



MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Multisport Community Experience

НАРЪЧНИК



MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Multisport Community Experience



## Съдържание

Относно инициативата Multisport Community Experience .....	3
Multisport Community Experience - Насоки.....	4
ВЪЗДЕЙСТВИЕ .....	4
ПРЕНОСИМОСТ .....	4
Обучителен модел Multisport Community Experience .....	5
“Индекс на Мултиспорт общността” – МСЕ Индекс .....	5
Multisport Community Experience, УЕБ ПЛАТФОРМА/ПРИЛОЖЕНИЕ .....	9
Планове за действие .....	10
Белгия.....	10
България .....	13
Хърватия .....	19
Германия.....	25
Гърция .....	31
Италия .....	36
Създаване на предизвикателство .....	59
Присъединяване към предизвикателство .....	61
Събития .....	62
Създаване на събитие.....	63
Присъединяване към събитие .....	65
Отбори .....	66
Създаване на отбор .....	66
Покана на нови потребители за присъединяване към отбора .....	67
Присъединяване към отбор .....	67
Ограничение на отговорността .....	68



## Относно инициативата Multisport Community Experience

Проект MULTISPORT COMMUNITY EXPERIENCE е инициатива за социални иновации в областта на спорта, съфинансиран по програма Еразъм+, който се основава на колективна дейност и съревнование. MULTISPORT COMMUNITY EXPERIENCE има за цел да активира ново потребителско преживяване, ново чувство за принадлежност, нови емоции, нови взаимоотношения и здравословна конкуренция и убедителна мотивация за физически активен и здравословен начин на живот. Играта се основава на съревноваващи се общности. Всяка общност има екип от 500 участници, които следят физическата си активност. Система събира всички данни и актуализира в реално време общият "индекс на здравето" на ниво град и го сравнява със стойността на друга конкурираща се общност. Този проект има за цел да активира ново потребителско преживяване, като разработва ново приложение, което следи физическите дейности, разхода на калории, социалните събития и други дейности, свързани със здравословния начин на живот и т.н. В човешката природа е заложено, че се нуждаем от социални контакти и обичаме да взаимодействаме помежду си. В днешно време технологиите играят огромна роля в живота ни и този проект съчетава използването на интелигентни устройства и преживяването на общността, като същевременно подобрява благосъстоянието на хората. Благосъстоянието на хората е в основата на благосъстоянието на обществото, а това има икономически ползи. Колкото по-здрави са хората, толкова по-малко е напрежението върху социалната и здравна система. Физически или ментално увреденото лице се нуждае от повече време, за да си намери работа и да се интегрира в обществото. Проектът е отворен към всички и в него може да участва всеки, независимо от предишния си спортен опит, възраст или финансово положение. Основни цели на **MULTISPORT COMMUNITY EXPERIENCE** са:

1. Да привлечем повече хора към спортни и физически дейности;
2. Да повишим колективната осведоменост за социалните иновации;
3. Да изградим платформа, която да помага на потребителите да водят по-здравословен начин на живот, да бъдат по-активни и да участват в повече дейности в общността. Бихме искали да им дадем усещане за принадлежност, за това, че са част от нещо по-голямо;
4. Активиране на мотивационен механизъм за BeActive общество.

Научете повече на уебстраницата на проекта [www.multisportcommunityexperience.eu/](http://www.multisportcommunityexperience.eu/)



## Multisport Community Experience - Насоки

Насоките включват всички програми, дейности, практики и резултати, събрани по време на проекта. Конкретните действия, включени в този план за действие, са съставни елементи на образователна програма за треньори (посланици), както и "План за действие" за това как да се приложи програмата на конкретна територия (от началото до осъществяването на спортното събитие).

Цялото това съдържание формира настоящия Наръчник за организации с различен профил (спортни клубове, НПО, общини, университети). Специфичната цел на този продукт е свързана с устойчивостта на проекта: той предоставя конкретен доклад и насоки, за да се реализира проектът в различна рамка, с подкрепата на външни заинтересовани страни и различно финансиране.

Насоките имат местна и международна версия, като са изготвени на английски език и преведени на езиките на партньорите - английски, италиански, немски, български, гръцки, хърватски и френски.

Планът за действие е достъпен като многоезичен общодостъпен ресурс на интернет страниците на партньорите, както и на уебстраницата на проекта.

## ВЪЗДЕЙСТВИЕ

Тези насоки са от основно значение за подпомагане на всички треньори, обучени на международно и национално ниво, за да могат да осъществят ефективно прилагане на програмата.

## ПРЕНОСИМОСТ

Възможността за използване на плана за действие е достъпна за широката аудитория от заинтересовани страни в областта на спорта и неформалното обучение (НПО, спортни клубове и асоциации, спортни федерации), както и до органите, определящи политиката на всички равнища (местно, регионално, национално и европейско), които се интересуват от това да използват плана за действие като модел за своите действия в тази област, да повишат осведомеността/видимостта на програмата и/или да участват в бъдещи последващи действия.



MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Обучителен модел Multisport Community Experience



### "Индекс на Мултиспорт общността" – МСЕ Индекс

"Индексът на мултиспортната общност" е алгоритъм, който има за цел да идентифицира различни категории хора в зависимост от техния здравословен начин на живот. Този алгоритъм взема предвид различни фактори: пол, възраст, култура, активно участие в спортни дейности и др. Съществуват различни категории лица в зависимост от техния

здравословен начин на живот. Общностната игра трябва да стимулира всеки да бъде по-активен пропорционално на трудността спрямо какво може да постигне сам.

Алгоритъмът е в основата на апликацията "Multisport Community Experience". В състава на отбора, всяка категория получава специфичен коефициент, който умножава влиянието на индивидуалното участие върху колективния успех на отбора на общността. Това позволява да се стимулира сътрудничеството и активното участие на различни групи от населението в играта, като се генерира обратна динамика спрямо обичайната състезателна логика. Всеки отбор се приканва да вземе предвид цялото многообразие на населението в местната общност, без да се фокусира само върху хората с най-добра физическа форма, върху спортисти, върху "най-добрите" членове на отбора от гледна точка на здравословния начин на живот.

Напротив, индивидуалната уязвимост се превръща в потенциален ресурс за екипа, така че тези, които са по-малко активни във физическо отношение, вместо да бъдат считани за недостатък на екипа, да бъдат разглеждани като членове, в които трябва да се инвестира повече страст, ентузиазъм и енергия!

Защото колективният успех зависи от "споделеното благополучие", което зависи от интелигентността на екипа (в когнитивен, физически, социален и емоционален план), който успява да накара повече хора да участват, да споделят с тях общи дейности и емоции, за да подобрят индивидуалното и колективното благополучие: с една дума "споделено благополучие".





**Средни резултати (в минути) за умерена до интензивна физическа активност за всяка подгрупа и предложените коефициенти за формулата на индекса МСЕ.**

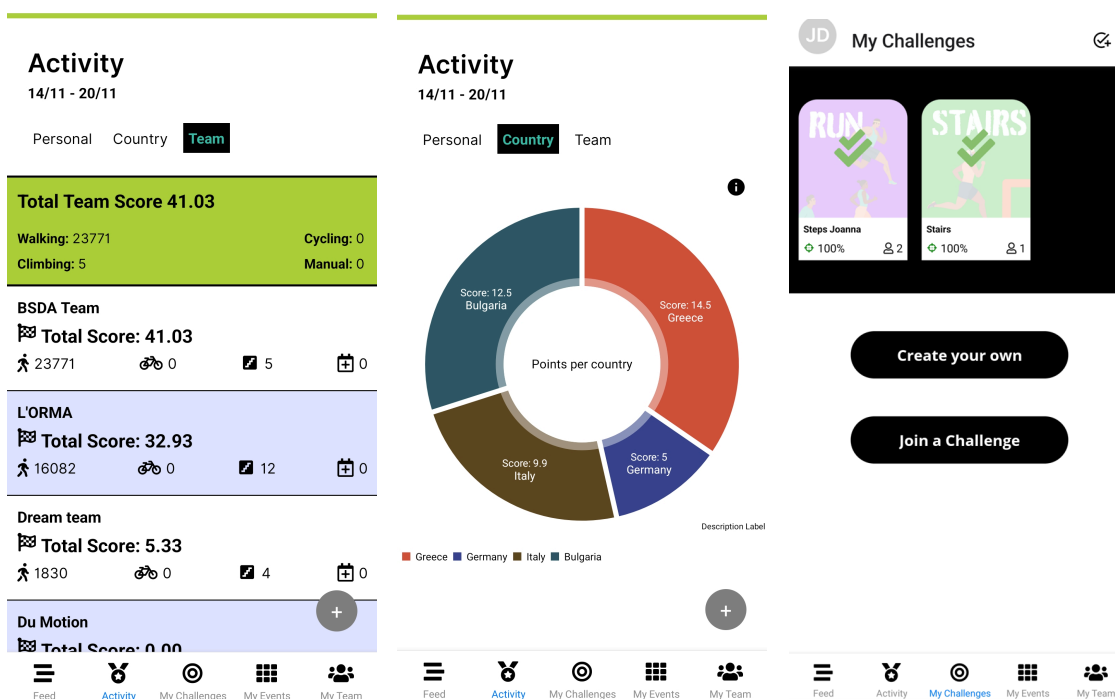
Променлива	нива	Средна стойност	Тежест
<b>Пол</b>	мъж	272,83	1
	жена	201,25	1.35
<b>Възраст</b>	<30	281,33	1
	30-45	218,55	1.3
	46-59	208,88	1.3
	60+	109,89	2.5
<b>ВМІ</b>	< 18,5 (тегло под нормата)	215,02	1.2
	18-25 (здрави)	247,45	1
	25-30 (наднормено тегло)	215,17	1.2
	> 30 (затлъстяване)	153,48	1.6
<b>Местожителств</b>	самостоятелно	273,29	1
	с родителите си	258,93	1
	с партньора/съпругата/съпруга	226,54	1.2
	с партньор/съпруга/съпруг и деца	194,07	1.4
	само с деца	188,39	1.7
<b>Професия</b>	в образованието	314,92	1
	не работя	133,28	2.2
	заети – държавна работа	160,86	2.2



	заети – частен сектор	233,98	1.3
	собствен бизнес	249,63	1.3
<b>Спортист</b>	Да, аз съм	409,59	1
	Да, бях в миналото	183,21	2.2
	Не	112,31	3.5
<b>Предизвикателства (средна оценка)</b>	Не (0/3)	277,3923	1
	Долна (0.2-1/3)	183,7806	1.6
	Горна (1.1-3/3)	152,1729	1.6



## Multisport Community Experience, УЕБ ПЛАТФОРМА/ПРИЛОЖЕНИЕ



Уеб платформата е основният инструмент на проект "Multisport Community Experience". Чрез платформите участниците имат достъп до индекса и регистрират своя отбор, като получават точки според състава на отбора (въз основа на различни критерии) и вида на спортните дейности, които се изпълняват.

Платформата/приложението позволява на лицата да участва активно в разработването на играта и в подготовката на събитието.

Целта на този изход като потребители е:

- Спортни треньори (които организират местни спортни събития);
- Участници в местни събития;
- Широка общественост с интерес към практикуването на Мултиспорт активности.

Освен това тази платформа има образователна цел, като съдържа видео и обучителни материали за практикуване на спортна дейност. Тези материали са реализирани от спортните треньори, участвали в международното събитие за обучение.

Платформата е достъпна на английски език и е преведена на езика на всяка страна партньор.



## План за действие

В рамките на проекта са предвидени две основни дейности:

- Обучение на местно ниво: обучение за спортни треньори, проведено от посланиците на спорта в рамките на проект Multisport Community Experience, които са споделили резултатите от международното обучение, като са ги адаптирали към специфичните нужди на своите местни общности и са създали местна спортна мрежа;
- Общностен Мултиспорт Уикенд: Широкомащабни събития за популяризиране на #BeActive начина на живот и използваемостта на резултатите от проекта, осъществени по време на "Европейската седмица на спорта", с цел достигане до широката общественост (потенциални потребители на платформата/приложенията).

