

# PINK CLAW®

## PINK CLAW - 101090089

### D4- Rezultatele protocolului de exerciții



**Co-funded by  
the European Union**

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

**ACEST MATERIAL A FOST REALIZAT CU SPRIJINUL  
TUTUROR PARTENERILOR DE PROIECT**



## CUPRINS

INTRODUCERE .....	3
ANALIZA RĂSPUNSULUI PARTENERILOR - STRATEGII, PROVOCĂRI ȘI IMPACT .....	5
Italia.....	6
Franța .....	8
România .....	10
Turcia .....	12
STRATEGIILE DE RECRUTARE ȘI.....	15
ASPECTE CRITICE ÎN ȚĂRILE PARTICIPANTE.....	15
Strategii de recrutare .....	15
Rata de participare .....	15
Probleme critice întâlnite .....	16
ACTIVITĂȚI DESFĂȘURATE PE DISCIPLINE .....	17
NIVEL DE SATISFAȚIE ÎN FUNCȚIE DE ACTIVITATE ȘI TARA.....	17
ANALIZĂ TRANSVERSALĂ ȘI DIFERENȚELE ÎNTRE ȚĂRI .....	17
ANALIZĂ TRANSVERSALĂ: STRATEGII EFICIENTE ȘI BUNE PRACTICI PE ȚĂRI .....	17
BUNE PRACTICI ȘI MODELE DE URMAT .....	17
RECOMANDĂRI OPERAȚIONALE PENTRU VIITOARELE PROGRAME PINK CLAW .....	17

# INTRODUCERE

Proiectul Pink Claw a fost dezvoltat pentru a oferi femeilor o experiență bazată pe sport, care favorizează creșterea personală, distruge barierele culturale și întărește abilitățile tehnice.

Într-un mediu exclusiv feminin, participanții au posibilitatea de a explora discipline legate de **OCR (Obstacle Course Racing), autoapărare, fitness tactic, mindfulness și primul ajutor**. Scopul principal al proiectului este de a pregăti femeile nu numai în tehnicile sportive, ci și în încrederea și stima de sine, încurajând în același timp dezvoltarea unei rețele de antrenori și sportivi dedicați progresului pe termen lung.

Acest document prezintă rezultatele implementării exercițiilor Pink Claw, realizat în două faze. Prima fază a implicat 30 de femei per țară pe o perioadă de opt luni, din septembrie 2023 până în mai 2024, în timp ce a doua fază din septembrie 2024 până în mai 2025 prevede participarea altor 60 de femei per țară.

Acest raport examinează atât metodele de recrutare, cât și progresul sesiunilor de formare în țările participante. Acesta oferă o imagine de ansamblu cuprinzătoare a experiențelor adunate în țările participante (Italia, Franța, România și Turcia), evidențiind aspectele organizaționale cheie, principalele provocări întâmpinate și nivelurile de satisfacție a participanților. O analiză comparativă a experiențelor naționale aruncă lumină asupra modului în care fiecare context a abordat provocări specifice, cum ar fi asigurarea de spații de formare adecvate și gestionarea programelor, încurajând în același timp împuternicirea colectivă și personală. Scopul final al acestui document este de a încuraja viitoarele antrenore să înceapă în contextele lor o călătorie Pink Claw!

Abordarea metodologică utilizată pentru colectarea datelor și a rezultatelor combină atât date cantitative (numărul de participanți, ratele abandonului, înregistrările de prezență) cât și informații calitative (feedback direct, chestionare și observațiile antrenorilor). Acest lucru permite acestui raport să evalueze impactul activităților și să ofere recomandări pentru inițiative viitoare, cu o atenție deosebită pentru bunăstarea fizică și emoțională a participanților.

Acest raport „**Rezultatele protocolului exercițiului**” este structurat în mai multe secțiuni, fiecare acoperind aspecte cheie ale implementării proiectului:

- **Analiza răspunsului partenerilor – strategii, provocări și impact**  
Această secțiune examinează experiențele țărilor participante (Italia, Franța, România și Turcia), concentrându-se pe strategiile de recrutare, provocările cu care se confruntă și nivelurile de implicare ale participanților.
- **Activități pe disciplină**  
Această secțiune oferă o analiză aprofundată a disciplinelor incluse în protocolul de antrenament cu exerciții:
  - OCR
  - Autoapărare
  - Fitness tactic
  - Mindfulness
  - Prim ajutor

Această secțiune include, de asemenea, reflecții asupra fiecărei discipline, o analiză comparativă a satisfacției participanților pe activitate și țară, precum și tendințele de participare.

- **Strategii și provocări de recrutare**

Această secțiune prezintă principalele obstacole întâlnite în recrutare și participare, oferind o analiză comparativă între diferitele țări și identificând cele mai eficiente strategii pentru a le depăși.

- **Cele mai bune practici și lecții învățate**

Această secțiune rezumă cele mai bune practici identificate în prima fază a proiectului, evidențiind factorii cheie de succes și domeniile potențiale de îmbunătățire.

- **Recomandări operaționale pentru replicarea proiectelor**

Această secțiune oferă recomandări concrete pentru implementările viitoare ale protocolului de exercițiu Pink Claw pe baza datelor colectate și a informațiilor partenerilor, cu scopul de a îmbunătăți continuitatea antrenamentului și de a asigura un impact de durată.

# ANALIZA RĂSPUNSULUI PARTENERILOR - STRATEGII, PROVOCĂRI ȘI IMPACT

Partenerii proiectului Pink Claw au participat la un **chestionar structurat** conceput pentru a colecta date detaliate despre metodele de implementare, strategiile de recrutare, provocările cu care se confruntă și impactul general al programului în țările lor.

Acest sondaj a oferit o imagine de ansamblu comparativă a diferitelor experiențe, ajutând la identificarea punctelor forte, a punctelor slabe și a soluțiilor adoptate pentru a spori participarea și eficacitatea activităților propuse.

Chestionarul a fost împărțit în cinci domenii tematice cheie, fiecare explorând un aspect crucial al implementării proiectului:

1. Prima secțiune s-a concentrat pe **strategiile de recrutare și participare**, cu întrebări menite să înțeleagă canalele utilizate pentru promovarea inițiativei, durata campaniei de recrutare și eficacitatea diferitelor metode de sensibilizare (social media, evenimente de prezentare, cuvânt în gură și colaborări cu autoritățile locale). De asemenea, partenerilor li s-a cerut să raporteze numărul de femei care au participat activ și cele care au renunțat în timp, oferind o imagine clară a ratelor de retenție în diferite contexte naționale.
2. A doua secțiune a examinat **factorii abandonului în timpul programului**, investigând principalele motive pentru care unii participanți au părăsit Pink Claw. Aceasta a inclus explorarea obstacolelor organizaționale, programarea conflictelor cu munca sau studiile, dificultățile logistice și caracteristicile specifice ale activităților oferite. De asemenea, partenerii au fost încurajați să sugereze strategii pentru reducerea ratei abandonului, având ca scop să facă programul mai accesibil și mai durabil pe termen lung.
3. A treia secțiune a analizat **provocările organizaționale și logistice**, abordând probleme potențiale legate de gestionarea spațiilor de formare, disponibilitatea unor facilități adecvate și nivelul de sprijin instituțional primit. În plus, partenerilor li s-a cerut să evidențieze orice provocări logistice neașteptate sau legate de vreme care au afectat sesiunile de formare, oferind o perspectivă asupra dificultăților operaționale întâmpinate în diferite țări.
4. A patra secțiune s-a concentrat pe **rezultate și bune practici**, evidențiind succesele proiectului. Partenerii au fost rugați să identifice trei realizări cheie și să explice de ce au fost semnificative. În plus, aceștia au fost invitați să împărtășească exemple concrete de experiențe pozitive din sesiunile de formare, oferind o perspectivă mai profundă asupra impactului programului asupra participanților.
5. Secțiunea finală a explorat **rolul femeilor antrenoare**, cu întrebări specifice despre modul în care acestea au influențat motivația participanților, implicarea și crearea unui mediu sigur și incluziv. Această secțiune a evidențiat valoarea adăugată a leadership-ului feminin în cadrul proiectului, subliniind dinamica de abilitare și sprijinul reciproc în rândul femeilor implicate.

Prin colectarea și analiza răspunsurilor, chestionarul a oferit o bază solidă pentru înțelegerea dinamicii proiectului și identificarea zonelor de îmbunătățire. Compararea experiențelor naționale a ajutat să evidențieze atât specificitățile locale, cât și provocările comune, oferind perspective valoroase pentru optimizarea reproducerii modelului în viitor.

## Italia

<p><b>Recrutare si Participare Strategii</b></p>	<p>Procesul de recrutare în Italia, condus de Endas Italia, coordonatorul proiectului, a fost extrem de eficient. Chiar înainte de lansarea oficială a primului program, 40 de femei fuseseră deja confirmate – depășind ținta inițială. Această implicare timpurie a permis programului să înceapă fără probleme, fără eșecuri logistice majore. În cel de-al doilea program, participarea a crescut la 60 de femei, demonstrând atât atractivitatea proiectului, cât și capacitatea de a păstra și extinde baza de participanți. Strategii precum înregistrarea simplificată, procedurile clare de integrare și comunicarea consecventă s-au dovedit cruciale pentru asigurarea unui nivel ridicat de implicare încă de la început.</p>
<p><b>Factori de abandon și provocări de retenție</b></p>	<p>Italia nu a înregistrat abandonuri oficiale, ceea ce este o realizare remarcabilă. În timp ce unele femei și-au întrerupt temporar prezența din cauza unor probleme de familie sau personale, niciuna nu a abandonat programul în întregime. Succesul a fost atribuit coeziunii puternice a grupului, angajamentului continuu chiar și în perioadele de absență și ușurinței de a se alătura sau reîntoarce în program. Cu toate acestea, a doua fază a scos la iveală unele provocări organizaționale. Numărul crescut de participanți a necesitat o planificare mai structurată, în special în echilibrarea diferitelor locații de antrenament, intervale orare și disponibilități personale. Aceste complexități au evidențiat necesitatea unor sisteme de gestionare a programelor mai robuste pe măsură ce programul se extinde.</p>
<p><b>Organizațional și logistic Obstacole</b></p>	<p>Una dintre problemele logistice cheie în implementarea italiană a vizat gestionarea activităților în aer liber, în special instruirea OCR. Condițiile meteorologice au forțat uneori sesiunile să fie reprogramate sau relocate, perturbând fluxul programului. Deși facilitățile interioare au asigurat continuitate pentru majoritatea modulelor, natura imprevizibilă a antrenamentului în aer liber a introdus ineficiențe. Dezvoltarea de locații interioare alternative sau planuri de urgență predefinite pentru astfel de condiții a fost identificată ca un pas necesar pentru îmbunătățirea livrărilor viitoare.</p>
<p><b>Realizări cheie și bune practici</b></p>	<p>Punctele forte ale echipei italiene au inclus recrutarea timpurie și proactivă, reținerea efectivă a participanților și capacitatea de a promova o coeziune puternică a grupului. Mediul creat prin aceste eforturi a ajutat la întărirea sentimentului de apartenență, a sprijinului emoțional și a continuității. Participanții au raportat în mod constant că se simt încurajați, sprijiniți și incluși. Un indicator demn de remarcat al succesului a fost absența completă a abandonului în ambele faze de formare. Cu toate acestea, recomandările de îmbunătățire au inclus îmbunătățirea pregătirii antrenorilor în sprijinul psihologic și coordonarea logistică, precum și pregătirea unor structuri mai flexibile pentru a face față perturbărilor externe, cum ar fi</p>

	vremea sau schimbările bruște de program.
<b>Rolul și impactul antrenorilor de sex feminin</b>	Antrenoarele au fost esențiale pentru succesul implementării italiene. Prezența lor a asigurat că antrenamentul a fost nu numai eficient din punct de vedere fizic, ci și de susținere emoțională. Recunoașterea semnelor timpurii de dezactivare și abordarea preocupărilor prin strategii personalizate, antrenorii au contribuit la menținerea motivației și la reducerea riscurilor de abandon. Conducerea lor a oferit un model tangibil de împuternicire, încurajând participanții să-și asume roluri mai active în cadrul grupului. Mai mult, rolul lor s-a extins dincolo de fitness: în cel puțin un caz, o femeie care se confruntă cu o situație domestică gravă a fost susținută de grup și de antrenor, care a ajutat-o să caute asistență. Acest episod exemplifică modul în care conducerea feminină din Pink Claw a contribuit la construirea unui mediu sigur, incluziv și transformator.

