

PINK CLAW®

PINK CLAW - 101090089

D4 - Egzersiz protokolü sonuçları



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or EACEA. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

BU PROJE ÇIKTISI, TÜM PROJE ORTAKLARININ
DESTEĞİYLE GERÇEKLEŞTİRİLMİŞTİR



İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	3
ORTAK YANIT ANALİZİ – STRATEJİLER, ZORLUKLAR VE ETKİLER.....	5
İtalya.....	6
Fransa.....	8
Romanya.....	10
Türkiye	12
KATILIMCI ÜLKELERDEKİ KATILIMCI BELİRLEME STRATEJİLERİ VE KRİTİK SORUNLAR.....	15
Katılımcı belirleme stratejileri	15
Katılım oranı.....	15
Karşılaşılan kritik sorunlar	16
DİSİPLİNE GÖRE YÜRÜTÜLEN FAALİYETLER	18
ETKİNLİĞE VE ÜLKELER GÖRE MEMNUNİYET SEVİESİ.....	26
KESİTSEL ANALİZ: ÜLKELER ARASINDAKİ FARKLILIKLAR	28
KESİTSEL ANALİZ:ÜLKELERE GÖRE ETKİLİ STRATEJİLER VE İYİ UYGULAMALAR	30
EN İYİ UYGULAMALAR VE EDİNİLEN DERSLER	31
GELECEKTEKİ PEMBE PENÇE PROGRAMLARI İÇİN OPERASYONEL ÖNERİLER	32

Pembe Pençe projesi, kadınlara kişisel gelişimi destekleyen, kültürel engelleri ortadan kaldıran ve teknik becerileri güçlendiren spor temelli bir yolculuk sunmak amacıyla geliştirildi.

Tamamen kadınlardan oluşan bir ortamda, katılımcılar **OCR (Engelli Parkur Yarışı), kendini savunma, taktiksel zindelik, farkındalık ve ilk yardımla ilgili disiplinleri keşfetme fırsatına sahip olacaklar.** Projenin temel amacı, kadınları yalnızca spor teknikleri konusunda değil, aynı zamanda özgüven ve özsaygı konusunda eğitmek ve uzun vadeli ilerlemeye kendini adanmış koçlar ve sporculardan oluşan bir ağ geliştirmeyi teşvik etmektir.

Bu belge, iki aşamada gerçekleştirilen Pembe Pençe egzersiz protokolünün uygulanmasının sonuçlarını sunmaktadır. İlk aşamaya Eylül 2023'ten Mayıs 2024'e kadar sekiz aylık bir süre boyunca ülke başına 30 kadın katılırken, Eylül 2024'ten Mayıs 2025'e kadar olan ikinci aşamaya ülke başına 60 kadın daha katılmaktadır.

Bu rapor, katılımcı ülkelerdeki hem katılımcı belirleme yöntemlerini hem de eğitim oturumlarının ilerlemesini inceler. Katılımcı ülkelerde (İtalya, Fransa, Romanya ve Türkiye) toplanan deneyimlerin kapsamlı bir genel görünümünü sunar ve temel organizasyonel yönleri, karşılaşılan başlıca zorlukları ve katılımcı memnuniyet seviyelerini vurgular. Ulusal deneyimlerin karşılaştırmalı analizi, her bir bağlamın uygun eğitim alanlarını güvence altına almak ve programları yönetmek gibi belirli zorlukları nasıl ele aldığına ışık tutarken, aynı anda hem kolektif hem de kişisel güçlendirmeyi teşvik eder. Bu belgenin nihai amacı, gelecekteki kadın koçları bağlamlarında bir Pembe Pençe yolculuğuna başlamaya teşvik etmektir!

Veri ve sonuçları toplamak için kullanılan metodolojik yaklaşım, hem nicel verileri (katılımcı sayısı, terk oranları, katılım kayıtları) hem de nitel içgörülerini (doğrudan geri bildirim, anketler ve koçların gözlemleri) birleştirir. Bu, bu raporun faaliyetlerin etkisini değerlendirmesini ve katılımcıların fiziksel ve duygusal refahına özellikle dikkat ederek gelecekteki girişimler için öneriler sunmasını sağlar.

Bu "**Egzersiz Protokolü Sonuçları**" raporu, projenin uygulanmasının temel yönlerini kapsayan birkaç bölümden oluşmaktadır:

- **Ortak Yanıt Analizi – Stratejiler, Zorluklar ve Etki**

Bu bölümde katılımcı ülkelerin (İtalya, Fransa, Romanya ve Türkiye) deneyimleri incelenmekte, katılımcı belirleme stratejileri, karşılaşılan zorluklar ve katılımcıların katılım düzeyleri üzerinde durulmaktadır.

- **Disiplinlere Göre Etkinlikler**

Bu bölümde egzersiz eğitim protokolünde yer alan disiplinlerin derinlemesine bir analizi sunulmaktadır:

- OCR
- Öz Savunma
- Taktiksel Fitness
- Dikkatlilik
- İlk yardım

Bu bölümde ayrıca her bir disipline ilişkin değerlendirmeler, katılımcıların faaliyet ve ülkeye göre memnuniyetlerinin karşılaştırmalı analizi ve katılım eğilimleri yer almaktadır.

- **Katılımcı Belirleme Stratejileri ve Zorlukları**

Bu bölümde katılımcı belirleme ve katılımı karşılaşılan temel engeller sunulmakta, farklı ülkeler arasında karşılaştırmalı bir analiz sunulmakta ve bunların üstesinden gelmek için en etkili stratejiler belirlenmektedir.

- **En İyi Uygulamalar ve Öğrenilen Dersler**

Bu bölümde, projenin ilk aşamasında belirlenen en iyi uygulamalar özetlenerek, temel başarı faktörleri ve iyileştirmeye açık potansiyel alanlar vurgulanmaktadır.

- **Proje Tekrarı için Operasyonel Öneriler**

Bu bölüm, toplanan veriler ve ortak görüşler temelinde, eğitim sürekliliğini artırma ve kalıcı etki sağlama amacıyla, Pembe Pençe egzersiz protokolünün gelecekteki uygulamalarına yönelik somut öneriler sunmaktadır.

ORTAK YANIT ANALİZİ – STRATEJİLER, ZORLUKLAR VE ETKİLER

Pembe Pençe projesinin ortakları, ülkelerinde programın uygulama yöntemleri, katılımcı belirleme stratejileri, karşılaşılan zorluklar ve programın genel etkisi hakkında ayrıntılı veri toplamak amacıyla tasarlanmış **yapılandırılmış bir ankete katıldılar**.

Bu anket, farklı deneyimlerin karşılaştırmalı bir genel görünümünü sağlayarak, güçlü ve zayıf yönlerin belirlenmesine ve katılımı ve önerilen faaliyetlerin etkinliğini artırmak için benimsenen çözümlerin belirlenmesine yardımcı oldu.

Anket, projenin uygulanmasının kritik bir yönünü inceleyen beş temel tematik alana ayrıldı:

1. İlk bölüm, girişimi tanıtmak için kullanılan kanalları, katılımcı belirleme kampanyasının süresini ve çeşitli tanıtım yöntemlerinin (sosyal medya, sunum etkinlikleri, kulaktan kulağa ve yerel yetkililerle işbirlikleri) etkinliğini anlamaya yönelik sorularla **katılımcı belirleme ve katılım stratejilerine** odaklandı. Ayrıca, ortaklardan aktif olarak katılan ve zaman içinde ayrılan kadın sayısını bildirmeleri istendi ve bu da farklı ulusal bağlamlarda tutma oranlarının net bir resmini sağladı.
2. İkinci bölüm , bazı katılımcıların programı terk etmesinin temel nedenlerini araştırarak **terk etme faktörlerini inceledi** . Bu, organizasyonel engelleri, iş veya derslerle zamanlama çakışmalarını, lojistik zorlukları ve sunulan aktivitelerin belirli özelliklerini araştırmayı içeriyordu. Ortaklar ayrıca, programı uzun vadede daha erişilebilir ve sürdürülebilir hale getirmeyi hedefleyerek terk etme oranlarını azaltmaya yönelik stratejiler önermeye teşvik edildi.
3. Üçüncü bölüm, eğitim alanlarının yönetimi, uygun tesislerin mevcudiyeti ve alınan kurumsal destek düzeyiyle ilgili olası sorunları ele alarak **organizasyonel ve lojistik zorlukları analiz etti** . Ek olarak, ortaklardan eğitim oturumlarını etkileyen beklenmedik lojistik veya hava koşullarıyla ilgili zorlukları vurgulamaları istendi ve farklı ülkelerde karşılaşılan operasyonel zorluklara ilişkin içgörü sağlandı.
4. Dördüncü bölüm **sonuçlara ve en iyi uygulamalara odaklandı** ve projenin başarılarını vurguladı. Ortaklardan üç temel başarıyı belirlemeleri ve neden önemli olduklarını açıklamaları istendi. Ayrıca, katılımcılar üzerindeki programın etkisine dair daha derin bir içgörü sunan eğitim oturumlarından olumlu deneyimlerin somut örneklerini paylaşmaları istendi.
5. Son bölüm, katılımcı motivasyonunu, katılımını ve güvenli ve kapsayıcı bir ortamın yaratılmasını nasıl etkilediklerine dair özel sorularla **kadın koçların rolünü araştırdı** . Bu bölüm, projedeki kadın liderliğinin katma değerini vurgulayarak, dahil olan kadınlar arasındaki güçlendirme dinamiklerini ve karşılıklı desteği vurguladı.

Anket, yanıtları toplayıp analiz ederek projenin dinamiklerini anlamak ve iyileştirme alanlarını belirlemek için sağlam bir temel sağladı. Ulusal deneyimleri karşılaştırmak, hem yerel özellikleri hem de ortak zorlukları vurgulamaya yardımcı oldu ve gelecekte modelin tekrarlanması optimize etmek için değerli içgörüler sundu.

İtalya

Katılımcı Belirleme ve Katılım Stratejiler	İtalya'daki katılımcı belirleme süreci, proje koordinatörü ENDAS Italia tarafından yönetildi ve oldukça etkiliydi. İlk programın resmi lansmanından önce bile, 40 kadın onaylanmıştı; bu da ilk hedefi aşıyordu. Bu erken katılım, programın herhangi bir büyük lojistik aksaklık olmadan sorunsuz bir şekilde başlamasını sağladı. İkinci programda, katılım 60 kadına çıkarak hem projenin çekiciliğini hem de katılımcı tabanını elde tutma ve genişletme yeteneğini gösterdi. Basitleştirilmiş kayıt, net katılım prosedürleri ve tutarlı iletişim gibi stratejiler, en başından itibaren yüksek düzeyde katılım sağlamada kritik öneme sahipti.
Okul Terk Etme Faktörleri ve Tutma Zorlukları	İtalya'da resmi olarak hiçbir terk kaydedilmedi, bu özellikle dikkat çekici bir başarı. Bazı kadınlar ailevi veya kişisel meseleler nedeniyle katılımlarını geçici olarak durdururken, hiçbiri programı tamamen terk etmedi. Elde tutmadaki başarı, güçlü grup uyumuna, yokluk dönemlerinde bile sürekli katılıma ve programa katılmanın veya yeniden katılmanın kolaylığına bağlandı. Bununla birlikte, ikinci aşama bazı organizasyonel zorlukları ortaya çıkardı. Katılımcı sayısının artması, özellikle farklı eğitim yerleri, zaman dilimleri ve kişisel uygunlukları dengelemede daha yapılandırılmış planlama gerektirdi. Bu karmaşıklıklar, program genişledikçe daha sağlam zamanlama yönetim sistemlerine olan ihtiyacı vurguladı.
Organizasyonel ve Lojistik Engeller	İtalyan uygulamasındaki temel lojistik sorunlardan biri, özellikle OCR eğitimi olmak üzere açık hava etkinliklerinin yönetimiyle ilgiliydi. Hava koşulları bazen oturumların yeniden planlanmasına veya yerinin değiştirilmesine neden olarak program akışını bozuyordu. Kapalı alan tesisleri çoğu modül için sürekliliği sağlasa da, açık hava eğitiminin öngörülemez doğası verimsizliklere yol açtı. Bu tür koşullar için alternatif kapalı alan konumları veya önceden tanımlanmış acil durum planları geliştirmek, gelecekteki teslimatı iyileştirmek için gerekli bir adım olarak belirlendi.
Temel Başarılar ve En İyi Uygulamalar	İtalyan ekibinin güçlü yönleri arasında erken ve proaktif katılımcı belirleme, etkili katılımcı tutma ve güçlü grup uyumunu teşvik etme yeteneği yer aldı. Bu çabalarla yaratılan ortam aidiyet duygusunu, duygusal desteği ve devamlılığı güçlendirmeye yardımcı oldu. Katılımcılar sürekli olarak cesaretlendirildiklerini, desteklendiklerini ve dahil edildiklerini bildirdiler. Başarının dikkate değer göstergelerinden biri, her iki eğitim aşamasında da tamamen terk edilmenin olmamasıydı. Ancak, iyileştirme önerileri arasında koçların psikolojik destek ve lojistik koordinasyon eğitimlerinin artırılması ve hava durumu veya ani program değişiklikleri gibi dış kesintilerle başa çıkmak için daha esnek yapılar hazırlanması yer aldı.
Kadın Koçların Rolü ve Etkisi	Kadın koçlar, İtalyan uygulamasının başarısı için merkezi bir rol oynadı. Onların varlığı, eğitimin yalnızca fiziksel olarak etkili değil aynı zamanda duygusal olarak da destekleyici olmasını sağladı. Koçlar, erken kopukluk belirtilerini fark ederek ve özel

stratejilerle endişeleri ele alarak motivasyonu korumaya ve terk riskini azaltmaya yardımcı oldu. Liderlikleri, katılımcıları grup içinde daha aktif roller üstlenmeye teşvik eden somut bir güçlendirme modeli sağladı. Dahası, rolleri zindeliğin ötesine uzanıyordu: en azından bir durumda, ciddi bir ailevi sorunla karşı karşıya kalan bir kadın, yardım almasına yardımcı olan grup ve koç tarafından desteklendi. Bu bölüm, Pink Claw içindeki kadın liderliğinin güvenli, kapsayıcı ve dönüştürücü bir ortam oluşturmaya nasıl katkıda bulunduğunu örnekliyor.