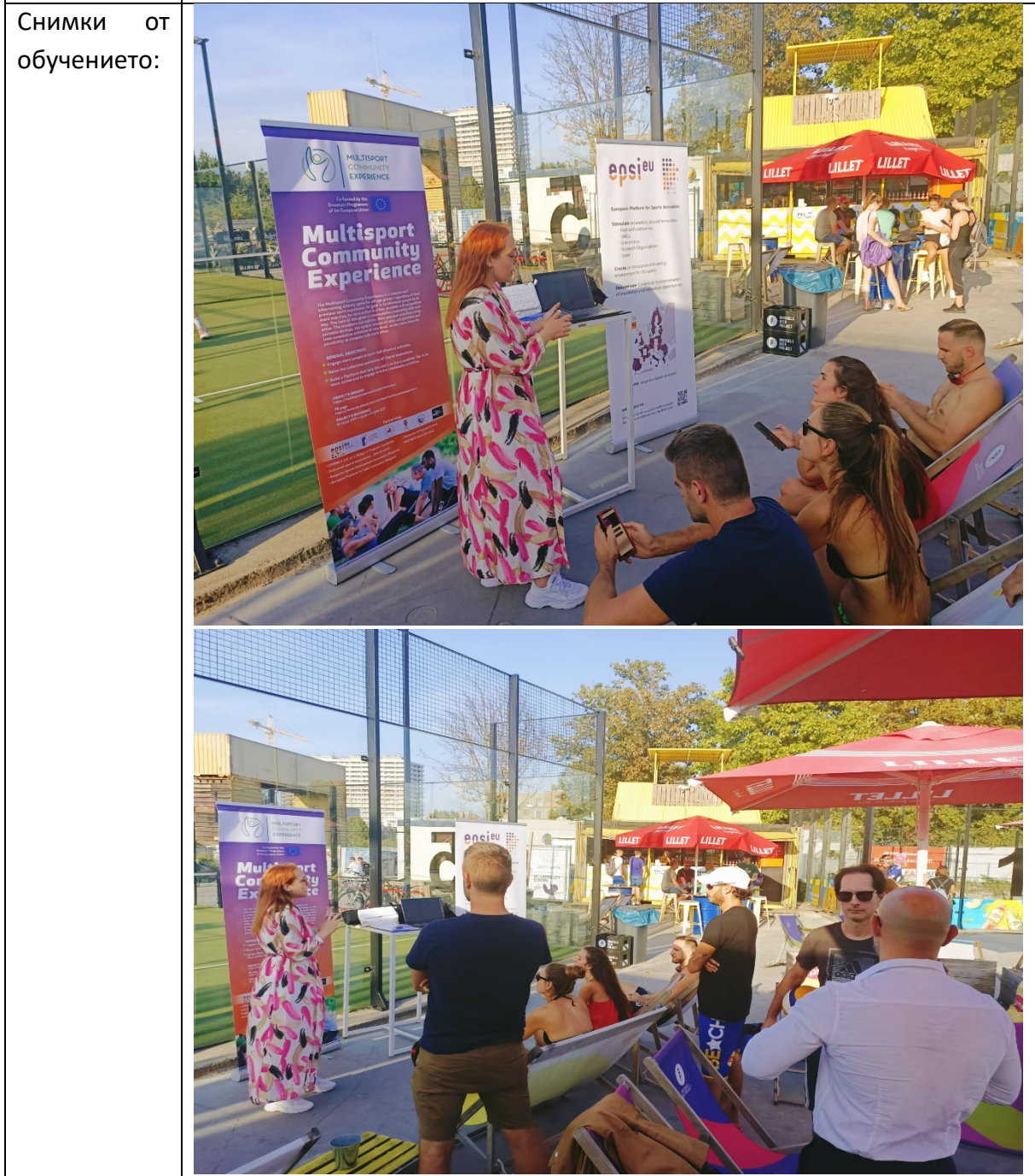
В следващия раздел са разкрити подробности за събитията във всяка страна, които могат да бъдат източник на вдъхновение за спортните експерти:

### Белгия

План за действие Местно обучение	
Държава:	Белгия
Кратко описание на проведеното обучение:	Обучението се проведе в сътрудничество с Forward Sports в базата им в Андерлехт, Брюксел. По време на обучението служителите на EPSI имаха възможност да направят презентация на проект MCE и демонстрация на приложението MCE.  Съоръженията разполагаха с игрища за плажен волейбол и падел, които даваха възможност на треньорите и другите участници да се занимават с физическа активност. Освен това участниците имаха възможност да тестват приложението MCE, докато спортуват.
Кратък дневен ред/теми:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приветствие и представяне на EPSI от Савина Цифци,</li> <li>• Представяне на проект MCE от Савина Цифци,</li> <li>• Интервенцията MCE (демонстрация на приложението MCE),</li> <li>• Сесия с въпроси и отговори,</li> <li>• Спортни дейности с помощта на приложението MCE,</li> <li>• Попълване на въпросника.</li> </ul>
Използвани ресурси:	Човешки ресурси, Power Point презентации, банери, лаптоп, мобилни телефони, спортна екипировка, документация за приложението
Отзиви от участниците:	10 въпросника с преобладаващо положителни резултати.
Полезни съвети за	Да се организира през уикенда, за да се увеличи броя на хората, особено от тези, които може да работят през делничните дни. Да се



бъдещо обучение: помолят хората да изтеглят приложението, преди да дойдат на събитието.



План за действие Multisport Community Weekend	
Държава:	Белгия
Кратко описание на осъщественото събитие:	По време на EWoS в Белгия бяха организирани два уникални турнира на игрищата за плажен волейбол и падел на съоръженията на Forward Sports.




		EPSI беше там и даде възможност на участниците да изпробват приложението на проекта MCE по програма "Еразъм+" и да повишат нивото на спортната си активност.
Кратка програма:		<ul style="list-style-type: none"><li>• Приветствие и представяне на EPSI от Савина Цифси,</li><li>• Представяне на проект MCE от Савина Цифси,</li><li>• Информация за обучението, проведено по-рано през септември.</li><li>• Интервенцията MCE (демонстрация на приложението MCE),</li><li>• Сесия с въпроси и отговори,</li><li>• Спортни дейности,</li><li>• Попълване на въпросника.</li></ul>
Използвани ресурси:		Човешки ресурси, Power Point презентации, банери, лаптопи, мобилни телефони, спортна екипировка, документация за приложението.
Отзиви от участниците:	от	Преобладаващо положителни резултати. Повечето от участниците не можаха да намерят приложението без QR кода.
Полезни съвети за бъдещи събития:		Може би обучението и мултиспорт събитието би трябвало да се проведат в един и същи ден, за да има повече възможности хората да бъдат обучени на място. Помолете хората да изтеглят приложението, преди да дойдат на събитието. Помислете за алтернативи в случай на лошо време.
Снимки от събитието:	от	



България

План за действие Местно обучение	
Държава:	България
Кратко описание на проведеното обучение:	В Националната спортна академия "Васил Левски", София, България, АРБС проведе обучение по проект "Multisport Community Experience", на което присъстваха спортни педагози и студенти и бе представено мобилното приложение МСЕ.
Кратък дневен ред/теми:	Дневният ред на срещата беше да се представи приложението МСЕ на участниците и те да се запознаят с него.
Използвани ресурси:	Спортният посланик използва устна презентация и демонстрация като инструменти за популяризиране и представяне на приложението МСЕ. Всеки участник в срещата разполагаше със собствен смартфон, на който да инсталира приложението.
Отзиви от участниците:	Участниците имаха проблеми с регистрацията на приложението МСЕ, особено с паролата и свързването към работещо приложение/инструмент за физическа активност. По време на регистрацията, стартирането на приложението или свързването към приложението/инструмента за физическа активност МСЕ приложението или "замръзва", или даваше "системна грешка".
Полезни съвети за бъдещо обучение:	Стартирайте с представяне на приложението на участниците и обяснете какво прави то и как може да бъде полезно в живота им, след което демонстрирайте как да го използват. Преведете участниците през функциите на приложението и им покажете как да го използват стъпка по стъпка. Най-добрият начин е да осигурите практическа работа. Дайте на участниците време да се упражняват в използването на приложението самостоятелно или в групи и ги насърчавайте сами да изследват приложението и да експериментират с неговите функции. Това ще им помогне да се чувстват по-комфортно при използването му и да открият нови начини за използването му. И накрая, но не на последно място, осигурете поддръжка и обратна връзка - бъдете на разположение, за да отговорите на въпроси и да оказвате помощ, докато вашите участници използват приложението.



		Предоставяйте обратна връзка за работата им и предлагайте начини, по които могат да подобрят използването на приложението.
Снимки от обучението:		

План за действие Multisport Community Day	
Държава:	България
Кратко описание на същественото събитие:	В рамките на Нощта на спорта, част от инициативата Европейска седмица на спорта, която се проведе на откритите площи пред Националния дворец на културата, София, България, АРБС представи пред граждани, гости на столицата и практикуващи спортисти текущите дейности, инициативи и мобилното приложение на проект MULTISPORT COMMUNITY EXPERIENCE. На събитието присъстваха стотици граждани и повече от 25 федерации и спортни клубове.
Кратка програма:	Посланиците на МСЕ представиха и дадоха обяснения и демонстрации на приложението МСЕ по време на събитието. Основната цел на това събитие беше да се представи приложението Multisport Community Experience по време на Европейската седмица на спорта със следната програма/график на събитието:



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Въведение: Представяне на приложението и неговите функции на аудиторията;</li><li>• Цел: Обяснение на целта на презентацията и значението на насърчаването на физическата активност;</li><li>• Предистория: Предоставяне на обща информация за Европейската седмица на спорта и нейните цели;</li><li>• Преглед на приложението: Предоставяне на преглед на интерфейса на приложението и различните налични функции;</li><li>• Предимства: Обсъждане на ползите от използването на приложението, включително как то насърчава физическата активност и ангажираността на общността;</li><li>• Демонстрация: Демонстрация на начина на използване на приложението и представяне на основните му функции;</li><li>• Ангажиране на общността: Обсъждане на начина, по който приложението насърчава ангажираността на общността и как може да се използва за установяване на контакт с други сходно мислещи хора;</li><li>• Предизвикателства: Обсъждане на начина, по който приложението включва предизвикателства и как насърчава потребителите да останат активни и да постигнат своите фитнес цели;</li><li>• Отзиви: Споделяне на отзиви от потребители, които успешно са използвали приложението, за да останат активни и ангажирани със своите общности;</li><li>• Интерактивна сесия: Предоставяне на интерактивна сесия, на която потребителите могат да изтеглят приложението и да разгледат неговите функции;</li><li>• Въпроси и отговори: Отговаряне на въпроси, които потребителите могат да имат относно приложението и неговите функции;</li><li>• Последващи стъпки: Насърчаване на потребителите да продължат да използват приложението и да го споделят с приятелите и семейството си, за да насърчат физическата активност и ангажираността на общността.</li></ul>
Използвани ресурси:	Използвахме мобилни устройства (смартфони, компютри, планшети и др.), за да демонстрираме характеристиките и



		функционалността на приложението. Използвахме компютър, за да представим слайдове и да свържем мобилното устройство с по-голям екран, за да може аудиторията да го види.
Отзиви от участниците:	от	Много посетители и гости, които искаха да инсталират приложението МСЕ, се сблъскаха с проблеми при инсталирането и регистрацията. Приложението МСЕ среща проблеми, които възникват, когато много участници искат да се регистрират за кратък период от време. По време на регистрацията и стартирането на приложението то или "замръзва", или дава "системна грешка".
Полезни съвети за бъдещи събития:	за	<p>Обучението на гражданите в използването на мобилно приложение по време на еднодневно събитие като Европейската седмица на спорта изисква организиран и структуриран подход. Като цяло ключът към обучението на гражданите да използват мобилно приложение по време на еднодневното събитие е да се предоставят ясни и кратки инструкции, практическо обучение и стимули за насърчаване на участието. Следвайки тези стъпки, ние помагаме на гражданите и гостите на град София да открият ползите от приложението и им даваме възможност да го използват, за да подобрят здравето и физическата си форма.</p> <p>Ето стъпките, които следвахме по време на събитието:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Започнахме с популяризирането на приложението по време на събитието, като го включихме в материалите за събитието на АРБС (брошури, социални медии и плакати);</li><li>• Подготвихме урок: Преди събитието подготвихме презентация, която обяснява как да използвате мобилното приложение. Тя включваше инструкции стъпка по стъпка, графики/снимки и обяснения на основните характеристики и функции на приложението. Ръководството беше ясно и лесно за разбиране;</li><li>• Осигурихме практическо обучение: практическо обучение на гражданите, които идват на щанда. Преведохме ги през ръководството и отговорихме на всички техни въпроси. Насърчихме ги да изпробват сами приложението и да предоставят обратна връзка за опита си;</li><li>• Предложихме им и различни стимули като безплатни подаръци и рекламни сувенири за всички граждани и</li></ul>





MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE

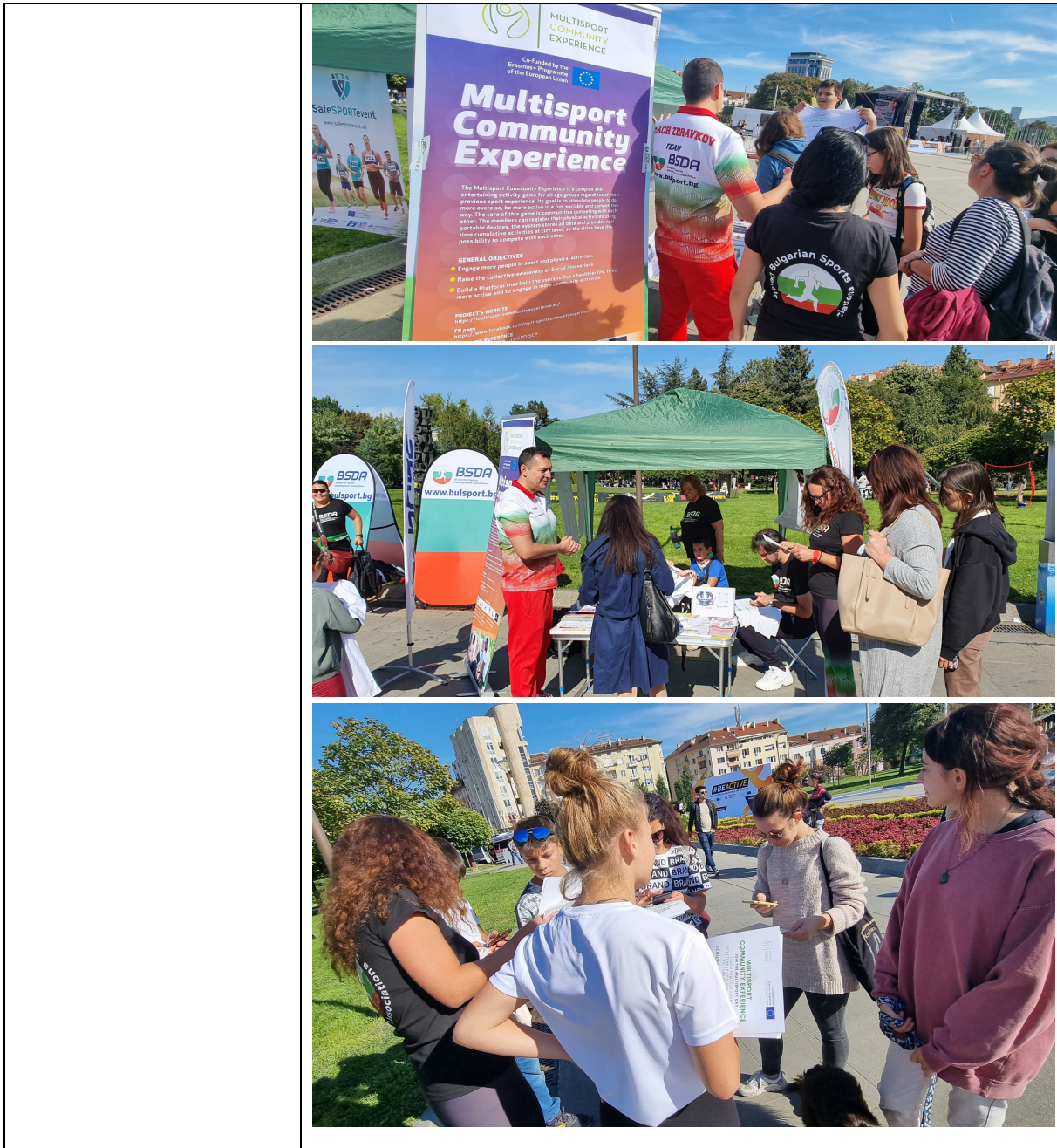


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union


участници, които изтеглят и използват приложението по време на събитието.

Снимки от събитието:





Хърватия

План за действие Местно обучение	
Държава:	Хърватия
Кратко описание на проведеното обучение:	Трима от нашите МСЕ посланици проведеха обучение за 5 наши треньори в офиса на Спортната асоциация в Дубровник. Целта на сесията беше да обучи треньорите как да използват приложението МСЕ, за да могат да обучават други нови потребители.
Кратък дневен ред/теми:	Дневният ред на срещата беше да представим приложението МСЕ на нашите треньори и да ги запознаем с него.
Използвани ресурси:	Посланиците използваха презентация на PowerPoint като инструмент за обучение. Всеки треньор имаше собствен смартфон, на който инсталира приложението.
Отзиви от участниците:	Обученията преминаха гладко и всички участници успяха да изтеглят и използват приложението. Те прекараха известно време, за да се запознаят с приложението, както и да използват всички функции. Успяха да създадат предизвикателства, събития и да се присъединят към екип. Всички те попълниха анкетата по време на сесията.
Полезни съвети за бъдещи обучения:	Поради сложността на приложението е важно да се отдели повече време на четири очи с новите потребители, за да им се обяснят напълно функционалностите на приложението. След като бъде създадено ръководството "Как да използваме приложението", за новите потребители ще бъде много полезно.
Снимки от обучението:	



План за действие Multisport Community Day	
Държава:	Хърватия
Кратко описание на осъществено то събитие:	Спортната асоциация на Дубровник отбеляза Европейската седмица на спорта и решихме да структурираме дейностите така, че да включим всички полове и възрастови групи, както и всички нива на физическа подготовка.
Кратък дневен ред:	Всеки от нашите MCE посланици отговаряше за различна група: <ul style="list-style-type: none"><li>• Дуйе Тол отговаряше за децата, като ги организира да участват в състезание с препятствия.</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Желко Кота се грижеше за най-активната група с най-високо ниво на физическа подготовка. Разбираемо това беше най-малката група, която изпълни лека кросфит тренировка</li><li>• Кармела Николич Пркачин обхвана най-голямата група от различни възрастови групи, които участваха в заниманията по аеробика, които бяха структурирани така, че в тях да могат да участват хора с различни нива на физическа подготовка.</li></ul>
Използвани ресурси:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Дийе използваше топки, конуси и мини препятствия</li><li>• Желко използваше фитнес уреди (поставени в парка)</li><li>• Кармела използва стерео уредба за музика</li></ul>
Отзиви от участниците:	<p>Всички участници се насладиха на дейностите и очакват с нетърпение уикенда през следващата година.</p> <p>Всички те бяха насърчени да изтеглят и използват приложението. Важно е да се отбележи, че във всяка от сесиите участваха представители и на двата пола. Това показва голям потенциал за събитието през спортния уикенд през следващите години.</p>
Полезни съвети за бъдещи събития:	<p>При планирането на тази дейност беше важно да се помисли както за логистиката, така и за достъпността. Тъй като идеята беше тези дейности да могат да се пренасят в различни държави и местни общности, се опитахме да сведем до минимум необходимите/използваните ресурси. Затова използвахме някои основни спортни съоръжения (които взехме назаем от местно училище), като топки, конуси и мини препятствия. Ако такова оборудване не може да бъде взето назаем, за създаването на трасе с препятствия могат да се използват различни предмети от заобикалящата среда.</p> <p>Имахме късмет, че в нашия град вече има съществуващи "фитнес зали на открито"; градът ни инсталира фитнес уреди в няколко парка и обществени зони в града и те са безплатни за обществено ползване. Ако в някои райони няма такива "фитнес зали на открито", всички упражнения биха могли да се изпълняват с помощта само на собствената тежест.</p> <p>Предвид факта, че една от целевите ни групи бяха малки деца (които трябваше да бъдат доведени от родителите си), времето на събитието също изигра важна роля, тъй като трябваше да бъде след края на работния ден. Планирахме също така събитието да се проведе в делничен ден, а не през уикенда, тъй като в края на седмицата много семейства обикновено са извън града.</p> <p>Въпреки че повечето спортни събития се провеждат при различни метеорологични условия, важно е да се помисли за алтернативи в случай на лошо време.</p> <p>Друго нещо, за което трябва да се помисли, е да се определят правилно броя на треньорите, които водят определени дейности, в зависимост от броя на участниците.</p>



Снимки от  
събитието:





MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union







Германия

План за действие Местно обучение	
Държава:	Германия
Кратко описание на проведено обучение:	<p>Обучението на местно ниво бе втората фаза на програмата. Целта беше да се увеличи въздействието на международното обучение на местно ниво. Спортните треньори бяха намерени чрез онлайн листовка и се проведе в зала за скално катерене.</p> <p>Това местно обучение беше проведено, за да се обучат треньорите как да използват приложението МСЕ, неговите функции и потенциални подобрения.</p>
Кратък дневен ред/теми:	Дневният ред включваше представяне на приложението, което участниците изтеглиха на своите смартфони.
Използвани ресурси:	Смартфони на участниците
Отзиви от участниците:	<p>Участниците харесаха идеята за приложение за физическа активност, което да споделя реалната ситуация в различните държави.</p> <p>Беше също така оценена първоначалната информация и ръководството, които приложението предоставя при стартирането.</p> <p>Бяха повдигнати някои въпроси относно предизвикателствата. Тъй като изглежда, че функцията има централна роля в приложението, как се предполага, че те ще следят предизвикателствата? Възможно ли е да се влезе в приложението чрез социалните мрежи и да се видят какви предизвикателства се провеждат в момента във вашия град? Или е възможно да се присъедините към някое от тях само чрез кода?</p> <p>Същото важи и за събитията: "Възможно ли е да имам представа за това какви събития се случват в момента около мен?" - попита един участник.</p> <p>Оценява идеята за онлайн и офлайн събития.</p> <p>Секцията за дейности беше оценена от треньорите, въпреки че според тях тя не изглежда напълно интуитивна при първите използвания. Добре е активността да е свързана със софтуера следящ активността ви на вашия смартфон.</p>
Полезни съвети за бъдещо обучение:	За бъдещо обучение би било добре участниците да бъдат помолени да създадат събитие или предизвикателство няколко дни преди това, за да се получи обратна връзка за това, доколко приложението е ефективно за достигане до заинтересовани хора занимаващи се със спорт.



MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Снимки от  
обучението

:



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

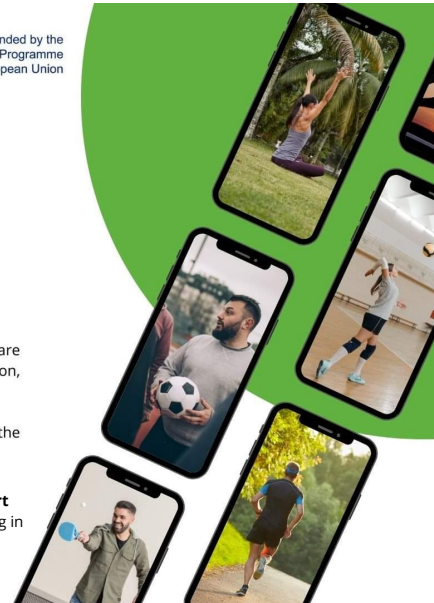
## Multisport Community Experience

### App presentation and testing

MCE project has developed a **new smartphone app**. The new software aims at supporting physical activities, keeping track of calorie consumption, and proposing **sports social events**.

Now it is time to gather feedback from the final user to keep improving the **app's user experience and its features**.

Join the feedback round and bring your own input to **shape a new sport community experience!** We will meet up at Club Bouldering Kreuzberg in Ohlauer Str. 38, 10999 Berlin on 11.01.2023 at 18pm.  
For more info: [OFFICE@NGONEST.DE](mailto:OFFICE@NGONEST.DE)





### План за действие Multisport Community Day

Държава:	Германия
Кратко описание на проведеното обучение:	Multisport Community Day се проведе в Берлин. В дългосрочна перспектива целта на тези събития е участниците да се включат в редовното практикуване на спорт и в страните партньори да се въведе редовна МСЕ програма, която да се провежда повече пъти годишно или веднъж месечно.



	<p>Проектът МСЕ разшири целевата група, тъй като оказва положително въздействие върху участващите общности като цяло.</p> <p>Участници в местното събитие са:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Университетски преподаватели в областта на научните изследвания в областта на физическото възпитание, здравето и спорта;</li><li>• Университетски преподаватели по спортен мениджмънт;</li><li>• Спортен клуб на асоциацията, някои от които си сътрудничат с местните училища, за да насърчават активния начин на живот;</li><li>• Професионалисти в областта на спорта, включително спортисти;</li><li>• Представители на изследователски групи по спортен мениджмънт;</li><li>• Преподаватели по физическо възпитание и спортни треньори;</li><li>• НПО;</li><li>• Заинтересовани страни;</li><li>• Местни власти;</li><li>• Членове на изследователски проекти в областта на спорта;</li><li>• Спортни репортери;</li><li>• Хора със спортен опит;</li><li>• Професионалисти в областта на спортното развитие и спортното образование.</li></ul>
Кратък дневен ред/теми:	<p>Събитието бе предшествано от интензивна фаза на популяризиране на местно ниво, която имаше за цел да информира обществеността за проекта.</p> <p>По време на събитието участниците се запознаха с приложението МСЕ и участваха в някои практически дейности. Освен това, с помощта на други спортни представители, беше представен светът на спорта и многобройните възможности за насърчаване на активния начин на живот.</p>
Използвани ресурси:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Конферентна зала;</li><li>• Видеопроектор;</li><li>• PowerPoint презентация;</li><li>• Тенис на маса.</li></ul>
Отзиви от участниците:	<p>Въз основа на обратната връзка участниците оцениха възможността да взаимодействат, като създават или се присъединяват към събития и предизвикателства. Споделянето на събития и предизвикателства от различни държави допринася за по-нататъшното изпълнение на местната дейност. Приложението е възможност за създаване на социална мрежа с цел насърчаване на физическата активност и мотивиране на хората да водят здравословен и активен начин на живот.</p>



Полезни съвети за бъдещо обучение:	n/a
Снимки от обучението:	



MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





Гърция

План за действие Местно обучение	
Държава:	Гърция
Кратко описание на осъщественият събитие:	Местното обучение се проведе по време на Европейската седмица на спорта в Трикала, Гърция. Участниците в обучението бяха спортни треньори и учители по физическо възпитание, сред които 5 МСЕ треньори, но също така и студенти по спортни науки в бакалавърска степен. Двама от нашите посланици представиха основните цели на проект МСЕ и предоставиха обучение/инструкции стъпка по стъпка за това как да настроим и използваме приложението МСЕ. Накрая приложението МСЕ беше тествано от участниците чрез събития, създадени за Европейската седмица на спорта.
Кратък дневен ред:	Кога: Петък, 30 септември (Европейска седмица на спорта) Къде: Катедра по физическо възпитание и спортни науки, Университет на Тесалия, Трикала, Гърция Дейности: <ul style="list-style-type: none"><li>• Представяне на целите на МСЕ;</li><li>• Представяне на приложението МСЕ;</li><li>• Изтегляне на приложението МСЕ от смартфоните на участниците;</li><li>• В приложението МСЕ бяха създадени събития за дейности;</li><li>• Участие в дейности (работа, бягане, колхозене);</li><li>• Проверка на резултатите от приложението МСЕ (точки).</li></ul>
Използвани ресурси:	<ul style="list-style-type: none"><li>• PowerPoint презентация;</li><li>• Смартфони;</li><li>• Отпечатани инструкции за участниците;</li><li>• Банери;</li></ul>
Отзиви от участниците:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Всички смятаме, че научихме много за проекта и приложението МСЕ и беше много забавно;</li><li>• Наистина останах доволен от деня. Вече виждам ползите от приложението МСЕ;</li><li>• Обучението беше много интерактивно и ангажиращо. Очаквам с нетърпение да споделя тези знания с учениците от моето училище и да създам "състезателни" спортни събития.</li></ul>
Полезни съвети за бъдещи събития:	Подгответе илюстрирани инструкции тип стъпка по стъпка как да се изтегли приложението МСЕ и как да бъдат създадени събития и ги изпратете на участниците преди срещата/обучението (ще спестите много време).