## Domenii majore de succes

### 1. Stimularea coeziunii și a spiritului de echipă

Utilizarea materialelor personalizate, cum ar fi uniforme și echipamentul de marcă, a ajutat la consolidarea unei identități comune. Acest lucru a avut un efect dublu: pe de o parte, participanții se simțeau parte din ceva mai mare; pe de altă parte, imaginea coordonată a echipei a stimulat motivația și mândria de apartenență la grup.

### 2. Rolul femeilor antrenoare

Antrenoarele au jucat un rol crucial la mai multe niveluri:

- Ei au servit ca **modele de conducere și expertiză tehnică**, insuflând încredere și provocând stereotipurile cu privire la accesibilitatea disciplinelor solicitante din punct de vedere fizic.
- Ei au oferit **sprijin emoțional**, creând un mediu empatic în care participanții s-au simțit confortabil să împărtășească luptele personale, fie că sunt legate de familie, de muncă sau de bunăstarea emoțională. Această plasă de siguranță psihologică a fost fundamentală pentru a încuraja femeile să-și exprime vulnerabilitatea și să caute ajutor atunci când era nevoie.
- Ei au acționat ca **motivatori**, oferind îndrumări personalizate pentru a ajuta participanții să depășească nesiguranța. Pentru femeile care au fost inițial ezitante sau mai puțin pregătite fizic, a avea un antrenor care le-a înțeles provocările specifice a fost un factor crucial în persistența și îmbunătățirea lor.

### 3. Sprijin social dincolo de sport

Grupul și-a demonstrat capacitatea de a **sprijini membrii în situații dificile**, exemplificat de un caz în care un participant care se confruntă cu o situație domestică potențial periculoasă a fost încurajat cu succes să caute ajutor extern. Acest lucru subliniază rolul proiectului dincolo de pregătirea fizică, încurajând o rețea care dă putere femeilor să facă față provocărilor personale cu putere colectivă.

## Rezultate cheie suplimentare

Un alt rezultat semnificativ a fost **îmbunătățirea fizică și creșterea stimei de sine** observate la mulți participanți. Proiectul a implicat femei cărora inițial le lipsea condiționarea athletică, demonstrând că antrenamentul consecvent, combinat cu încurajarea colectivă, poate da rezultate tangibile atât fizic, cât și psihologic. Mai mult, legătura strânsă și personală dintre participanți și antrenori a determinat multe femei să-și exprime **profundă recunoștință**, întărind importanța unei **abordări centrate pe om**, în care relațiile sunt parte integrantă a experienței sportive.

## Recomandări pentru îmbunătățiri viitoare

Pentru a îmbunătăți și mai mult metodologiile utilizate în acest protocol de exercițiu, ar putea fi implementate următoarele strategii:

- **Integrarea nevoilor participanților în planificarea programului**, asigurând o comunicare fluidă pentru a menține implicarea.
- **Echiparea antrenorilor cu pregătire specializată** pentru a detecta și aborda semnele de dezamorsare din timp, folosind tehnici din dinamica de grup și psihologia sportului.
- **Maximizarea puterii de transformare a sportului**, nu doar la nivel fizic, ci și la nivel emoțional și social, prin sublinierea impactului pozitiv al unei rețele puternice de sprijin asupra vieții femeilor.

Privind în perspectivă, succesul continuu al proiectului – măsurat prin creșterea încrederii în sine, reducerea barierelor psihologice și formarea unui sistem de suport autentic – va depinde de menținerea **principiilor de bază care au făcut ca Pink Claw să fie eficient**: ascultare atentă, incluziune, adaptabilitate la nevoile participanților și, mai presus de toate, recunoașterea **antrenorilor ca o forță fundamentală în promovarea schimbării și a empatiei de durată**.

## Franța

<b>Recrutare și Participare Strategii</b>	În Franța, faza de recrutare a fost inițial dinamică și de anvergură. Un total de 129 de femei s-au înregistrat în primul program, datorită unei strategii care a inclus promovare pe scară largă pe rețelele sociale (LinkedIn, Facebook, Instagram, X), afișe tipărite în Paris și colaborare directă cu asociații locale precum PSL și Cité Fertile. În ciuda acestui succes inițial în atingerea unui public larg, reținerea sa dovedit problematică. Multe femei fie nu au participat niciodată, fie au renunțat după o sesiune, adesea din cauza demotivării sezoniere, a conflictelor de programare și a antrenamentului instabil. În al doilea an, integrarea asociației KABUBU a adus o schimbare notabilă, nu doar prin oferirea accesului unui nou grup de femei refugiate și migrante cu o mare nevoie de activități structurate, ci și prin creșterea semnificativă a nivelului de angajament al participanților.
<b>Factori de abandon și provocări de retenție</b>	Primul program din Franța s-a confruntat cu o rată ridicată de abandon. Motivele au inclus lipsa de motivație în lunile de iarnă, programe personale și profesionale imprevizibile în rândul participanților și continuitate insuficientă în coaching. Aceste condiții au afectat capacitatea participanților de a rămâne implicați în timp. Cu toate acestea, cel de-al doilea

	<p>program a arătat o îmbunătățire substanțială a reținerii, în mare parte datorită unei structuri organizaționale mai clare, angajării direcționate a femeilor dezavantajate social prin intermediul KABUBU și stabilizării cadrului de coaching. Această evoluție a permis proiectului să recâștige încrederea participanților și să stabilească un ritm de antrenament mai consistent.</p>
<p><b>Organizațional și logistic Obstacole</b></p>	<p>Locația inițială de la Cité Fertile, deși poziționată central și bine conectată, nu a fost lipsită de probleme. Provocările logistice au inclus absența personalului dedicat pentru accesul la unități, ceea ce a dus la întârzieri sau anulări de ultim moment. În plus, Jocurile Olimpice de la Paris 2024 au afectat disponibilitatea și planificarea. În timp ce configurația interioară era de așteptat să ajute la menținerea participării în lunile mai reci, nu a contracarat suficient demotivarea sezonieră. În schimb, al doilea an a beneficiat de suportul logistic și infrastructura stabilă oferită de KABUBU, îmbunătățind semnificativ livrarea sesiunilor de instruire.</p>
<p><b>Realizări cheie și bune practici</b></p>	<p>Printre realizările cheie ale implementării franceze a fost transformarea programului dintr-o ofertă generală de fitness într-o inițiativă orientată social, cu dinamică puternică de incluziune. Implicarea KABUBU a permis integrarea femeilor refugiate și migrante, sporind atât relevanța socială a programului, cât și simțul său de comunitate. Un grup mic, dar dedicat de participanți a început să formeze legături sociale dincolo de formarea în sine, demonstrând apariția încrederii și a coeziunii. Feedback-ul pozitiv a subliniat crearea unui „spațiu sigur”, care a ajutat multe femei să se reconecteze cu activitatea fizică după întreruperi lungi. În plus, antrenorii formați în al doilea an au dezvoltat abordări personalizate pentru a lucra cu diverse grupuri de femei, întărind impactul și adaptabilitatea programului.</p>
<p><b>Rolul și impactul antrenorilor de sex feminin</b></p>	<p>Inițial, lipsa de continuitate în rândul formatorilor externi a subminat încrederea participanților. Mulți antrenori nu erau familiarizați cu proiectul, iar prezența lor neregulată a perturbat experiența de antrenament. Un moment de cotitură a avut loc odată cu implementarea unei sesiuni de formare suplimentare, oferite în colaborare cu Endas, care a îmbunătățit consistența coaching-ului și a îmbunătățit abilitățile formatorilor în gestionarea unor grupuri incluzive și diverse. Prezența antrenorilor de sex feminin a fost esențială în promovarea unui mediu empatic și responsabil. Participanții au raportat că se simt în siguranță și sprijiniți, permițându-le să împărtășească în mod deschis provocările fizice și emoționale. Rolul consolidat al antrenorilor a devenit astfel central nu numai în ceea ce privește îndrumarea tehnică, ci și pentru a contribui la un sentiment mai larg de siguranță psihologică și sprijin reciproc.</p>

## Domenii majore de succes:

1. **Impact social și incluziune sport** – Colaborarea cu KABUBU a îmbunătățit accesul la sport pentru femeile refugiate și migrante, promovând coeziunea socială și bunăstarea.
2. **Instruire îmbunătățită pentru antrenori** – Formarea suplimentară pentru antrenori a consolidat abilitățile de implicare, rezolvare a conflictelor și comunicare empatică, creând un mediu mai primitor.
3. **Construirea comunității** – S-a format un grup coeziv de participanți, întâlnindu-se în afara sesiunilor oficiale, indicând un sentiment de apartenență tot mai mare.
4. **Eficiență organizațională îmbunătățită** – Reorganizarea din al doilea an a îmbunătățit continuitatea și gestionarea programului, reducând ratele de abandon.
5. **Mediu sigur și de sprijin** – spațiul a fost perceput ca sigur și primitor, încurajând participarea și îmbunătățind atât bunăstarea fizică, cât și mentală.

## Recomandări pentru îmbunătățiri viitoare :

1. **Consolidarea strategiilor de reținere** – Introduceți stimulente pentru a menține participarea consecventă, cum ar fi programe de mentorat sau recompense simbolice pentru prezență.
2. **Îmbunătățiți implicarea în timpul iernii** – Oferiți activități de interior mai diverse și mai motivante, combinând potențialul sportului cu adunările sociale.
3. **Îmbunătățiți recrutarea de antrenori de încredere** – Consolidati canalele de recrutare, concentrându-vă mai degrabă pe rețelele profesionale decât pe rețelele sociale.
4. **Optimizați programarea pentru accesibilitate** – Adaptați orele de sesiune la angajamentele de muncă și de familie ale participanților, oferind posibil opțiuni flexibile.
5. **Extindeți parteneriatele** – Stabiliți noi colaborări cu organizațiile locale pentru a crește resursele disponibile și pentru a asigura o mai mare stabilitate a proiectului.

## România

<b>Recrutare și Participare Strategii</b>	În România, recrutarea s-a desfășurat pe o perioadă de trei luni și a ajuns cu succes la 85 de femei, dintre care 41 s-au înscris oficial. Strategia a inclus sensibilizarea pe rețelele sociale, materiale tipărite plasate în locații strategice și implicarea directă în comunitățile universitare. Această abordare cu mai multe fațete a asigurat angajamentul personal și vizibilitatea în contextul academic. În ciuda acestor eforturi, durata îndelungată a formării (opt luni) și intensitatea programului au pus provocări de participare, în special pentru femeile care echilibrează angajamentele academice sau profesionale. Împărțirea în două grupe (marți și joi) a oferit o oarecare flexibilitate, dar nu a fost suficientă pentru toți participanții. Mai multe sugestii au indicat necesitatea integrării mai formal a programului în structurile universitare, de exemplu prin credite de formare sau stimulente oficiale.
<b>Factori de abandon și provocări de retenție</b>	Deși rata abandonului nu a fost deosebit de mare, menținerea participării consecvente a fost dificilă. Angajamentele de muncă și academice au interferat adesea cu programele de formare, în special în perioadele de vârf. Participanții și-au exprimat aprecierea pentru program, dar au considerat că este o

	<p>provocare să susțină implicarea în timp. Feedback-ul a sugerat că un format de program modular și mai scurt, mai bine aliniat cu calendarele universitare și cu fluctuațiile volumului de muncă, ar putea îmbunătăți reținerea. Nivelul general de satisfacție a rămas moderat spre ridicat, ceea ce indică faptul că, deși au existat bariere logistice, calitatea și valoarea percepută a experienței au rămas puternice.</p>
<p><b>Organizațional și logistic Obstacole</b></p>	<p>Din punct de vedere logistic, implementarea în România s-a confruntat cu dificultăți legate de vreme și acces la circuitele din aer liber. Având în vedere iernile lungi din România, antrenamentele OCR au fost programate doar în primăvară, ceea ce a dus la o cronologie dezechilibrată, cu un accent timpuriu pe activitățile în interior. Această separare a complicat continuitatea și a necesitat o coordonare atentă. Accesul la spațiile exterioare adecvate nu a fost întotdeauna ușor, descurajând uneori participanții. În plus, gestionarea a două sesiuni săptămânale cu angajamente externe tot mai mari a devenit o provocare pentru mai multe femei. Aceste probleme au evidențiat necesitatea unor formate de antrenament mai adaptabile și o mai bună planificare pentru constrângerile sezoniere.</p>
<p><b>Realizări cheie și bune practici</b></p>	<p>În ciuda provocărilor, implementarea în România a fost caracterizată de un coaching puternic, o structură de formare diversă și incluzivă și o coeziune semnificativă a grupului. Capacitatea de a oferi mai multe tipuri de antrenament fizic și mental a favorizat un mediu de învățare bogat. Majoritatea participanților și-au evaluat experiența între 3 și 4, recunoscând valoarea atât a conținutului, cât și a atmosferei create în cadrul grupului. Capacitatea formatorilor de a menține motivația și de a adapta sesiunile la diferite niveluri de fitness a permis o progresie personalizată, în timp ce sprijinul reciproc al grupului a stimulat un sentiment de apartenență care a sporit loialitatea participanților.</p>
<p><b>Rolul și impactul antrenorilor de sex feminin</b></p>	<p>Cristina Filip și Viorela Popescu au jucat un rol esențial în implementarea în România, nu doar ca instructori, ci și ca mentori. Conducerea lor a asigurat un spațiu de antrenament primitiv și adaptabil. Ei au încurajat consecvența în rândul participanților, au adaptat sesiunile pentru a se adapta diferitelor abilități fizice și au încorporat practicile de conștientizare și de bunăstare mentală. Abordarea lor holistică și empatică a fost deosebit de eficientă în a ajuta femeile să depășească barierele legate de motivație, oboseală sau încredere. În timp ce unele activități, precum Primul Ajutor sau yoga, au fost mai puțin atrăgătoare la început, antrenorii au reușit să-și demonstreze relevanța, contribuind la o experiență mai integrată și mai apreciată în ansamblu.</p>

