



MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



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

**Multisport Experience for community activation**

# Linee guida



MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE

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



**Multisport  
Community  
Experience**



## Contenuto

Informazioni sull'iniziativa Multisport Community Experience .....	3
Linee guida per l'esperienza della comunità multisport .....	4
IMPATTO .....	4
TRASFERIBILITÀ .....	4
Modello educativo Multisport Community Experience .....	5
Indice della comunità multisport” (INDICE) .....	5
Esperienza comunitaria multisport, PIATTAFORMA WEB/APP .....	8
Piani d'azione .....	8
Belgio .....	9
Bulgaria11 .....	12
Croazia .....	18
Germania .....	25
Grecia .....	31
Italia .....	36
Consigli e suggerimenti su come utilizzare il modello educativo Multisport Community Experience	42
Organizzazione di un'attività sportiva all'aria aperta .....	43
Promozione di un'attività sportiva all'aria aperta .....	44
Sostenibilità di un'attività sportiva all'aria aperta .....	45
Gestione da parte dei volontari di un'attività sportiva all'aria aperta .....	46
Conclusioni sull'organizzazione dei contenuti formativi e degli eventi MCE .....	47
Applicazione MCE .....	48
Sfide .....	56
Creare una sfida .....	57
Partecipare a una sfida .....	59
Eventi .....	60
Creare un evento .....	61
Partecipare a un evento .....	63
Squadre .....	63
Creare una squadra .....	64
Invitare nuovi utenti a unirsi al Team .....	65
Unirsi a una squadra .....	65
Dichiarazione di non responsabilità .....	65

## Informazioni sull'iniziativa Multisport Community Experience

MULTISPORT COMMUNITY EXPERIENCE è un progetto sportivo di innovazione sociale cofinanziato da ErasmusPlus e basato su attività e competizioni collettive di “movimento”. MULTISPORT COMMUNITY EXPERIENCE mira ad attivare una nuova esperienza utente, un nuovo senso di appartenenza, nuove emozioni, nuove relazioni e sana competizione e una motivazione convincente per una vita fisicamente attiva e sana. Il gioco si basa su comunità concorrenti. Ogni comunità ha un team di 500 partecipanti che monitorano la loro attività fisica. Un sistema raccoglie tutti i dati e aggiorna in tempo reale l'“Indice di salute” cumulativo a livello di città e lo confronta con il valore delle altre comunità concorrenti. Questo progetto mira ad attivare una nuova esperienza utente man mano che viene sviluppata una nuova app che tiene traccia delle attività fisiche, del consumo calorico, degli eventi sociali e di altre attività legate allo stile di vita sano, ecc. È nella natura umana che abbiamo bisogno di contatti sociali e ci piace interagire con ciascuno altro. Al giorno d'oggi, la tecnologia gioca un ruolo importante nelle nostre vite e questo progetto combina l'uso di dispositivi intelligenti e l'esperienza della comunità migliorando il benessere delle persone. Il benessere degli individui è al centro del benessere della società e comporta anche vantaggi economici. Più le persone sono sane, minore è la pressione sul welfare e sul sistema sanitario speciale. Una persona con disabilità fisica o mentale ha bisogno di più tempo per trovare un lavoro e integrarsi nella società. Questo gioco non è esclusivo, tutti possono partecipare indipendentemente dalla precedente esperienza sportiva, età o situazione finanziaria. Quindi, attraverso **MULTISPORT COMMUNITY EXPERIENCE**, desideriamo:

1. Coinvolgere più persone nello sport e nelle attività fisiche;
2. Aumentare la consapevolezza collettiva sulle innovazioni sociali;
3. Costruire una piattaforma che aiuti gli utenti a vivere una vita più sana, a essere più attivi e a impegnarsi in più attività comunitarie. Vorremmo dare loro un senso di appartenenza, di essere parte di qualcosa di più grande;
4. Attivare un meccanismo motivazionale per la società BeActive.