Başarının Başlıca Alanları

1. Uyum ve Takım Ruhunu Geliştirmek

Kişiselleştirilmiş materyallerin kullanımı (üniforma ve markalı ekipman gibi) paylaşılan bir kimliğin güçlendirilmesine yardımcı oldu. Bunun ikili bir etkisi oldu: bir yandan katılımcılar daha büyük bir şeyin parçası hissettiler; diğer yandan koordineli takım imajı motivasyonu ve gruba ait olma gururunu artırdı.

2. Kadın Koçların Rolü

Kadın antrenörler birçok düzeyde önemli rol oynadı:

- **Liderlik ve teknik uzmanlık konusunda rol model** oldular , özgüven aşıladılar ve fiziksel olarak zorlayıcı disiplinlerin erişilebilirliği hakkındaki klişeleri yıktılar.
- **Duygusal destek** sağladılar , katılımcıların aile, iş veya duygusal refahla ilgili olsun, kişisel mücadelelerini rahatça paylaşabilecekleri empatik bir ortam yarattılar. Bu psikolojik güvenlik ağı, kadınları kırılganlıklarını ifade etmeye ve gerektiğinde yardım aramaya teşvik etmede temeldi.
- **motivasyon** kaynağı oldular . Başlangıçta tereddütlü veya fiziksel olarak daha az hazırlıklı olan kadınlar için, onların özel zorluklarını anlayan bir koça sahip olmak, onların ısrarı ve gelişimi için önemli bir faktördü.

3. Sorun Ötesinde Sosyal Destek

Grup, **zor durumlarda üyeleri destekleme yeteneğini** , potansiyel olarak tehlikeli bir ailevi durumla karşı karşıya kalan bir katılımcının dışarıdan yardım almaya başarılı bir şekilde teşvik edildiği bir vakayla örneklendirildi. Bu, projenin fiziksel eğitimin ötesindeki rolünün altını çizerek, kadınların kolektif güçle kişisel zorlukların üstesinden gelmelerini sağlayan bir ağ oluşturmaya teşvik ediyor.

Ek Anahtar Sonuçlar

Bir diğer önemli sonuç ise birçok katılımcıda gözlemlenen **fiziksel iyileşme ve öz saygı artışıydı** . Proje, başlangıçta atletik kondisyon eksikliği olan kadınları dahil etti ve tutarlı antrenmanın kolektif teşvikle birleştirilmesinin hem fiziksel hem de psikolojik olarak elle tutulur sonuçlar verebileceğini kanıtladı. Dahası, katılımcılar ve koçlar arasındaki yakın, kişisel bağ birçok kadının **derin bir minnettarlık ifade etmesine yol açtı ve ilişkilerin spor deneyiminin ayrılmaz bir parçası olduğu insan merkezli bir yaklaşımın önemini pekiştirdi** .

Gelecekteki İyileştirmeler İçin Öneriler

Bu tatbikat protokolünde kullanılan metodolojileri daha da geliştirmek için aşağıdaki stratejiler uygulanabilir:

- **Katılımcı ihtiyaçlarının program planlamasına entegre edilmesi** , katılımın sürdürülmesi için akıcı bir iletişimin sağlanması.
- Grup dinamikleri ve spor psikolojisinden alınan teknikleri kullanarak, **koçlara kopuş belirtilerini erken tespit edip ele alma konusunda özel eğitim sağlamak** .
- Kadınların hayatlarında güçlü bir destek ağının olumlu etkisini vurgulayarak, sporun sadece fiziksel değil, duygusal ve sosyal anlamda da **dönüştürücü gücünü en üst düzeye çıkarmak** .

Projenin ileriye dönük başarısı (artan öz güven, azalan psikolojik engeller ve gerçek bir destek sisteminin oluşturulmasıyla ölçülen) **Pink Claw'ı etkili kılan temel prensiplerin sürdürülmesine bağlı olacaktır** : dikkatli dinleme, kapsayıcılık, katılımcıların ihtiyaçlarına uyum sağlama ve her şeyden önemlisi **kadın koçların empati, liderlik ve kalıcı değişimi teşvik etmede temel bir güç olarak tanınması** .

Fransa

Katılımcı Belirleme ve Katılım Stratejiler	Fransa'da, katılımcı belirleme aşaması başlangıçta dinamik ve kapsamlıydı. Sosyal medyada (LinkedIn, Facebook, Instagram, X) yaygın tanıtım, Paris genelinde basılı posterler ve PSL ve Cité Fertile gibi yerel derneklerle doğrudan iş birliği içeren bir strateji sayesinde ilk programa toplam 129 kadın kaydoldu. Geniş bir kitleye ulaşmadaki bu ilk başarıya rağmen, elde tutma sorunlu olduğu kanıtlandı. Birçok kadın ya hiç katılmadı ya da genellikle mevsimsel motivasyonsuzluk, program çakışmaları ve istikrarsız koçluk nedeniyle bir seanstan sonra bıraktı. İkinci yılda, KABUBU derneğinin entegrasyonu, yalnızca yapılandırılmış faaliyetlere güçlü bir ihtiyaç duyan yeni bir mülteci ve göçmen kadın grubuna erişim sağlayarak değil, aynı zamanda katılımcıların bağlılık düzeyini önemli ölçüde artırarak da gözle görülür bir değişime yol açtı.
Okul Terk Etme Faktörleri ve Tutma Zorlukları	Fransa'daki ilk program yüksek bir terk oranıyla karşı karşıya kaldı. Bunun nedenleri arasında kış aylarında motivasyon eksikliği, katılımcılar arasında öngörülemez kişisel ve profesyonel programlar ve koçlukta yetersiz süreklilik yer alıyordu. Bu koşullar katılımcıların zaman içinde katılımlarını sürdürme yeteneklerini etkiledi. Ancak ikinci program, büyük ölçüde daha net bir organizasyon yapısı, KABUBU aracılığıyla sosyal açıdan dezavantajlı kadınların hedeflenen katılımı ve koçluk çerçevesinin istikrara kavuşturulması nedeniyle, tutmada önemli bir iyileşme gösterdi. Bu evrim, projenin katılımcı güvenini yeniden kazanmasına ve daha tutarlı bir eğitim ritmi oluşturmasına olanak tanıdı.
Organizasyonel ve Lojistik Engeller	Cité Fertile'deki ilk konum, merkezi bir konumda ve iyi bağlantılara sahip olmasına rağmen sorunsuz değildi. Lojistik zorluklar arasında tesise erişim için özel personelin olmaması, gecikmelere veya son dakika iptallerine yol açtı. Dahası, aynı anda düzenlenen Paris 2024 Olimpiyatları, kullanılabilirliği ve planlamayı etkiledi. Kapalı alan düzenlemesinin daha soğuk

	<p>aylarda katılımı sürdürmeye yardımcı olması beklenirken, mevsimsel motivasyon eksikliğini yeterince telafi edemedi. Buna karşılık, ikinci yıl KABUBU tarafından sağlanan lojistik destek ve istikrarlı altyapıdan yararlandı ve eğitim seanslarının sunumunu önemli ölçüde iyileştirdi.</p>
Temel Başarılar ve En İyi Uygulamalar	<p>Fransız uygulamasının temel başarıları arasında programın genel bir fitness teklifinden güçlü katılım dinamiklerine sahip sosyal yönelimli bir girişime dönüştürülmesi yer aldı. KABUBU'nun katılımı mülteci ve göçmen kadınların entegrasyonunu sağlayarak hem programın sosyal önemini hem de topluluk duygusunu güçlendirdi. Küçük ama özverili bir katılımcı grubu eğitimin ötesinde sosyal bağlar kurmaya başladı ve güven ve uyumun ortaya çıktığını gösterdi. Olumlu geri bildirimler, birçok kadının uzun kesintilerden sonra fiziksel aktiviteyle yeniden bağlantı kurmasına yardımcı olan "güvenli bir alan" yaratılmasını vurguladı. Ek olarak, ikinci yılda eğitilen koçlar çeşitli kadın gruplarıyla çalışmak için özel yaklaşımlar geliştirdi ve programın etkisini ve uyarlanabilirliğini güçlendirdi.</p>
Kadın Koçların Rolü ve Etkisi	<p>Başlangıçta, harici eğitmenler arasındaki sürekliliğin eksikliği katılımcıların güvenini zayıflattı. Birçok koç projeye aşına değildi ve düzensiz katılımları eğitim deneyimini bozdu. ENDAS ile iş birliği içinde verilen ek bir eğitim oturumunun uygulanmasıyla bir dönüm noktası yaşandı; bu, koçluk tutarlılığını iyileştirdi ve kapsayıcı, çeşitli grupları yönetmede eğitmen becerilerini geliştirdi. Kadın koçların varlığı, empatik ve güçlendirici bir ortamın yaratılmasında etkili oldu. Katılımcılar kendilerini güvende ve desteklenmiş hissettiklerini bildirdiler ve bu da onların hem fiziksel hem de duygusal zorlukları açıkça paylaşmalarını sağladı. Böylece koçların güçlendirilmiş rolü yalnızca teknik rehberlik açısından değil, aynı zamanda daha geniş bir psikolojik güvenlik ve karşılıklı destek duygusuna katkıda bulunma açısından da merkezi hale geldi.</p>

Başarının Başlıca Alanları :

1. **Artan Sosyal Etki ve Kapsayıcılık** – KABUBU ile yapılan işbirliği, mülteci ve göçmen kadınların spora erişimini iyileştirerek sosyal uyumu ve refahı teşvik etti.
2. **Gelişmiş Koçluk Eğitimi** – Koçlar için verilen ek eğitim, katılım, çatışma çözümü ve empatik iletişim becerilerini güçlendirerek daha misafirperver bir ortam yarattı.
3. **Topluluk Oluşturma** – Resmi oturumlar dışında bir araya gelen uyumlu bir katılımcı grubu oluşmuştur ve bu da aidiyet duygusunun arttığını göstermektedir.
4. **Gelişmiş Kurumsal Verimlilik** – İkinci yıldaki yeniden yapılanma, program devamlılığını ve yönetimini geliştirerek, terk oranlarını azalttı.
5. **Güvenli ve Destekleyici Ortam** – Mekanın güvenli ve davetkar olduğu, katılımı teşvik ettiği ve hem fiziksel hem de ruhsal refahı iyileştirdiği algılandı.

Gelecekteki İyileştirmeler İçin Öneriler :

1. **Tutma Stratejilerini Güçlendirin** – Tutarlı katılımı sürdürmek için mentorluk programları veya katılım için sembolik ödüller gibi teşvikler sunun.
2. **Kış Katılımını Artırın** – Daha çeşitli ve motive edici kapalı alan aktiviteleri sunun; sporu sosyal toplantılarla birleştirin.
3. **Güvenilir Koçların İşe Alınmasını Artırın** – Sosyal medya yerine profesyonel ağlara odaklanarak katılımcı belirleme kanallarını güçlendirin.
4. **Erişilebilirlik için Planlamayı Optimize Edin** – Katılımcıların iş ve aile taahhütlerine göre oturum saatlerini uyarlayın, mümkünse esnek seçenekler sunun.
5. **Ortaklıkları Genişletin** – Mevcut kaynakları artırmak ve daha fazla proje istikrarı sağlamak için yerel kuruluşlarla yeni işbirlikleri kurun.

Romanya

Katılımcı Belirleme ve Katılım Stratejiler	Romanya'da, katılımcı belirleme üç aylık bir süre boyunca yürütüldü ve 41'i resmi olarak kayıtlı olan 85 kadına başarıyla ulaşıldı. Strateji, sosyal medya erişimini, stratejik konumlara yerleştirilen basılı materyalleri ve üniversite topluluklarına doğrudan katılımı içeriyordu. Bu çok yönlü yaklaşım, akademik bağlamda kişisel katılımı ve görünürlüğü sağladı. Bu çabalara rağmen, eğitimin uzun süresi (sekiz ay) ve programın yoğunluğu, özellikle akademik veya profesyonel taahhütleri dengeleyen kadınlar için katılım zorlukları oluşturdu. İki gruba (Salı ve Perşembe) bölünme bir miktar esneklik sağladı, ancak tüm katılımcılar için yeterli değildi. Birkaç öneri, programın üniversite yapıları içinde daha resmi olarak entegre edilmesi gerektiğine işaret etti, örneğin eğitim kredileri veya resmi teşvikler yoluyla.
Okul Terk Etme Faktörleri ve Tutma Zorlukları	Okul terk oranı özellikle yüksek olmasa da, tutarlı katılımı sürdürmek zordu. İş ve akademik taahhütler, özellikle yoğun dönemlerde, eğitim programlarına sıklıkla müdahale ediyordu. Katılımcılar programa olan takdirlerini dile getirdiler ancak zaman içinde katılımı sürdürmeyi zor buldular. Geri bildirimler, üniversite takvimleri ve iş yükü dalgalanmalarıyla daha iyi uyumlu, modüler ve daha kısa bir program formatının tutmayı artırabileceğini gösterdi. Genel memnuniyet seviyesi orta ila yüksek kaldı ve bu da lojistik engeller mevcut olsa da deneyimin kalitesinin ve algılanan değerinin güçlü kaldığını gösterdi.
Organizasyonel ve Lojistik Engeller	Lojistik olarak, Romanya uygulaması hava durumu ve tesis erişimiyle ilgili zorluklarla karşı karşıyaydı. Romanya'nın uzun kışları göz önüne alındığında, OCR eğitimi yalnızca ilkbaharda planlanıyordu ve bu da iç mekan aktivitelerine erken vurgu yapan dengesiz bir zaman çizelgesine yol açtı. Bu ayırım, sürekliliği karmaşıklaştırdı ve dikkatli bir koordinasyon gerektirdi. Uygun dış mekanlara erişim her zaman kolay değildi ve bazen katılımcıları caydırıyordu. Ayrıca, artan dış taahhütlerle iki haftalık seansı yönetmek birkaç kadın için bir zorluk haline geldi. Bu sorunlar, daha uyarlanabilir eğitim formatlarına ve mevsimsel kısıtlamalar için daha iyi planlamaya olan ihtiyacı vurguladı.