### Domenii majore de succes:

1. **Coaching de înaltă calitate** – selecția de antrenori experimentați și pasionați a contribuit în mod semnificativ la implicarea și motivarea participanților.
2. **Activități diverse și bine structurate** – Combinația de antrenament în interior și în aer liber, precum și o varietate de sporturi și module de autoapărare, adaptate diferitelor interese și niveluri de fitness.
3. **Comunitate puternică și atmosferă de susținere** – Programul a încurajat sprijinul reciproc și motivația colectivă, sporind efectul de împuternicire pentru participanți.
4. **Flexibilitate în programare** – Împărțirea sesiunilor în două intervale săptămânale diferite a ajutat la găzduirea participanților cu disponibilitate diferită.
5. **Impact pozitiv general** – Participanții și-au exprimat interesul pentru continuarea programului, subliniind eficacitatea acestuia în creșterea stimei de sine și a progresului athletic.

### Recomandări pentru îmbunătățiri viitoare :

1. **Îmbunătățiți flexibilitatea timpului** – Luați în considerare oferirea de formate de formare mai scurte sau replicarea modulelor în diferite intervale de timp pentru a se potrivi mai bine cu programul participanților.
2. **Îmbunătățiți accesibilitatea la antrenamentul în aer liber (OCR)** – Abordați barierele de călătorie și logistice prin furnizarea de locații alternative, soluții de transport sau opțiuni suplimentare în interior.
3. **Creșteți implicarea universității** – Colaborați cu universitățile pentru a integra programul în calendarul academic, oferind eventual stimulente precum credite de formare.
4. **Rafinați ofertele de module** – Adaptați activități mai puțin captivante, cum ar fi primul ajutor, făcându-le mai interactive sau integrându-le în sesiuni dinamice.
5. **Planificare adaptabilă la vreme** – Ajustați programele de antrenament în aer liber pentru a se alinia mai bine cu clima României, asigurând o tranziție mai lină între activitățile de interior și cele în aer liber.

## Turcia

<b>Recrutare și Participare Strategii</b>	Echipa turcă a ales un campus universitar ca sediu de bază pentru activitățile Pink Claw, valorificând mediul său dinamic și activ din punct de vedere social pentru a atrage participanții în mod eficient. Recrutarea s-a concentrat în mare măsură pe canale digitale precum Instagram și WhatsApp, combinate cu vizibilitate ridicată la evenimentele universitare și distribuția de materiale promoționale tipărite. Această strategie multicanal a dus la un interes inițial puternic, aproximativ 150 de femei participând la cel puțin o sesiune. Utilizarea cursurilor de probă a ajutat, de asemenea, la atragerea participanților, deși a expus limitări în menținerea angajamentului lor pe termen lung. O perspectivă cheie a fost importanța alinierii instruirii cu calendarele academice pentru a evita conflictele cu perioadele de examen și pentru a maximiza prezența constantă.
<b>Factori de abandon și provocări de retenție</b>	În ciuda unei faze de recrutare de succes, aproximativ 30 de femei au renunțat, invocând probleme precum oboseala fizică, presiunea academică și preferința pentru anumite tipuri de antrenament (de exemplu, yoga față de OCR sau fitness tactic). Absența stimulentele formale, cum ar fi creditele

	<p>academice, a redus motivația pentru implicarea susținută. Fragmentarea preferințelor de formare a slăbit, de asemenea, continuitatea prezenței. Pentru a rezolva acest lucru, a fost propus un model de antrenament hibrid, care integrează module variate în cadrul aceleiași sesiuni. Această abordare a urmărit să echilibreze preferințele individuale cu consistența grupului, sporind legătura dintre colegi și reducând participarea selectivă, care a precedat adesea abandonul.</p>
<p><b>Organizațional și logistic Obstacole</b></p>	<p>Una dintre principalele provocări a provenit din rigiditatea calendarului academic, care a dictat disponibilitatea participanților. Sesiunile de antrenament programate în perioadele grele de examene au înregistrat o prezență mai mică la vot. Deși contextul universitar a oferit un potențial mare de sensibilizare, a însemnat, de asemenea, să se confrunte cu imprevizibilitatea programelor și angajamentelor studenților. Lipsa stimulentei sau a integrării instituționale (cum ar fi creditele sau recunoașterea oficială) a complicat și mai mult păstrarea. Aceste constrângeri au evidențiat necesitatea unei mai mari flexibilități, a unei capacități de răspuns la planificare și a unei alinieri instituționale pentru a asigura o continuitate mai bună a participării.</p>
<p><b>Realizări cheie și bune practici</b></p>	<p>În ciuda dificultăților, au apărut mai multe succese. Un rezultat deosebit de semnificativ a fost transformarea unui participant într-un instructor de yoga certificat, arătând potențialul de abilitare pe termen lung al programului. Diversitatea grupului de participanți – de la studenți la funcționari publici – a stimulat, de asemenea, comunicarea și solidaritatea între grupuri. Crearea de module mixte de formare a fost propusă ca o soluție scalabilă pentru a crește implicarea și a atenua abandonul selectiv. Accentul pus pe suport personalizat, interacțiunea între egali și comunicare digitală (în special prin WhatsApp) s-a dovedit eficient în menținerea conexiunii și a moralului participanților.</p>
<p><b>Rolul și impactul antrenorilor de sex feminin</b></p>	<p>Femeile antrenoare au jucat un rol esențial în construirea unui mediu sigur și motivant. Abordarea lor empatică a permis femeilor să se deschidă cu privire la provocările personale și fizice, sporind încrederea și continuitatea. Prezența lor a acționat ca un model puternic de leadership și reziliență, încurajând femeile să rămână implicate și să creadă în potențialul lor. Dincolo de motivație, antrenorii de sex feminin au oferit îndrumări esențiale în adaptarea intensității și stilului antrenamentului pentru a se potrivi diferitelor niveluri de fitness. Rolul lor a fost crucial nu doar în facilitarea sesiunilor, ci și în ancorarea cadrului social-emoțional al proiectului. Exemplul unui participant care devine antrenor subliniază valoarea investiției în formatori de sex feminin pentru a stimula impactul și durabilitatea pe termen lung.</p>

### **Domenii majore de succes:**

1. **Locație strategică și succes în recrutare** – Alegerea campusului universitar ca site de formare a ajuns în mod eficient la publicul țintă, asigurând un grup larg de potențiali participanți.
2. **Promovare eficientă pe mai multe canale** – Utilizarea platformelor digitale (Instagram, WhatsApp), a evenimentelor în persoană și a materialelor tipărite a creat un angajament inițial puternic și o conștientizare pe scară largă.
3. **Incluziune și construirea comunității** – Programul a reunit cu succes studenți, cadre universitare și profesioniști, încurajând crearea de rețele și sentimentul de apartenență.
4. **Împuternicire prin modele feminine** – Prezența antrenorilor de sex feminin a oferit participanților modele inspiratoare, întărind încrederea și implicarea.
5. **Impact transformator** – Unii participanți au progresat dincolo de program, unul devenind chiar un instructor de yoga certificat, demonstrând potențialul de creștere personală și profesională pe termen lung.

### **Recomandări pentru îmbunătățiri viitoare :**

1. **Aliniați formarea cu programul academic** – Sincronizați sesiunile cu orele universitare pentru a minimiza conflictele cu perioadele de studiu și examene.
2. **Creșteți flexibilitatea antrenamentului** – Oferiți sesiuni modulare sau hibride care integrează atât activități de intensitate ridicată, cât și activități de intensitate scăzută pentru a menține implicarea la toate nivelurile de fitness.
3. **Îmbunătățiți strategiile de reținere a participanților** – Introduceți faze de orientare personalizate, evaluări de fitness și sesiuni de probă pentru a potrivi mai bine persoanele cu trasee de antrenament adecvate.
4. **Îmbunătățiți urmărirea progresului** – Implementați evaluări periodice (de exemplu, repere de fitness, stabilirea obiectivelor personale) pentru a ajuta participanții să recunoască îmbunătățirile și să rămână motivați.
5. **Întăriți sprijinul social și coeziunea de grup** – Încurajați interacțiunile informale, încurajarea colegilor și împărtășirea structurată a obiectivelor pentru a spori angajamentul și continuitatea.
6. **Extindeți implicarea și asistența digitală** – Mențineți comunicarea online activă pentru motivare, feedback și interacțiune în timp real, asigurându-vă că participanții se simt conectați în permanență.
7. **Dezvoltați programe de formare pentru antrenoare** – Investiți în formarea de noi instructori pentru a susține impactul programului și pentru a încuraja în continuare conducerea femeilor în sport.

# STRATEGIILE DE RECRUTARE ȘI ASPECTE CRITICE ÎN ȚĂRILE PĂRTICIPANTE

## Strategii de recrutare

Eficacitatea proiectului Pink Claw este strâns legată de capacitatea de a implica un număr semnificativ de participanți prin strategii de recrutare direcționate. Cu toate acestea, fiecare țară s-a confruntat cu provocări specifice în recrutare, în funcție de contextul cultural, de infrastructura disponibilă și de răspunsul participanților. În acest capitol, analizăm strategiile adoptate în cele patru țări implicate – Italia, Franța, România, Turcia – evidențiind atât acțiunile de succes, cât și principalele probleme critice întâlnite.

Fiecare țară a ales diferite metode de recrutare, adaptându-se la realitățile locale.

- **Italia:** Succesul participării s-a datorat în mare măsură cuvântului în **gură** și includerii proiectului în **rețelele de săli de sport deja frecventate de femei**. Programarea **în avans a activităților** a facilitat implicarea participanților care și-au putut organiza din timp timpul pentru a se alătura continuu.
- **Franța:** Aici recrutarea s-a bazat pe o **campanie de corespondență direcționată** adresată **asociațiilor locale**, cu sprijinul **PSL (Association Profession Sport et Loisirs)** și promovare puternică pe **rețelele sociale**. Scopul a fost implicarea femeilor din medii sociale diferite, inclusiv pe cele mai puțin active în lumea sportului. În al doilea an, alegerea de a colabora cu o asociație locală din Paris a facilitat procesul de achiziție a participanților la curs.
- **România:** Cea mai eficientă strategie de recrutare a fost **contactul direct cu studentele universitare**, susținut de utilizarea **rețelelor sociale** și de implicarea **voluntarilor locali**. Colaborarea cu universitățile a făcut posibilă atingerea unui public feminin tânăr și larg, interesat în special de dezvoltarea abilităților sportive și de autoapărare.
- **Turcia:** Recrutarea s-a bazat pe o **promovare digitală puternică**, cu utilizarea **Instagram și WhatsApp** pentru a ajunge la studentele universitare. În plus, participarea la **evenimente din campusuri** a reprezentat o oportunitate cheie de a prezenta proiectul și de a atrage noi membri.

Aceste strategii au făcut posibilă obținerea unui număr bun de înscrieri, dar nu fără dificultate.