Scopri di più sulla pagina web del progetto [www.multisportcommunityexperience.eu/](http://www.multisportcommunityexperience.eu/)



## Linee guida per l'esperienza della comunità multisport

Le Linee Guida “Esperienza Multisport per l'attivazione della comunità” includono tutti i programmi, le attività, le pratiche e i risultati raccolti durante l'intero progetto. Le azioni specifiche incluse in questo Piano d'Azione sono elementi costitutivi di un programma formativo per Allenatori (Ambasciatori) nonché di un “Piano d'Azione” su come implementare il programma in un territorio specifico (dall'inizio alla realizzazione dell'evento sportivo).

L'insieme di questi contenuti costituisce il presente Manuale per organizzazioni con diversi profili (società sportive, ONG, Comuni, Università). L'obiettivo specifico di questo output è legato alla sostenibilità del progetto: fornisce un rapporto specifico e linee guida, per realizzare il progetto in un quadro diverso, con il supporto di stakeholder esterni e diversi finanziamenti.

Le linee guida hanno una versione locale e internazionale, essendo prodotte in inglese e tradotte in tutte le lingue dei partner: inglese, italiano, tedesco, bulgaro, greco, croato, francese.

Il Piano d'Azione è accessibile come risorsa OER multilingue sui siti web dei partner e sul sito web del progetto.

### IMPATTO

Queste linee guida sono fondamentali per supportare tutti i Coach formati a livello internazionale e nazionale per poter realizzare un'efficace implementazione del programma.

### TRASFERIBILITA'

La fruibilità del Piano d'Azione è estesa al vasto pubblico di stakeholder dello sport e dell'apprendimento non formale (ONG, club e associazioni sportive, Federazioni sportive) così come alle autorità politiche a tutti i livelli (locale, regionale, nazionale ed europeo) interessate a prendendo quest'ultimo come modello per la propria azione sul campo, promuovendo la consapevolezza/visibilità del programma e/o partecipando a future azioni di follow-up.



## Modello educativo Multisport Community Experience



### Indice della comunità multisport” (INDICE)

Il “Multisport Community Index” è un algoritmo volto a identificare diverse categorie di persone in base al loro stile di vita sano. Questo algoritmo prende in considerazione diversi fattori: sesso, età, cultura, partecipazione attiva allo sport e altro ancora. Esistono diverse categorie di persone in base al loro stile di vita sano. Il gioco comunitario dovrebbe stimolare ognuno ad essere più attivo proporzionalmente alla sua difficoltà a farlo da solo.

L'algoritmo è la base del gioco “Multisport Community Experience”. Nella composizione della squadra ogni categoria riceve un coefficiente specifico che moltiplica l'impatto della partecipazione individuale sul successo collettivo della squadra comunitaria.

Ciò consente di stimolare la cooperazione e la partecipazione attiva di diverse popolazioni al gioco, generando una dinamica invertita rispetto alla consueta logica competitiva. Ogni squadra è invitata a prendere in considerazione l'intera diversità della popolazione della comunità locale, senza concentrarsi solo sulle persone più sportive, sugli atleti “più forti”, sui membri del team “migliori” dal punto di vista di uno stile di vita sano.

Al contrario, la vulnerabilità individuale diventa una potenziale risorsa per la squadra, tanto che coloro che sono meno attivi fisicamente parlando, invece di essere considerati come

handicap della squadra, sono considerati come membri su cui investire più passione, entusiasmo. ed energia!

Perché il successo collettivo dipende da un “benessere condiviso”, che dipende dall’intelligenza del team (cognitivamente, fisicamente, socialmente, emotivamente parlando) che riesce a far partecipare più persone, a condividere con loro attività ed emozioni comuni al fine di un miglioramento individuale e collettivo. benessere: in una parola un “benessere condiviso”.