Temel Başarılar ve En İyi Uygulamalar	Zorluklara rağmen, Romanya uygulaması güçlü koçluk, çeşitli ve kapsayıcı bir eğitim yapısı ve anlamlı grup uyumu ile karakterize edildi. Birden fazla fiziksel ve zihinsel eğitim türü sunma yeteneği zengin bir öğrenme ortamını teşvik etti. Çoğu katılımcı deneyimlerini 3 ile 4 arasında derecelendirdi ve hem içeriğin hem de grup içinde yaratılan atmosferin değerini kabul etti. Eğitimcilerin motivasyonu sürdürme ve seansları çeşitli fitness seviyelerine uyarlama kapasitesi kişiselleştirilmiş ilerlemeye izin verirken, grubun karşılıklı desteği katılımcı sadakatini artıran bir aidiyet duygusunu teşvik etti.
Kadın Koçların Rolü ve Etkisi	Cristina Filip ve Viorela Popescu, yalnızca eğitimci olarak değil, aynı zamanda akıl hocası olarak da Romanya uygulamasında önemli bir rol oynadılar. Liderlikleri, misafirperver ve uyarlanabilir bir eğitim alanı sağladı. Katılımcılar arasında tutarlılığı teşvik ettiler, seansları farklı fiziksel yeteneklere uyacak şekilde uyarladılar ve farkındalık ve zihinsel refah uygulamalarını dahil ettiler. Bütünsel ve empatik yaklaşımları, özellikle kadınların motivasyon, yorgunluk veya özgüvenle ilgili engelleri aşmalarına yardımcı olmakta etkiliydi. İlk Yardım veya yoga gibi bazı aktiviteler ilk başta daha az çekici olsa da, koçlar bunların önemini göstermeyi başardılar ve genel olarak daha bütünleşik ve takdir edilen bir deneyime katkıda bulundular.

Başarının Başlıca Alanları :

1. **Yüksek Kaliteli Koçluk** – Deneyimli ve tutkulu koçların seçimi, katılımcıların katılımına ve motivasyonuna önemli ölçüde katkıda bulundu.
2. **Çeşitli ve İyi Yapılandırılmış Aktiviteler** – Kapalı ve açık hava antrenmanlarının birleşimi, farklı ilgi alanlarına ve fitness seviyelerine hitap eden çeşitli spor ve kendini savunma modülleri.
3. **Güçlü Topluluk ve Destekleyici Atmosfer** – Program, katılımcılar için güçlendirme etkisini artırarak karşılıklı desteği ve kolektif motivasyonu teşvik etti.
4. **Programlamada Esneklik** – Oturumların iki farklı haftalık zaman dilimine bölünmesi, farklı müsaitliklere sahip katılımcıların katılımını kolaylaştırdı.
5. **Genel Olumlu Etki** – Katılımcılar, programın öz saygıyı ve atletik ilerlemeyi artırmadaki etkinliğini vurgulayarak programa devam etmekte ilgilendiklerini ifade ettiler.

Gelecekteki İyileştirmeler İçin Öneriler :

1. **Zaman Esnekliğini Artırın** – Katılımcıların programlarına daha iyi uyum sağlamak için daha kısa eğitim formatları sunmayı veya modülleri farklı zaman aralıklarında çoğaltmayı düşünün.
2. **Açık Hava Eğitime Erişilebilirliği İyileştirin (OCR)** – Alternatif lokasyonlar, ulaşım çözümleri veya ek kapalı alan seçenekleri sunarak seyahat ve lojistik engellerini ortadan kaldırın.
3. **Üniversite Katılımını Artırın** – Programı akademik takvime entegre etmek için üniversitelerle işbirliği yapın, eğitim kredileri gibi teşvikler sunun.
4. **Modül Tekliflerini Geliştirin** – İlk yardım gibi daha az ilgi çekici etkinlikleri daha etkileşimli hale getirerek veya dinamik oturumlar halinde entegre ederek uyarlayın.

5. **Hava Koşullarına Uyumlu Planlama** – Açık hava antrenman programlarını Romanya'nın iklimine daha iyi uyacak şekilde ayarlayın ve böylece kapalı ve açık hava aktiviteleri arasında daha sorunsuz bir geçiş sağlayın.

Türkiye

Katılımcı Belirleme ve Katılım Stratejiler	<p>Türk ekibi, katılımcıları etkili bir şekilde çekmek için dinamik ve sosyal olarak aktif ortamından yararlanarak Pink Claw etkinlikleri için temel ortam olarak bir üniversite kampüsünü seçti. Katılımcı belirleme, üniversite etkinliklerinde yüksek görünürlük ve basılı tanıtım materyallerinin dağıtımıyla birleştirilmiş Instagram ve WhatsApp gibi dijital kanallara yoğun bir şekilde odaklandı. Bu çok kanallı strateji, en az bir oturumda yaklaşık 150 kadının katılımıyla güçlü bir ilk ilgiye yol açtı. Deneme derslerinin kullanımı da katılımcıları çekmeye yardımcı oldu, ancak uzun vadeli katılımlarını sürdürmede sınırlamaları ortaya çıkardı. Önemli bir içgörü, sınav dönemleriyle çakışmaları önlemek ve tutarlı katılımı en üst düzeye çıkarmak için eğitimi akademik takvimlerle uyumlu hale getirmenin önemiydi.</p>
Okul Terk Etme Faktörleri ve Tutma Zorlukları	<p>Başarılı bir katılımcı belirleme aşamasına rağmen, yaklaşık 30 kadın fiziksel yorgunluk, akademik baskı ve belirli eğitim türlerine (örneğin, OCR veya taktiksel zindelik yerine yoga) yönelik tercihler gibi sorunları gerekçe göstererek bıraktı. Akademik krediler gibi resmi teşviklerin olmaması, sürekli katılım için motivasyonu azalttı. Eğitim tercihlerindeki parçalanma da katılım sürekliliğini zayıflattı. Bunu ele almak için, aynı oturumda çeşitli modülleri entegre eden bir hibrit eğitim modeli önerildi. Bu yaklaşım, bireysel tercihleri grup tutarlılığıyla dengelemeyi, akran bağlarını geliştirmeyi ve genellikle bırakmaya yol açan seçici katılımı azaltmayı amaçlıyordu.</p>
Organizasyonel ve Lojistik Engeller	<p>Ana zorluklardan biri, katılımcıların müsaitliğini dikte eden akademik takvimin katılığında kaynaklanıyordu. Sınavların yoğun olduğu dönemlerde planlanan eğitim oturumlarına katılım daha düşüktü. Üniversite bağlamı büyük bir erişim potansiyeli sunsa da, aynı zamanda öğrenci programlarının ve taahhütlerinin öngörülemezliğiyle başa çıkmak anlamına geliyordu. Teşviklerin veya kurumsal entegrasyonun (krediler veya resmi tanınma gibi) eksikliği, tutmayı daha da zorlaştırdı. Bu kısıtlamalar, daha sorunsuz katılım sürekliliğini sağlamak için daha fazla esnekliğe, planlama duyarlılığına ve kurumsal uyuma ihtiyaç olduğunu ortaya koydu.</p>
Temel Başarılar ve En İyi Uygulamalar	<p>Zorluklara rağmen, birkaç başarı ortaya çıktı. Özellikle anlamlı bir sonuç, katılımcının sertifikalı bir yoga eğitmenine dönüşmesiydi ve programın uzun vadeli güçlendirme potansiyelini gösteriyordu. Katılımcı grubunun çeşitliliği (öğrencilerden memurlara kadar) ayrıca gruplar arası iletişimi ve dayanışmayı teşvik etti. Karma eğitim modüllerinin oluşturulması, katılımı artırmak ve seçici terkleri azaltmak için ölçeklenebilir bir çözüm olarak önerildi. Kişiselleştirilmiş</p>

	desteğe, akran etkileşimine ve dijital iletişime (özellikle WhatsApp aracılığıyla) vurgu, katılımcı bağlantısını ve moralini korumada etkili oldu.
Kadın Koçların Rolü ve Etkisi	Kadın koçlar güvenli ve motive edici bir ortam oluşturmada etkili oldu. Empatik yaklaşımları kadınların kişisel ve fiziksel zorluklar hakkında konuşmalarını sağlayarak güveni ve sürekliliği artırdı. Onların varlığı liderlik ve dayanıklılık konusunda güçlü bir model görevi gördü ve kadınları katılımlarını sürdürmeye ve potansiyellerine inanmaya teşvik etti. Motivasyonun ötesinde, kadın koçlar farklı fitness seviyelerine uyacak şekilde eğitim yoğunluğunu ve stilini uyarlamada temel rehberlik sağladı. Rollerini yalnızca seansları kolaylaştırmakla kalmayıp projenin sosyal-duygusal çerçevesini sabitlemek açısından da önemliydi. Bir katılımcının koç olma örneği, uzun vadeli etki ve sürdürülebilirliği teşvik etmek için kadın eğitmenlere yatırım yapmanın değerini vurgular.

Başarının Başlıca Alanları :

1. **Stratejik Lokasyon ve Katılımcı Belirleme Başarısı** – Eğitim yeri olarak üniversite kampüsünün seçilmesi hedef kitleye etkili bir şekilde ulaşılmasını ve potansiyel katılımcılardan oluşan geniş bir havuzun sağlanmasını mümkün kıldı.
2. **Etkili Çok Kanallı Tanıtım** – Dijital platformların (Instagram, WhatsApp), yüz yüze etkinliklerin ve basılı materyallerin kullanımı güçlü bir ilk etkileşim ve yaygın bir farkındalık yarattı.
3. **Kapsayıcılık ve Topluluk Oluşturma** – Program, öğrencileri, akademisyenleri ve profesyonelleri bir araya getirerek ağ kurma ve aidiyet duygusunu geliştirmeyi başardı.
4. **Kadın Rol Modelleriyle Güçlendirme** – Kadın koçların varlığı, katılımcılara ilham verici rol modeller sağladı, özgüvenlerini ve katılımlarını güçlendirdi.
5. **Dönüştürücü Etki** – Bazı katılımcılar programa devam etmeyip, hatta bir tanesi sertifikalı yoga eğitmeni olarak uzun vadeli kişisel ve profesyonel gelişim potansiyelini ortaya koydu.

Gelecekteki İyileştirmeler İçin Öneriler :

1. **Eğitimi Akademik Programlarla Uyumlu Hale Getirin** – Ders ve sınav dönemleriyle çakışmaları en aza indirmek için oturumları üniversite ders programlarıyla senkronize edin.
2. **Antrenman Esnekliğini Artırın** – Tüm fitness seviyelerinde katılımı sürdürmek için hem yüksek yoğunluklu hem de düşük yoğunluklu aktiviteleri birleştiren modüler veya hibrit seanslar sunun.
3. **Katılımcı Tutma Stratejilerini Geliştirin** – Kişileri uygun eğitim yollarıyla daha iyi eşleştirmek için kişiselleştirilmiş oryantasyon aşamaları, uygunluk değerlendirmeleri ve deneme seansları sunun.
4. **İlerleme Takibini Geliştirin** – Katılımcıların gelişmeleri fark etmelerine ve motivasyonlarını korumalarına yardımcı olmak için periyodik değerlendirmeler uygulayın (örneğin, fitness ölçütleri, kişisel hedef belirleme).
5. **Sosyal Desteği ve Grup Uyumunu Güçlendirin** – Bağlılığı ve devamlılığı artırmak için gayri resmi etkileşimleri, akran teşvikini ve yapılandırılmış hedef paylaşımını teşvik edin.

6. **Dijital Etkileşimi ve Desteği Genişletin** – Katılımcıların sürekli olarak bağlantılı hissetmelerini sağlayarak motivasyon, geri bildirim ve gerçek zamanlı etkileşim için aktif çevrimiçi iletişimi sürdürün.
7. **Kadın Koçluk Eğitim Programları Geliştirin** – Programın etkisini sürdürmek ve sporda kadın liderliğini daha da teşvik etmek için yeni kadın eğitmenlerin eğitimine yatırım yapın.

KATILIMCI ÜLKELERDEKİ KATILIMCI BELİRLEME STRATEJİLERİ VE KRİTİK SORUNLAR

Katılımcı belirleme stratejileri

Pink Claw projesinin etkinliği, hedeflenen katılımcı belirleme stratejileri aracılığıyla önemli sayıda katılımcıyı dahil etme becerisiyle yakından bağlantılıdır. Ancak her ülke, kültürel bağlam, mevcut altyapı ve katılımcıların tepkisine bağlı olarak katılımcı belirlemede belirli zorluklarla karşılaştı. Bu bölümde, dahil olan dört ülkede (İtalya, Fransa, Romanya, Türkiye) benimsenen stratejileri analiz ederek hem başarılı eylemleri hem de karşılaşılan temel kritik sorunları vurguluyoruz.

Her ülke kendi yerel gerçeklerine uyum sağlayarak farklı katılımcı belirleme yöntemleri seçti.

- **İtalya:** Katılımın başarısı büyük ölçüde kulaktan kulağa yayılması ve projenin kadınların zaten sık ziyaret ettiği spor salonları ağlarına dahil edilmesi sayesinde gerçekleşti . Aktivitelerin **önceden** planlanması, **sürekli** katılım için zamanlarını önceden organize edebilen katılımcıların katılımını kolaylaştırdı.
- **Fransa:** Burada katılımcı belirleme , PSL'nin (Association Profession Sport et Loisirs) desteği ve **sosyal medyada** güçlü tanıtımla **yerel derneklere yönelik hedefli bir posta kampanyasına** dayanıyordu . Amaç, spor dünyasında daha az aktif olanlar da dahil olmak üzere farklı sosyal geçmişlere sahip kadınları dahil etmektir. İkinci yılda, Paris'teki yerel bir dernekle işbirliği yapma seçimi, kursa katılanları edinme sürecini kolaylaştırdı.
- **Romanya:** En etkili katılımcı belirleme stratejisi, **sosyal medyanın** kullanımı ve **yerel gönüllülerin** katılımıyla desteklenen **kadın üniversite öğrencileriyle doğrudan temas kurmaktır** . Üniversitelerle iş birliği, özellikle spor ve kendini savunma becerilerini geliştirmekle ilgilenen geniş bir genç kadın kitlesine ulaşmayı mümkün kıldı.
- **Türkiye:** Katılımcı belirleme, **kadın üniversite öğrencilerine ulaşmak için Instagram ve WhatsApp'ın** kullanılmasıyla güçlü **dijital tanıtım** üzerine kuruluydu . Ayrıca, **kampüslerdeki etkinliklere katılım** , projeyi sunmak ve yeni üyeler çekmek için önemli bir fırsattı.

Bu stratejiler sayesinde önemli sayıda kayıt elde etmek mümkün oldu, ancak bu zorluklarla da karşılaşmadık.