## Rata de participare

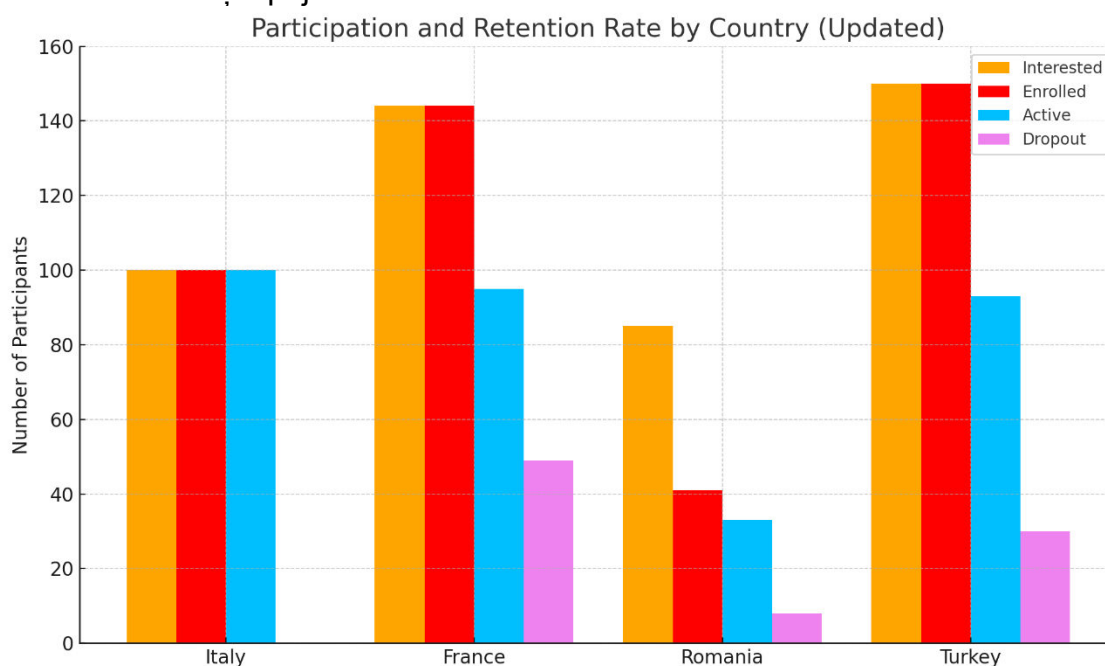
Fig. mai jos evidențiază succesul proiectului Pink Claw în implicarea unui număr mare de participanți în toate țările participante, deși cu diferențe în rata de retenție. În Italia, proiectul a menținut o rată de implicare excepțional de stabilă.

Din 100 de femei care și-au exprimat interesul și s-au înscris, toate au rămas active, ceea ce a dus la zero abandonuri formale. Această consecvență reflectă coeziunea puternică a grupului, strategiile de comunicare eficiente și mediul de sprijin promovat de **echipa italiană**.

**Franța** a înregistrat inițial 129 de înregistrări în primul an, care ulterior au crescut la un total de 144 de participanți în 44 de sesiuni în a doua fază. Cu toate acestea, numărul participanților activi a fost semnificativ mai mic, în jur de 50, cu 95 de abandonuri. Acest decalaj s-a datorat în principal complicațiilor logistice, retragerii sezoniere și sprijinului

limitat din partea facilităților de formare în timpul fazei inițiale. Cu toate acestea, în al doilea an s-au făcut îmbunătățiri prin parteneriate cu asociațiile locale, rezultând o abordare mai incluzivă din punct de vedere social.

**România** a raportat 85 de femei interesate, dintre care 41 s-au înscris oficial. Dintre aceștia, 33 au rămas activi pe tot parcursul programului, în timp ce 8 au abandonat. Motivele principale ale abandonului au inclus conflicte de programare și dificultăți de acces la anumite facilități de antrenament, în special pentru modulele în aer liber precum OCR. Turcia a înregistrat cea mai mare implicare generală, cu 150 de femei care au manifestat interes inițial și s-au înscris. Dintre aceștia, 93 de participanți au rămas activi, în timp ce 30 au abandonat oficial. Cei 27 rămași probabil s-au angajat sporadic sau au plecat fără retragere oficială. Provocările au inclus volumul de muncă academic și percepția că solicitările fizice sunt prea intense pentru unii participanți. Cu toate acestea, capacitatea Turciei de a reține peste 60% dintre femeile înscrise subliniază eficacitatea mecanismelor sale de sensibilizare și sprijin.



*Figura 1 - As de participare și reținere în funcție de țară - Graficul arată numărul de participanți interesați și activi din cele patru țări implicate în proiectul Pink Claw. Barele albastru deschis reprezintă numărul total de femei afectate inițial, în timp ce barele albastru închis indică participanții care au menținut o activitate constantă. Retenție ridicată se observă în Turcia și Italia, unde numărul de participanți activi este aproape de numărul de părți interesate. În România și Franța, pe de altă parte, există o discrepanță mai mare, indicând dificultăți în menținerea participării în timp, probabil din cauza obstacolelor logistice și organizaționale.*

## Probleme critice întâlnite

În ciuda strategiilor eficiente, fiecare țară s-a confruntat cu provocări specifice legate de participarea și păstrarea membrilor.

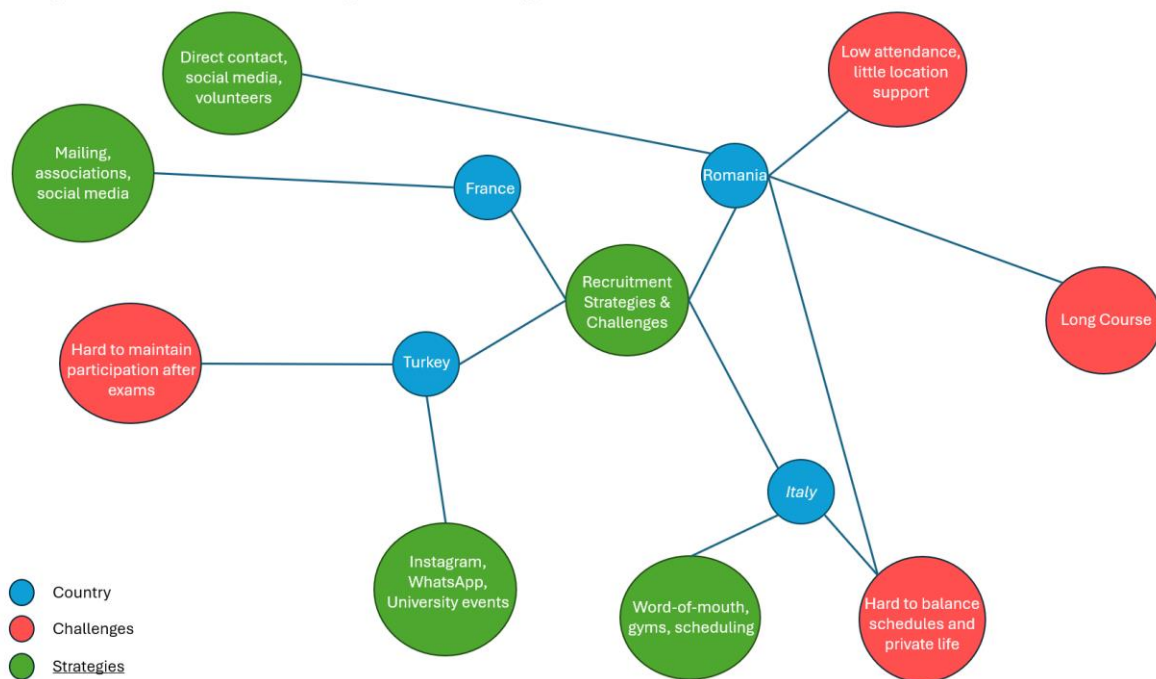
- **Italia:** Principalul obstacol a fost **echilibrul dintre formare și viața privată**. Femeile implicate, adesea ocupate între muncă și familie, uneori le era dificil să mențină o prezență constantă, deși sentimentul de apartenență la grup a ajutat la minimizarea abandonului.
- **Franța:** Cea mai mare criticitate a fost **participarea efectivă scăzută** la sesiuni. În ciuda unui număr semnificativ de înregistrări, mulți participanți nu au urmat întâlnirile în mod regulat, tot din cauza **lipsei de sprijin activ din partea locațiilor**

**gazdă** . Problema a fost abordată și susținută de toți ceilalți parteneri, conturând capacitatea de a gestiona problemele partenerului individual în acord și acordându-se sprijin reciproc prin evidențierea potențialului de sprijin transnațional al proiectelor europene.

- **România:** Cea mai mare dificultate a fost **durata cursului** . Fiind lungi și structurați, mulți participanți li s-a părut complicat să-l concilieze cu angajamentele profesionale și academice, ceea ce duce la o reducere a numărului de prezențe active în timp.
- **Turcia:** Deși recrutarea inițială a fost foarte promițătoare, a existat o **dificultate în menținerea participării consecvente după examenele universitare** . Multe studențe au renunțat la proiect pentru a se concentra pe activitățile lor academice.

Strategiile de recrutare adoptate au avut un impact pozitiv asupra difuzării proiectului *Pink Claw* , deși dificultățile logistice, academice și organizaționale au influențat rata de retenție. Experiența arată că recrutarea eficientă trebuie să fie însoțită de strategii de loialitate, cum ar fi flexibilitatea programelor, sprijinul organizațional și consolidarea simțului comunității în rândul participanților.

Diagram of Recruitment Strategies and Challenges in Different Countries



**Figura 2 - Strategii de recrutare și probleme critice în țările participante** - Diagrama reprezintă strategiile de recrutare (cu verde) și problemele critice (cu roșu) care au apărut în cele patru țări implicate în proiectul *Pink Claw* (România, Turcia, Italia, Franța). Fiecare țară este legată de strategiile eficiente adoptate și de principalele dificultăți întâmpinate în implicarea și reținerea participanților. Analiza evidențiază diferențe în metodele de recrutare și factorii care au influențat continuitatea participării.

# ACTIVITĂȚI DESFĂȘURATE PE DISCIPLINE

Mai jos este o analiză a celor cinci discipline pe care s-a bazat proiectul Pink Claw (OCR, Autoapărare, Fitness Tactica, Mindfulness, Prim Ajutor), cu accent pe metodele de desfășurare și diferențele constatate în diferitele țări participante (Italia, Franța, Turcia și România). Scopul acestei secțiuni este de a arăta modul în care fiecare domeniu disciplinar a fost declinat în diferite contexte, acordând o atenție deosebită organizării practice, răspunsului participanților, provocărilor întâlnite și soluțiilor întreprinse. În acest fel, este posibilă evidențierea contribuției specifice a fiecărui partener în cadrul unui sistem comun de proiecte, identificând în același timp punctele forte și punctele slabe din fiecare realitate națională.

## OCR (Cursele de curse cu obstacole)

OCR reprezintă o disciplină care îmbină alergarea cu depășirea obstacolelor de diferite feluri, adesea inspirată de trasee militare, dar revăzută în cheie sportivă și recreativă. Scopul nu este doar de a îmbunătăți calitățile fizice (rezistență, forță explozivă, agilitate), ci și de a încuraja cooperarea și rezistența mentală. În cadrul proiectului Pink Claw, OCR a căpătat o valoare simbolică de „bariere provocatoare”, deoarece a împins femeile să se confrunte cu obstacole concrete (pereți, tuneluri, plase de cățărat, transport de greutate) depășindu-le împreună și sprijinindu-se reciproc.

În **Italia**, OCR a ocupat un loc foarte important și a primit un nivel ridicat de aprobare, așa cum reiese din chestionarele administrate participanților. Țara se mândrește cu o tradiție decentă a competițiilor OCR la scară națională, așa că a fost relativ mai ușor de identificat colaborări cu asociații din industrie, instructori de specialitate și locații cu trasee stabile. În prima fază, care a avut loc în lunile de toamnă, grupul a lucrat la exerciții de condiționare musculară, îmbunătățirea alergării și familiarizarea cu micile obstacole din interior. Ulterior, cu condiții meteo mai favorabile, sesiunile s-au mutat în parcuri în aer liber echipate, unde s-au putut simula trasee de lungime scurtă-medie cu obstacole artificiale (pereți de lemn, bare de maimuță, transporturi cu saci de nisip). Italia, dintre țările implicate, pare să fi înregistrat cea mai scăzută rată a abandonului, datorită atât regularității antrenamentelor, cât și percepției de „distracție” care caracterizează OCR. De multe ori s-a subliniat că prezența antrenorilor de sex feminin a fost un element decisiv: mulți participanți s-au simțit mai confortabil cerând sfaturi și discutând îndoieli tehnice, mai ales în prezența exercițiilor care necesită ridicări sau pasaje cu suspendare, activități care uneori îi descurajează pe cei care sunt slab pregătiți. În plus, utilizarea gadgeturilor și a uniformelor, cu logo-uri și culori specifice, a contribuit la crearea unui sentiment de apartenență la „echipa” OCR, încurajând motivația.