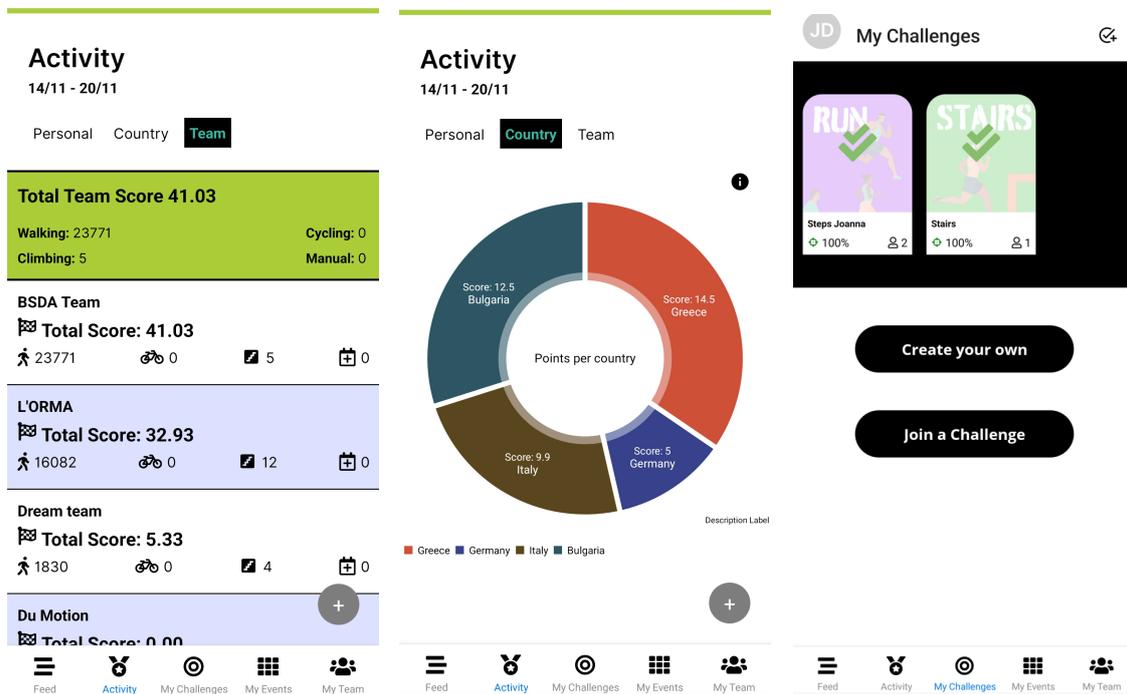
**Indica i punteggi (minuti) di attività fisica da moderata a intensa per sottogruppo e i coefficienti proposti per la formula dell'indice MCE.**

Variabile	livelli	Significare	Peso
<b>Genere</b>	maschio	272,83	1
	femmina	201,25	1.35
<b>ETÀ</b>	<30	281,33	1
	30-45	218,55	1.3
	46-59	208,88	1.3
	60+	109,89	2.5



<b>BMI</b>	< 18,5 (sottopeso)	215,02	1.2
	18-25 (sano)	247,45	1
	25-30 (sovrappeso)	215,17	1.2
	> 30 (obesi)	153,48	1.6
<b>tu vivi</b>	solo	273,29	1
	con i genitori	258,93	1
	con compagna/moglie/marito	226,54	1.2
	con partner/moglie/marito e figli	194,07	1.4
	solo con bambini	188,39	1.7
<b>occupazione</b>	nell'istruzione	314,92	1
	non funziona	133,28	2.2
	impiegato – stato	160,86	2.2
	impiegato – privato	233,98	1.3
	in proprio	249,63	1.3
<b>Atleta</b>	Sì, io sono	409,59	1
	Sì, lo ero nel passato	183,21	2.2
	NO	112,31	3.5
<b>Barriere (punteggio medio)</b>	No (0/3)	277,3923	1
	Inferiore (0,2-1/3)	183,7806	1.6
	Superiore (1,1-3/3)	152,1729	1.6

## Esperienza comunitaria multisport, PIATTAFORMA WEB/APP



La piattaforma web è lo strumento principale del gioco "Multisport Community Experience". Attraverso le piattaforme i partecipanti accedono all'Indice e iscrivono la propria squadra, ottenendo punti in base alla composizione della squadra (in base a diversi criteri) e al tipo di attività sportiva svolta.

La piattaforma/App permette al pubblico di interagire attivamente nella progettazione del gioco e nella preparazione dell'evento.

L'obiettivo di questo output come utenti è:

- Allenatori sportivi (che organizzano eventi sportivi locali);
- Partecipanti ad eventi locali;
- Pubblico generale interessato alla pratica multisport.

Inoltre, questa piattaforma ha uno scopo educativo, contenente video e materiale didattico per praticare l'attività sportiva. Questo materiale è realizzato dagli allenatori sportivi che hanno partecipato all'evento formativo internazionale.