Снимки от  
събитието:



План за действие Multisport Community Day	
Държава:	Гърция
Кратко описание на осъщественият събитие:	Две спортни събития се проведоха в помещенията на катедрата по физическо възпитание и спортни науки на Университета Тесалия, Трикала, Гърция. В тези събития участваха повече от сто възрастни и деца, които се запознаха с приложението МСЕ и начина му на работа, и бяха мотивирани да го използват при по-нататъшни спортни занимания и дейности. Посланиците подкрепяха и мотивираха участниците по време на тези събития.





Кратък дневен ред:	<ul style="list-style-type: none"><li>Годишно Събитие по Бягане на Катедрата, Катедра по физическо възпитание и спортни науки на Университета Тесалия, Трикала, Гърция;</li><li>Събитие по хандбал, Катедра по физическо възпитание и спортни науки на Университета Тесалия, Трикала, Гърция.</li></ul>
Използвани ресурси:	<ul style="list-style-type: none"><li>Смартфони;</li><li>Отпечатани инструкции за участниците;</li><li>Банери;</li><li>Спортно оборудване.</li></ul>
Отзиви от участниците:	<ul style="list-style-type: none"><li>Това е забавно и информативно събитие;</li><li>Чудесна възможност за забавление, практика, обучение и нови приятели.</li></ul>
Полезни съвети за бъдещи събития:	Подгответе детайлни илюстрирани инструкции как да изтеглите приложението МСЕ и как да създавате събития и ги изпратете на участниците преди срещата/обучението (ще спестите много време).
Снимки от събитието:	



MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

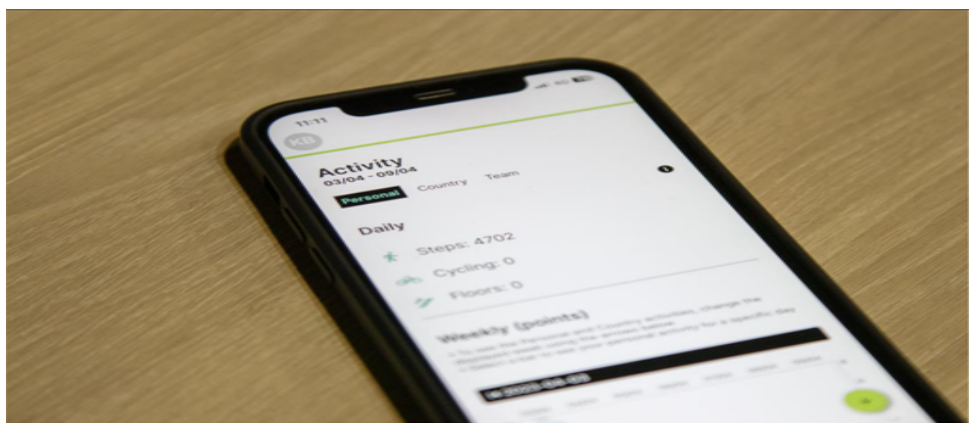




MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





Италия

План за действие Местно обучение	
Държава:	Италия
Кратко описание на проведеното обучение:	По време на събитието поканихме нашите треньори. Сред тях бяха избрани 5 души с висше образование в областта на физическото възпитание и спорта. Всички те бяха професионалисти, работещи в спортни зали и други спортни организации. Тримата ни посланици ги обучиха как да използват приложението. Приложението беше тествано и по време на някои дейности. Целта на сесията беше да обучим треньорите, за да могат те да обучават други нови потребители.
Кратък дневен ред/теми:	Кога: неделя, 4 септември Къде: Centro sportivo Football City в Piazza Tirana в Milano. Дейности: <ul style="list-style-type: none"><li>• Обучение;</li><li>• Турнир по Доджбол със задължителна игра за всички членове на отбора;</li><li>• Спортни дейности по техен избор;</li><li>• Изненадваща дейност с възможност за БОНУС</li></ul>
Използвани ресурси:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Презентация на Power Point;</li><li>• Материали за спортни дейности</li><li>• Озвучаване;</li><li>• Банери;</li><li>• Документация за приложението.</li></ul>
Отзиви от участниците:	Участниците намират идеята за много интересна, харесва им възможността всеки да създаде събитие, да покани хора и да бъде главен герой на инициативата.
Полезни съвети за бъдещо обучение:	Помолете хората да изтеглят приложението, преди да дойдат на събитието, и подобрете приложението за телефони с Android.



Снимки от  
обучението:





План за действие Multisport Community Day	
Държава:	Италия
Кратко описание на осъщественият събитие:	По повод поредица от събития, организирани в град Лоди, подкрепихме бягането по пижама - събитие, организирано с цел борба с рака. Беше организиран 5-километров маршрут, по който може да се върви и бяга, предназначен за цялото семейство. Поканихме всички наши потребители да участват и да обяснят как работи приложението и да го тестват с подкрепата на нашите посланици.
Кратък дневен ред:	Piazza de Ila Vittoria, град Лоди
Използвани ресурси:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Шатра;</li><li>• Мобилни телефони;</li><li>• Озвучаване;</li><li>• Банери.</li></ul>
Отзиви от участниците:	Всички участници се насладиха на дейностите, намериха приложението за интересна идея и очакват с нетърпение събитието през следващата година. За съжаление, денят беше дъждовен, но участниците така или иначе оцениха възможността да се занимават с приобщаващи дейности, със семейни любимци, дядо. Приложението беше оценено положително, но някои Android телефони имаха трудности при изтеглянето му.
Полезни съвети за	Помолете хората да изтеглят приложението, преди да дойдат на събитието, и подобрете приложението за телефони с Android. Помислете за алтернативи в случай на лошо време.



MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

бъдещи  
събития:

Снимки от  
събитието:





MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union







MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Полезни съвети как да използвате обучителният модел Multisport Community Experience

Обучителният модел Multisport Community Experience включва два основни аспекта - обучителни модули за експерти в областта на спорта и мобилното приложение като иновативен стимулатор на нагласите #BeActive. Мобилните приложения за регистриране на физическа активност стават все по-популярни през последните години, тъй като все повече хора търсят начини да следят своите фитнес цели и да поддържат активност. Тези приложения предоставят на потребителите удобен и лесен начин да следят напредъка си, да си поставят цели и да запазят мотивацията си.

Една от най-значимите ползи от използването на приложението MCE е регистрирането на физическата активност чрез плавен начин за отчитане на напредъка с течение на времето. Това може да бъде особено важно за хора, които работят за постигане на конкретна фитнес цел, като например бягане на маратон или отслабване. Потребителите могат да видят докъде са стигнали и това може да бъде мощен мотиватор да продължат. Друго предимство на използването на приложението MCE за регистриране на физическата активност е, че приложението позволява на потребителите да си поставят цели и да проследяват напредъка към тях. Например даден човек може да си постави за цел да пробяга определено разстояние за определено време и да проследява напредъка си към тази цел, като записва разстоянието и времето на своите бягания. Това може да помогне на потребителите да запазят мотивацията си и да се придържат към целта.

Приложението MCE може също така да осигури на потребителите чувство за общност и отчетност. В приложението имате функции, които позволяват на потребителите да се свързват с приятели или да се присъединяват към групи (отбори), за да споделят напредъка си, да получават съвети и да останат мотивирани. Това може да бъде особено полезно за хора, които се опитват да променят начина си на живот и се нуждаят от подкрепа.

Освен това приложението MCE може да предостави на потребителите много полезни статистически данни и обратна връзка за тяхната активност. Тази информация може да бъде използвана, за да помогне на потребителите да вземат информирани решения относно физическата си активност и да направят корекции в рутинната си програма, ако е необходимо.

С цел широкото разпространение на приложението MCE, екипът на проекта проведе обучения за спортни експерти относно организирането на спортни дейности на открито, популяризирането и устойчивостта на планираните дейности, както и управлението на доброволци - всичко това е наистина важно за успешното прилагане на обучителният модел Multisport Community Experience.

В следващите раздели са описани някои съвети, основани на обучителните дейности на МСЕ и на вече организирани събития, които могат да бъдат полезни за бъдещо прилагане на дейностите в спортни организации, провеждащи спортни дейности:

### **Организиране на спортна дейност на открито**

Организирането на спортно мероприятие на открито може да бъде трудна задача, но при правилно планиране и изпълнение то може да се превърне в успешно и запомнящо се преживяване както за участниците, така и за зрителите.

Първата стъпка при организирането на спортно събитие на открито е да се осигури подходящо място за провеждането му. Това трябва да бъде място, което е лесно достъпно за участниците и зрителите и разполага с необходимите съоръжения като паркинг, тоалетни и медицинско обслужване.

След това организаторите трябва да разработят подробен организационен план, който включва график на събитията, списък на участващите отбори или лица и план на мястото на провеждане. Този план трябва да включва и непредвидени мерки за лошо време и други неочаквани ситуации.

Безопасността е основен приоритет за всяко спортно събитие на открито и организаторите трябва да се уверят, че са налице адекватни мерки за сигурност, включително спешна медицинска помощ и персонал по сигурността, който да управлява тълпите и да гарантира безопасността на всички участници и зрители.

Промоцията и маркетингът играят важна роля за успеха на всяко събитие и организаторите трябва да се уверят, че достигат до широка аудитория, за да популяризират събитието. Това може да стане чрез социалните медии, печатна и онлайн реклама, както и чрез партньорства с местни предприятия и организации.

Друг важен аспект на организирането на голямо спортно събитие на открито е логистиката. Организаторите трябва да се уверят, че разполагат с необходимото оборудване и консумативи, като палатки, маси, столове и аудио оборудване. Те трябва също така да координират действията си с местните власти, за да се уверят, че са налице всички необходими разрешителни и одобрения. В конкретния случай на организиране на МСЕ събития организаторите трябва да осигурят и качествена интернет връзка, за да могат всички участници да инсталират и използват приложението Multisport Community Experience.

И накрая, организаторите трябва да вземат предвид въздействието на събитието върху околната среда и да се уверят, че предприемат стъпки за свеждане до минимум на отрицателното въздействие върху местния район. Това може да включва рециклиране и управление на отпадъците, както и работа с местни организации за насърчаване на устойчиви практики.

В обобщение, организирането на голямо спортно събитие на открито изисква внимателно планиране, внимание към детайлите и готовност за гъвкавост и адаптиране към променящите се условия. С правилния подход организаторите могат да създадат приятно и запомнящо се преживяване за всички участници.



### Популяризиране на спортна дейност на открито

Популяризирането на спортно събитие на открито може да бъде трудна задача, но с правилните стратегии и тактики можете да достигнете до голям брой потенциални участници и да направите събитието си успешно. Ето някои конкретни действия, които можете да предприемете, за да популяризирате събитието си и да достигнете до потенциалните участници:

- **Използвайте социалните мрежи:** Платформите на социалните мрежи като Facebook, Instagram и Twitter са чудесни инструменти за популяризиране на събитието и достигане до потенциални участници. Създайте специална страница на събитието във Facebook, публикувайте актуализации и снимки в Instagram и използвайте Twitter, за да споделяте информация и да ангажирате аудиторията си;
- **Обърнете се към местните медии:** Свържете се с местните вестници, телевизии и радиостанции, за да ги информирате за събитието си. Възможно е те да проявят интерес да го отразят, което ще ви осигури ценна публичност;
- **Партнирайте си с местни организации:** Свържете се с местни организации, като спортни клубове, училища и места за отдих. Те може да пожелаят да популяризират събитието ви сред своите членове и участници;
- **Създайте уебсайт:** Създайте уебсайт за събитието, на който участниците могат да научат повече за събитието, да се регистрират и да получават актуализации. Това ще ви даде и платформа за споделяне на информация за събитието с обществеността;
- **Използвайте имейл маркетинг:** Създайте списък с имейли на потенциални участници и го използвайте, за да изпращате актуализации и напомнения за събитието;
- **Създайте листовки и плакати:** Създайте листовки и плакати, за да популяризирате събитието, и ги поставете на места с голям трафик, като читалища, спортни зали и местни магазини;
- **Предложете стимули за ранна регистрация:** Насърчавайте хората да се регистрират за събитието ви по-рано, като предлагате стимули, например намалени такси за регистрация или безплатни стоки;
- **Насърчавайте разпространението на информация от уста на уста:** Насърчавайте участниците и слушателите да споделят информация за вашето събитие с приятелите и семейството си. "От уста на уста" е мощен маркетингов инструмент и може да бъде много ефективен за достигане до нови потенциални участници.

