alcune difficoltà logistiche di pianificazione, in quanto era necessario avere a disposizione ampi spazi e attrezzati con le attrezzature appropriate, come manichini o sussidi didattici. Spesso le lezioni dovevano essere coordinate con volontari della Protezione Civile o di associazioni specializzate, e gli orari non sempre coincidevano con quelli dei partecipanti. La bassa frequenza a volte riscontrata è dovuta anche al fatto che molte donne erano più interessate all'attività sportiva vera e propria, giudicando il primo soccorso "nozionale" o meno stimolante. Tuttavia, chi ha seguito il modulo con continuità ha espresso un alto livello di soddisfazione, considerando prezioso l'apprendimento delle manovre di rianimazione e gestione delle emergenze. Come in Italia, alcuni partecipanti francesi hanno proposto di estendere queste sessioni a partner o amici, con l'idea di trasformare la formazione di primo soccorso in un momento di responsabilità condivisa. Questa prospettiva di "costruzione della comunità", sebbene non pienamente realizzata nella prima fase, rimane un obiettivo per il futuro, quando le barriere organizzative potranno essere superate grazie a una programmazione più coordinata.

In **Romania**, il Primo Soccorso è stato organizzato in collaborazione con strutture sanitarie universitarie e alcuni volontari della Croce Rossa locale. Gli incontri sono stati concentrati in alcuni weekend intensivi, poiché si è ritenuto più efficace dedicare interi pomeriggi a dimostrazioni pratiche e simulazioni. Le partecipanti hanno potuto esercitarsi con i

manichini per la RCP, imparando come eseguire correttamente il massaggio cardiaco e come gestire le vie aeree. Particolare enfasi è stata posta anche sulle tecniche di immobilizzazione in caso di traumi, utili soprattutto in sport come l'OCR o il Tactical Fitness. Sebbene molte donne abbiano inizialmente mostrato meno interesse per questo modulo, forse ritenendolo meno "attraente" rispetto alle altre attività, i questionari finali hanno mostrato un buon livello di soddisfazione, probabilmente perché le partecipanti hanno compreso l'importanza pratica di saper intervenire in caso di emergenza. Alcune, in particolare, hanno affermato di aver già applicato le nozioni apprese in piccoli incidenti domestici o nell'aiutare amici in situazioni di lievi ferite.

In **Turchia**, il Primo Soccorso ha seguito un modello misto: parte teorica, con l'ausilio di slide e video, e parte pratica, svolta tramite sessioni di laboratorio. La partecipazione si è concentrata soprattutto nelle prime settimane di avvio del progetto, quando la curiosità era alta e i calendari universitari erano meno fitti. Con l'intensificarsi delle lezioni e l'avvicinarsi degli esami, l'attenzione verso questo modulo è diminuita, poiché molti studenti hanno preferito frequentare le attività che ritenevano più utili per il loro immediato benessere psico-fisico. Ciononostante, la componente pratica del Primo Soccorso, soprattutto quella dedicata alla RCP e alle manovre di disostruzione delle vie aeree, ha suscitato l'interesse di chi ha lavorato o intendeva lavorare in ambito sanitario. È stato inoltre sottolineato che la collaborazione con alcuni ospedali vicini alla zona universitaria ha permesso di ottenere attestati di partecipazione, incentivo per chi ha voluto arricchire il proprio curriculum. Dal punto di vista emotivo, chi ha frequentato con regolarità ha apprezzato la possibilità di sentirsi più "pronto" ad affrontare eventuali emergenze, in ambito sportivo o familiare.

### Considerazioni finali sulle discipline

Dall'analisi delle cinque aree emerge un quadro eterogeneo, in cui ogni Paese ha approcciato e declinato le proprie attività in modo coerente con le proprie risorse, infrastrutture disponibili e cultura sportiva di riferimento. L'OCR si conferma l'attività più complessa da organizzare, per motivi logistici e meteorologici, e tuttavia, quando svolta, genera un coinvolgimento emotivo molto elevato. L'autodifesa è particolarmente apprezzata in tutti i contesti, sebbene la partecipazione subisca oscillazioni dovute alla percezione di "fisicità" del percorso e alle esigenze temporali di chi ha un'agenda già fitta. Il Tactical Fitness, pur essendo un modulo impegnativo, ha raccolto buoni riscontri soprattutto in Italia e Romania, dove l'offerta di spazio e l'orientamento alla prestazione fisica hanno trovato terreno fertile. La Mindfulness rappresenta un punto di equilibrio: in Turchia e in Italia ha riscosso molto successo, offrendo un rifugio contro lo stress universitario e lavorativo. Per quanto riguarda il Primo Soccorso, la sua importanza è universalmente riconosciuta, ma spesso fatica a diventare "attraente" come le discipline sportive: per questo molti partner hanno optato per sessioni intensive o workshop dedicati, massimizzando la rilevanza pratica e la certificazione delle competenze.