La piattaforma è disponibile in lingua inglese e tradotta nella lingua di ciascun paese partner.

### Piani di azione

Nel quadro del progetto sono state realizzate due principali azioni dirette:

- Formazione locale: formazione per allenatori sportivi, erogata dagli ambasciatori dello sport Multisport Community Experience, che hanno condiviso i risultati dell'apprendimento della formazione internazionale adattandoli alle esigenze specifiche delle loro comunità locali e creando una rete sportiva locale;
- Multisport Community Weekend: ampi eventi di divulgazione per la promozione dello stile di vita #BeActive e dell'usabilità dei risultati del progetto, implementati durante la "Settimana europea dello sport", con l'obiettivo di raggiungere il pubblico in generale (potenziali utenti di piattaforme/app).

Nella sezione seguente vengono rivelati i dettagli degli eventi in ciascun paese, che possono essere fonte di ispirazione per gli esperti di sport:

## Belgio

Piano d'azione Formazione locale	
Paese:	Belgio
Breve descrizione della formazione attuata:	<p>L'allenamento si è svolto in collaborazione con Forward Sports presso le loro strutture ad Anderlecht , Bruxelles. Durante la formazione, il personale EPSI ha avuto l'opportunità di effettuare una presentazione del Progetto MCE e una dimostrazione dell'App MCE.</p> <p>Gli impianti erano dotati di campi da beach volley e padel che hanno permesso agli allenatori e agli altri partecipanti di dedicarsi all'attività fisica. Inoltre, i partecipanti hanno avuto l'opportunità di testare l'app MCE mentre facevano sport.</p>
Breve ordine del giorno/argomenti:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Benvenuto e introduzione all'EPSI di Savvina Tsiftsi,</li> <li>• La presentazione del Progetto MCE di Savvina Tsiftsi,</li> <li>• L'Intervento MCE (dimostrazione dell'App MCE),</li> <li>• Sessione di domande e risposte,</li> <li>• Attività Sportive utilizzando l'App MCE,</li> <li>• Compilazione del questionario.</li> </ul>
Risorse utilizzate:	Risorse umane, presentazioni power point, banner roll-up, laptop, telefoni cellulari, attrezzature sportive, documentazione sull'app
Feedback dei partecipanti:	10 questionari con risultati generalmente positivi.
Suggerimenti e trucchi per la formazione futura:	Da organizzare durante il fine settimana per massimizzare la disponibilità di persone che potrebbero lavorare durante i giorni feriali. Chiedere alle persone di scaricare l'App prima di venire all'evento.



Immagini della  
formazione:



Piano d'azione Fine settimana comunitario multisport

Paese:	Belgio
Breve descrizione dell'evento realizzato:	Durante l'EWoS in Belgio sono stati organizzati due tornei unici sui campi da beach volley e paddle degli impianti Forward Sports . EPSI era presente, dando la possibilità ai partecipanti di testare l'app del progetto Erasmus+ MCE e aumentare il loro livello di attività sportiva.



Breve ordine del giorno:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Benvenuto e introduzione all'EPSI di Savvina Tsiftsi,</li><li>• La presentazione del Progetto MCE di Savvina Tsiftsi,</li><li>• Riferimento _ _ _ _ _ A _ IL _ _ Formazione svoltasi all'inizio di settembre.</li><li>• L'Intervento MCE (dimostrazione dell'App MCE),</li><li>• Sessione di domande e risposte,</li><li>• Attività sportive,</li><li>• Compilazione del questionario.</li></ul>
Risorse utilizzate:	Risorse umane, presentazioni power point, banner roll-up, laptop, telefoni cellulari, attrezzature sportive, documentazione sull'app.
Feedback dei partecipanti:	Risultati generalmente positivi. La maggior parte dei partecipanti non è riuscita a trovare l'app senza il codice QR.
Suggerimenti e trucchi per eventi futuri:	Forse la formazione e l'evento multisport potrebbero svolgersi lo stesso giorno per avere più possibilità per le persone di allenarsi sul posto. Chiedi alle persone di scaricare l'app prima di venire all'evento. Pensa a delle alternative in caso di maltempo.
Immagini dell'evento:	