În **Franța**, OCR a fost programat, dar apoi adesea amânat, din cauza dificultăților de a găsi facilități adecvate și din cauza disponibilității reduse a zonelor exterioare în lunile de iarnă. Ideea inițială avea în vedere un parc urban în care să poată fi instalate obstacole temporare, dar autorizațiile municipale și costurile de amenajare s-au dovedit a fi mai complexe decât se aștepta. Ca urmare, multe sesiuni OCR luate în considerare au fost reduse la antrenament funcțional pregătit în sala de sport. Participanții care au putut experimenta efectiv un curs cu obstacole, în câteva zile rare de testare pe un circuit special pregătit, au dat dovadă de mare entuziasm și spirit de echipă, dar continuitatea nu a fost optimă. În interviurile post-activitate, unele femei au raportat că distanța față de locația desemnată și lipsa unui transport public punctual au fost un factor de descurajare. Totuși, a apărut intenția de a repropune OCR cu un calendar mai definit în a doua fază a proiectului și de a colabora cu asociații care organizează deja „bootcamp-uri” pentru femei.

La nivel motivațional, sesiunile OCR din Franța s-au dovedit a fi foarte „sociale”, cu o puternică implicare relațională: participanții s-au ajutat reciproc în mod concret în depășirea obstacolelor, consolidând un climat de cooperare care a făcut experiența deosebit de îmbogățitoare din punct de vedere emoțional.

În **România**, OCR a fost planificată ca ultima fază a activităților, începând din primăvară, din cauza condițiilor meteorologice deosebit de dure din lunile de iarnă. Participanții, în primele luni, au desfășurat ședințe de întărire funcțională și antrenament de bază în sala de sport, având ca scop îmbunătățirea condiției fizice generale și a încordării musculare. Numai odată cu venirea vremii mai blânde și, în consecință, cu disponibilitatea unor spații deschise adecvate, a fost posibilă amenajarea de mici curse cu obstacole. Printre dificultățile majore întâlnite se numără găsirea unui loc stabil: spre deosebire de disciplinele mai „portabile” (cum ar fi autoapărarea sau mindfulness), OCR necesită structuri specifice, o zonă exterioară sigură și pregătirea unor materiale uneori voluminoase (pereti, frânghii, obstacole de depășit în suspensie). Echipa României a lucrat în sinergie cu unele asociații sportive locale, care au oferit spații periferice adecvate, deși nu întotdeauna ușor accesibile de către participanți. Acest aspect logistic a influențat constanta prezenței, mai ales pentru cei care nu aveau mijloace de transport proprii. Din punct de vedere al răspunsului emoțional, femeile implicate au spus adesea că percep OCR ca un fel de „scop final”: înfruntarea unui curs cu obstacole într-un context de colaborare feminină deplină s-a dovedit a fi un moment de mare satisfacție personală și colectivă. Mulți participanți au fost intimidați inițial de ideea de a sări peste pereti sau de a se târî în tranșee simulate, dar sprijinul coechipierilor și antrenorilor lor a transformat aceste teste în experiențe motivante, utile pentru construirea încrederii în abilitățile lor.

În **Turcia**, implementarea modulului OCR a întâmpinat provocări specifice și tendințe de comportament în rândul participanților. Deși modulul făcea parte din oferta structurată de formare, a fost perceput de mulți ca solicitant din punct de vedere fizic, ceea ce a contribuit la participarea selectivă. Câțiva participanți care s-au alăturat proiectului și-au exprimat entuziasmul pentru a încerca noi forme de activitate fizică, dar când s-au confruntat cu intensitatea OCR, au optat în schimb pentru module mai puțin solicitante, cum ar fi yoga sau mindfulness. Acest lucru a condus la un dezechilibru în ratele de participare la diferite discipline și a contribuit la dezlegarea celor care nu s-au simțit pregătiți în mod adecvat pentru formarea cu impact ridicat.

Setarea campusului, deși avantajoasă din punct de vedere logistic pentru sesiunile generale, a impus anumite limitări pentru implementarea OCR. În unele cazuri, spațiul, echipamentul sau condițiile în aer liber adecvate nu erau disponibile în mod constant și nu exista un sistem puternic de stimulare (cum ar fi recunoașterea sau creditul academic) pentru a motiva participanții să persevereze. În plus, calendarul academic și perioadele de examen au redus probabilitatea de implicare deplină cu un modul fizic intensiv precum OCR.

Pentru a atenua aceste probleme, echipa turcă a propus combinarea OCR cu componente mai accesibile, creând sesiuni hibride în care participanții s-ar putea implica cu diferite intensități fizice într-o singură experiență de antrenament. Această abordare a urmărit să îmbunătățească reținerea, făcând modulul OCR mai puțin intimidant și încurajând o dinamică de grup mai coerentă. Deși nu este cel mai popular modul, OCR a rămas o parte importantă a designului holistic de formare și a servit ca o provocare care, atunci când a fost abordată treptat și incluziv, a avut potențialul de a împuternici participanții și de a construi încredere.

## Autoapărare

Autoapărarea a fost inclusă în curriculumul Pink Claw pentru a oferi femeilor instrumente de autoapărare fizică și psihologică, dar și pentru a crește conștientizarea corpului, a limitelor și potențialului lor. Ideea de bază a fost de a răspunde nu numai nevoii de a învăța tehnici de protecție împotriva situațiilor de risc, ci și de a întări stima de sine și încrederea în sine. Acest modul, în multe cazuri, a presupus colaborarea cu instructori specializați în arte marțiale (Judo, Karate, Krav Maga) sau cu experți în tehnici practice de apărare, adaptate nevoilor femeilor de diferite grupe de vârstă.

În **Italia**, autoapărarea a fost implementată cu o abordare hibridă, combinând tehnici de bază (pârghii, lovituri, blocaje) cu momente de reflecție asupra gestionării stresului și emoțiilor în contexte periculoase. Instructorii selectați proveneau de la școli de arte marțiale mixte și s-au dedicat sesiunilor specifice doar pentru femei, un element pe care mulți participanți l-au subliniat ca fiind fundamental pentru a se simți confortabil. Italia, având un număr destul de mare de participanți, a împărțit grupurile în funcție de nivelurile de experiență, pentru a asigura o învățare mai direcționată: cei care plecau de la zero s-au putut concentra pe mișcări elementare și posturi de apărare, în timp ce cei care aveau deja o bază sportivă avansată au experimentat cu exerciții mai complexe, precum simulări de scenarii cu mai mulți atacatori. Numeroase femei au raportat, de asemenea, că au beneficiat și din punct de vedere psihologic, în special de o vigilență mentală mai mare și o reducere a anxietății în spațiile aglomerate. Colaborarea cu centrele locale anti-violență a făcut posibilă structurarea unor întâlniri de informare paralele, dedicate unor probleme precum violența domestică și prevenirea abuzului, promovând astfel o legătură concretă între autoapărare și sprijinul social.

În **Franța**, autoapărarea a fost afectată inițial de calitatea de membru nestructurată, deoarece cursurile aveau loc seara într-o sală de sport asociată cu La Cité Fertile și multe femei aveau dificultăți în a participa în mod regulat. În plus, prezența activităților sportive concurente (cum ar fi cursurile generale de fitness) a deturnat uneori atenția de la acest modul specific. Cu toate acestea, cei care au participat și-au exprimat în mod constant un nivel ridicat de satisfacție. Antrenorii francezi s-au concentrat foarte mult pe conceptul de „empowerment”: fiecare tehnică de apărare a fost prezentată nu doar ca un gest athletic, ci ca o modalitate de a dobândi conștientizarea corpului, a drepturilor și a capacității de reacție. Acest cadru a contribuit la crearea unei atmosfere de fraternitate și schimb de experiențe. Unele tinere, înscrise pentru prima dată la un curs de autoapărare, și-au exprimat recunoștința pentru că au învățat instrumente de bază de protecție și pentru că au descoperit un mediu primitiv, în care s-au simțit susținute emoțional.

În **România**, sesiunile de autoapărare au fost printre primele care au început și au avut un număr bun de participanți. Antrenorii, în colaborare cu câțiva experți din lumea artelor marțiale, au structurat întâlniri săptămânale în sala de sport, concentrate în principal pe tehnici de bază precum eliberarea de prinderi, lovituri de la distanță, apărare de agresiuni frontale. Participanții au apreciat oportunitatea de a învăța strategii practice, spunând cum s-au simțit mai în siguranță chiar și în situațiile de zi cu zi. În contextul universitar, unde s-au desfășurat o parte din lecții, orele de după-amiază s-au dovedit convenabile pentru multe studențe. Cu toate acestea, cei care erau deja ocupați la locul de muncă au raportat anumite dificultăți în a participa constant. Antrenorii români au adoptat și o abordare „gradată” din punct de vedere emoțional: la primele lecții s-a pus accentul pe principiile de prevenire și avertizare, introducând treptat mai multe tehnici fizice. Sa raportat că un

număr semnificativ de participanți și-au dezvoltat convingerea de a continua cursurile de autoapărare chiar și în afara proiectului, semn că acest modul a avut un impact susținut.

În **Turcia**, autoapărarea a găsit un teren foarte fertil, deoarece participanții au considerat că este esențial să învețe cum să se protejeze și să gestioneze potențialele situații periculoase. Sesiunile s-au desfășurat în incinta instituțiilor universitare, cu o înclinație practică și interactivă: în unele cazuri s-au folosit și dispozitive de securitate simulate pentru a pune în scenă posibile scenarii de agresiune. Entuziasmul inițial a fost mare, dar s-a înregistrat o scădere a prezenței în apropierea examenelor universitare și în lunile mai reci. Antrenorul principal a subliniat modul în care învățarea tehnicilor de autoapărare necesită consecvență și antrenament regulat, pentru a dezvolta reflexe și coordonare. Unele femei, însă, au preferat să se concentreze pe discipline pe care le-au perceput ca fiind mai „relaxante” sau cu un impact fizic mai mic, precum yoga și mindfulness, mai ales în perioadele de stres academic. Un alt aspect interesant remarcat în Turcia a fost contribuția motivațională generată de instructor, care a reușit să creeze un mediu nejudicator și de susținere, în care fiecare participant s-a simțit liber să-și exprime îndoielile și temerile. Unele femei au raportat o îmbunătățire semnificativă a siguranței lor în mediile universitare și urbane, spunând că se confruntă cu excursii de seară sau situații potențial riscante cu mai multă seninătate.

### *Fitness tactic*

Tactical Fitness este un ansamblu de metode de antrenament care își iau indicația din pregătirea fizică a armatei, a forțelor de ordine sau a forțelor speciale, cu exerciții care vizează dezvoltarea rezistenței, forței funcționale, vitezei și coordonării. Într-un context feminin, Tactical Fitness a fost introdus pentru a stimula înputernicirea și reziliența, promovând o abordare a fitness-ului în care puterea fizică și determinarea mentală devin instrumente pentru creșterea personală.

În **Italia**, Tactical Fitness a primit feedback excelent, fiind, alături de OCR, printre cele mai populare activități. Combinația de exerciții de forță funcțională, componente aerobice și simulări practice (cum ar fi deplasarea greutăților, transportul coechipierilor „răniți”, alergarea cu un rucsac cântărit) a contribuit la crearea unei atmosfere de grup coezive, în care colaborarea era adesea esențială pentru a depăși anumite provocări. În mai multe sesiuni, antrenamentul a fost organizat cu exerciții în perechi sau în grupuri mici, încurajând participanții să se susțină reciproc. Italienele implicate au povestit cum acest modul le-a crescut semnificativ stima de sine: depășirea unui antrenament solicitant, într-un mediu în care toată lumea se încurajează reciproc, restabilește o percepție foarte pozitivă despre sine și scade teama de a nu reuși. În plus, posibilitatea de a frecventa săli de sport afiliate foștilor instructori militari sau specializate în tehnici de antrenament funcțional a garantat un nivel ridicat de profesionalism și atenție la siguranță. Leziunile au apărut rar, datorită unei încălziri adecvate și atenției în dozarea intensității.

În **Franța**, Tactical Fitness a fost propusă ca una dintre activitățile cheie, deși lipsa spațiului adecvat și absența unui adevărat centru sportiv administrat de partenerul local au făcut mai dificilă implementarea completă a acestuia. Sesiunile s-au desfășurat parțial într-o sală polivalentă din La Cité Fertile, dar prezența altor activități în același timp a redus adesea suprafața care putea fi efectiv utilizată. În plus, iarna aspră și limitările logistice nu au permis simulări care implică obstacole sau transport de greutăți pe distanțe lungi să fie efectuate în aer liber. Cu toate acestea, participanții care au participat în mod constant la antrenamentele Tactical Fitness au exprimat recenzii pozitive, subliniind eficiența unei lucrări care combină forța, coordonarea și rezistența. În special, pentru unele femei care s-

au întors la sport după o lungă perioadă de sedentarism, posibilitatea de a se antrena într-un mod structurat și progresiv, cu un grup de colegi, a reprezentat un stimulent foarte puternic pentru a nu renunța și a-și îmbunătăți treptat performanța.