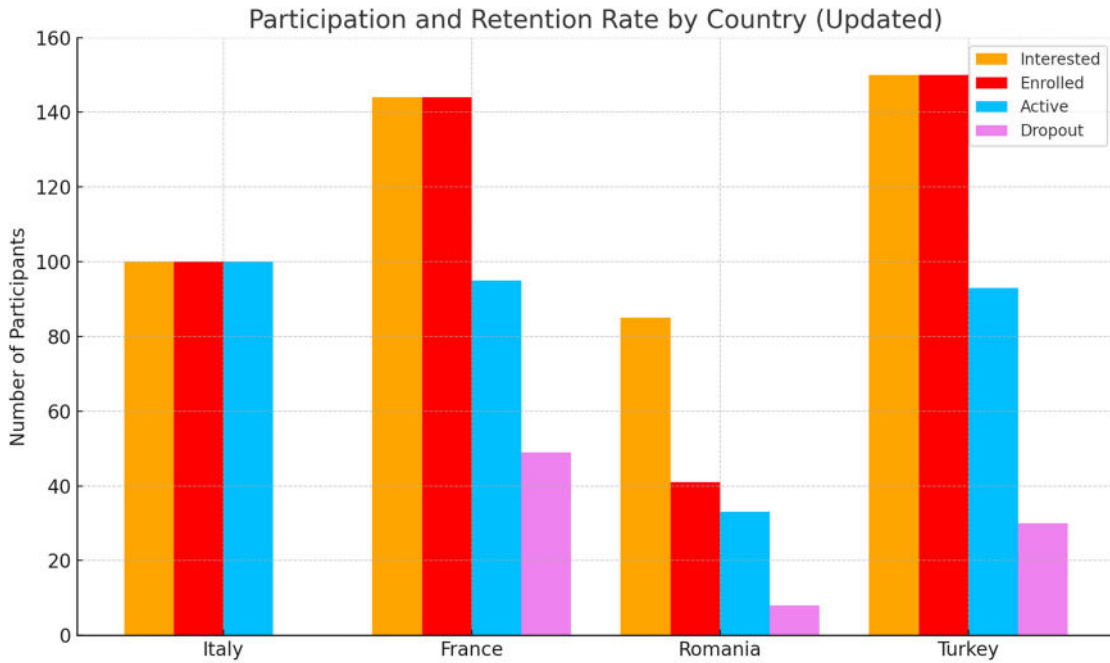
Katılım oranı

Aşağıdaki şekil, Pembe Pençe projesinin tüm katılımcı ülkelerde yüksek sayıda katılımcıyı dahil etmedeki başarısını vurgulamaktadır, ancak tutma oranında farklılıklar vardır. İtalya'da proje istisnai olarak istikrarlı bir katılım oranı korumuştur.

İlgi gösteren ve kaydolan 100 kadından hepsi aktif kaldı ve bu da resmi olarak hiçbir kaybın olmamasıyla sonuçlandı. Bu tutarlılık, **İtalyan ekibinin desteklediği güçlü grup uyumunu, etkili iletişim stratejilerini ve destekleyici ortamı yansıtıyor** .

Fransa ilk yıl 129 kayıt kaydetti, daha sonra ikinci aşamada 44 oturumda toplam 144 katılımcıya çıktı. Ancak aktif katılımcı sayısı önemli ölçüde düşüktü, yaklaşık 50, 95 katılımcı ise elendi. Bu fark esas olarak lojistik komplikasyonlar, mevsimsel kopukluk ve ilk aşamada eğitim tesislerinden sınırlı destekten kaynaklanıyordu. Bununla birlikte, ikinci yılda yerel derneklerle ortaklıklar yoluyla iyileştirmeler yapıldı ve bu da daha sosyal olarak kapsayıcı bir yaklaşımla sonuçlandı.

Romanya , 41'i resmen kaydolan 85 ilgili kadın bildirdi. Bunlardan 33'ü program boyunca aktif kalırken, 8'i bıraktı. Bırakmanın temel nedenleri arasında program çakışmaları ve özellikle OCR gibi açık hava modülleri için belirli eğitim tesislerine erişim zorluğu yer aldı. Türkiye, 150 kadının başlangıçta ilgi gösterip kaydolmasıyla en yüksek genel katılımı gördü. Bunlardan 93 katılımcı aktif kalırken, 30'u resmi olarak ayrıldı. Kalan 27 kişi muhtemelen ara sıra katıldı veya resmi olarak geri çekilmeden ayrıldı. Zorluklar arasında akademik iş yükü ve bazı katılımcılar için fiziksel taleplerin çok yoğun olduğu algısı vardı. Yine de, Türkiye'nin kayıtlı kadınların %60'ından fazlasını elinde tutabilme yeteneği, erişim ve destek mekanizmalarının etkinliğini vurgular.



Şekil 1 - Ülkelere Göre Katılım ve Tutma Ası - Grafik, Pembe Pençe projesine dahil olan dört ülkedeki ilgili ve aktif katılımcıların sayısını göstermektedir. Açık mavi çubuklar başlangıçta etkilenen toplam kadın sayısını temsil ederken, koyu mavi çubuklar sürekli aktiviteyi sürdüren katılımcıları göstermektedir. Yüksek tutma oranı, aktif katılımcı sayısının ilgili tarafların sayısına yakın olduğu Türkiye ve İtalya'da gözlemlenmektedir. Öte yandan Romanya ve Fransa'da daha büyük bir tutarsızlık vardır ve bu muhtemelen lojistik ve organizasyonel engeller nedeniyle zaman içinde katılımı sürdürmede zorlukları göstermektedir.

Karşılaşılan kritik sorunlar

Etkili stratejilere rağmen her ülke, katılım ve üyelerin tutulması konusunda kendine özgü zorluklarla karşı karşıya kaldı.

- **İtalya:** Başlıca engel, **eğitim ve özel hayat arasındaki dengeydi** . Genellikle iş ve aile arasında meşgul olan kadınlar, gruba ait olma duygusunun terkleri en aza indirmesine yardımcı olmasına rağmen, bazen düzenli katılımı sürdürmekte zorluk çektiler.

- **Fransa:** En büyük kritik nokta, oturumlara **etkin katılımın düşük olmasıydı. Önemli sayıda kayıt olmasına rağmen, birçok katılımcı toplantıları düzenli olarak takip etmedi, bunun nedeni de ev sahibi konumlardan aktif destek alamamasıydı** . Sorun, diğer tüm ortaklar tarafından ele alındı ve desteklendi, bireysel ortağın sorunlarını anlaşma içinde yönetme yeteneği özetlendi ve Avrupa projelerinin ulusötesi desteğinin potansiyeli vurgulanarak karşılıklı destek sağlandı.
- **Romanya:** En büyük zorluk **kursun süresiydi** . Uzun ve yapılandırılmış olması nedeniyle, birçok katılımcı bunu iş ve akademik taahhütlerle uzlaştırmayı karmaşık buldu ve bu da zamanla aktif katılım sayısında bir azalmaya yol açtı.
- **Türkiye:** **İlk katılım çok ümit verici olsa da, üniversite sınavlarından sonra tutarlı katılımı sürdürmekte zorluk** yaşandı . Birçok kadın öğrenci akademik çalışmalarına odaklanmak için projeden ayrıldı.

Pink Claw projesinin yayılmasında olumlu bir etki yarattı , ancak lojistik, akademik ve organizasyonel zorluklar tutma oranını etkiledi. Deneyim, etkili katılımcı belirleme, programların esnekliği, organizasyonel destek ve katılımcılar arasında topluluk duygusunun pekiştirilmesi gibi sadakat stratejileriyle birlikte olması gerektiğini göstermektedir.

Şekil 2 - Katılımcı Ülkelerdeki Katılımcı Belirleme Stratejileri ve Kritik Sorunlar - Diyagram, Pembe Pençe projesine dahil olan dört ülkede (Romanya, Türkiye, İtalya, Fransa) ortaya çıkan Katılımcı Belirleme stratejilerini (yeşil) ve kritik sorunları (kırmızı) göstermektedir. Her ülke, benimsenen etkili stratejilere ve katılımcıların katılımında ve elde tutulmasında karşılaşılan başlıca zorluklara bağlıdır. Analiz, Katılımcı Belirleme yöntemlerindeki farklılıkları ve katılımın sürekliliğini etkileyen faktörleri vurgulamaktadır.

DİSİPLİNE GÖRE YÜRÜTÜLEN FAALİYETLER

Aşağıda, Pembe Pençe projesinin dayandığı beş disiplinin (OCR, Öz Savunma, Taktiksel Zindelik, Farkındalık, İlk Yardım) analizi, çeşitli katılımcı ülkelerde (İtalya, Fransa, Türkiye ve Romanya) bulunan yürütme yöntemlerine ve farklılıklara odaklanılarak yapılmıştır. Bu bölümün amacı, her disiplin alanının farklı bağlamlarda nasıl gerilediğini, özellikle pratik organizasyona, katılımcıların tepkisine, karşılaşılan zorluklara ve üstlenilen çözümlere özel dikkat göstererek göstermektir. Bu şekilde, her bir ortağın ortak bir proje sistemi içindeki özel katkısını vurgulamak ve aynı zamanda her bir ulusal gerçeklikteki güçlü ve zayıf yönleri belirlemek mümkündür.

OCR (Engelli Parkur Yarışı)

OCR, koşuyu çeşitli engellerin üstesinden gelmekle birleştiren, genellikle askeri rotalardan esinlenen ancak spor ve eğlence amaçlı bir anahtarında yeniden ele alınan bir disiplini temsil eder. Amaç yalnızca fiziksel nitelikleri (dayanıklılık, patlayıcı güç, çeviklik) geliştirmek değil, aynı zamanda iş birliğini ve zihinsel dayanıklılığı teşvik etmektir. Pembe Pençe projesi çerçevesinde, OCR, kadınları birlikte aşarak ve birbirlerini destekleyerek somut engellerle (duvarlar, tüneller, tırmanma ağları, ağırlık taşıma) yüzleşmeye ittiği için "engellere meydan okuma" sembolik bir değer üstlenmiştir.

İtalya'da OCR çok önemli bir yer işgal etti ve katılımcılara uygulanan anketlerden **de** anlaşılacağı üzere yüksek bir onay seviyesi aldı. Ülke, ulusal ölçekte iyi bir OCR yarışmaları geleneğine sahip olduğundan, endüstri dernekleri, uzman eğitmenler ve istikrarlı rotalara sahip konumlarla işbirliklerini belirlemek nispeten daha kolaydı. Sonbahar aylarında gerçekleşen ilk aşamada, grup kas kondisyon egzersizleri, koşuyu geliştirme ve küçük kapalı engellerle aşinalık üzerinde çalıştı. Daha sonra, daha uygun hava koşullarıyla, seanslar yapay engellerle (ahşap duvarlar, maymun barları, kum torbası taşımacılığı) kısa-orta uzunlukta rotaları simüle etmenin mümkün olduğu donanımlı açık hava parkurlarına taşındı. Katılan ülkeler arasında İtalya, hem antrenmanların düzenliliği hem de OCR'yi karakterize eden "eğlence" algısı sayesinde en düşük terk oranını kaydetmiş gibi görünüyor. Kadın koçların varlığının belirleyici bir unsur olduğu sıklıkla vurgulanmıştır: birçok katılımcı, özellikle asansör veya askı geçişleri gerektiren egzersizler, bazen yetersiz eğitilmiş olanları caydıran aktiviteler olduğunda, tavsiye istemek ve teknik şüpheleri tartışmak konusunda daha rahat hissetti. Ayrıca, belirli logolar ve renklerle alet ve üniformaların kullanımı, OCR "takımına" ait olma duygusu yaratmaya yardımcı olarak motivasyonu teşvik etti.

Fransa'da , uygun tesislerin bulunmasındaki zorluklar ve kış aylarında açık alanların azlığı nedeniyle OCR planlandı ancak daha sonra sıklıkla ertelendi. İlk fikir , geçici engellerin yerleştirilebileceği bir şehir parkı öngörüyordu ancak belediye yetkilendirmeleri ve kurulum maliyetleri beklenenden daha karmaşık çıktı. Sonuç olarak, düşünülen birçok OCR seansı spor salonunda hazırlık amaçlı işlevsel eğitime indirildi. Özel olarak hazırlanmış bir parkurda test edilen nadir günlerde bir engel parkurunu gerçekten deneyimleyebilen katılımcılar büyük bir coşku ve takım ruhu gösterdi ancak süreklilik optimum değildi. Aktivite sonrası görüşmelerde, bazı kadınlar belirlenen yerden uzaklığın ve zamanında toplu taşıma olmamasının caydırıcı olduğunu bildirdi. Ancak, projenin ikinci aşamasında OCR'yi daha belirgin bir takvimle yeniden önerme ve halihazırda kadınlara yönelik "eğitim kampları" düzenleyen derneklerle işbirliği yapma niyeti ortaya çıktı. Motivasyon açısından bakıldığında, Fransa'daki OCR oturumları oldukça "sosyal" geçti ve güçlü bir ilişkisel katılım sağlandı: Katılımcılar engelleri aşmada birbirlerine somut olarak yardımcı oldular ve deneyimi özellikle duygusal açıdan zenginleştiren bir işbirliği iklimi oluşturdular.

Romanya'da , kış aylarındaki özellikle sert hava koşulları nedeniyle OCR, ilkbaharda başlayarak faaliyetlerin son aşaması olarak planlandı. Katılımcılar, ilk aylarda, genel fiziksel zindeliği ve kas gerginliğini iyileştirmeyi amaçlayan spor salonunda fonksiyonel güçlendirme **seansları** ve temel eğitimler gerçekleştirdiler. Ancak daha ılıman havaların gelmesiyle ve dolayısıyla yeterli açık alanların bulunmasıyla, küçük engel parkurları kurmak mümkün oldu. Karşılaşılan en büyük zorluklardan biri, istikrarlı bir yer bulmaktır: daha "taşınabilir" disiplinlerin (kendini savunma veya farkındalık gibi) aksine, OCR belirli yapılar, güvenli bir açık alan ve bazen hacimli malzemelerin (duvarlar, ipler, askıda aşılması gereken engeller) hazırlanmasını gerektirir. Rumen ekibi, katılımcılar tarafından her zaman kolayca erişilemese de, yeterli çevresel alanlar sağlayan bazı yerel spor dernekleriyle sinerji içinde çalıştı. Bu lojistik yön, özellikle kendi ulaşım araçları olmayanlar için katılımın sürekliliğini etkiledi. Duygusal tepki açısından, dahil olan kadınlar genellikle OCR'yi bir tür "nihai hedef" olarak algıladıklarını söylediler: tam kadın işbirliğinin olduğu bir bağlamda bir engel parkuruyla karşılaşmak büyük bir kişisel ve kolektif tatmin anı oldu. Birçok katılımcı başlangıçta duvarların üzerinden atlama veya kendilerini simüle edilmiş siperlere sürüklenme fikrinden korktu, ancak takım arkadaşlarının ve koçlarının desteği bu testleri yeteneklerine olan güvenlerini artırmak için yararlı olan motive edici deneyimlere dönüştürdü.