# LIVELLO DI SODDISFAZIONE PER ATTIVITÀ E PER PAESE

Per valutare i livelli di soddisfazione dei partecipanti al programma è stato somministrato un questionario strutturato per raccogliere dati sui diversi aspetti dell'esperienza vissuta. Attraverso questa indagine è stato possibile comprendere il grado di coinvolgimento, individuare le attività più apprezzate e analizzare le principali criticità riscontrate.

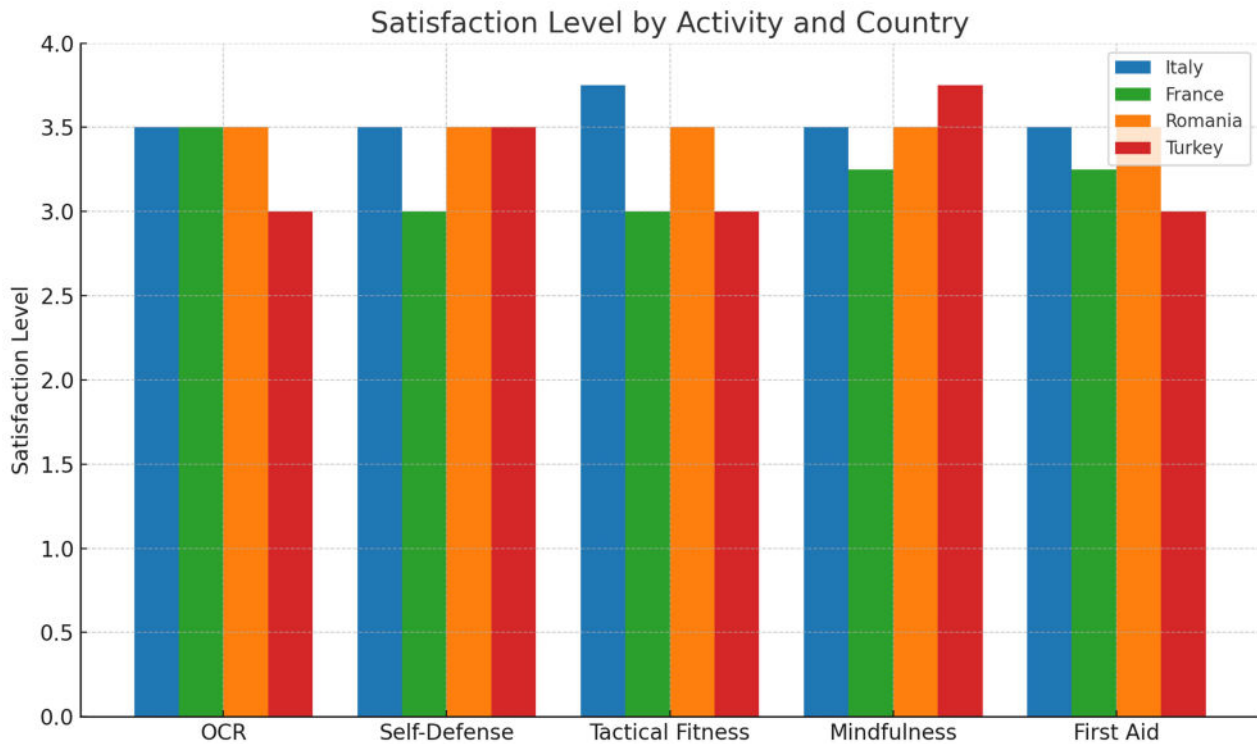
Il questionario includeva domande sulle caratteristiche demografiche dei partecipanti, consentendo di correlare fattori quali età, stato civile, occupazione e impegni familiari con la loro capacità di seguire regolarmente l'allenamento.