Популяризирането на спортно събитие на открито изисква много планиране, но с правилните стратегии и тактики можете да достигнете до голям брой потенциални участници и да осъществите успешно събитието си. Не забравяйте да поддържате последователност в посланието си и да отправяте ясен призив за действие към аудиторията си. Успех!



## Отговорност за устойчивостта на спортна дейност на открито

Въпросът за устойчивостта става все по-важен за спортните събития на открито, тъй като организаторите се стремят да сведат до минимум въздействието на своите събития върху околната среда, като същевременно насърчават прилагането на устойчиви практики сред участниците. Ето някои конкретни действия, които можете да предприемете, за да направите вашето спортно събитие на открито по-устойчиво:

- **Намалете отпадъците:** Намалете до минимум използването на продукти за еднократна употреба, като пластмасови чаши и чинии, и насърчавайте участниците да носят собствени бутилки за вода за многократна употреба. Помислете за използването на биоразградими продукти вместо традиционните пластмаси;
- **Насърчаване на рециклирането:** Разположете пунктове за рециклиране по време на събитието и обучете участниците на правилните практики за рециклиране;
- **Използвайте устойчив транспорт:** Насърчавайте участниците да използват устойчив транспорт, като колоездене, съвместно пътуване с автомобил или обществен транспорт, за да стигнат до събитието;
- **Изберете екологично съобразено място на провеждане:** Изберете място за провеждане на събитието, което се намира в близост до обществения транспорт и има практика по отношение на опазването на околната среда;
- **Използвайте възобновяема енергия:** Използвайте възобновяеми енергийни източници, като слънчева или вятърна енергия, за да захранвате събитието;
- **Насърчаване на устойчиво поведение:** Насърчавайте участниците да предприемат малки стъпки за намаляване на въздействието си върху околната среда, като например да изключват осветлението и да изключват електрониката от електрическата мрежа, когато не я използват;
- **Партньорство с екологични организации:** Партнирайте си с организации, които насърчават устойчивостта на околната среда, за да популяризирате събитието си и да привлечете вниманието на по-широка аудитория.
- **Създайте политика за опазване на околната среда:** Разработете политика за опазване на околната среда, в която се описва ангажиментът ви към устойчивостта и стъпките, които предприемате, за да сведете до минимум въздействието на събитието върху околната среда;
- **Наблюдавайте и проследявайте напредъка:** Проследявайте напредъка на вашите устойчиви инициативи и правете корекции, ако е необходимо;
- **Направете го част от културната политика:** Включете устойчивите практики в организационната култура на събитието, така че те да станат част от идентичността на събитието и участниците да са по-склонни да възприемат устойчиво поведение след събитието.

Като предприемете тези конкретни действия, можете да превърнете вашето спортно събитие на открито в по-устойчиво, да намалите въздействието му върху околната среда



и да насърчите устойчивите практики сред участниците. Важно е да помните, че устойчивостта е непрекъснат процес и изисква ангажираност, отдаденост и готовност за адаптиране към нови практики. Колкото повече внедрявате тези практики, толкова по-нормализирани ще станат те и толкова по-лесно ще бъде да ги поддържате в дългосрочен план.

### **Управление на спортна дейност на открито от страна на доброволци**

Доброволците са гръбнакът на всяко успешно спортно събитие на открито. Те осигуряват подкрепа и помощ на спортистите, организаторите и зрителите, като допринасят за това всички да получат положително преживяване. Управлението на доброволците обаче може да бъде трудна задача, особено когато става въпрос за голям брой хора. В тази статия ще обсъдим някои конкретни действия, които могат да бъдат предприети за ефективно управление на доброволци за спортно събитие на открито.

- **Създайте ясен и подробен план.** Този план трябва да включва ролите и отговорностите на всеки доброволец, както и графика и разписанието на събитието. Важно е да бъдете възможно най-конкретни, така че доброволците да знаят точно какво се очаква от тях;
- **Създайте ясни канали за комуникация между доброволците и организаторите на събитието.** Това може да стане чрез създаване на специална гореща линия за доброволци или имейл адрес, където доброволците да могат да задават въпроси и да получават своевременно отговори. Освен това могат да се провеждат редовни срещи или обучения, за да се гарантира, че доброволците са добре информирани и подготвени за своите роли;
- **Осигурете признание и благодарност за тяхната упорита работа и отдаденост.** Това може да стане чрез раздаване на сертификати или награди или чрез осигуряване на храна и освежаващи напитки за доброволците. Освен това е важно да благодарите на доброволците за отделеното от тях време и усилия и да им дадете да разберат, че приносят им е ценен и признат;
- **Създайте система за разрешаване на всякакви въпроси или проблеми, които могат да възникнат по време на събитието.** Това може да включва определяне на лице за контакт, на което доброволците да докладват за проблеми, както и план за действие при извънредни ситуации. Освен това е важно да има система за реакция при евентуално заболяване или нараняване на доброволец по време на събитието.

Управлението на доброволците е съществен аспект от организирането на успешно спортно събитие на открито. Чрез създаването на ясен и подробен план, установяването на ясни канали за комуникация, осигуряването на признание и благодарност и наличието на система за справяне с проблеми и извънредни ситуации, организаторите на събития могат да гарантират, че техните доброволци ще имат положително



преживяване и ще могат успешно да подкрепят спортистите, организаторите и зрителите.

### Заклучения относно организацията на МСЕ образователно съдържание и събития

Спортните събития на открито стават все по-популярни през последните години, като много организации признават ползите от тяхното провеждане. Тези събития могат да осигурят широк спектър от предимства за спортните организации, включително по-голяма популярност и приходи, както и възможности за ангажиране и развитие на общността. Въпреки това създаването и организирането на спортно събитие на открито може да бъде трудна задача и е важно организациите да разберат мотивите и ползите от това.

Една от възможните мотивации на спортните организации да създават спортни събития на открито е възможността за ангажиране и развитие на общността. Тези събития предоставят на организациите платформа за установяване на връзка с местната общност и насърчаване на здравословния начин на живот и физическата активност. Освен това спортните събития на открито могат да служат като катализатор за развитие на общността, като събират хората заедно и насърчават чувството за общностен дух.

Спортните събития на открито могат да служат и като мощен инструмент за насърчаване на социалната промяна и решаване на важни проблеми. Много организации използват тези събития като възможност за повишаване на осведомеността и набиране на средства за каузи като борба с бедността, бездомността и опазването на околната среда. Освен това спортните събития на открито могат да се използват за насърчаване на многообразието и приобщаването и за премахване на бариерите и стереотипите.

Създаването на спортно събитие на открито може да бъде и чудесен начин за спортните организации да покажат своя опит и лидерство в дадената област. Организацията може да демонстрира способността си да планира и проведе успешно събитие и да се утвърди като лидер и авторитет в областта на спорта и отдиха.

В заключение, съществуват много мотиви за спортните организации да създават спортни събития на открито. Спортните събития на открито могат да осигурят широк спектър от ползи за спортните организации - от увеличаване на публичността и приходите, през ангажиране и развитие на общността, до насърчаване на социалната промяна. Важно е обаче да се разбере, че създаването на спортно събитие на открито не е лесна задача и изисква много планиране, координация и ресурси, но с правилния подход то може да бъде полезно и успешно преживяване за всички участници.

## МСЕ приложение

Мобилното приложение МСЕ е един от основните продукти на този проект и ще ни помогне да постигнем една от целите на този проект; да активизираме гражданите в спорта и същевременно да регистрираме както индивидуални, така и групови дейности.

Приложението се състои от няколко сегмента и позволява на потребителя да отчита своята физическа активност и потенциалния си напредък, докато се занимава с нея, чрез мобилно устройство, както и чрез вторични приложения. Всеки потребител има свой собствен профил и събира лични точки, но в същото време е и част от определена група (държавата, от която произхожда, или тази, която избере по време на регистрацията) и има възможност да основе или да се присъедини към вече създаден отбор.

Въз основа на проучванията към изследванията, проведени във всички държави - членки на проекта, индивидуалните резултати се оценяват според изчисления индекс на стойността на всяка дейност в зависимост от личните характеристики на всеки потребител на приложението.

### Основните сегменти на приложението са:

- Личен профил на потребителя (регистрация и промени);
- Изчисляване на точките;
- Дейности;
- Предизвикателства;
- Събития;
- Екипът.

### СТЪПКА 1. – Изтегляне на приложението

Приложението е подходящо както за потребители на Android, така и на iOS.

Просто потърсете приложението MCE Project в Google Play (за потребителите на Android) или в App Store (за потребителите на iOS).

Иконата изглежда по следния начин:



**MCE Project**  
Sports

След като намерите подходящата икона, изтеглете самото приложение на мобилното си устройство.



## **СТЪПКА 2. Създаване на потребителски профил**

### **Личен профил на потребителя (регистрация и промени)**

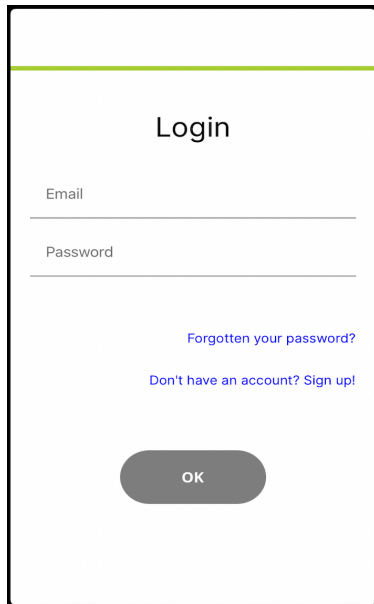
Всеки потребител може да създаде свой личен профил, в който да посочи лични данни, които освен за създаване на профил ще служат и за изчисляване на събраните точки. Извършените дейности се оценяват според индекса МСЕ, който се изчислява въз основа на възрастта, пола и теглото/височината на потребителя. Следователно данните, необходими за създаване на профила на потребителя, се разделят на:

#### ***Основна информация, която служи за идентифициране на потребителя***

- Име и фамилия;
- Потребителско име (уникален, основен идентификатор на всеки потребител);
- Парола;
- Електронен адрес (уникален, служи за изпращане на евентуални известия);
- Държава (чрез избирането ѝ потребителят автоматично се причислява към държавата, за която се състезава).

#### ***Аналитична информация, която се използва за оценяване на дейностите според индекса МСЕ***

- Година на раждане (потребителят може да избере своята година на раждане от падащото меню);
- Височина (в метри) (потребителят ще въведе цифрите);
- Тегло (кг) (потребителят ще въведе цифрите).
- Пол (потребителят може да избере следните опции от падащото меню:
  - Мъж;
  - Жена;
  - Други;
  - Предпочитам да не казвам.



Login

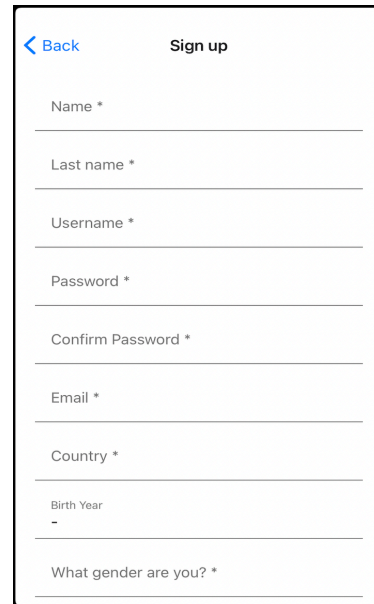
Email

Password

[Forgotten your password?](#)

[Don't have an account? Sign up!](#)

OK



[Back](#) Sign up

Name \*

Last name \*

Username \*

Password \*

Confirm Password \*

Email \*

Country \*

Birth Year  
-

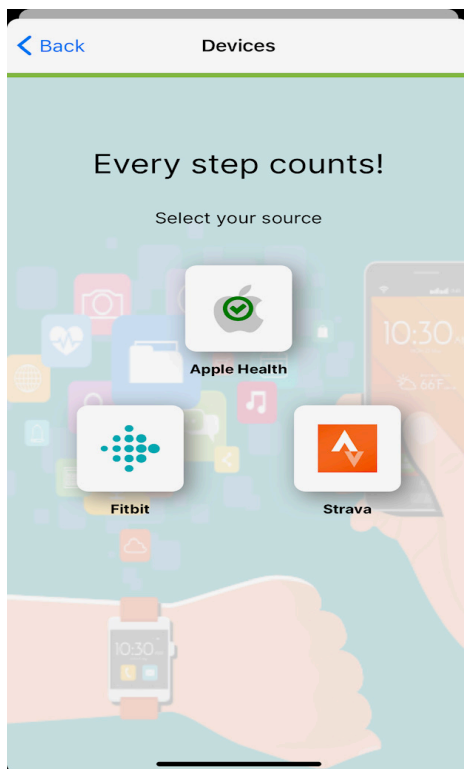
What gender are you? \*

За да завърши регистрацията, потребителят ще трябва да потвърди, че е съгласен с "Условията за ползване" на приложението.