Türkiye'de , OCR modülünün uygulanması katılımcılar arasında belirli zorluklar ve davranış eğilimleriyle karşılaştı. Modül yapılandırılmış eğitim teklifinin bir parçası olsa da, birçok kişi tarafından fiziksel olarak zorlayıcı olarak algılandı ve bu da seçici katılıma katkıda bulundu. Projeye katılan birkaç katılımcı yeni fiziksel aktivite biçimlerini deneme konusunda hevesli olduklarını ifade ettiler, ancak OCR'nin yoğunluğuyla karşılaştıklarında bunun yerine yoga veya farkındalık gibi daha az yorucu modülleri tercih ettiler. Bu, disiplinler arasında katılım oranlarında dengesizliğe yol açtı ve yüksek etkili eğitime yeterince hazır hissetmeyenler arasında kopukluğa katkıda bulundu.

Kampüs ortamı, genel oturumlar için lojistik açıdan avantajlı olsa da, OCR uygulaması için belirli sınırlamalar getirdi. Bazı durumlarda, yeterli dış mekan alanı, ekipman veya koşullar sürekli olarak mevcut değildi ve katılımcıları devam etmeye motive edecek güçlü bir teşvik sistemi (tanınma veya akademik kredi gibi) yoktu. Ek olarak, akademik takvim ve sınav dönemleri, OCR gibi fiziksel olarak yoğun bir modülle tam olarak etkileşime girme olasılığını azalttı.

Bu sorunları hafifletmek için Türk ekibi, katılımcıların tek bir eğitim deneyiminde farklı fiziksel yoğunluklarla etkileşime girebileceği hibrit oturumlar oluşturarak OCR'yi daha erişilebilir bileşenlerle harmanlamayı önerdi. Bu yaklaşım, OCR modülünü daha az korkutucu hale getirerek ve daha uyumlu bir grup dinamiği oluşturarak tutmayı iyileştirmeyi amaçlıyordu. En popüler modül olmasa da, OCR bütünsel eğitim tasarımının önemli bir parçası olmaya devam etti ve kademeli ve kapsayıcı bir şekilde yaklaşıldığında katılımcıları güçlendirme ve güven oluşturma potansiyeline sahip bir zorluk olarak hizmet etti.

Öz Savunma

Kadınlara fiziksel ve psikolojik öz savunma için araçlar sunmak, aynı zamanda vücutlarının, sınırlarının ve potansiyellerinin farkındalığını artırmak için Pembe Pençe müfredatına öz savunma dahil edilmiştir. Temel fikir, yalnızca riskli durumlara karşı korunmak için teknikler öğrenme ihtiyacına yanıt vermek değil, aynı zamanda öz saygıyı ve öz güveni güçlendirmektir. Bu modül, birçok durumda, farklı yaş gruplarındaki kadınların ihtiyaçlarına uyarlanmış dövüş sanatlarında (Judo, Karate, Krav Maga) uzmanlaşmış eğitmenlerle veya pratik savunma teknikleri uzmanlarıyla işbirliğini içeriyordu.

İtalya'da , öz savunma , temel teknikleri (kaldıraçlar, darbeler, bloklar) tehlikeli durumlarda stres ve duyguların yönetimi üzerine düşünme anlarıyla birleştiren karma bir yaklaşımla uygulanmıştır. Seçilen eğitmenler karma dövüş sanatları okullarından gelmiştir ve kendilerini yalnızca kadınlara yönelik özel seanslara adanmışlardır ; bu, birçok katılımcının rahat hissetmek için temel olarak vurguladığı bir unsurdur. Genel olarak oldukça fazla sayıda katılımcıya sahip olan İtalya, daha hedefli bir öğrenme sağlamak için grupları deneyim seviyelerine göre ayırmıştır: sıfırdan başlayanlar temel hareketlere ve savunma duruşlarına odaklanabilirken, halihazırda ileri düzeyde bir spor geçmişi olanlar, birden fazla saldırganın yer aldığı senaryoların simülasyonları gibi daha karmaşık egzersizler denemiştir. Çok sayıda kadın ayrıca, özellikle daha fazla zihinsel uyanıklık ve kalabalık alanlarda kaygının azalması gibi psikolojik açıdan da fayda gördüklerini bildirmiştir. Yerel şiddet karşıtı merkezlerle yapılan iş birliği , aile içi şiddet ve istismarın önlenmesi gibi konulara adanmış paralel bilgilendirme toplantıları yapılandırmayı mümkün kılmış ve böylece öz savunma ile sosyal destek arasında somut bir bağlantı teşvik edilmiştir.

Fransa'da , kendini savunma başlangıçta yapılandırılmamış üyelikten etkilendi, çünkü dersler akşamları La Cité Fertile ile ilişkili bir spor salonunda yapılıyordu ve birçok kadın düzenli olarak katılmakta zorluk çekiyordu. Ayrıca, rekabet eden spor aktivitelerinin (genel fitness dersleri gibi) varlığı bazen dikkati bu özel modülden uzaklaştırdı. Ancak, sürekli olarak katılanlar yüksek düzeyde memnuniyet ifade ettiler. Fransız koçlar yoğun bir şekilde "güçlendirme" kavramına odaklandılar: her savunma tekniği yalnızca atletik bir hareket olarak değil, aynı zamanda kişinin bedeninin, haklarının ve tepki verme yeteneğinin farkına varmasının bir yolu olarak sunuldu. Bu ortam, bir kardeşlik ve deneyim alışverişi atmosferi yaratmaya yardımcı oldu. İlk kez bir kendini savunma kursuna kaydolan bazı genç kadınlar, temel koruma araçlarını öğrendikleri ve duygusal olarak desteklendiklerini hissettikleri sıcak bir ortam keşfettiler için minnettarlıklarını dile getirdiler.

Romanya'da , Öz savunma seansları ilk başlayanlar arasındaydı ve çok sayıda katılımcı gördü. Antrenörler, dövüş sanatları dünyasından bazı uzmanlarla işbirliği yaparak, spor salonunda haftalık toplantılar düzenlediler ve çoğunlukla tutuşlardan kurtulma, yakın mesafeli vuruşlar, önden saldırılara karşı savunma gibi temel tekniklere odaklandılar. Katılımcılar, günlük durumlarda bile kendilerini daha güvende hissettiklerini anlatarak pratik stratejiler öğrenme fırsatını takdir ettiler. Derslerin bir kısmının gerçekleştiği üniversite bağlamında, öğleden sonra programları birçok kadın öğrenci için uygun oldu. Ancak, zaten işte meşgul olanlar sürekli katılımı biraz zorluk çektiklerini bildirdiler. Rumen antrenörler ayrıca duygusal bir bakış açısından "kademeli" bir yaklaşım benimsediler: ilk derslerde, önleme ve uyarı ilkelerine odaklanıldı ve kademeli olarak daha fazla fiziksel teknik tanıtıldı. Katılımcıların önemli bir kısmının, proje dışında bile öz savunma kurslarına devam etme inancını geliştirdiği bildirildi; bu, bu modülün sürekli bir etki yarattığının bir işareti.

Türkiye'de , katılımcıların kendilerini nasıl koruyacaklarını ve olası tehlikeli durumlarla nasıl başa çıkacaklarını öğrenmeleri gerektiğini düşünmeleriyle, kendini savunma çok verimli bir zemin buldu. Oturumlar , üniversite tesislerinde, pratik ve etkileşimli bir eğilimle gerçekleştirildi: bazı durumlarda, olası saldırı senaryolarını sahnelemek için simüle edilmiş güvenlik cihazları da kullanıldı. Başlangıçtaki coşku yüksekti, ancak üniversite sınavlarına yakın ve daha soğuk aylarda katılımı bir düşüş oldu. Baş antrenör, kendini savunma tekniklerini öğrenmenin, refleksleri ve koordinasyonu geliştirmek için tutarlılık ve düzenli eğitim gerektirdiğini vurguladı. Ancak bazı kadınlar, özellikle akademik stres zamanlarında, yoga ve farkındalık gibi daha "rahatlatıcı" veya daha az fiziksel etkiye sahip olarak algıladıkları disiplinlere odaklanmayı tercih ettiler. Türkiye'de fark edilen bir diğer ilginç yön,

her katılımcının şüphelerini ve korkularını ifade etmekte özgür hissettiği, yargılayıcı olmayan ve destekleyici bir ortam yaratabilen eğitmen tarafından oluşturulan motivasyonel katkıydı. Bazı kadınlar üniversite ve şehir ortamlarında güvenliklerinde önemli bir iyileşme olduğunu, akşam gezilerini veya potansiyel olarak riskli durumları daha dingin bir şekilde karşıladıklarını bildirdiler.

Taktiksel Fitness

Taktiksel Zindelik, askeriye, kolluk kuvvetleri veya özel kuvvetlerin fiziksel hazırlıklarından ipuçları alan, dayanıklılık, işlevsel güç, hız ve koordinasyon geliştirmeyi amaçlayan egzersizlerle bir dizi eğitim yöntemidir. Kadın bağlamında, Taktiksel Zindelik, güçlendirme ve dayanıklılığı teşvik etmek, fiziksel güç ve zihinsel kararlılığın kişisel gelişim için araçlar haline geldiği bir zindelik yaklaşımını teşvik etmek için tanıtıldı.

İtalya'da Tactical Fitness, OCR ile birlikte en popüler aktivitelerden biri olarak mükemmel geri bildirimler aldı. Fonksiyonel güç egzersizleri, aerobik bileşenler ve pratik simülasyonların (ağırlık taşıma, "yaralı" takım arkadaşlarını taşıma, ağırlıklı bir sırt çantasıyla koşma gibi) birleşimi, belirli zorlukların üstesinden gelmek için genellikle işbirliğinin gerekli olduğu tutarlı bir grup atmosferi yaratmaya yardımcı oldu. Birkaç seansta, eğitim çiftler veya küçük gruplar halinde egzersizlerle düzenlendi ve katılımcıları birbirlerini desteklemeye teşvik etti. Katılan İtalyan kadınlar, bu modülün öz saygılarını önemli ölçüde nasıl artırdığını anlattılar: herkesin birbirini cesaretlendirdiği bir ortamda zorlu bir antrenmanın üstesinden gelmek, kendilerine dair çok olumlu bir algıyı geri kazandırıyor ve başaramama korkusunu azaltıyor. Ayrıca, eski askeri eğitmenlerle bağlantılı veya fonksiyonel eğitim tekniklerinde uzmanlaşmış spor salonlarına gitme olasılığı, yüksek düzeyde profesyonellik ve güvenliğe dikkat edilmesini garantiledi. Yeterli ısınma ve yoğunluğun dozlanmasına dikkat edilmesi sayesinde yaralanmalar nadiren meydana geldi.

Fransa'da , Tactical Fitness temel aktivitelerden biri olarak önerildi, ancak yeterli alanın olmaması ve yerel ortak tarafından yönetilen gerçek bir spor merkezinin olmaması, bunu tam olarak uygulamayı daha **zor** hale getirdi. Seanslar kısmen La Cité Fertile'deki çok amaçlı bir odada yapıldı, ancak aynı anda başka aktivitelerin varlığı genellikle gerçekten kullanılabilir alanı azalttı. Ayrıca, sert kış ve lojistik kısıtlamalar, engelli veya uzun mesafelerde ağırlık taşıma içeren simülasyonların açık havada yapılmasına izin vermedi. Bununla birlikte, Tactical Fitness antrenmanlarına düzenli olarak katılan katılımcılar, güç, koordinasyon ve dayanıklılığı birleştiren bir çalışmanın etkinliğini vurgulayarak olumlu yorumlarda bulundu. Özellikle, uzun bir hareketsiz yaşam tarzından sonra spora dönen bazı kadınlar için, bir grup akranla yapılandırılmış ve ilerici bir şekilde antrenman yapma olasılığı, pes etmemek ve performanslarını kademeli olarak iyileştirmek için çok güçlü bir teşvik oluşturdu.

Romanya'da , Taktiksel Fitness seansları, özellikle hava koşullarının açık hava aktivitelerine izin vermediği ilk aylarda, OCR seanslarıyla dönüşümlü olarak yapıldı. Antrenörler spor salonundaki istasyonlarda **bir** yol oluşturdu: plyometrik egzersizler, barfiks, kettlebell antrenmanı ve yüksek yoğunluklu devreler. Bulunan başlıca faydalar, katılımcıların kardiyovasküler gücünde ve dayanıklılığında artış ve grup motivasyonunda bir artış olmasıydı. Başlangıçta şüpheli olan bazı kadınlar, kendileri için "çok zor" kabul edilen egzersizleri yapabileceklerini fark ederek, sınırlarını zorlamanın verdiği hissi takdir etmeye başladılar. Bu psikolojik değişim, anketlerde açıkça ortaya çıktı; burada birkaç katılımcı, kadınların yoğun egzersizler için "uygun olmadığı" kavramıyla ilgili kültürel ve kişisel engelleri aşmalarını sağlayan bir "zihniyet değişikliğinden" bahsetti.