Altro aspetto centrale del questionario è stata la valutazione dell'esperienza sportiva pregressa dei partecipanti, per capire se Pink Claw rappresentasse un primo approccio alla pratica sportiva o se i partecipanti avessero già un background in attività fisiche strutturate. Successivamente, la valutazione si è concentrata sui diversi moduli formativi, chiedendo loro di esprimere un giudizio sulla loro efficacia e soddisfazione. La raccolta di questi dati ha permesso di individuare quali discipline hanno avuto un impatto positivo maggiore e quali hanno incontrato maggiori difficoltà, sia a livello organizzativo che di fruizione da parte dei partecipanti.

Un'ulteriore sezione ha approfondito gli ostacoli incontrati, con particolare attenzione alla gestione dei tempi, alla logistica e alla continuità della partecipazione. Infine, il questionario ha chiesto ai partecipanti se fossero interessati a proseguire il programma, anche in una possibile formula a pagamento, con l'obiettivo di valutare la sostenibilità futura dell'iniziativa. I dati raccolti rappresentano una risorsa importante per migliorare il progetto e garantire un'esperienza sempre più inclusiva e accessibile.

La figura seguente mostra che OCR e Tactical Fitness hanno ottenuto punteggi elevati in Italia e Romania, grazie a una migliore organizzazione e a una maggiore aderenza. In Turchia, nonostante il forte interesse iniziale, il punteggio è inferiore a causa della difficoltà nel mantenere la partecipazione. La Mindfulness è particolarmente apprezzata in Turchia e Italia, dove è stata integrata con lo yoga, mentre in Francia è stata influenzata dalle condizioni logistiche. Il Primo Soccorso ha un punteggio stabile, ma un entusiasmo complessivo inferiore rispetto alle attività più fisiche. Nel complesso, le differenze riflettono approcci e contesti organizzativi specifici per paese.

Queste divergenze e convergenze nelle esperienze nazionali mostrano chiaramente la versatilità del progetto Pink Claw, che si adatta alle esigenze delle partecipanti e allo stesso tempo si scontra con ostacoli organizzativi, culturali o di calendario. L'elemento unificante rimane la presenza e la guida di allenatrici donne, che hanno saputo creare un clima di reciproco supporto, incoraggiando le partecipanti a mettersi alla prova e a superare preconcetti su cosa una donna possa o non possa fare nello sport e nell'autodifesa. Inoltre, lo scambio di esperienze tra diversi Paesi è essenziale per capire quali pratiche hanno più successo e come i moduli meno popolari possono essere migliorati. Il risultato finale è un processo di empowerment collettivo, in cui ogni singolo modulo, dal più estremo (OCR, Tactical Fitness) al più meditativo (Mindfulness), contribuisce alla creazione di un ambiente inclusivo ed educativo, orientato alla salute, al benessere e alla crescita personale delle donne coinvolte.



**Figura 3 - Livello di soddisfazione per attività e paese** - Il grafico mostra il livello medio di soddisfazione per le diverse attività del progetto Pink Claw (OCR, Autodifesa, Fitness tattico, Mindfulness, Primo soccorso) nei quattro paesi partecipanti (Romania, Turchia, Italia, Francia). I punteggi, espressi su una scala da 1 a 4, evidenziano variazioni nelle preferenze e nell'esperienza dei partecipanti. Mindfulness e OCR registrano livelli di soddisfazione più elevati, mentre Primo soccorso e Fitness tattico mostrano differenze più marcate tra i paesi, suggerendo una diversa percezione dell'utilità e dell'intensità delle attività.