În **România**, sesiunile de Tactical Fitness au alternat cu sesiuni OCR, mai ales în primele luni, când condițiile meteo nu permiteau activități în aer liber. Antrenorii au amenajat un traseu în stații din sala de sport: exerciții pliometrice, tracțiuni, antrenament cu kettlebell și circuite de mare intensitate. Principalele beneficii constatate au vizat creșterea forței cardiovasculare și a rezistenței participanților, precum și o creștere a motivației de grup. Unele femei, inițial sceptice, au început să aprecieze sentimentul de a-și provoca limitele, realizând că pot efectua exerciții considerate „prea grele” pentru ele însele. Această schimbare psihologică a reieșit clar în chestionare, unde mai mulți participanți au vorbit despre o „schimbare de mentalitate” care le-a împins să depășească barierele culturale și personale legate de conceptul de femeie „nepotrivită” pentru exerciții intense.

În **Turcia**, Tactical Fitness a întâlnit un interes diferit. Pe de o parte, unor participanți, în majoritate studenți cu pregătire athletică, au considerat stimulative ideea unui antrenament militar, construit pe circuite și simulări de încărcare. Pe de altă parte, unele femei care abordaseră proiectul pentru activități mai liniștite (cum ar fi yoga și mindfulness) au perceput Tactical Fitness ca fiind prea provocatoare, mai ales în perioadele de stres universitar ridicat. Antrenorii au încercat să structureze sesiunile într-un mod modular, permițând fiecărui participant să aleagă nivelul de intensitate, introducând mici pauze sau alternative simplificate la exercițiile mai grele. Această strategie a ajutat la limitarea retragerilor, deși Tactical Fitness rămâne o disciplină provocatoare pentru cei care nu sunt familiarizați cu antrenamentul de forță sau protocoalele HIIT (High-Intensity Interval Training). Unele feedback pozitive se referă la faptul că, după o perioadă inițială de adaptare, mulți participanți au înregistrat de fapt progrese tangibile, cum ar fi un tonus muscular mai mare și o îmbunătățire a pragului aerobic, factori care i-au împins să persevereze.

### Mindfulness

Modulul Mindfulness, înțeles ca un ansamblu de practici de conștientizare și management al stresului, a preluat un rol complementar disciplinelor mai fizice, oferind un spațiu de „autoîntoarcere” și echilibru psiho-emoțional. Scopul general a fost de a promova bunăstarea holistică, învățând participanților respirația, relaxarea musculară și tehnici de concentrare care i-ar putea ajuta nu numai în sport, ci și în viața de zi cu zi.

În **Italia**, modulul Mindfulness a fost dezvoltat cu o abordare integrată: nu numai momente de meditație tradițională ghidată, ci și ateliere care combinau respirația, mișcarea blândă și mici secvențe de yoga. Training-ul s-a folosit de colaborarea unor instructori specializați în discipline holistice, capabili să propună exerciții de „body scan”, relaxări în perechi și scurte sesiuni de împărtășire verbală pe ceea ce a apărut la nivel emoțional. Italienele implicate au apreciat foarte mult posibilitatea de a combina antrenamentul fizic cu un „spațiu protejat” dedicat introspecției. Unii, pentru prima dată, au abordat practicile meditative, descoperind o modalitate eficientă de a gestiona anxietatea, mai ales în legătură cu perioade intense de muncă sau examene universitare. S-a remarcat că grupul Mindfulness a fost foarte eterogen ca vârstă: au fost participanți foarte tineri alături de femei mai în vârstă, uneori mame care au găsit în această practică un moment fundamental de decompresie. Chiar și în Italia, aprecierea pentru Mindfulness a fost ridicată, deși uneori participanții mai orientați spre antrenament dur au considerat

disciplina „prea moale”. Totuși, coexistența diferitelor stiluri de antrenament a contribuit la creșterea bogăției ofertei generale.

În **Franța**, Mindfulness a căpătat o semnificație specială datorită dorinței partenerului de a crea un spațiu de incluziune și acceptare, mai ales într-un context urban precum Paris, unde stresul orașului este adesea ridicat. Sesiunile s-au desfășurat în paralel cu sesiunile de yoga, uneori fiind comasate în clase hibride, cu o primă parte de exerciții și posturi usoare de stretching, urmate de meditații ghidate și relaxare. Participanții francezi au raportat că au apreciat foarte mult dimensiunea colectivă a acestor activități, găsindu-și sprijin reciproc în împărtășirea experiențelor lor zilnice. Iarna a fost și o perioadă dificilă pentru Mindfulness, întrucât mediul în care se practica nu a avut întotdeauna încălzire adecvată sau spații lipsite de zgomot exterior. Cu toate acestea, atmosfera intimă creată în grupurile mici mai constante le-a permis femeilor să formeze legături de prietenie care s-au extins în afara sălii de clasă. Din punct de vedere metodologic, s-a folosit pe scară largă muzica relaxantă, lumânările parfumate și iluminatul slab, pentru a încuraja o imersiune senzorială care ar putea combate inerția zilelor reci de iarnă. Rezultatul a fost o experiență deosebit de vindecătoare, conform mărturiilor culese, mai ales pentru cei care nu erau familiarizați cu activitățile de ascultare interioară.

În **România**, Mindfulness a fost integrat ca moment de decompresie după cele mai intense antrenamente. Multe sesiuni de OCR sau Tactical Fitness s-au încheiat cu exerciții de respirație ghidate, scurte meditații asupra corpului și momente de discuții în grup. Această practică s-a dovedit deosebit de valoroasă pentru studenții, care sunt adesea sub presiune pentru examene și termene limită. Chiar și unele femei care lucrează, cu angajamente familiale, au arătat o mare apreciere, văzând în aceste momente de Mindfulness o oportunitate de a se reîncărca mental. Chestionarele au returnat imaginea unei discipline aparent „liniștite”, dar percepută ca fiind extrem de utilă pentru recăștigarea concentrării și managementului emoțional. Antrenorii români, nu toți specializați în Mindfulness, au apelat la sprijinul experților externi, care au susținut sesiuni axate pe tehnicile de bază ale meditației ghidate, antrenamentului autogen și relaxării progresive.

În **Turcia**, yoga și mindfulness au fost printre cele mai populare module în ceea ce privește participarea constantă. Multe femei au considerat această disciplină ca o contrapondere la cele mai grele antrenamente sau angajamente universitare, găsind în ea un spațiu pentru bunăstarea interioară și managementul anxietății. Ideea de a încheia ziua cu o ședință de meditație sau exerciții de concentrare a respirației a fost primită cu entuziasm, atât de mult încât unii participanți s-au înscris aproape exclusiv la aceste momente, preferând să sară peste activități mai solicitante din punct de vedere fizic. S-a constatat, însă, că în anumite faze grupul era foarte numeros, creând unele dificultăți în menținerea tăcerii și concentrării, mai ales dacă sala nu era izolată fonic sau dacă campusul era frământat pentru evenimente paralele. Antrenorii turci au încercat să depășească această problemă alegând ore mai puțin aglomerate, cum ar fi seara târziu sau dimineața devreme, dar prezența masivă a făcut totuși necesară introducerea rezervărilor obligatorii pentru a evita supraaglomerarea. Din punct de vedere al efectelor, numeroase mărturii descriu o îmbunătățire a dispoziției, o mai mare claritate mentală și o reducere generală a nivelurilor de stres percepute.

### Prim ajutor

Ultimul modul examinat este cel dedicat Primului Ajutor. Obiectivul principal a fost acela de a oferi participanților cunoștințe fundamentale cu privire la managementul urgențelor medicale de bază, cum ar fi recunoașterea semnelor de stop cardiac, efectuarea resuscitării cardiopulmonare (RCP), utilizarea unui defibrilator (dacă este disponibil), tratarea leziunilor sau arsurilor și înțelegerea procedurilor corecte de urmat în cazul unor accidente sportive. Valoarea adăugată a acestui modul constă în transversalitatea sa: abilitățile de răspuns în situații de urgență nu sunt utile doar în domeniul sportiv, ci în orice context al vieții de zi cu zi.

În **Italia**, modulul de Prim Ajutor a fost structurat cu o anumită flexibilitate: unele sesiuni au avut loc lunar, altele sub formă de ateliere intensive în weekend. Experiența pe teren a arătat că primul ajutor nu este întotdeauna considerat de către participanți ca parte integrantă a instruirii; Deci, strategia câștigătoare a fost crearea de „zile speciale” dedicate învățării acestor abilități. Participanții au putut încerca manevre de bandaj, imobilizare și resuscitare pe manechin, câștigând astfel încredere nu doar din punct de vedere teoretic, ci și din punct de vedere practic. De asemenea, Italia s-a remarcat prin invitarea persoanelor din afara proiectului, cum ar fi prietenii sau membrii familiei participanților, să ia parte la sesiuni de instruire de prim ajutor, în încercarea de a extinde impactul Ghearei Roz asupra întregii comunități. Această deschidere a generat un climat foarte pozitiv, deoarece, în fața unei probleme atât de importante din punct de vedere social, împărtășirea și participarea colectivă au fost deosebit de eficiente. Prezența personalului sanitar și a instructorilor cu experiență în 118 (serviciul italian de urgență) a garantat un standard ridicat de pregătire, asigurând că femeile se simt pregătite adecvat. Mulți dintre aceștia, urmând cursurile, au declarat că au perceput o mai mare încredere în gestionarea oricăror accidente sportive, putând evalua mai lucid situațiile critice.

În **Franța**, modulul de Prim Ajutor a fost propus încă de la începutul proiectului, dar a întâmpinat unele dificultăți de planificare logistică, deoarece era necesar să se dispună de spații mari și dotate cu echipamente adecvate, precum manechine sau mijloace didactice. Adesea, lecțiile trebuiau coordonate cu voluntari de la Protecția Civilă sau asociații de specialitate, iar orele nu se potriveau întotdeauna cu cele ale participanților. Frecvența scăzută constatată uneori se datorează și faptului că multe femei erau mai interesate de activitățile sportive reale, judecând primul ajutor drept „noțional” sau mai puțin stimulant. Cu toate acestea, cei care au urmat modulul și-au exprimat continuu un nivel ridicat de satisfacție, considerând valoroase învățarea manevrelor de resuscitare și de management al urgențelor. Ca și în Italia, unii participanți francezi și-au propus extinderea acestor sesiuni către parteneri sau prieteni, în ideea de a transforma formarea de prim ajutor într-un moment de responsabilitate comună. Această perspectivă de „construire a comunității”, deși nu s-a realizat pe deplin în prima fază, rămâne un obiectiv pentru viitor, când barierele organizaționale pot fi depășite datorită unei programe mai coordonate.

În **România**, Primul Ajutor a fost organizat în colaborare cu instituțiile sanitare universitare și cu câțiva voluntari de la Crucea Roșie locală. Întâlnirile s-au concentrat în câteva weekend-uri intensive, deoarece s-a considerat mai eficient să se dedice după-amiezi întregi demonstrațiilor practice și simulărilor. Participanții au putut să exerseze cu manechine CPR, învățând cum să efectueze corect masajul cardiac și cum să gestioneze căile respiratorii. De asemenea, s-a pus un accent deosebit pe tehnicile de imobilizare în caz de traumă, ceea ce este util în special în sporturi precum OCR sau Tactical Fitness. Deși multe femei au manifestat inițial un interes mai puțin față de acest modul, considerându-l poate mai puțin „atractiv” decât celelalte activități, chestionarele finale au

arătat un nivel bun de satisfacție, probabil pentru că participanții au înțeles importanța practică a științei să intervină în situații de urgență. Unii, în special, au spus că au aplicat deja noțiunile învățate în mici accidente domestice sau în ajutorarea prietenilor în situații de răni ușoare.

În **Turcia**, Primul Ajutor a urmat un model mixt: partea teoretică, cu ajutorul diapozitivelor și videoclipurilor, și partea practică, realizată prin sesiuni de laborator. Participarea s-a concentrat mai ales în primele săptămâni de la lansarea proiectului, când curiozitatea era mare și calendarele universitare erau mai puțin încărcate. Pe măsură ce lecțiile se intensificau și se apropiau examenele, atenția acordată acestui modul a scăzut, întrucât mulți studenți au preferat să frecventeze activitățile pe care le considerau cele mai utile pentru bunăstarea lor psiho-fizică imediată. Cu toate acestea, componenta practică a Primului Ajutor, în special cea dedicată RCP și manevrelor de deblocare a căilor respiratorii, a trezit interesul celor care au lucrat sau au intenționat să lucreze în mediile medicale. De asemenea, s-a subliniat că colaborarea cu unele spitale din apropierea zonei universitare a făcut posibilă obținerea unor certificări de participare, un stimulent pentru cei care au dorit să-și îmbogățească curriculumul. Pe partea emoțională, cei care au frecventat regulat au apreciat posibilitatea de a se simți mai „pregătiți” pentru a face față potențialelor urgențe, în context sportiv sau familial.