Türkiye'de Taktiksel Fitness farklı ilgi gördü. Bir yandan, çoğunlukla atletik antrenman geçmişi olan öğrencilerden oluşan bazı katılımcılar, devre egzersizleri ve yük simülasyonları üzerine kurulu askeri antrenman fikrini teşvik edici buldu. Öte yandan, projeye daha sakin aktiviteler (yoga ve farkındalık gibi) için yaklaşan bazı kadınlar, özellikle üniversite stresinin yüksek olduğu dönemlerde Taktiksel Fitness'ı çok zorlayıcı olarak algıladı. Antrenörler, seansları modüler bir şekilde yapılandırmaya çalıştı, her katılımcının yoğunluk seviyesini seçmesine izin verdi, daha zor egzersizlere küçük molalar veya basitleştirilmiş alternatifler sundu. Bu strateji, çekilmeleri sınırlamaya yardımcı oldu, ancak Taktiksel Fitness, güç antrenmanı veya HIIT (Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman) protokollerine aşına olmayanlar için zorlu bir disiplin olmaya devam ediyor. Bazı olumlu geri bildirimler, başlangıçtaki adaptasyon döneminden sonra birçok katılımcının aslında daha fazla kas tonusu ve aerobik eşikte iyileşme gibi onları devam etmeye iten faktörler gibi somut ilerlemeler kaydettiği gerçeğiyle ilgilidir.

Farkındalık

Farkındalık ve stres yönetimi uygulamalarının bir seti olarak anlaşılan Farkındalık modülü, daha fiziksel disiplinlere tamamlayıcı bir rol üstlenerek "kendine dönüş" ve psiko-duygusal denge için bir alan sunmuştur. Genel amaç, katılımcılara yalnızca sporda değil, aynı zamanda günlük yaşamda da yardımcı olabilecek nefes alma, kas gevşetme ve konsantrasyon tekniklerini öğretmekle bütünsel refahı teşvik etmektir.

İtalya'da, Farkındalık modülü bütünleşik bir yaklaşımla geliştirildi: sadece geleneksel rehberli meditasyon anları değil, aynı zamanda nefes alma, yumuşak hareketler ve küçük yoga dizilerini birleştiren atölyeler. Eğitim, bütünsel disiplinlerde uzmanlaşmış eğitmenlerin işbirliğinden yararlandı ve "vücut taraması" egzersizleri, çiftler halinde gevşemeler ve duygusal düzeyde ortaya çıkanlar hakkında sözlü paylaşımların yapıldığı kısa seanslar önerebildi. Katılan İtalyan kadınlar, fiziksel eğitimi iç gözleme adanmış "korunan bir alan" ile birleştirme olasılığını çok takdir ettiler. Bazıları, ilk kez, özellikle yoğun çalışma dönemleri veya üniversite sınavlarıyla birlikte kaygıyı yönetmenin etkili bir yolunu keşfederek meditatif uygulamalara yaklaştılar. Farkındalık grubunun yaş açısından çok heterojen olduğu kaydedildi: çok genç katılımcıların yanı sıra yaşlı kadınlar, bazen bu uygulamada temel bir dekompresyon anı bulan anneler vardı. İtalya'da bile Mindfulness'a olan takdir yüksekti, ancak bazen daha sert eğitime yönelik katılımcılar disiplini "çok yumuşak" olarak değerlendirdi. Ancak, farklı eğitim stillerinin bir arada bulunması, genel teklifin zenginliğinin artmasına katkıda bulundu.

Fransa'da, Farkındalık, özellikle şehir stresinin sıklıkla yüksek olduğu Paris gibi kentsel bir bağlamda, partnerin kapsayıcılık ve kabullenme alanı yaratma arzusu nedeniyle özel bir anlam kazanmıştır. Seanslar yoga seanslarıyla paralel olarak gerçekleşmiş, bazen hibrit derslere birleştirilmiş, ilk bölümde hafif esneme egzersizleri ve duruşlar, **ardından** rehberli meditasyonlar ve gevşemeler yapılmıştır. Fransız katılımcılar, günlük deneyimlerini paylaşırken karşılıklı destek buldukları için bu aktivitelerin kolektif boyutunu çok takdir ettiklerini bildirmişlerdir. Kış, Farkındalık için zor bir zamandı, çünkü uygulandığı ortamda her zaman yeterli ısıtma veya dış gürültüden uzak alanlar yoktu. Ancak, daha sürekli küçük gruplarda yaratılan samimi atmosfer, kadınların sınıfın dışına uzanan dostluk bağları kurmasını sağlamıştır. Metodolojik bir bakış açısından, soğuk kış günlerinin ataletiyle mücadele edebilecek duygusal bir daldırmayı teşvik etmek için rahatlatıcı müzik, kokulu mumlar ve yumuşak ışıklandırmadan kapsamlı bir şekilde yararlanılmıştır. Toplanan tanıklıklara göre, özellikle içsel dinleme aktivitelerine aşına olmayanlar için, sonuç oldukça iyileştirici bir deneyim oldu.

Romanya'da , Farkındalık en yoğun antrenmanlardan sonra bir dekompresyon anı olarak entegre edilmiştir. Birçok OCR veya Taktiksel Fitness seansı rehberli nefes egzersizleri, vücut üzerinde kısa meditasyonlar ve grup tartışması anlarıyla sona ermiştir. Bu uygulama , genellikle sınavlar ve teslim tarihleri nedeniyle baskı altında olan kadın öğrenciler için özellikle değerli olduğunu kanıtlamıştır. Ailevi sorumlulukları olan bazı çalışan kadınlar bile, bu Farkındalık anlarını zihinsel olarak şarj olma fırsatı olarak görerek yüksek takdir göstermişlerdir. Anketler, görünüşte "sessiz" bir disiplinin görüntüsünü döndürdü, ancak konsantrasyonu ve duygusal yönetimi yeniden kazanmak için son derece yararlı olarak algılandı. Hepsi Farkındalık konusunda uzman olmayan Rumen koçlar, rehberli meditasyonun temel tekniklerine, otojenik eğitime ve kademeli gevşemeye odaklanan seanslar düzenleyen dış uzmanların desteğinden yararlandı.

Türkiye'de yoga ve farkındalık, sürekli katılım açısından en popüler modüller arasındaydı. Birçok kadın bu disiplini en zor egzersizlere veya üniversite taahhütlerine karşı bir denge unsuru olarak gördü ve bunda içsel esenlik ve kaygı yönetimi için bir alan buldu. Günü bir meditasyon seansı veya nefes konsantrasyon egzersizleriyle sonlandırma fikri coşkuyla karşılandı, öyle ki bazı katılımcılar neredeyse sadece bu anlar için kaydoldu ve daha fiziksel olarak zorlayıcı aktiviteleri atlamayı tercih etti. Ancak, belirli aşamalarda grubun çok büyük olduğu ve özellikle oda ses geçirmez değilse veya kampüs paralel etkinlikler için kargaşa içindeyse sessizliği ve konsantrasyonu sürdürmede biraz zorluk yarattığı ortaya çıktı. Türk koçlar, akşam geç saatler veya sabah erken saatler gibi daha az kalabalık saatleri seçerek bu sorunun üstesinden gelmeye çalıştılar, ancak yoğun katılım yine de aşırı kalabalığı önlemek için zorunlu rezervasyonlar getirilmesini gerekli kıldı. Etkiler açısından, çok sayıda tanıklık ruh halinde bir iyileşme, daha fazla zihinsel berraklık ve algılanan stres seviyelerinde genel bir azalma olduğunu açıklıyor.

İlk yardım

İncelenen son modül İlk Yardım'a ayrılmış olandır. Ana amaç, katılımcılara kalp durması belirtilerini tanıma, kardiyopulmoner resüsitasyon (CPR) yapma, defibrilatör kullanma (mümkünse), yaralanmalar veya yanıklarla başa çıkma ve spor kazaları durumunda izlenecek doğru prosedürleri anlama gibi temel tıbbi acil durumların yönetimi hakkında temel bilgi sağlamaktır. Bu modülün katma değeri, çaprazlamasında yatmaktadır: acil müdahale becerileri yalnızca spor alanında değil, günlük yaşamın her bağlamında faydalıdır.

İtalya'da İlk Yardım modülü belirli bir esneklikle yapılandırılmıştı: bazı oturumlar aylık olarak, diğerleri ise hafta sonları yoğun atölyeler şeklinde düzenlendi. Saha deneyimi, ilk yardımın katılımcılar tarafından her zaman eğitimin ayrılmaz bir parçası olarak görülmediğini göstermiştir; bu nedenle, kazanan strateji bu becerileri öğrenmeye adanmış "özel günler" yaratmaktır. Katılımcılar bir manken üzerinde bandajlama, hareketsizleştirme ve canlandırma manevralarını deneyebilir ve böylece yalnızca teorik açıdan değil, aynı zamanda pratik açıdan da güven kazanabilirlerdi. İtalya ayrıca katılımcıların arkadaşları veya aile üyeleri gibi proje dışından kişileri ilk yardım eğitim oturumlarına katılmaya davet ederek Pembe Pençe'nin etkisini tüm topluluğa yayma çabasıyla kendini farklılaştırdı. Bu açıklık çok olumlu bir iklim yarattı çünkü böylesine toplumsal açıdan önemli bir sorun karşısında paylaşım ve kolektif katılım özellikle etkili oldu. 118'de (İtalyan acil servis) deneyimli sağlık personeli ve eğitmenlerin varlığı, kadınların kendilerini yeterli şekilde eğitilmiş hissetmelerini sağlayarak yüksek bir hazırlık standardı garantiledi. Kursları takip

edenlerin çoğu, spor kazalarının yönetiminde daha fazla güven duyduklarını, kritik durumları daha net değerlendirebildiklerini ifade ettiler.

Fransa'da , İlk Yardım modülü projenin başından itibaren önerildi, ancak büyük alanların mevcut olması ve mankenler veya öğretim araçları gibi uygun ekipmanlarla donatılması gerektiğinden bazı lojistik planlama zorluklarıyla karşılaşıldı. Dersler genellikle Sivil Savunma veya uzman derneklerden gönüllülerle koordine edilmek zorundaydı ve zamanlar her zaman katılımcıların zamanlarıyla uyuşmuyordu. Bazen bulunan düşük frekans, birçok kadının gerçek spor aktivitelerine daha fazla ilgi duyması ve ilk yardımı "kavramsal" veya daha az teşvik edici olarak değerlendirmesinden kaynaklanmaktadır. Ancak, modülü sürekli olarak takip edenler, canlandırma ve acil durum yönetimi manevralarını öğrenmeyi değerli bularak yüksek düzeyde memnuniyet ifade ettiler . İtalya'da olduğu gibi, bazı Fransız katılımcılar, ilk yardım eğitimini paylaşılan bir sorumluluk anına dönüştürme fikriyle bu oturumları ortaklara veya arkadaşlara genişletmeyi önerdiler. Bu "topluluk oluşturma" perspektifi, ilk aşamada tam olarak gerçekleştirilmese de, daha koordineli programlama sayesinde örgütsel engellerin üstesinden gelinebileceği gelecek için bir hedef olmaya devam ediyor.

Romanya'da İlk Yardım, üniversite sağlık tesisleri ve yerel Kızıl Haç'tan bazı gönüllülerle işbirliği içinde düzenlendi. Toplantılar , tüm öğleden sonralarını pratik gösterilere ve simülasyonlara ayırmanın daha etkili olduğu düşünüldüğünden, birkaç yoğun hafta sonuna yoğunlaştırıldı. Katılımcılar, kalp masajını doğru şekilde nasıl yapacaklarını ve hava yolunu nasıl yöneteceklerini öğrenerek CPR mankenleriyle pratik yapabildiler. Ayrıca, özellikle OCR veya Taktiksel Fitness gibi sporlarda faydalı olan travma durumunda hareketsizleştirme tekniklerine de özel vurgu yapıldı. Birçok kadın başlangıçta bu modüle daha az ilgi gösterse de, belki de diğer aktivitelerden daha az "çekici" olduğunu düşünseler de, son anketler muhtemelen katılımcıların acil durumlarda nasıl müdahale edileceğini bilmenin pratik önemini anlamaları nedeniyle iyi bir memnuniyet seviyesi gösterdi. Özellikle bazıları, öğrendikleri kavramları küçük ev kazalarında veya küçük yaralanma durumlarında arkadaşlarına yardım ederken uyguladıklarını söyledi.

Türkiye'de İlk Yardım karma bir model izledi: slaytlar ve videoların yardımıyla teorik kısım ve laboratuvar oturumları aracılığıyla gerçekleştirilen pratik kısım. Katılım özellikle projenin başlangıcındaki ilk haftalarda, merak yüksek ve üniversite takvimleri daha az yoğun olduğunda yoğunlaştı. Dersler yoğunlaştıkça ve sınavlar yaklaştıkça, **birçok** öğrenci acil psiko-fiziksel refahları için en yararlı gördükleri aktivitelerle katılmayı tercih ettiğinden, bu modüle olan ilgi azaldı. Bununla birlikte, İlk Yardımın pratik bileşeni, özellikle CPR ve hava yolu tıkanıklığı açma manevralarına ayrılmış olanı, sağlık kuruluşlarında çalışan veya çalışmayı planlayanların ilgisini çekti. Ayrıca, üniversite alanına yakın bazı hastanelerle yapılan işbirliğinin, müfredatlarını zenginleştirmek isteyenler için bir teşvik olan katılım sertifikaları almayı mümkün kıldığı vurgulandı. Duygusal açıdan, düzenli olarak katılanlar, spor veya aile bağlamında olası acil durumlara yüzleşmeye daha "hazır" hissetme olasılığını takdir ettiler.

Disiplinler Üzerine Son Düşünceler

Beş alanın analizi, her ülkenin kaynakları, mevcut altyapıları ve referans spor kültürüyle tutarlı bir şekilde faaliyetlerine yaklaştığı ve reddettiği heterojen bir resim ortaya koyuyor. OCR, lojistik ve meteorolojik nedenlerle organize edilmesi en karmaşık faaliyet olarak doğrulandı ve yine de gerçekleştirildiğinde çok yüksek bir duygusal katılım yaratıyor. Öz savunma, özellikle tüm bağlamlarda takdir ediliyor, ancak katılım, dersin "fizikselliği" algısı ve halihazırda yoğun bir gündemi olanların zamansal ihtiyaçları nedeniyle dalgalanmalara

maruz kalıyor. Taktiksel Fitness, zorlu bir modül olmasına rağmen, özellikle fiziksel performansa yönelik alan ve yönelim teklifinin verimli bir zemin bulduğu İtalya ve Romanya'da iyi geri bildirimler topladı. Farkındalık bir denge noktasını temsil ediyor: Türkiye ve İtalya'da çok popüler oldu ve üniversite ve iş stresine karşı bir sığınak sunuyor. İlk Yardım konusuna gelince, önemi evrensel olarak kabul edilmektedir, ancak çoğu zaman spor disiplinleri kadar "çekici" olmaktan zorlanmaktadır: bunun sonucunda, birçok ortak, pratik uygunluğu ve becerilerin sertifikalandırılmasını en üst düzeye çıkarmak için yoğun seanslar veya özel atölyeler tercih etmektedir.