# ANALISI TRASVERSALE DELLE DIFFERENZE TRA I PAESI

In **Italia** , le differenze riscontrate riflettono sia la cultura sportiva locale sia una migliore predisposizione organizzativa, che ha portato a risultati più positivi in termini di partecipazione attiva e continuità. La strategia basata sul passaparola, sulla consolidata rete di palestre locali e su una programmazione anticipata delle sedute ha favorito una partecipazione stabile e duratura, con una fidelizzazione estremamente elevata rispetto ad altri Paesi. Questo successo organizzativo è attribuibile principalmente a due elementi: in primo luogo, la capacità di costruire un senso di appartenenza e comunità tra le donne, grazie all'utilizzo di palestre consolidate e sedute regolari che hanno creato un clima motivante; in secondo luogo, la scelta strategica di integrare le attività proposte nel calendario settimanale delle partecipanti, con una pianificazione anticipata che ha consentito alle donne di organizzarsi in anticipo. Tuttavia, anche in Italia non sono mancate criticità, soprattutto legate alla conciliazione dei programmi di allenamento con la vita privata, specie per le donne con impegni familiari. Tale problema è stato in parte mitigato dalla flessibilità degli istruttori, ma ha comunque rappresentato un limite per una partecipazione ancora più ampia.

La situazione in **Francia** si è rivelata particolarmente impegnativa dal punto di vista organizzativo. Nonostante un buon numero di iscrizioni iniziali grazie a mailing mirati alle associazioni locali e alla promozione tramite social media, la partecipazione effettiva è stata altalenante e inferiore alle aspettative. Le difficoltà riscontrate si sono concentrate principalmente su due aspetti logistici: la mancanza di supporto da parte delle strutture ospitanti e la difficoltà nel garantire regolarità e continuità delle sessioni, soprattutto nel periodo invernale. Dal punto di vista culturale, si può supporre che i partecipanti francesi siano meno propensi rispetto ad altri paesi a partecipare a sessioni sportive se queste sono percepite come non immediatamente utili o logisticamente complicate da raggiungere. Il partner francese si è affidato principalmente a una strategia di mailing rivolta a reti associative e strutture locali, ottenendo un buon riscontro iniziale, ma risultati insufficienti in termini di partecipazione regolare alle attività vere e proprie. Ciò suggerisce una criticità congiunta di tipo culturale e organizzativo: se da un lato la modalità di comunicazione è stata efficace nel raccogliere adesioni, dall'altro l'assenza di una reale integrazione del progetto nella vita quotidiana dei partecipanti (ad esempio con orari flessibili o luoghi vicini e facilmente accessibili) ne ha compromesso l'efficacia nel lungo periodo.

In **Romania** , il contesto organizzativo e culturale ha giocato un ruolo decisivo nel determinare il profilo dei partecipanti e la loro esperienza. L'ambiente universitario ha costituito una solida base per il reclutamento, favorendo il contatto diretto con giovani studenti già coinvolti in reti associative interne. Questa vicinanza al mondo accademico ha permesso un passaparola efficace tra le studentesse, rafforzato da campagne mirate sui social media e dal supporto di volontari già attivi sul territorio. Tuttavia, un elemento di criticità regolarmente riscontrato in Romania riguarda la durata complessiva delle attività (otto mesi), ritenuta eccessiva da molte iscritte, soprattutto da chi è già impegnato nel lavoro o segue corsi universitari impegnativi. Questa difficoltà ha causato un abbandono significativo, inficiando la continuità delle sessioni sportive. In termini culturali, in Romania è stata evidenziata un'iniziale reticenza verso alcune discipline fisicamente intense come l'OCR e il Tactical Fitness, superata grazie alla creazione di un ambiente rassicurante e

motivante, interamente femminile, che ha permesso alle donne di avvicinarsi gradualmente anche alle attività più impegnative.

In **Turchia**, la specificità organizzativa si è riflessa nel contesto universitario delle partecipanti, con una forte enfasi sull'uso delle tecnologie digitali per il reclutamento. L'uso strategico di Instagram e WhatsApp per diffondere informazioni ha attirato un numero elevato di giovani donne, generando un entusiasmo iniziale e incoraggiando la partecipazione ai primi incontri. Tuttavia, l'ambiente universitario si è rivelato un'arma a doppio taglio. Nonostante l'ottima partecipazione iniziale, la partecipazione ha subito un netto calo in coincidenza con i periodi degli esami, periodo durante il quale molte studentesse non percepivano più il progetto come una priorità rispetto agli impegni accademici. Dal punto di vista culturale, ciò suggerisce una minore disponibilità delle giovani partecipanti turche a investire tempo in attività sportive in periodi di stress accademico, preferendo concentrarsi su discipline più rilassanti come Mindfulness e yoga, considerate meno impegnative e più compatibili con le esigenze di studio. Un altro problema rilevante è stata la limitata disponibilità di infrastrutture adatte allo svolgimento di sessioni di OCR e Tactical Fitness, che ha ulteriormente complicato il mantenimento di una presenza costante, soprattutto in periodi di sovraccarico accademico.