В заглавния екран, в допълнение към посочената информация, има и опция за излизане и изтриване на потребителския профил.

След като потребителският профил бъде създаден, чрез кликуване върху "Устройство" (в екрана с потребителския профил), потребителят ще трябва да избере метод за събиране на данни за дейността. Тъй като приложението МСЕ няма възможност за самостоятелно събиране на данни за дейностите, данните ще трябва да се събират от вече съществуващи приложения, като например:

- Apple Health (за потребителите на операционната система iOS);
- Google Fit (за потребителите на операционната система Android);
- Fitbit.
- Strava.



**ВАЖНО** е, потребителят да избере само едно приложение, чрез което да се записват данните за дейността, за да не се допусне повторно записване на една и съща дейност.

Ако потребителят избере Изход, следващият път, когато влезе в приложението, ще трябва да въведе своето потребителско име и парола, за да влезе в него.

Ако потребителят избере опцията Изтриване на потребителския профил, всички негови данни ще бъдат изтрети, както и точките, които потребителят е събрал, докато е използвал приложението (както лични, така и групови).

Голяма част от аналитичната информация е фиксирана (като пол и година на раждане), така че единствените данни, които ще могат да се променят, са променливата информация, като например

- Височина;
- Тегло;
- Приложения, които събират данни за дейността.

Промяната може да се извърши лесно, просто като кликнете върху "Тегло" или "Височина" и въведете нови числа, или като кликнете върху "Източник" и изберете друг.

При избора на друг "Източник" или приложение потребителят автоматично ще бъде изведен от предишното приложение, което събира данни за активността.



Възможно е да се наложи да разрешите на приложението MCE Project да използва данните от избрания източник, като одобрите това в настройките на приложението източник (Google Fit, Apple Health или Strava).

**От този момент нататък приложението е настроено и започва да събира данни за дейността с помощта на избрания източник.**

Приложението разполага с няколко други функции, чрез които можете да следите личната си активност, активността на страната си или на екипа си.

Потребителят може също така да създаде или да участва в предизвикателство, да създаде или да участва в събитие и да се присъедини или да създаде отбор.

## Дейности

Дейностите, с които потребителят се занимава, са разделени на основни и спортни.

**Основните дейности** са тези, които вторичните приложения записват автоматично:

- Брой стъпки;
- Брой изкачени етажи.

**Спортните дейности** са тези, които се записват ръчно в приложението:

- Баскетбол;
- Бокс;
- Футбол;
- Голф;
- Плуване;
- Тенис;
- Вдигане на тежести;
- Аеробно упражнение;
- Кардио тренировка;
- Леки домашни упражнения.

### **Основни дейности**

Дейностите/точките се записват и се визуализират на:

- На дневна база;
- На седмична база.

Те също така се записват и виждат според:

- Лични точки;
- Точки за страната;

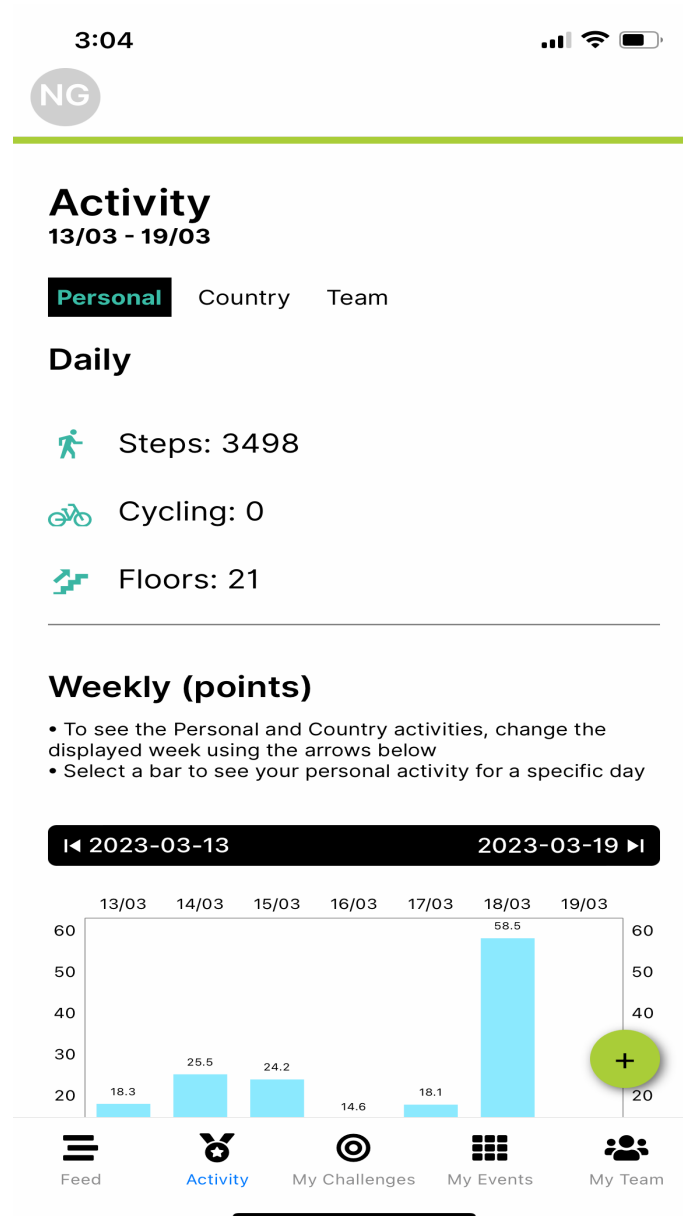
- Точки за отбора.

Всички тези данни се визуализират, като кликнете върху иконата "Дейност" в долния раздел.



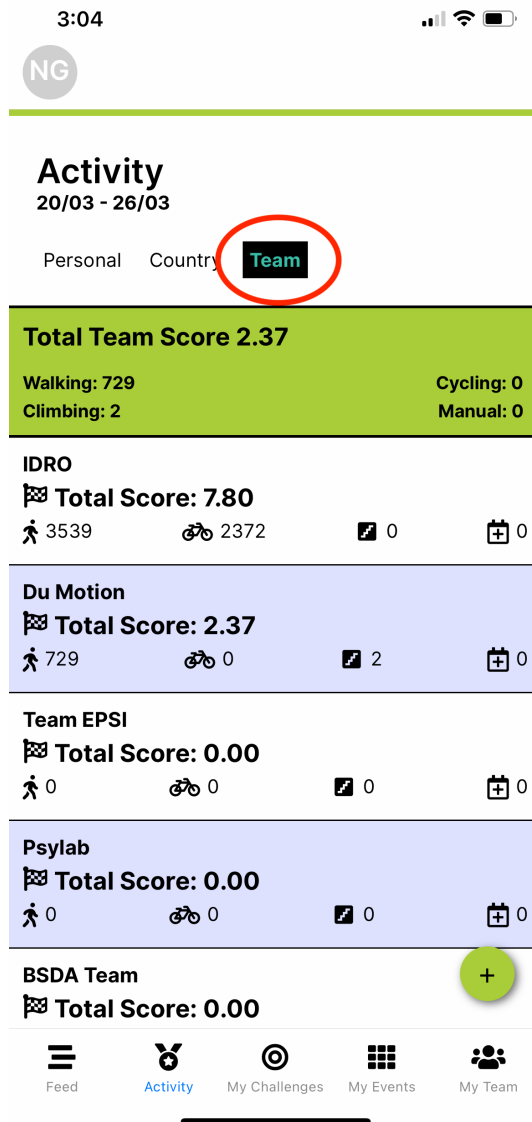
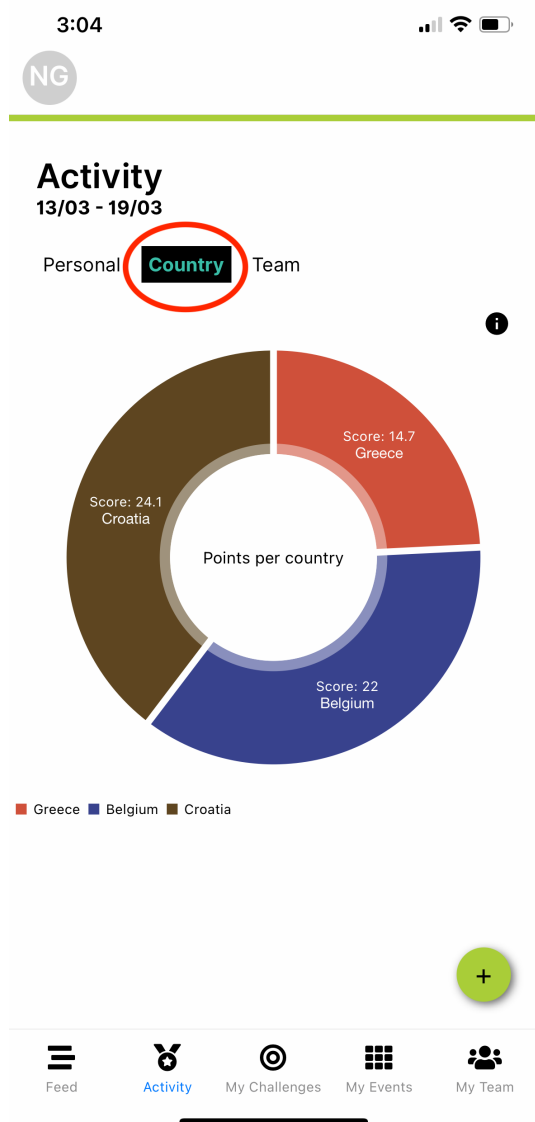
Когато потребителят кликне върху "Дейност", автоматично ще се покажат личните точки за седмичния период (от понеделник до неделя).

В графиката на екрана се виждат и дневните точки.



За да промени седмицата, потребителят трябва само да кликне върху лявата или дясната стрелка до седмицата (например кликнете върху стрелката преди "2023-03-13", за да видите предходната седмица, или върху стрелката след "2023-03-19", за да видите следващата седмица).

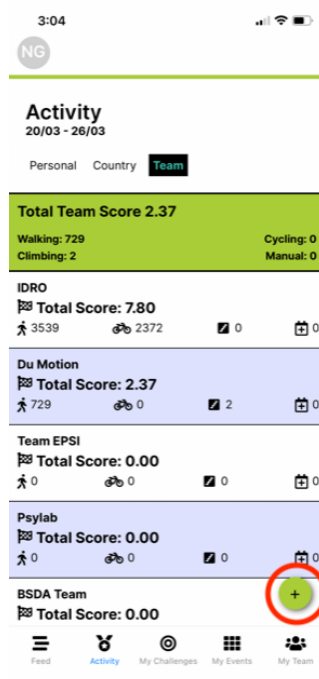
За да види точките за държавата, потребителят трябва да кликне върху "Държава" в горната част на екрана. За да видите точките за отбори, потребителят трябва просто да кликне върху "Отбор" в горната част на екрана.



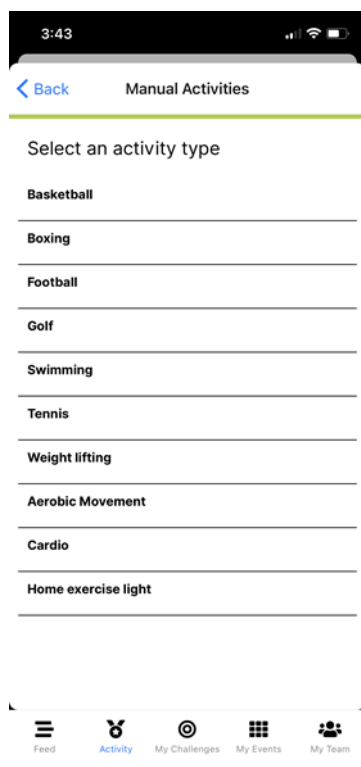
В тези изображения можете да видите резултатите на всяка държава, представена в приложението, както и седмичната класация на отборите (като отборът на потребителя също се показва най-отгоре в зелено).

Докато **основните** дейности като стъпки и брой изкачени етажи се записват директно от източника, другите споменати преди това дейности могат да се добавят ръчно, като кликнете върху зеления знак плюс в долната част на екрана.





Необходимо е само да изберете дейността и да настроите "интензивност", "дата и час" и "продължителност". След като кликнете върху "Създаване", резултатът автоматично ще бъде изчислен за личните ви резултати, резултатите на страната и резултатите на отбора.