ETKİNLİĞE VE ÜLKELER GÖRE MEMNUNİYET SEVİESİ

Katılımcıların programa ilişkin memnuniyet düzeylerini değerlendirmek için, yaşanan deneyimin farklı yönleri hakkında veri toplamak üzere yapılandırılmış bir anket uygulandı. Bu anket aracılığıyla, katılım derecesini anlamak, en çok beğenilen aktiviteleri belirlemek ve karşılaşılan temel kritik sorunları analiz etmek mümkün oldu.

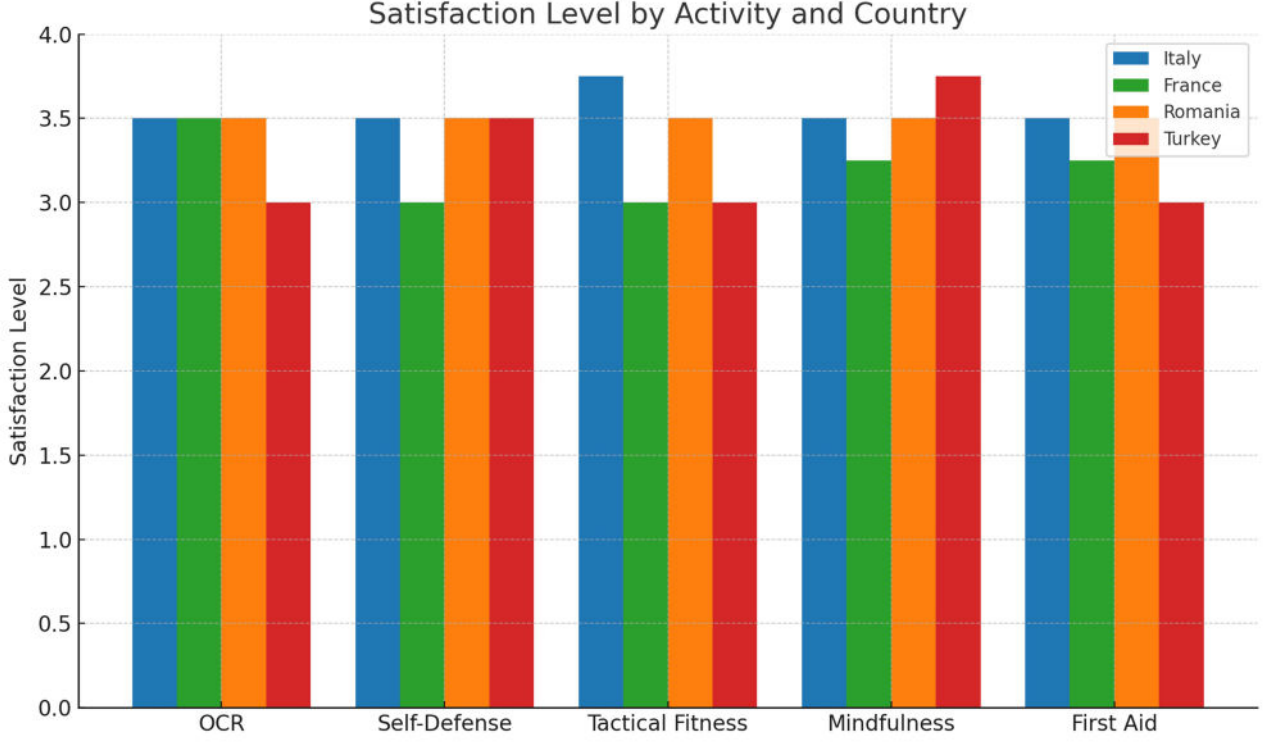
Ankette katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin sorular yer aldı ve yaş, medeni durum, meslek, ailevi sorumluluklar gibi faktörlerin düzenli olarak antrenmana devam etme yetenekleri ile ilişkilendirilmesine olanak sağlandı.

Anketin bir diğer merkezi yönü, katılımcıların önceki spor deneyimlerinin değerlendirilmesiydi; Pink Claw'ın spor pratiğine ilk yaklaşımı temsil edip etmediğini veya katılımcıların yapılandırılmış fiziksel aktivitelerde daha önceden bir geçmişe sahip olup olmadıklarını anlamak için. Daha sonra değerlendirme, farklı eğitim modüllerine odaklandı ve onlardan etkinlikleri ve memnuniyetleri hakkında bir görüş belirtmeleri istendi. Bu verilerin toplanması, hangi disiplinlerin daha fazla olumlu etkiye sahip olduğunu ve hangilerinin hem organizasyonel düzeyde hem de katılımcılar tarafından kullanım açısından daha fazla zorlukla karşılaştığını belirlemeyi mümkün kıldı.

Daha ileri bir bölümde karşılaşılan engeller incelendi, özellikle programların yönetimi, lojistik ve katılımın sürekliliğine dikkat çekildi. Son olarak, anket katılımcılara, girişimin gelecekteki sürdürülebilirliğini değerlendirmek amacıyla, olası ücretli bir formülde bile olsa, programı sürdürmekle ilgilenip ilgilenmedikleri soruldu. Toplanan veriler, projeyi iyileştirmek ve giderek daha kapsayıcı ve erişilebilir bir deneyim sağlamak için önemli bir kaynaktır.

Aşağıdaki şekil, OCR ve Tactical Fitness'ın İtalya ve Romanya'da daha iyi organizasyon ve daha yüksek uyum sayesinde yüksek puan aldığını gösteriyor. Türkiye'de, güçlü ilk ilgiye rağmen, katılımı sürdürmenin zorluğu nedeniyle puan daha düşük. Farkındalık, yoga ile entegre edildiği Türkiye ve İtalya'da özellikle takdir edilirken, Fransa'da lojistik koşullardan etkilenmiştir. First Aid'in sabit bir puanı vardır, ancak daha fazla fiziksel aktiviteye göre daha az genel coşku vardır. Genel olarak, farklılıklar ülkeye özgü yaklaşımları ve örgütsel bağlamları yansıtır.

Ulusal deneyimlerdeki bu ayrışmalar ve yakınlaşmalar, katılımcıların ihtiyaçlarına uyum sağlayan ve aynı zamanda örgütsel, kültürel veya takvimsel engellerle karşılaşan Pembe Pençe projesinin çok yönlülüğünü açıkça göstermektedir. Birleştirici unsur, katılımcıları kendilerini test etmeye ve bir kadının sporda ve kendini savunmada ne yapıp ne yapamayacağına dair önyargıları aşmaya teşvik eden karşılıklı destek iklimi yaratabilen kadın koçların varlığı ve rehberliği olmaya devam etmektedir. Ayrıca, farklı ülkeler arasındaki deneyim alışverişi, hangi uygulamaların en başarılı olduğunu ve daha az popüler modüllerin nasıl iyileştirilebileceğini anlamak için önemlidir. Sonuç, en uç (OCR, Taktiksel Fitness) modülden en meditatif (Farkındalık) modüle kadar her bir modülün, dahil olan kadınların sağlığına, refahına ve kişisel gelişimine yönelik kapsayıcı ve eğitici bir ortamın yaratılmasına katkıda bulunduğu kolektif bir güçlendirme sürecidir.



Şekil 3 - Aktivite ve Ülkeye Göre Memnuniyet Düzeyi - Grafik, Pink Claw projesinin (OCR, Öz Savunma , Taktiksel Zindelik, Farkındalık, İlk Yardım) dört katılımcı ülkedeki (Romanya, Türkiye, İtalya, Fransa) farklı aktivitelerinden kaynaklanan ortalama memnuniyet düzeyini göstermektedir. 1'den 4'e kadar bir ölçekte ifade edilen puanlar, katılımcıların tercihleri ve deneyimlerindeki farklılıkları vurgulamaktadır. Farkındalık ve OCR daha yüksek memnuniyet düzeyleri kaydederken, İlk Yardım ve Taktiksel Zindelik ülkeler arasında daha belirgin farklılıklar göstermekte ve aktivitelerin yararlılığı ve yoğunluğu konusunda farklı bir algı olduğunu göstermektedir.

KESİTSEL ANALİZİ: ÜLKELER ARASINDAKİ FARKLILIKLAR

İtalya'da bulunan farklılıklar hem yerel spor kültürünü hem de daha iyi bir örgütsel yatkınlığı yansıtmaktadır ve bu da aktif katılım ve devamlılık açısından daha olumlu sonuçlara yol açmıştır. Ağızdan ağıza yayılmaya dayalı strateji, yerel spor salonlarının konsolide ağı ve seansların erken planlanması, **diğer ülkelere kıyasla son derece yüksek bir tutma oranıyla istikrarlı ve kalıcı katılımı** desteklemiştir . Bu örgütsel başarı esas olarak iki unsura atfedilebilir: birincisi, yerleşik spor salonlarının kullanımı ve motive edici bir iklim yaratan düzenli seanslar sayesinde kadınlar arasında bir aidiyet ve topluluk duygusu oluşturma yeteneği; ikincisi, önerilen faaliyetleri katılımcıların haftalık takvimine entegre etme ve kadınların kendilerini önceden organize etmelerine olanak tanıyan önceden planlama yapma stratejik seçimi. Bununla birlikte, İtalya'da bile, özellikle ailevi sorumlulukları olan kadınlar için, eğitim programlarının özel hayatla uzlaştırılmasıyla ilgili olarak kritik konularda eksiklik olmamıştır. Bu sorun, eğitmenlerin esnekliğiyle kısmen hafifletilmiş olsa da, daha geniş bir katılım için hala bir sınır teşkil ediyordu.

Fransa'daki durum örgütsel açıdan özellikle zorlayıcı olduğunu kanıtladı. Yerel derneklere hedefli postalar ve sosyal medya aracılığıyla tanıtım sayesinde iyi sayıda ilk kayda rağmen, gerçek katılım dalgalı ve beklenenden düşüktü. Karşılaşılan zorluklar esas olarak iki lojistik yönüne odaklanmıştı: ev sahibi yapılardan destek eksikliği ve özellikle kışın oturumların düzenliliğini ve sürekliliğini sağlamanın zorluğu. Kültürel açıdan bakıldığında, Fransız katılımcıların spor oturumlarına katılma olasılıklarının, hemen yararlı olmadıkları veya lojistik olarak ulaşılmaması zor oldukları algılandığında diğer ülkelere göre daha düşük olduğu varsayılabilir. Fransız ortak, esas olarak dernek ağlarını ve yerel yapıları hedefleyen bir posta stratejisine güvendi ve iyi bir ilk yanıt aldı, ancak gerçek faaliyetlere düzenli katılım açısından yetersiz sonuçlar elde etti. Bu, birleşik bir kültürel ve örgütsel kritiğe işaret ediyor: Bir yandan iletişim biçimi katılımları toplamada etkili olurken, diğer yandan projenin katılımcıların günlük yaşamına gerçek anlamda entegre olmaması (örneğin esnek çalışma saatleri veya yakın ve kolay erişilebilir yerler) uzun vadeli etkinliğini tehlikeye attı.

Romanya'da örgütsel ve kültürel bağlam, katılımcıların profilini ve deneyimlerini belirlemede belirleyici bir rol oynamıştır. Üniversite ortamı , halihazırda iç ilişkisel ağlara dahil olan genç öğrencilerle doğrudan teması destekleyerek katılımcı belirleme için sağlam bir temel oluşturmuştur. Akademik dünyaya olan bu yakınlık, sosyal medyadaki hedefli kampanyalar ve bölgede halihazırda faaliyet gösteren gönüllülerin desteğiyle güçlendirilen kadın öğrenciler arasında etkili bir ağızdan ağıza iletişim kurulmasını sağlamıştır. Ancak, Romanya'da düzenli olarak karşılaşılan kritik bir unsur, birçok üye, özellikle halihazırda çalışan veya zorlu üniversite derslerini takip edenler tarafından aşırı olarak kabul edilen faaliyetlerin genel süresidir (sekiz ay). Bu zorluk, spor seanslarının sürekliliğini etkileyen önemli bir terk oranına neden olmuştur. Kültürel açıdan, Romanya'da OCR ve Taktiksel Fitness gibi bazı fiziksel olarak yoğun disiplinlere yönelik başlangıçtaki çekingenlik vurgulanmış, ancak tamamen kadınlardan oluşan güven verici ve motive edici bir ortamın yaratılması sayesinde üstesinden gelinmiş ve kadınların en zorlu aktivitelere bile kademeli olarak yaklaşmalarına olanak sağlanmıştır.

Türkiye'de , örgütsel özgüllük , katılımcıların üniversite bağlamına yansımış ve katılımcı belirleme için dijital teknolojilerin kullanımına güçlü bir vurgu yapılmıştır. Bilgiyi yaymak için Instagram ve WhatsApp'ın stratejik kullanımı, çok sayıda genç kadını cezbetmiş, ilk

toplantılarda coşku yaratmış ve katılımı teşvik etmiştir. Ancak, üniversite ortamının iki ucu keskin bir kılıç olduğu ortaya çıkmıştır. Mükemmel ilk katılıma rağmen, katılım, birçok kadın öğrencinin artık projeyi akademik taahhütlerden daha öncelikli görmediği bir dönem olan sınav dönemleriyle çakışmasıyla belirgin bir düşüş yaşamıştır. Kültürel bir bakış açısından, bu, genç Türk katılımcıların akademik stres zamanlarında spor aktivitelerine zaman ayırmaya daha az istekli olduklarını ve daha az zorlayıcı ve çalışma ihtiyaçlarıyla daha uyumlu olduğu düşünülen Farkındalık ve yoga gibi daha rahatlatıcı disiplinlere odaklanmayı tercih ettiklerini göstermektedir. Bir diğer ilgili konu ise, özellikle akademik aşırı yüklenme zamanlarında tutarlı katılımı sürdürmeyi daha da zorlaştıran OCR ve Taktik Fitness seansları için uygun altyapının sınırlı mevcudiyetiydi.