Osservando le esperienze dei quattro Paesi, emergono alcune considerazioni rilevanti. In primo luogo, laddove il progetto è riuscito a integrarsi nei social network esistenti (Romania e Italia), il successo in termini di partecipazione è stato maggiore. In secondo luogo, laddove è stato possibile adottare una comunicazione diffusa attraverso i social media e gli strumenti digitali (Turchia), il progetto ha inizialmente attratto molte giovani donne, sebbene con un rischio maggiore di abbandono nel tempo. In terzo luogo, la combinazione di difficoltà logistiche e scarsa integrazione delle attività nelle strutture locali (Francia) ha generato una partecipazione più limitata e discontinua, ma che, grazie al supporto dei partner, ha raggiunto stabilità e obiettivi progettuali.

È utile sottolineare quanto sia fondamentale, per future iniziative simili, tenere conto di queste specificità. Ad esempio, per migliorare la situazione in Francia e Turchia, sarebbe importante programmare sessioni più flessibili, adattabili a periodi di maggiore impegno accademico e lavorativo. Inoltre, creare partnership più forti e durature con palestre, associazioni locali e università potrebbe favorire una maggiore fidelizzazione e una frequenza regolare.

Dal punto di vista organizzativo emerge chiaramente l'esigenza di predisporre sessioni "modulari" e meno rigide, capaci di integrarsi meglio con la vita quotidiana dei partecipanti. Ciò potrebbe significare proporre lezioni brevi, workshop intensivi in momenti strategici dell'anno, oppure modalità miste (online e in presenza) per ampliare la fruibilità delle attività.

Dal punto di vista culturale, la percezione dell'attività sportiva come prioritaria è diversa tra i Paesi. In Italia l'attività sportiva, soprattutto se svolta in gruppo, sembra essere parte integrante di una routine di benessere psicofisico già consolidata, mentre in Turchia e Romania l'interesse è forte ma tende a essere subordinato agli impegni accademici. In Francia, invece, si registra una maggiore distanza tra il momento dell'iscrizione e l'effettiva partecipazione, forse legata a una percezione meno immediata dell'importanza delle attività proposte rispetto alle esigenze quotidiane delle donne coinvolte.

Gli insegnamenti tratti da queste differenze consentono di suggerire, per la fase successiva del progetto, alcune strategie mirate: mantenere il coinvolgimento iniziale (già efficace) e al contempo rafforzare azioni di fidelizzazione attraverso un'organizzazione attenta alle esigenze specifiche dei partecipanti. In particolare, sarà utile rafforzare la

dimensione sociale del progetto, creando un più ampio senso di appartenenza e comunità tra i partecipanti, elemento che, soprattutto in Italia, ha contribuito in modo significativo al successo delle attività proposte.

# ANALISI TRASVERSALE: STRATEGIE EFFICACI E BUONE PRATICHE PER PAESE

L'analisi trasversale delle attività svolte nei quattro paesi del progetto Pink Claw ha evidenziato buone pratiche e strategie di successo specifiche per ogni contesto nazionale. Sebbene vi siano elementi comuni che hanno contribuito al successo complessivo, ogni paese è stato in grado di identificare modalità efficaci e adatte alla propria realtà, massimizzando la partecipazione e promuovendo la fidelizzazione.

In **Italia**, il principale fattore di successo è stato l'integrazione delle attività sportive all'interno di reti sociali preesistenti, in particolare palestre già frequentate da gruppi femminili. Il passaparola ha creato una forte motivazione, garantendo una partecipazione stabile e duratura. La programmazione anticipata degli allenamenti ha inoltre consentito una migliore pianificazione delle attività personali delle partecipanti, favorendo una frequenza elevata e costante nel tempo. La principale difficoltà riscontrata - conciliare allenamento e vita privata - è stata mitigata da un clima di gruppo fortemente positivo e dalla flessibilità organizzativa, elementi cruciali che hanno contribuito al successo delle attività.