### Concluzii finale despre disciplinele sportive

O analiză a celor cinci zone relevă o imagine eterogenă, în care fiecare țară și-a abordat și și-a declinat activitățile într-un mod care este în concordanță cu resursele sale, infrastructurile disponibile și cultura sportivă de referință. OCR se confirmă ca fiind cea mai complexă activitate de organizat, din motive logistice și meteorologice, și totuși, atunci când este realizată, generează o implicare emoțională foarte mare. Autoapărarea este deosebit de apreciată în toate contextele, deși participarea suferă fluctuații din cauza percepției „fizicității” cursului și a nevoilor temporale ale celor care au o agendă deja încărcată. Tactical Fitness, în ciuda faptului că este un modul solicitant, a strâns feedback bun în special în Italia și România, unde oferta de spațiu și orientarea către performanța fizică au găsit un teren fertil. Mindfulness reprezintă un punct de echilibru: în Turcia și Italia a fost foarte popular, oferind un refugiu împotriva stresului universitar și profesional. În ceea ce privește Primul Ajutor, importanța acestuia este universal recunoscută, dar deseori se luptă să devină la fel de „atractiv” precum disciplinele sportive: drept urmare, mulți parteneri au optat pentru sesiuni intensive sau ateliere dedicate, maximizând relevanța practică și certificarea aptitudinilor.

# NIVEL DE SATISFAȚIE ÎN FUNCȚIE DE ACTIVITATE ȘI TARĂ

Pentru a evalua nivelurile de satisfacție ale participanților la program, a fost administrat un chestionar structurat pentru a colecta date despre diferitele aspecte ale experienței trăite. Prin intermediul acestui sondaj s-a putut înțelege gradul de implicare, identificarea celor mai apreciate activități și analiza principalelor probleme critice întâlnite.

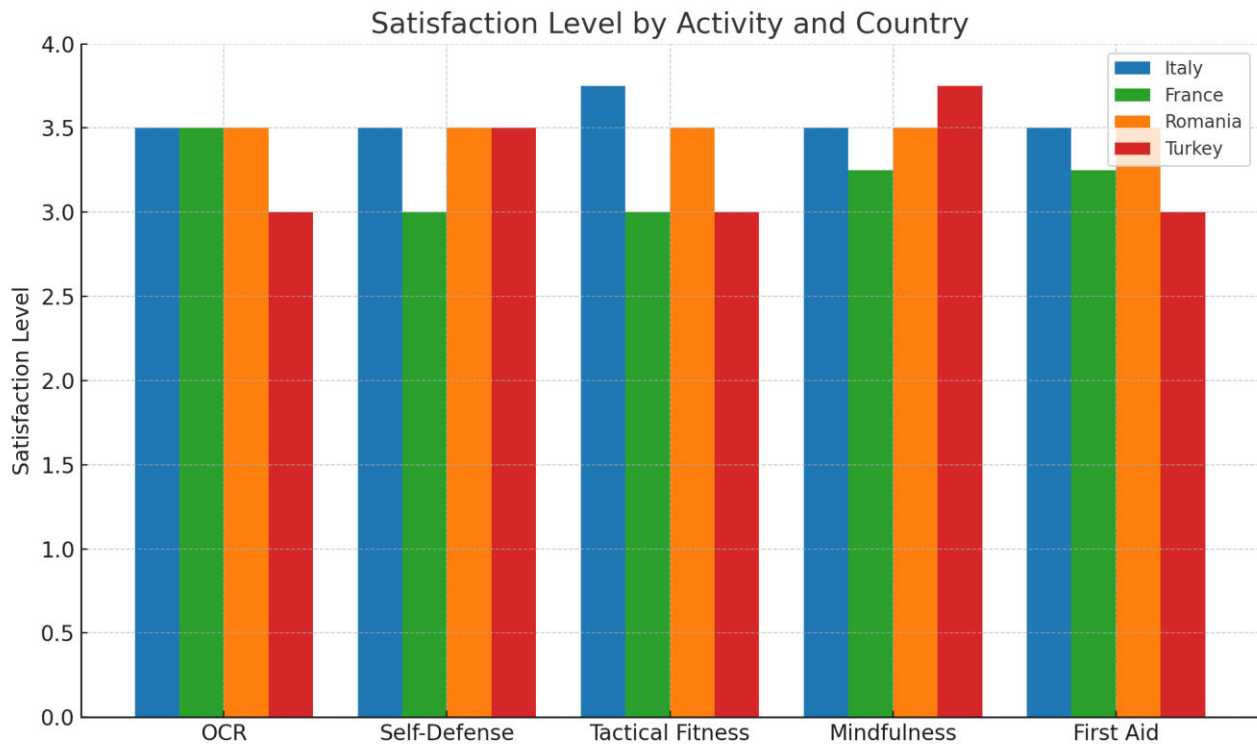
Chestionarul a inclus întrebări despre caracteristicile demografice ale participanților, permițând corelarea unor factori precum vârsta, starea civilă, ocupația și angajamentele familiale cu capacitatea acestora de a adera la formare în mod regulat.

Un alt aspect central al chestionarului a fost evaluarea experienței sportive anterioare a participanților, pentru a înțelege dacă Pink Claw a reprezentat o primă abordare a practicii sportive sau dacă participanții aveau deja experiență în activități fizice structurate. Ulterior, evaluarea s-a concentrat pe diferitele module de formare, cerându-le să-și exprime o opinie cu privire la eficacitatea și satisfacția lor. Colectarea acestor date a permis identificarea care discipline au avut un impact pozitiv mai mare și care au întâmpinat mai multe dificultăți, atât la nivel organizațional, cât și în ceea ce privește utilizarea de către participanți.

O secțiune ulterioară a explorat obstacolele întâmpinate, acordând o atenție deosebită gestionării programelor, logisticii și continuității participării. În final, chestionarul a întrebat participanții dacă sunt interesați să continue programul, chiar și într-o posibilă formulă plătită, cu scopul de a evalua sustenabilitatea viitoare a inițiativei. Datele colectate reprezintă o resursă importantă pentru îmbunătățirea proiectului și asigurarea unei experiențe din ce în ce mai incluzive și mai accesibile.

Fig. mai jos arată că OCR și Tactical Fitness au obținut un punctaj ridicat în Italia și România, datorită unei mai bune organizări și a aderenței mai mari. În Turcia, în ciuda interesului inițial puternic, scorul este mai scăzut din cauza dificultății de a menține participarea. Mindfulness-ul este deosebit de apreciat în Turcia și Italia, unde a fost integrat cu yoga, în timp ce în Franța a fost afectat de condițiile logistice. Primul ajutor are un scor stabil, dar mai puțin entuziasm în general decât mai multe activități fizice. În general, diferențele reflectă abordări specifice țării și contexte organizaționale.

Aceste divergențe și convergențe în experiențele naționale arată clar versatilitatea proiectului Pink Claw, care se adaptează nevoilor participanților și în același timp se confruntă cu obstacole organizaționale, culturale sau calendaristice. Elementul unificator rămâne prezența și îndrumarea antrenorilor de sex feminin, care au reușit să creeze un climat de sprijin reciproc, încurajând participanții să se testeze și să depășească preconcepțiile despre ceea ce poate sau nu poate face o femeie în sport și autoapărare. În plus, schimbul de experiență între diferite țări este esențial pentru a înțelege care practici au cel mai mult succes și modul în care modulele mai puțin populare pot fi îmbunătățite. Rezultatul final este un proces de abilitare colectivă, în care fiecare modul, de la cel mai extrem (OCR, Tactical Fitness) la cel mai meditativ (Mindfulness), contribuie la crearea unui mediu incluziv și educațional, orientat spre sănătatea, bunăstarea și creșterea personală a femeilor implicate.



**Figura 3 - Nivelul de satisfacție în funcție de activitate și țară** - Graficul arată nivelul mediu de satisfacție față de diferitele activități ale proiectului Pink Claw (OCR, Autoapărare, Fitness Tactical, Mindfulness, Prim Ajutor) în cele patru țări participante (România, Turcia, Italia, Franța). Scorurile, exprimate pe o scară de la 1 la 4, evidențiază variații în preferințele și experiența participanților. Mindfulness și OCR înregistrează niveluri mai ridicate de satisfacție, în timp ce Primul Ajutor și Fitness Tactical prezintă diferențe mai marcate între țări, sugerând o percepție diferită a utilității și intensității activităților.

# ANALIZĂ TRANSVERSALĂ SI DIFERENȚELE ÎNTRE ȚĂRI

În **Italia**, diferențele constatate reflectă atât cultura sportivă locală, cât și o predispoziție organizațională mai bună, ceea ce a condus la rezultate mai pozitive în ceea ce privește participarea activă și continuitate. Strategia bazată pe gura în gură, rețeaua consolidată de săli de sport locale și o programare timpurie a sesiunilor a favorizat o participare stabilă și de durată, cu retenție extrem de ridicată în comparație cu alte țări. Acest succes organizațional poate fi atribuit în principal două elemente: în primul rând, capacitatea de a construi un sentiment de apartenență și comunitate în rândul femeilor, datorită utilizării sălilor de sport consacrate și a sesiunilor regulate care au creat un climat motivant; în al doilea rând, alegerea strategică de a integra activitățile propuse în calendarul săptămânal al participanților, cu planificare prealabilă care a permis femeilor să se organizeze din timp. Cu toate acestea, nici în Italia nu au lipsit problemele critice, în special legate de reconcilierea programelor de formare cu viața privată, în special pentru femeile cu angajamente familiale. Această problemă a fost parțial atenuată de flexibilitatea instructorilor, dar a reprezentat totuși o limită pentru o participare și mai largă.

Situația din **Franța** s-a dovedit a fi deosebit de provocatoare din punct de vedere organizațional. În ciuda unui număr bun de înregistrări inițiale, datorită mailingurilor direcționate către asociațiile locale și promovării prin intermediul rețelelor sociale, participarea efectivă a fost fluctuantă și mai mică decât se aștepta. Dificultățile întâmpinate s-au concentrat în principal pe două aspecte logistice: lipsa sprijinului din partea structurilor gazdă și dificultatea de a asigura regularitatea și continuitatea sesiunilor, mai ales iarna. Din punct de vedere cultural, se poate presupune că participanții francezi sunt mai puțin probabili decât în alte țări să participe la sesiuni sportive dacă sunt percepuți ca nu sunt imediat utili sau complicat din punct de vedere logistic. Partenerul francez sa bazat în principal pe o strategie de mailing care vizează rețelele asociative și structurile locale, obținând un răspuns inițial bun, dar rezultate insuficiente în ceea ce privește prezența regulată la activitățile efective. Aceasta sugerează o criticitate culturală și organizațională combinată: dacă, pe de o parte, modul de comunicare a fost eficient în colectarea adeziunilor, pe de altă parte, absența unei integrări reale a proiectului în viața de zi cu zi a participanților (de exemplu, cu ore flexibile sau locuri apropiate și ușor accesibile) a compromis eficacitatea acestuia pe termen lung.

În **România**, contextul organizațional și cultural a jucat un rol decisiv în determinarea profilului participanților și a experienței acestora. Mediul universitar a constituit o bază solidă pentru recrutare, favorizând contactul direct cu tinerii studenți deja implicați în rețele asociative interne. Această proximitate de lumea academică a permis gura eficientă în rândul studenților, întărită de campanii direcționate pe rețelele de socializare și sprijinul voluntarilor deja activi în zonă. Totuși, un element critic întâlnit în mod regulat în România se referă la durata totală a activităților (opt luni), considerată excesivă de mulți membri, în special de cei care lucrează deja sau urmează cursuri universitare solicitante. Această dificultate a determinat un abandon semnificativ, afectând continuitatea sesiunilor sportive. În plan cultural, în România s-a evidențiat o reticență inițială față de unele discipline fizic intens precum OCR și Fitness Tactical, depășită grație creării unui mediu liniștitor și motivant, în întregime feminin, care a permis femeilor să abordeze treptat chiar și cele mai solicitante activități.