Dört ülkenin deneyimlerine bakıldığında bazı ilgili hususlar ortaya çıkıyor. Birincisi, projenin mevcut sosyal ağlara entegre olmayı başardığı yerlerde (Romanya ve İtalya), katılım açısından başarı daha fazlaydı. İkincisi, sosyal medya ve dijital araçlar aracılığıyla yaygın iletişimin benimsenmesinin mümkün olduğu yerlerde (Türkiye), proje başlangıçta birçok genç kadını çekti, ancak zamanla ayrılma riski daha yüksekti. Üçüncüsü, lojistik zorluklar ve faaliyetlerin yerel yapılara zayıf entegrasyonunun birleşimi (Fransa), daha sınırlı ve sürekli olmayan bir katılım yarattı, ancak ortakların desteği sayesinde istikrara ve proje hedeflerine ulaştı.

Gelecekteki benzer girişimler için bu özelliklerin dikkate alınmasının ne kadar temel olduğunu vurgulamakta fayda var. Örneğin, Fransa ve Türkiye'deki durumu iyileştirmek için, daha fazla akademik ve iş taahhüdü dönemlerine uyarlanabilen daha esnek seanslar planlamak önemli olacaktır. Ayrıca, spor salonları, yerel dernekler ve üniversitelerle daha güçlü, uzun vadeli ortaklıklar kurmak daha fazla tutma ve düzenli katılımı sağlayabilir.

Örgütsel bir bakış açısından, katılımcıların günlük yaşamlarıyla daha iyi bütünleşebilen "modüler" ve daha az katı oturumlar hazırlama ihtiyacı açıkça ortaya çıkıyor. Bu, kısa dersler, yılın stratejik zamanlarında yoğun atölyeler veya aktivitelerin kullanılabilirliğini genişletmek için karma yöntemler (çevrimiçi ve yüz yüze) sunmak anlamına gelebilir.

Kültürel açıdan bakıldığında, spor aktivitelerinin bir öncelik olarak algılanması ülkeler arasında farklılık göstermektedir. İtalya'da, özellikle bir grup halinde gerçekleştirilen spor aktiviteleri, halihazırda yerleşik bir psikofiziksel refah rutininin ayrılmaz bir parçası gibi görünürken, Türkiye ve Romanya'da ilgi güçlüdür ancak akademik taahhütlere tabi olma eğilimindedir. Öte yandan Fransa'da, kayıt anı ile gerçek katılım arasında daha büyük bir mesafe vardır; bu belki de kadınların günlük ihtiyaçlarıyla karşılaştırıldığında önerilen aktivitelerin öneminin daha az acil algılanmasıyla bağlantılıdır.

Bu farklılıklardan öğrenilen dersler, projenin bir sonraki aşaması için bazı hedefli stratejiler önermemize olanak tanır: başlangıçtaki katılımı (zaten etkili) sürdürmek ve aynı zamanda katılımcıların özel ihtiyaçlarına dikkat eden bir organizasyon aracılığıyla sadakat eylemlerini güçlendirmek. Özellikle, projenin sosyal boyutunu güçlendirmek, katılımcılar arasında daha geniş bir aidiyet ve topluluk duygusu yaratmak faydalı olacaktır ; bu, özellikle İtalya'da önerilen faaliyetlerin başarısına önemli ölçüde katkıda bulunan bir unsurdur.

KESİTSEL ANALİZ: ÜLKELERE GÖRE ETKİLİ STRATEJİLER VE İYİ UYGULAMALAR

Pink Claw projesinin dört ülkesinde gerçekleştirilen faaliyetlerin kesitsel analizi, her ulusal bağlama özgü iyi uygulamaları ve başarılı stratejileri vurguladı. Genel başarıya katkıda bulunan ortak unsurlar olsa da, her ülke kendi gerçekliklerine uygun, katılımı en üst düzeye çıkaran ve elde tutmayı teşvik eden etkili yolları belirleyebildi.

İtalya'da , başlıca başarı faktörü, spor aktivitelerinin önceden var olan sosyal ağlara, özellikle de kadın grupları tarafından halihazırda ziyaret edilen spor salonlarına entegre edilmesiydi. Ağızdan ağıza yayılan bilgiler güçlü bir motivasyon yaratarak istikrarlı ve kalıcı bir katılım sağladı. Eğitimin önceden planlanması, katılımcıların kişisel aktivitelerinin daha iyi planlanmasına da olanak tanıyarak **zaman içinde yüksek ve sürekli bir katılımı** destekledi . Karşılaşılan başlıca zorluk -eğitim ve özel hayatı uzlaştırmak- faaliyetlerin başarısına katkıda bulunan önemli unsurlar olan güçlü bir olumlu grup iklimi ve organizasyonel esneklikle hafifletildi.

Fransa'da en **etkili** yaklaşım, hedefli postalar ve sosyal medya tanıtımları ile yerel derneklerin dahil edilmesi ve PSL'nin (Association Profession Sport et Loisirs) desteğiydi. Bu stratejiler iyi bir başlangıç üyelik seviyesine yol açsa da, asıl sorun düşük etkili katılımıydı. Bu kritiklik, katılımcı belirleme teknikleri geçerli olmasına rağmen, yerel yapılardan sürekli destek ve daha iyi lojistik organizasyon eksikliği olduğunu gösteriyor. Bu zorlukları ele almak için bir strateji, projenin yapıların düzenli faaliyetlerine daha fazla entegre edilmesi ve yerel ortakların daha aktif ve katılımcı bir rol üstlenmesinin teşvik edilmesi olabilir.

Romanya'da en iyi organizasyonel uygulama, projenin üniversite bağlamına entegre edilmesi olmuştur. Üniversite öğrencileriyle doğrudan temas , ana hedefe yakınlığı ve genç kadınların ilgisini hemen çekme olasılığı sayesinde katılımcı belirlemede özellikle etkili bir araç olduğu kanıtlanmıştır. Sosyal medyanın stratejik kullanımı ve yerel gönüllülerin desteği de etkili ve yaygın iletişime katkıda bulunmuştur. Ortaya çıkan iyi uygulamalar arasında, yerel gönüllüleri aracı olarak kullanma seçimi, ağızdan ağıza yayılmayı ve girişimlerin güvenilirliğini desteklemiş ve daha büyük bir topluluk duygusu yaratmıştır.

Son olarak , **Türkiye'de** benimsenen en iyi uygulama, özellikle Instagram ve WhatsApp aracılığıyla dijital tanıtım olmuştur. Bu yaklaşım, çok sayıda kadın üniversite öğrencisini hızla çekmede etkili olmuş ve önemli bir ilk etkileşim sağlamıştır. Ayrıca, doğrudan üniversite kampüslerinde düzenlenen lansman etkinlikleri, yeni sporlar ve eğlence aktiviteleri keşfetmekle ilgilenen genç ve dinamik bir kitleye ulaşmayı mümkün kılmıştır. Ancak, bu ülkedeki temel kritik sorun, sınav döneminden sonra kızların sürekli katılımını sağlamanın zorluğu; bu sorun, akademik yıl boyunca daha esnek veya modüler oturumlarla çözülebilirdi.

EN İYİ UYGULAMALAR VE EDİNİLEN DERSLER

Pembe Pençe projesinin uygulanması Programın hem erdemli uygulamalarını hem de kritik yönlerini belirlemeyi mümkün kılarak, programın gelecekte tekrarlanabilirliği için değerli deneyim ve derslerin vurgulanmasını sağlamıştır.

Ortaklardan ortaya çıkan en iyi uygulamalar ve projenin etkinliğini ve sürdürülebilirliğini en üst düzeye çıkarmak için iyileştirilmesi gereken temel hususlar aşağıda açık ve işlevsel bir şekilde özetlenmiştir.

1. **Üniversite Ağı** : Üniversiteler ve yerel gönüllüler aracılığıyla kadın öğrencilerin doğrudan katılımı etkilidir ancak daha kısa ve daha esnek oturumlarla desteklenmelidir.
2. Çok sayıda genç katılımcıyı kısa sürede dahil edebilmek için Instagram, WhatsApp ve sosyal medya kanalları üzerinden **hedefli dijital tanıtım yapmanın önemli olduğu ortaya çıktı.**
3. **Kulaktan kulağa yayılan bilgiler ve yerel topluluklar** (örneğin halihazırda ziyaret edilen spor salonları) kalıcılığı teşvik ederek güçlü bir aidiyet duygusu yaratır.
4. Aktivitelerin **erken planlanması daha iyi kişisel organizasyon ve daha tutarlı katılıma olanak tanır ve bu da terk etmeyi önemli ölçüde sınırlar.**
5. **Mevcut aktivitelerle** (örneğin Farkındalık için yoga) bütünleşme, genel memnuniyet düzeyini artırır ve katılımcıların stresini etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olur.
6. **Dışarıdan katılıma açık etkinlikler** (İlk Yardım atölyeleri gibi) doğrudan kayıtlı olmayan katılımcıların da katılımıyla projenin görünürlüğünün artmasına ve faaliyetlerin toplumsal faydasının artmasına yardımcı olur.
7. **Yerel dernekler** ve üniversite ağlarıyla yapılan işbirlikleri, zaman içinde aktif ve sürekli destekle desteklendiğinde görünürlüğü ve ilk katılımcı belirlemeyi önemli ölçüde artırır.
8. Katılımcılarla **sürekli ve hedefli iletişim (WhatsApp, bültenler, gayri resmi toplantılar) ilgiyi yüksek tutar ve katılım kaybını sınırlar.**
9. İş ve akademik taahhütlerle uyumsuzluk nedeniyle okulu bırakma riskini azaltmak için kısa veya yoğun atölyelerden oluşan **modüler bir etkinlik yapısının** dikkate alınması önemlidir .
10. **Lojistik ve organizasyonel esneklik** : Oturumların nasıl ve nerede yapılacağına uyarlanması (örneğin hibrit çevrimiçi ve çevrimdışı çözümler) iklim ve altyapı zorluklarının üstesinden gelmesine ve katılımın en üst düzeye çıkarılmasına yardımcı olur.

GELECEKTEKİ PEMBE PENÇE PROGRAMLARI İÇİN OPERASYONEL ÖNERİLER

Pembe Pençe projesinin tekrarlanabilirliği, farklı ulusal bağlamlarda uygulama sırasında ortaya çıkan kritik sorunları belirleme, ele alma ve çözme yeteneğine bağlıdır. Aynı zamanda, programın başarısını en üst düzeye çıkarmada özellikle etkili olduğu kanıtlanmış unsurları geliştirmek esastır.

İlk öneri, sunulan kursların süresi ve yapısıyla ilgilidir. Deneyimler, Romanya'da düzenlenen gibi uzun kursların halihazırda okuyan veya çalışan katılımcılar için sürdürülmesinin zor olabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, kursları daha kısa, daha yoğun ve iyi tanımlanmış modüllere yapılandırmak daha esnek katılım ve daha fazla kalıcılık sağlayacaktır. Örneğin, hafta sonlarına veya tek günlere yoğunlaşan oturumlar katılımcıların ihtiyaçlarını daha iyi karşılayabilir ve terk edilme olgusunu azaltabilir.

Özellikle Fransa ve Romanya'daki lojistik zorluklar, ev sahibi tesislerden güçlü bir desteğe ihtiyaç olduğunu gösteriyor. Bunu iyileştirmek için, projenin başından itibaren ev sahibi konumlarla kesin anlaşmalar yapılması, alanların kullanılabilirliği ve erişilebilirliği konusunda net taahhütler dahil olmak üzere tavsiye edilir. Süreç boyunca süreklilik ve pratik lojistik destek sunan güvenilir tesislerden oluşan bir ağ oluşturmak, düzenli katılıma ve faaliyetlerin etkinliğine elverişli bir ortam sağlamaya yardımcı olacaktır.

Üniversiteler ve spor salonları gibi mevcut sosyal ağların geliştirilmesi, kadınların sürekli katılımı ve duygusal katılımı açısından başarı için önemli bir faktör olduğunu kanıtlamıştır. Bu stratejinin özellikle iyi çalıştığı İtalyan ve Romanya bağlamlarında, katılımcılar projeye karşı yüksek bir aidiyet duygusu gösterdiler ve bu da projeden ayrılma riskini önemli ölçüde azalttı. Bu stratejiyi tekrarlayarak, proje faaliyetlerinin yayılması için katalizör görevi görebilecek ve zamanla tutarlı ve kalıcı grupların inşasını destekleyebilecek halihazırda sağlamlaştırılmış sosyal veya profesyonel ağları belirlemek önemlidir.

Geliştirilebilecek bir diğer husus, Türkiye'deki üniversite sınavları gibi yılın kritik dönemlerinde faaliyetlerin yönetimiyle ilgilidir. Akademik taahhütler nedeniyle katılımcı kaybını azaltmak için, isteğe bağlı oturumlar veya özel iyileşme süreleri sağlayarak faaliyetleri daha esnek bir şekilde planlamak önerilir. Ayrıca, kişisel aşırı yüklenme zamanlarında uygulanabilir alternatifler sunmak için yüz yüze toplantıları ve çevrimiçi faaliyetleri birleştiren karma katılım modlarını uygulamak etkili olabilir.

Projenin etkinliğini artırabilecek bir diğer unsur, Türkiye'de genç katılımcıların ilgisini hızla çekme konusunda güçlü bir yetenek gösteren sosyal medya ve dijital platformların stratejik kullanımınıdır. Etkinlikleri tanıtmak ve proje boyunca ilgiyi canlı tutmak için Instagram ve WhatsApp gibi anında iletişim kanallarından yararlanmak, tutmayı artırmak ve sürekli katılımı teşvik etmek için etkili bir kaldıraç olabilir.

Faaliyetlerin proje dışındaki katılımcılara da açılması, özellikle İtalya'daki İlk Yardım oturumlarında başarıyla test edilmiş bir diğer iyi uygulamadır. Bu yaklaşım, yalnızca projenin görünürlüğünü genişletmekle kalmaz, aynı zamanda sosyal ve toplumsal değerini vurgulayarak daha fazla kaydı teşvik eden olumlu bir etki yaratır.

Son olarak, İtalya'da etkili bir şekilde deneyimlendiği gibi, olumlu ve kapsayıcı bir grup ikliminin sağlamlaştırılması, temel bir stratejik unsurdur. Bu nedenle, ekip ruhunu

güçlendirmeye ve düzenli olarak toplu ve gayri resmi anlar düzenlemeye kaynak yatırmanız önerilir. Bu topluluk duygusu, kendilerini misafirperver ve destekleyici bir gerçekliğin parçası hisseden katılımcıların elde tutulması için çok önemlidir ve bu sayede lojistik ve organizasyonel engelleri aşma olasılıkları daha yüksektir.