3:43

< Back Manual Activities

Select an activity type

Basketball

Boxing

Football

Golf

Swimming

Tennis

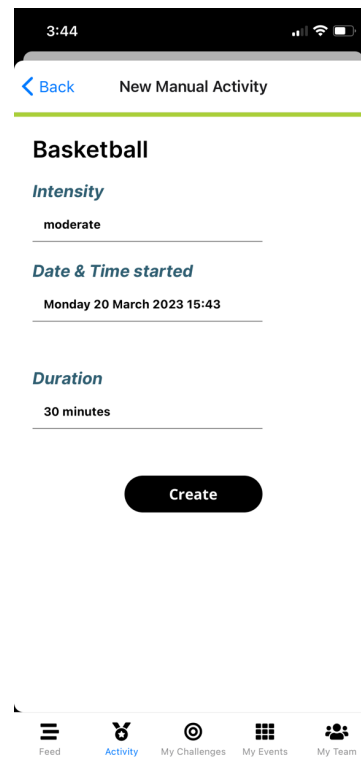
Weight lifting

Aerobic Movement

Cardio

Home exercise light

Feed Activity My Challenges My Events My Team



3:44

< Back New Manual Activity

**Basketball**

*Intensity*  
moderate

*Date & Time started*  
Monday 20 March 2023 15:43

*Duration*  
30 minutes

Create

Feed Activity My Challenges My Events My Team

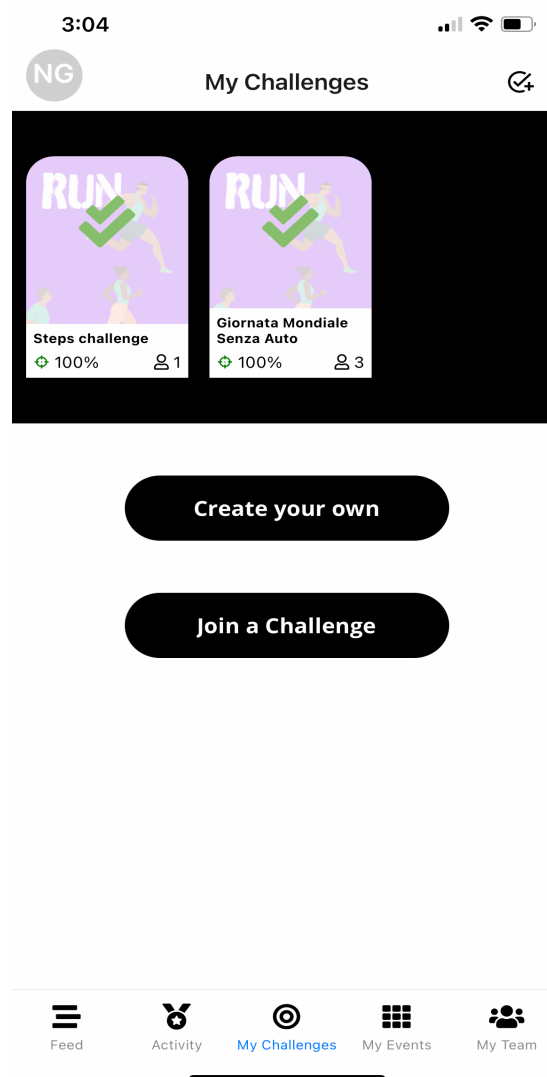
## Предизвикателства

Всеки потребител ще може да създаде или да се присъедини към предизвикателство. Предизвикателството може да бъде някоя от изброените дейности (основни или спортни).

За да отидете в този раздел, просто кликнете върху "Моите предизвикателства" в долния раздел.



В този раздел потребителят може да създаде или да се присъедини към съществуващо предизвикателство.



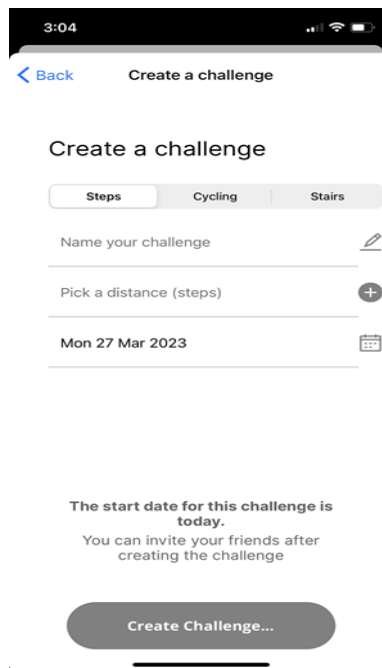
В горната част на екрана потребителят може да види всички предишни предизвикателства (завършени или текущи).

### Създаване на предизвикателство

Създаването на предизвикателство е лесно, като кликнете върху "Създай свое".

При създаването на предизвикателство потребителят ще има възможност да избере три вида предизвикателства и ще трябва да избере/впише следното:

- Вид дейност (като кликнете върху Стъпки, Колоездене или Стълби);
- Име на предизвикателството (потребителят въвежда името на предизвикателството);
- Цел (въведете броя на стъпките, разстоянието в километри или броя на стълбите);
- Дата на приключване на предизвикателството (като изберете крайната дата от падащото меню).



3:04

< Back Create a challenge

Create a challenge

Steps Cycling Stairs

Name your challenge

Pick a distance (steps)

Mon 27 Mar 2023

The start date for this challenge is today.  
You can invite your friends after creating the challenge

Create Challenge...

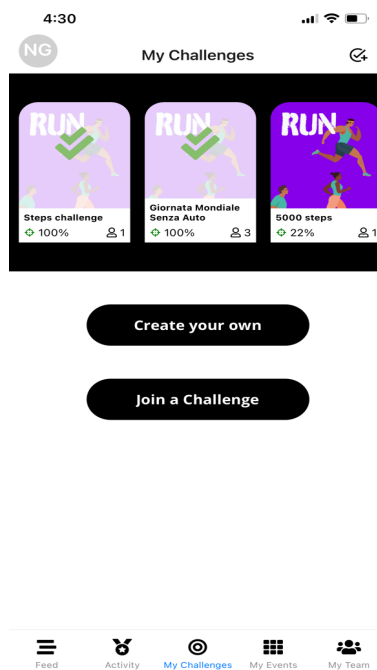
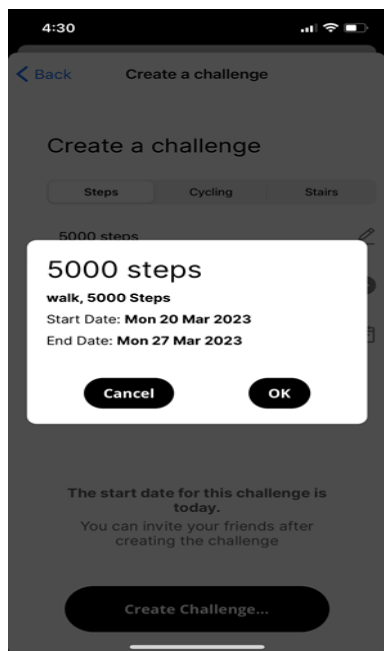
Като кликнете върху "Създаване на предизвикателство", ще се появи изскачащ екран с всички подробности за предизвикателството, а като кликнете върху ОК, предизвикателството автоматично ще се появи в горния изглед на този раздел.



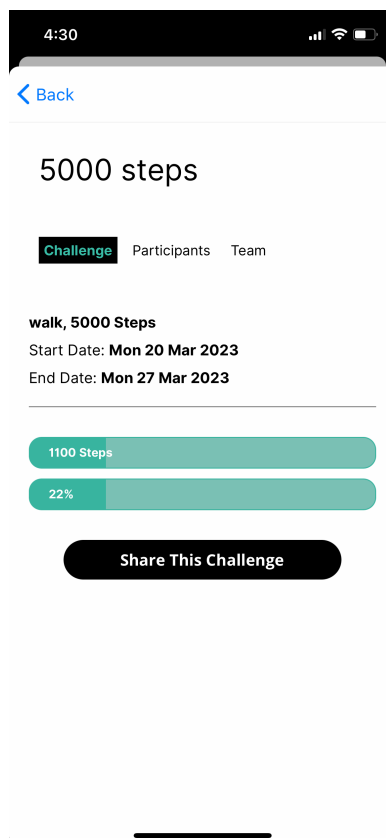
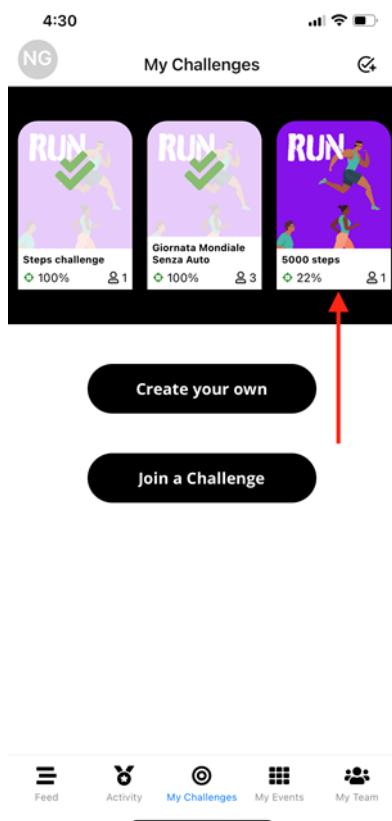
MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



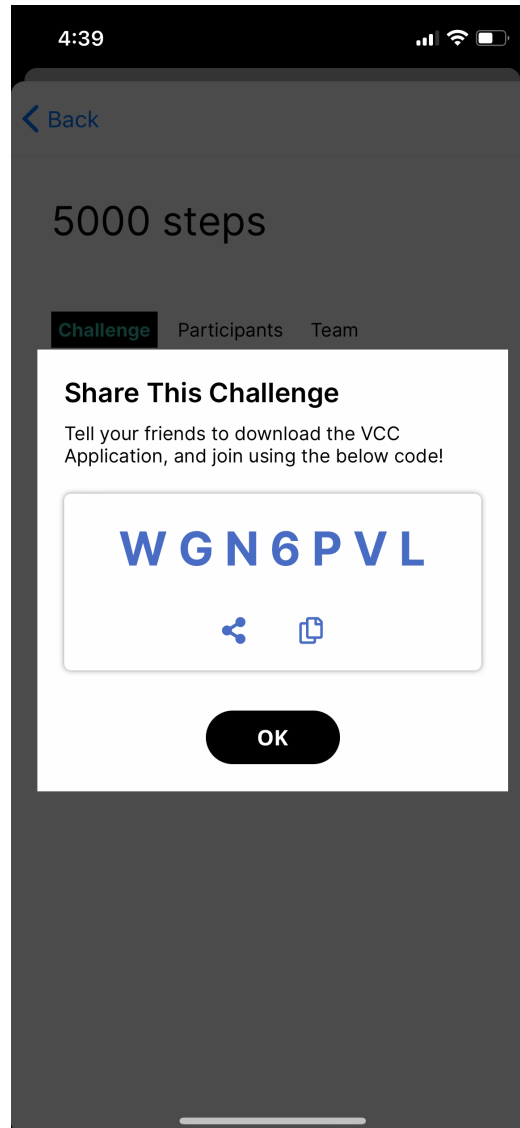
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Кликването върху иконата на предизвикателството в горната част на екрана показва текущия напредък на потребителя в даденото предизвикателство (на участника, но също и на екипа или други участници в това предизвикателство).



На този етап потребителят е единственият участник в предизвикателството, но като кликне върху "Споделяне на това предизвикателство", той може да го сподели със своите контакти (текстово съобщение, Viber или електронна поща), като кликне върху иконата:



#### Присъединяване към предизвикателство

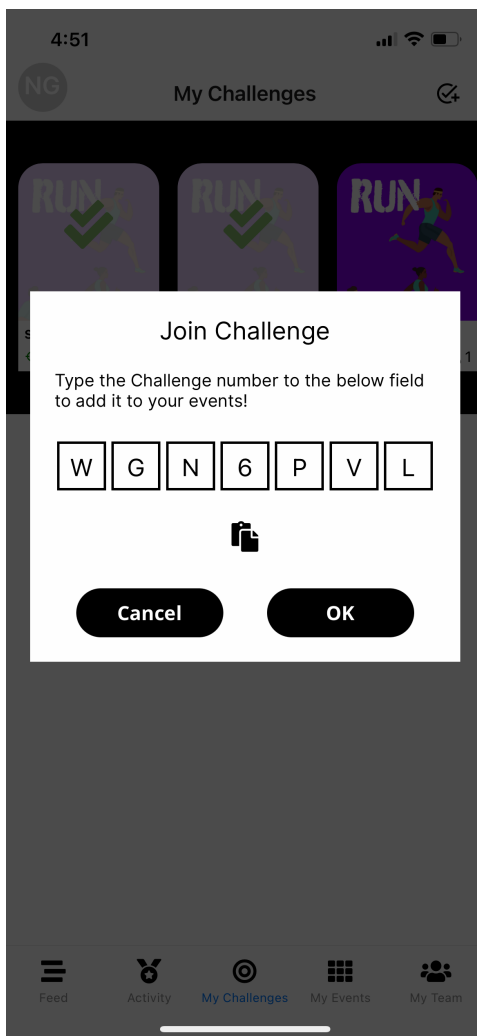
За да се присъедини към дадено предизвикателство, потребителят трябва да бъде поканен от създателя на предизвикателството чрез текстово съобщение, имейл или съобщение във Viber. В това съобщение на получателя ще бъде даден 7-цифрен/буквен код. Присъединяването към предизвикателството е съвсем лесно, само кликнете върху "Присъедини се към предизвикателство" и въведете 7-цифрения/буквения код, получен от потребителя).



MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



След като кликнете "OK", потребителят ще стане участник в предизвикателството и ще може да го види в горната част на менюто "Моите предизвикателства".

### Събития

Всеки потребител ще може да създава събития или да се присъединява към тях. Достъпът до събитията се осъществява, като кликнете върху иконата "Моите събития" в долния раздел.



Feed



Activity



My Challenges

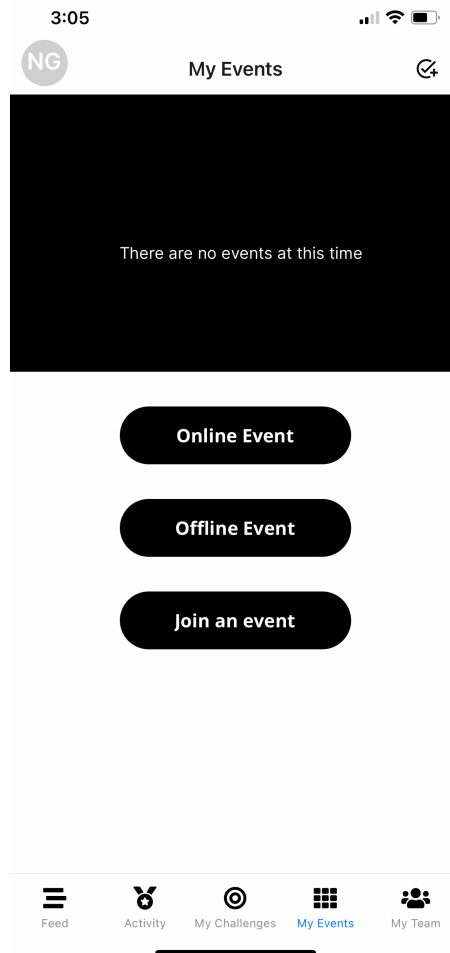


My Events



My Team

Събитията са разделени на ОНЛАЙН и ОФЛАЙН събития.



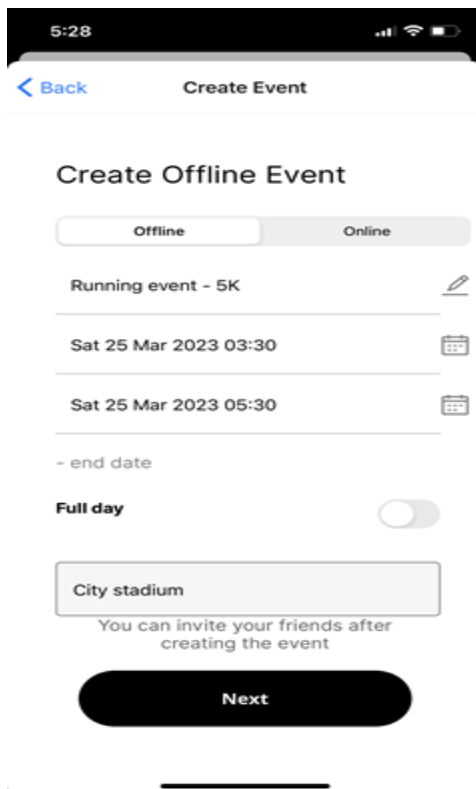
Всички съществуващи събития ще бъдат показани в горната част на екрана. Ако няма събития (създадени или присъединени), ще се покаже "В момента няма Събития".

### Създаване на събитие

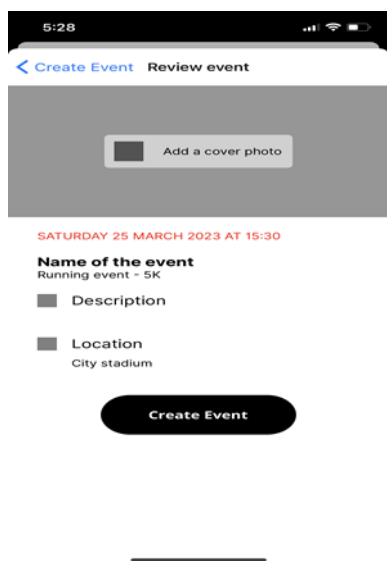
При създаването на събитие потребителят трябва да избере:

- Вид на събитието (потребителят може да кликне върху "Онлайн" или "Офлайн" събитие, в зависимост от това какво събитие иска да създаде);
- Име на събитието (потребителят въвежда името на събитието);
- Начало на събитието (потребителят избира дата и начален час от падащото меню);
- Край на събитието (потребителят може да избере дата и час на приключване от падащото меню);
- Потребителят може също така да избере опция „Целодневно“, като превключи раздела "Целодневно";
- За офлайн събития потребителят въвежда местоположението на събитието;

- За онлайн събитията потребителят ще въведе URL адреса.




С натискане на бутона "Напред" ще се появи изскачащ екран с всички подробности за събитието. На този етап потребителят може също така да добави снимка за корицата на Събитието и като кликне върху "Създаване на събитие", предизвикателството автоматично ще се появи в горния изглед на този раздел.




На този етап потребителят е единственият участник в Събитието, но като кликне върху иконата на Събитието в горната част на екрана, ще му бъде предоставена възможност



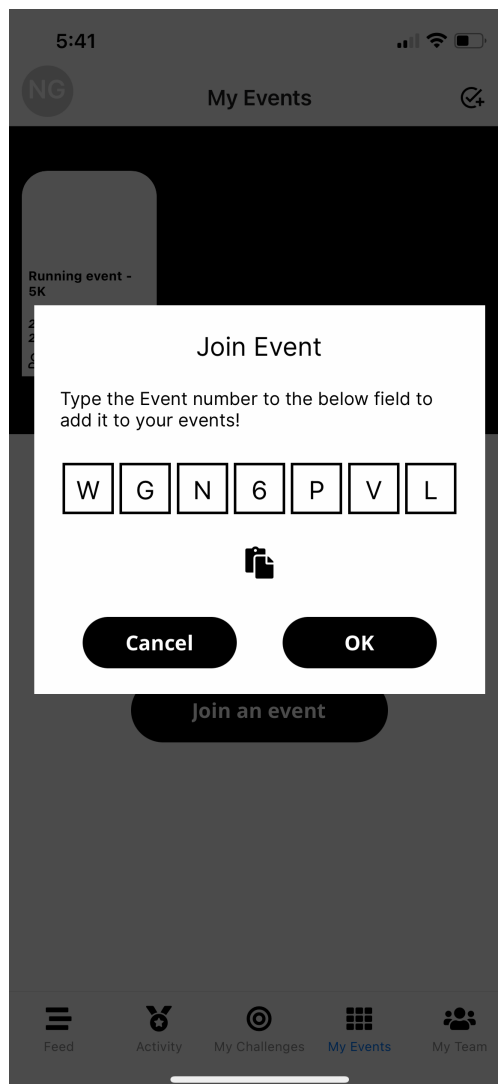
да сподели събитието. След като кликнат върху "Споделяне на това събитие", те могат да го споделят с контактите си (текстово съобщение, Viber или електронна поща), като

кликнат върху иконата: 

*(също като при предизвикателствата)*

### Присъединяване към събитие

За да се присъедини към дадено събитие, потребителят трябва да бъде поканен от създателя на събитието чрез текстово съобщение, електронна поща или съобщение във Viber. В това съобщение на получателя ще бъде даден 7-цифрен/буквен код. Присъединяването към събитие е лесно, само кликнете върху "Присъединяване към събитие" и въведете 7-цифрения/буквения код, получен от потребителя).



След като кликнете "OK", потребителят ще стане участник в събитието и ще може да го види в горната част на менюто "Моите събития".

## Отбори

Всеки потребител ще може да създава или да се присъединява към екип. Достъпът до Отборите се осъществява, като кликнете върху иконата "Моят отбор" в долния раздел.



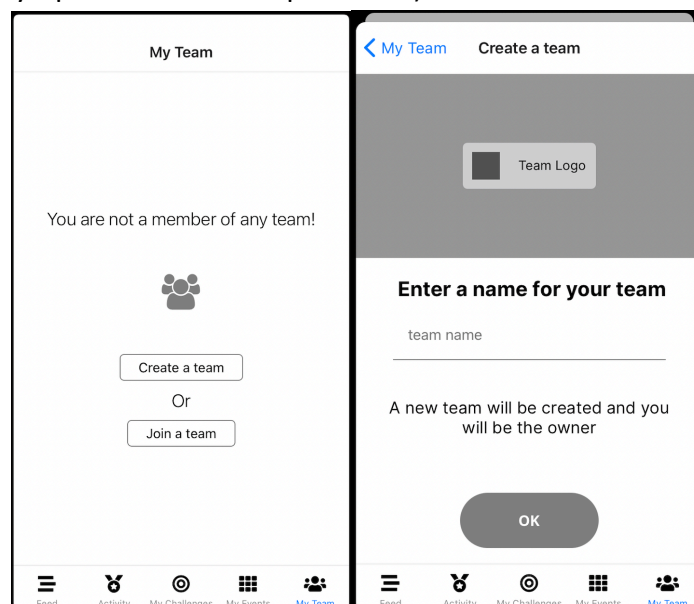
Един потребител може да членува в максимум един отбор. Личните точки на потребителя се добавят към общия брой точки на отбора по посочената вече формула. За да се присъедините към друг отбор, трябва първо да напуснете настоящия отбор.

## Създаване на отбор

При създаването на отбор потребителят, който го създава, има администраторски права и може да променя името и профилната снимка на отбора, както и да добавя нови или да изключва съществуващи членове.

При създаването на Отбор потребителят (администраторът) трябва да избере:

- Име на отбора (*потребителят въвежда името на отбора*);
- Качване на профилна снимка (изображение от съществуващата галерия с изображения в устройството на потребителя).



След създаването на отбор първоначалният екран е различен за администратор на отбор и член на отбор.

Разликата е, че администраторът има право да "изтрива" отбора, както и да изключва членове, докато членът има възможност само да напусне отбора.

Администраторът винаги се показва в горната част на списъка с членовете на отбора.

Покана на нови потребители за присъединяване към отбора (само от администраторите на отбори)

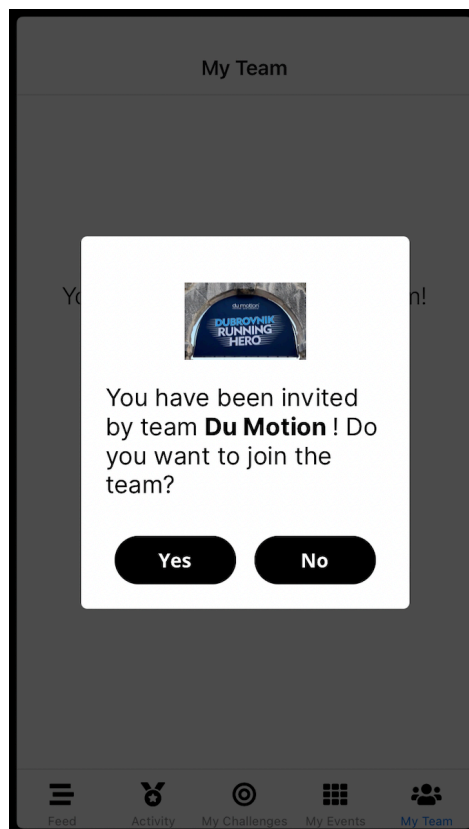
Администраторът на отбора може да покани други потребители да се присъединят към него, като кликне върху иконата "Покана".

Поканите могат да се изпращат чрез текстови съобщения, електронна поща, съобщения от Viber.

Забележка: Поканата за присъединяване към отбора може да бъде изпратена само на потребители, които не са членове на нито един отбор.

#### Присъединяване към отбор

За да се присъедини към отбор, потребителят трябва да бъде поканен от администратора на отбора чрез текстово съобщение, електронна поща или съобщение от Viber. В това съобщение на получателя ще бъде даден 7-цифрен/буквен код. Присъединяването към Отбора е лесно, само кликнете върху "Присъедини се към Отбора" и да въведете 7-цифрения/буквения код, получен от потребителя).



## Отказ от отговорност

Насоките за бъдещи дейности за насърчаване на физическата активност са един от резултатите от проект " Multisport Community Experience ", съфинансиран от програмата "Еразъм+" на Европейския съюз.

Подкрепата на Европейската комисия за създаването на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.

За всякакви коментари по настоящите насоки, моля, свържете се с АРБС на официалният електронен адрес: [info@bulsport.bg](mailto:info@bulsport.bg)



© Multisport Community Experience

АСОЦИАЦИЯ ЗА РАЗВИТИЕ НА БЪЛГАРСКИЯТ СПОРТ, 2023 Г.

СПОРТНА АСОЦИАЦИЯ ДУБРОВНИК, 2023 Г.

Възпроизвеждането е разрешено при условие, че се посочи източникът.