In **Francia**, l'approccio più efficace è stato il coinvolgimento delle associazioni locali attraverso mailing mirati e promozioni sui social media, insieme al supporto della PSL (Association Profession Sport et Loisirs). Sebbene queste strategie abbiano portato a un buon livello iniziale di adesione, il problema principale è stata la scarsa partecipazione effettiva. Questa criticità indica che, sebbene le tecniche di reclutamento fossero valide, è mancato un supporto continuo da parte delle strutture locali e una migliore organizzazione logistica. Una strategia per affrontare queste difficoltà potrebbe essere una maggiore integrazione del progetto nelle attività regolari delle strutture, incoraggiando un ruolo più attivo e partecipativo dei partner locali.

In **Romania**, la migliore pratica organizzativa è stata l'integrazione del progetto nel contesto universitario. Il contatto diretto con gli studenti universitari si è rivelato uno strumento particolarmente efficace nel reclutamento, grazie alla vicinanza al target principale e alla possibilità di intercettare immediatamente l'interesse delle giovani donne. Anche l'uso strategico dei social media e il supporto dei volontari locali hanno contribuito a una comunicazione efficace e capillare. Tra le buone pratiche emerse, la scelta di utilizzare i volontari locali come intermediari ha favorito il passaparola e la credibilità delle iniziative, creando un maggiore senso di comunità.

Infine, in **Turchia**, la best practice adottata è stata la promozione digitale, in particolare tramite Instagram e WhatsApp. Questo approccio è stato efficace nell'attrarre rapidamente numerose studentesse universitarie, consentendo un coinvolgimento iniziale significativo. Inoltre, gli eventi di lancio tenuti direttamente nei campus universitari hanno permesso di raggiungere un pubblico giovane e dinamico, interessato a scoprire nuove attività sportive e ricreative. Tuttavia, la principale criticità in questo Paese ha riguardato la difficoltà di mantenere una partecipazione costante delle ragazze dopo il periodo degli esami, problema che potrebbe essere risolto con sessioni più flessibili o modulari durante l'anno accademico.

# BEST PRACTICES E LEZIONI APPRESE

L'implementazione del progetto Pink Claw ha permesso di individuare sia pratiche virtuose sia aspetti critici, evidenziando esperienze e insegnamenti preziosi per la futura replicabilità del programma.

Di seguito vengono riassunte in modo chiaro e operativo le principali best practice emerse dai partner e gli aspetti chiave da migliorare per massimizzare l'efficacia e la sostenibilità del progetto.

1. **Networking universitario** : il coinvolgimento diretto delle studentesse attraverso le università e i volontari locali è efficace, ma dovrebbe essere supportato con sessioni più brevi e flessibili.
2. Fondamentale si è rivelata **la promozione digitale mirata tramite Instagram, WhatsApp e canali social per coinvolgere rapidamente un ampio numero di giovani partecipanti.**
3. **Il passaparola e le comunità locali** (ad esempio palestre già frequentate) favoriscono la fidelizzazione, creando un forte senso di appartenenza.
4. **La pianificazione tempestiva** delle attività consente una migliore organizzazione personale e una partecipazione più costante, limitando significativamente l'abbandono.
5. **L'integrazione con attività già esistenti** (ad esempio lo yoga per la Mindfulness) migliora il livello generale di soddisfazione e aiuta a gestire efficacemente lo stress dei partecipanti.
6. **Gli eventi aperti al pubblico esterno** (come i laboratori di Primo Soccorso) contribuiscono ad aumentare la visibilità del progetto, coinvolgendo anche partecipanti non direttamente iscritti e accrescendo l'utilità sociale delle attività.
7. **Le collaborazioni con associazioni locali** e reti universitarie aumentano notevolmente la visibilità e il reclutamento iniziale, se supportate da un supporto attivo e costante nel tempo.
8. **Una comunicazione continua e mirata** con i partecipanti (tramite WhatsApp, newsletter, incontri informali) mantiene alto l'interesse e limita gli abbandoni.
9. È importante considerare una **struttura modulare delle attività** , con workshop brevi o intensivi, per ridurre il rischio di abbandono dovuto ad incompatibilità con impegni lavorativi e accademici.
10. **Flessibilità logistica e organizzativa** : adattare le modalità e il luogo in cui si svolgono le sessioni (ad esempio soluzioni ibride online e offline) aiuta a superare le sfide climatiche e infrastrutturali, massimizzando la partecipazione.