În **Turcia**, specificul organizațional sa reflectat în contextul universitar al participanților, cu un accent puternic pe utilizarea tehnologiilor digitale pentru recrutare. Utilizarea strategică a Instagram și WhatsApp pentru diseminarea informațiilor a atras un număr mare de tinere, generând entuziasm inițial și încurajând participarea la primele întâlniri. Cu toate acestea, mediul universitar s-a dovedit a fi o sabie cu două tăișuri. În ciuda participării inițiale excelente, participarea a suferit o scădere netă, coincizând cu perioadele de examen, perioadă în care multe studente nu au mai perceput proiectul ca o prioritate față de angajamentele academice. Din punct de vedere cultural, aceasta sugerează o disponibilitate mai scăzută a tinerilor participanți turci de a investi timp în activități sportive în perioadele de stres academic, preferând să se concentreze pe discipline mai relaxante precum Mindfulness și yoga, considerate mai puțin solicitante și mai compatibile cu nevoile de studiu. O altă problemă relevantă a fost disponibilitatea limitată a infrastructurii adecvate pentru desfășurarea sesiunilor de OCR și Tactical Fitness, ceea ce a complicat și mai mult menținerea prezenței constante, în special în perioadele de supraîncărcare academică.

Analizând experiențele celor patru țări, apar câteva considerații relevante. În primul rând, acolo unde proiectul a reușit să se integreze în rețelele sociale existente (România și Italia), succesul în ceea ce privește participarea a fost mai mare. În al doilea rând, acolo unde a fost posibilă adoptarea unei comunicări pe scară largă prin intermediul rețelelor de socializare și al instrumentelor digitale (Turcia), proiectul a atras inițial multe tinere, deși cu un risc mai mare de abandon în timp. În al treilea rând, combinația dintre dificultățile logistice și slaba integrare a activităților în structurile locale (Franța) a generat o participare mai limitată și mai discontinuă, dar care, grație sprijinului partenerilor, a atins stabilitatea și obiectivele proiectului.

Este util să subliniem cât de fundamental este, pentru viitoare inițiative similare, să se țină seama de aceste specificități. De exemplu, pentru a îmbunătăți situația din Franța și Turcia, ar fi important să se programeze sesiuni mai flexibile, adaptabile la perioade de mai mare angajament academic și de muncă. În plus, crearea de parteneriate mai puternice, pe termen lung, cu săli de sport, asociații locale și universități ar putea genera o mai mare rețineră și o participare regulată.

Din punct de vedere organizatoric, apare în mod clar nevoia de a pregăti sesiuni „modulare” și mai puțin rigide, capabile să se integreze mai bine în viața de zi cu zi a participanților. Aceasta ar putea însemna oferirea de lecții scurte, ateliere intensive în perioade strategice ale anului sau modalități mixte (online și față în față) pentru a extinde gradul de utilizare a activităților.

Din punct de vedere cultural, percepția activităților sportive ca prioritate este diferită de la o țară la alta. În Italia, activitatea sportivă, mai ales dacă este desfășurată în grup, pare să fie parte integrantă a unei rutine de bunăstare psihofizică deja stabilită, în timp ce în Turcia și România interesul este puternic, dar tinde să fie subordonat angajamentelor academice. În Franța, pe de altă parte, există o distanță mai mare între momentul înregistrării și participarea efectivă, legată poate de o percepție mai puțin imediată a importanței activităților propuse față de nevoile zilnice ale femeilor implicate.

Lecțiile învățate din aceste diferențe ne permit să sugerăm, pentru următoarea fază a proiectului, câteva strategii vizate: menținerea implicării inițiale (deja efectivă) și în același timp întărirea acțiunilor de loialitate printr-o organizație atentă la nevoile specifice ale participanților. În special, va fi utilă întărirea dimensiunii sociale a proiectului, creând un sentiment mai larg de apartenență și comunitate în rândul participanților, element care, mai ales în Italia, a contribuit semnificativ la succesul activităților propuse.

# ANALIZĂ TRANSVERSALĂ: STRATEGII EFICIENTE ȘI BUNE PRACTICI PE ȚĂRI

Analiza transversală a activităților desfășurate în cele patru țări ale proiectului Pink Claw a evidențiat bunele practici și strategii de succes specifice fiecărui context național. Deși există elemente comune care au contribuit la succesul general, fiecare țară a fost capabilă să identifice modalități eficiente care sunt potrivite pentru realitatea lor, maximizând participarea și promovând reținerea.

În **Italia**, principalul factor de succes a fost integrarea activităților sportive în rețelele sociale preexistente, în special sălile de sport deja frecventate de grupuri de femei. Vorba în gură a creat o motivație puternică, asigurând o participare stabilă și de durată. Programarea în avans a instruirii a permis și o mai bună planificare a activităților personale ale participanților, favorizând o prezență ridicată și constantă în timp. Principala dificultate întâmpinată – reconcilierea formării cu viața privată – a fost atenuată de un climat de grup puternic pozitiv și de flexibilitatea organizațională, elemente cruciale care au contribuit la succesul activităților.

În **Franța**, cea mai eficientă abordare a fost implicarea asociațiilor locale prin e-mailuri direcționate și promovări pe rețelele sociale, împreună cu sprijinul PSL (Association Profession Sport et Loisirs). Deși aceste strategii au condus la un nivel inițial bun de apartenență, principala problemă a fost participarea efectivă scăzută. Această criticitate indică faptul că, deși tehnicile de recrutare au fost valabile, a existat o lipsă de sprijin continuu din partea structurilor locale și o mai bună organizare logistică. O strategie de abordare a acestor dificultăți ar putea fi o mai bună integrare a proiectului în activitățile regulate ale structurilor, încurajând un rol mai activ și mai participativ al partenerilor locali.

În **România**, cea mai bună practică organizatorică a fost integrarea proiectului în contextul universitar. Contactul direct cu studenții s-a dovedit a fi un instrument deosebit de eficient în recrutare, datorită apropierii de ținta principală și posibilității de a intercepta imediat interesul tinerelor. Utilizarea strategică a rețelelor sociale și sprijinul voluntarilor locali au contribuit, de asemenea, la o comunicare eficientă și pe scară largă. Printre bunele practici care au apărut, alegerea de a folosi voluntari locali ca intermediari a favorizat cuvântul în gură și credibilitatea inițiativelor, creând un sentiment mai mare de comunitate.

În cele din urmă, în **Turcia**, cea mai bună practică adoptată a fost promovarea digitală, în special prin Instagram și WhatsApp. Această abordare a fost eficientă în atragerea rapidă a numeroase studente universitare, permițând o implicare inițială semnificativă. În plus, evenimentele de lansare desfășurate direct în campusurile universitare au făcut posibilă atingerea unui public tânăr și dinamic, interesat să descopere noi activități sportive și recreative. Totuși, principala problemă critică în această țară a vizat dificultatea de a menține participarea constantă a fetelor după perioada de examen, problemă care ar putea fi rezolvată prin sesiuni mai flexibile sau mai modulare în timpul anului universitar.

# BUNE PRACTICI ȘI MODELE DE URMAT

Implementarea proiectului Pink Claw a făcut posibilă identificarea atât a practicilor virtuozitate, cât și a aspectelor critice, evidențiind experiențe și lecții valoroase pentru replicabilitatea viitoare a programului.

Principalele bune practici care au apărut de la parteneri și aspectele cheie care trebuie îmbunătățite pentru a maximiza eficacitatea și sustenabilitatea proiectului sunt rezumate într-un mod clar și operațional mai jos.

1. **Rețele universitare** : Implicarea directă a studenților prin universități și voluntari locali este eficientă, dar ar trebui sprijinită cu sesiuni mai scurte și mai flexibile.
2. **Promovarea digitală direcționată** prin Instagram, WhatsApp și canalele sociale s-a dovedit a fi esențială pentru a implica rapid un număr mare de tineri participanți.
3. **Vorba în gură și comunitățile locale** (de exemplu, sălile de sport care sunt deja frecventate) promovează reținerea, creând un puternic sentiment de apartenență.
4. **Programarea timpurie** a activităților permite o organizare personală mai bună și o participare mai consecventă, limitând în mod semnificativ abandonul .
5. **Integrarea cu activitățile existente** (cum ar fi yoga pentru Mindfulness) îmbunătățește nivelul general de satisfacție și ajută la gestionarea eficientă a stresului participanților.
6. **Evenimentele deschise persoanelor din afară** (cum ar fi atelierelor de prim ajutor) ajută la creșterea vizibilității proiectului, implicând participanții care nu sunt înregistrați direct și sporind utilitatea socială a activităților.
7. **Colaborările cu asociațiile locale** și rețelele universitare cresc semnificativ vizibilitatea și recrutarea inițială, dacă sunt susținute de un sprijin activ și constant în timp.
8. **Comunicarea continuă și direcționată** cu participanții (prin WhatsApp, buletine informative, întâlniri informale) menține interesul ridicat și limitează abandonul.
9. Este important să se ia în considerare o **structură modulară de activități** , cu ateliere scurte sau intensive, pentru a reduce riscul de abandon din cauza incompatibilității cu angajamentele profesionale și academice.
10. **Flexibilitate logistică și organizațională** : adaptarea modului și unde se țin sesiunile (de exemplu, soluții hibride online și offline) ajută la depășirea provocărilor climatice și de infrastructură, maximizând participarea.

# RECOMANDĂRI OPERAȚIONALE PENTRU VIITOARELE PROGRAME PINK CLAW

Replicabilitatea proiectului Pink Claw depinde de capacitatea de a identifica, aborda și rezolva problemele critice care au apărut în timpul implementării în diferite contexte naționale. În același timp, este esențial să îmbunătățim acele elemente care s-au dovedit a fi deosebit de eficiente în maximizarea succesului programului.

O primă recomandare se referă la durata și structura cursurilor oferite. Experiența arată că cursurile lungi, precum cel susținut în România, pot fi dificil de susținut pentru participanții care studiază sau lucrează deja. Prin urmare, structurarea cursurilor în module mai scurte, mai intensive și bine definite ar permite o participare mai flexibilă și o reținere mai mare. De exemplu, sesiunile concentrate în weekend sau zile individuale ar putea răspunde mai bine nevoilor participanților, reducând fenomenul de abandon.

Dificultățile logistice, în special în Franța și România, indică necesitatea unui sprijin puternic din partea facilităților gazdă. Pentru a îmbunătăți acest lucru, este recomandabil să se stabilească acorduri precise cu locațiile gazdă încă de la începutul proiectului, inclusiv angajamente clare privind disponibilitatea și accesibilitatea spațiilor. Crearea unei rețele de facilități de încredere, care să ofere continuitate și suport practic-logistic pe tot parcursul procesului, ar contribui la asigurarea unui mediu propice participării regulate și eficacității activităților.

Îmbunătățirea rețelelor sociale existente, cum ar fi universitățile și sălile de sport, s-a dovedit a fi un factor cheie pentru succes în ceea ce privește participarea constantă și implicarea emoțională a femeilor. În contextul italian și românesc, unde această strategie a funcționat deosebit de bine, participanții au manifestat un sentiment ridicat de apartenență la proiect, reducând semnificativ riscul de abandon. Replicând această strategie, este esențială identificarea rețelelor sociale sau profesionale deja consolidate care să poată acționa ca catalizatori pentru diseminarea activităților proiectului, favorizând construirea de grupuri coezive și durabile în timp.

Un alt aspect care poate fi îmbunătățit se referă la gestionarea activităților în perioadele critice ale anului, cum ar fi examenele universitare din Turcia. Pentru a atenua pierderea participanților din cauza angajamentelor academice, se sugerează să programați activități cu o mai mare flexibilitate, prevăzând sesiuni opționale sau timpi dedicați de recuperare. În plus, ar putea fi eficientă implementarea unor moduri hibride de participare, combinând întâlnirile față în față și activitățile online, pentru a oferi alternative viabile în perioadele de suprasolicitare personală.

Un alt element care ar putea crește eficacitatea proiectului este utilizarea strategică a rețelelor sociale și a platformelor digitale, care în Turcia au demonstrat o capacitate puternică de a atrage rapid interesul tinerilor participanți. Profitarea de canale de comunicare imediată precum Instagram și WhatsApp, pentru a promova evenimente și a menține interesul viu pe tot parcursul proiectului, ar putea fi o pârghie eficientă pentru a crește retenția și a stimula implicarea constantă.

Deschiderea activităților și către participanții din afara proiectului este o altă bună practică deja testată cu succes, în special în sesiunile de prim ajutor din Italia. Această abordare permite nu numai lărgirea vizibilității proiectului, ci și sublinierea valorii sale sociale și comunitare, generând un efect pozitiv care încurajează înregistrările ulterioare.

În cele din urmă, consolidarea unui climat de grup pozitiv și incluziv, așa cum s-a experimentat efectiv în Italia, este un element strategic esențial. Prin urmare, se recomandă investirea resurselor în întărirea spiritului de echipă și în organizarea regulată a momentelor agregative și informale. Acest sentiment de comunitate este crucial pentru reținerea participanților, care, simțindu-se parte dintr-o realitate primitoare și de susținere, au șanse mai mari să depășească orice obstacole logistice și organizaționale.