# RACCOMANDAZIONI OPERATIVE PER I FUTURI PROGRAMMI PINK CLAW

La replicabilità del progetto Pink Claw dipende dalla capacità di identificare, affrontare e risolvere le criticità emerse durante l'implementazione in diversi contesti nazionali. Allo stesso tempo, è essenziale potenziare quegli elementi che hanno dimostrato di essere particolarmente efficaci nel massimizzare il successo del programma.

Una prima raccomandazione riguarda la durata e la struttura dei corsi offerti. L'esperienza dimostra che corsi lunghi, come quello tenuto in Romania, possono essere difficili da sostenere per i partecipanti che stanno già studiando o lavorando. Pertanto, strutturare i corsi in moduli più brevi, più intensivi e ben definiti consentirebbe una partecipazione più flessibile e una maggiore fidelizzazione. Ad esempio, sessioni concentrate nei fine settimana o in singole giornate potrebbero soddisfare meglio le esigenze dei partecipanti, riducendo il fenomeno dell'abbandono.

Le difficoltà logistiche, in particolare in Francia e Romania, indicano la necessità di un forte supporto da parte delle strutture ospitanti. Per migliorare questo aspetto, è consigliabile stabilire accordi precisi con le sedi ospitanti fin dall'inizio del progetto, compresi impegni chiari sulla disponibilità e l'accessibilità degli spazi. Creare una rete di strutture affidabili, che offrano continuità e supporto pratico-logistico durante tutto il processo, contribuirebbe a garantire un ambiente favorevole alla partecipazione regolare e all'efficacia delle attività.

Il potenziamento delle reti sociali esistenti, come università e palestre, si è rivelato un fattore chiave per il successo in termini di partecipazione costante e coinvolgimento emotivo delle donne. Nei contesti italiano e rumeno, dove questa strategia ha funzionato particolarmente bene, le partecipanti hanno mostrato un elevato senso di appartenenza al progetto, riducendo significativamente il rischio di abbandono. Replicando questa strategia, è fondamentale identificare reti sociali o professionali già consolidate che possano fungere da catalizzatori per la diffusione delle attività progettuali, favorendo la costruzione di gruppi coesi e duraturi nel tempo.

Un ulteriore aspetto migliorabile riguarda la gestione delle attività durante i periodi critici dell'anno, come gli esami universitari in Turchia. Per attenuare la perdita di partecipanti dovuta agli impegni accademici, si suggerisce di programmare le attività con maggiore flessibilità, prevedendo sessioni facoltative o tempi di recupero dedicati. Inoltre, potrebbe essere efficace implementare modalità ibride di partecipazione, combinando incontri in presenza e attività online, in modo da offrire valide alternative nei momenti di sovraccarico personale.

Un altro elemento che potrebbe aumentare l'efficacia del progetto è l'uso strategico dei social media e delle piattaforme digitali, che in Turchia hanno dimostrato una forte capacità di attrarre rapidamente l'interesse dei giovani partecipanti. Sfruttare canali di comunicazione immediati come Instagram e WhatsApp, per promuovere eventi e mantenere vivo l'interesse durante tutto il progetto, potrebbe essere una leva efficace per aumentare la fidelizzazione e stimolare un coinvolgimento costante.

L'apertura delle attività anche a partecipanti esterni al progetto è un'altra buona pratica già sperimentata con successo, soprattutto nelle sessioni di Primo Soccorso in Italia. Questo approccio consente non solo di ampliare la visibilità del progetto, ma anche di sottolinearne il valore sociale e comunitario, generando un effetto positivo che incentiva ulteriori registrazioni.

Infine, il consolidamento di un clima di gruppo positivo e inclusivo, come sperimentato efficacemente in Italia, è un elemento strategico essenziale. Si raccomanda pertanto di investire risorse nel rafforzamento dello spirito di squadra e nell'organizzazione regolare di momenti aggregativi e informali. Questo senso di comunità è cruciale per la fidelizzazione dei partecipanti, che, sentendosi parte di una realtà accogliente e solidale, hanno maggiori probabilità di superare eventuali ostacoli logistici e organizzativi.