## Bulgaria

Piano d'azione Formazione locale	
Paese:	Bulgaria
Breve descrizione della formazione attuata:	Presso l'Accademia Nazionale dello Sport "Vasil Levski" di Sofia, Bulgaria, BSDA, ha tenuto un corso di formazione sul progetto "Multisport Community Experience", al quale hanno partecipato educatori sportivi e studenti, dove è stata presentata l'applicazione mobile MCE.
Breve ordine del giorno/argomenti:	L'obiettivo dell'incontro era presentare l'app MCE ai partecipanti e farli familiarizzare con essa.
Risorse utilizzate:	L'Ambasciatore ha utilizzato una presentazione orale e una dimostrazione come strumenti per promuovere e presentare l'applicazione MCE. Ogni partecipante all'incontro aveva il proprio smartphone su cui ha installato l'app.
Feedback dei partecipanti:	I partecipanti hanno riscontrato problemi nella registrazione dell'app MCE, in particolare con la password e nella connessione a un'app funzionante/strumento per l'attività fisica. Durante la registrazione, l'avvio dell'applicazione o la connessione all'app/allo strumento di attività fisica, l'applicazione si "blocca" o genera un "errore di sistema".
Suggerimenti e trucchi per la formazione futura:	Inizia presentando l'app ai tuoi partecipanti e spiega cosa fa e come può essere utile nella loro vita, quindi dimostra come utilizzare l'app. Guida i partecipanti attraverso le funzionalità dell'app e mostra loro come utilizzarla passo dopo passo. Il modo migliore è fornire pratica. Concedi ai partecipanti il tempo di esercitarsi nell'utilizzo dell'app da soli o in gruppo e incoraggiali a esplorare l'app da soli e a sperimentarne le funzionalità. Ciò li aiuterà a sentirsi più a proprio agio nell'usarlo e a scoprire nuovi modi di usarlo. E, ultimo ma non meno importante, fornisci supporto e feedback, disponibile per rispondere alle domande e fornire supporto mentre i partecipanti utilizzano l'app. Fornire feedback sul loro lavoro e suggerire modi per migliorare l'utilizzo dell'app.



Immagini della  
formazione:



Piano d'azione Giornata comunitaria multisport	
Paese:	Bulgaria
Breve descrizione dell'evento realizzato:	Nell'ambito della Notte dello Sport, parte dell'iniziativa della Settimana Europea dello Sport, che si è svolta negli spazi aperti antistanti il Palazzo Nazionale della Cultura, Sofia, Bulgaria, BSDA ha presentato ai cittadini, agli ospiti della capitale e agli operatori sportivi le attività in corso, iniziative e APP mobile del progetto MULTISPORT COMMUNITY EXPERIENCE. All'evento hanno partecipato centinaia di cittadini e più di 25 federazioni e società sportive.
Breve ordine del giorno:	<p>Gli MCE Ambassador hanno presentato e dato spiegazioni e dimostrazioni sull'app MCE per tutta la durata dell'evento. L'obiettivo principale di questo evento era presentare l'app Multisport Community Experience durante la Settimana Europea dello Sport con il seguente programma/programma dell'evento:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Introduzione: presentazione dell'app e delle sue funzionalità al pubblico;</li><li>• Scopo: Spiegare lo scopo della presentazione e l'importanza di promuovere l'attività fisica;</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Contesto: fornire informazioni generali sulla Settimana europea dello sport e sui suoi obiettivi;</li><li>• Panoramica dell'app: fornisce una panoramica dell'interfaccia dell'app e delle diverse funzioni disponibili;</li><li>• Vantaggi: discussione dei vantaggi derivanti dall'utilizzo dell'app, incluso il modo in cui promuove l'attività fisica e incoraggia il coinvolgimento della comunità;</li><li>• Dimostrazione: dimostrazione di come utilizzare l'app e mostrarne le funzionalità principali;</li><li>• Coinvolgimento della comunità: discutere di come l'app promuove il coinvolgimento della comunità e di come può essere utilizzata per connettersi con altre persone che la pensano allo stesso modo;</li><li>• Sfide: discutere di come l'app incorpora le sfide e di come incoraggia gli utenti a rimanere attivi e a raggiungere i propri obiettivi di fitness;</li><li>• Testimonianze: condivisione di testimonianze di utenti che hanno utilizzato con successo l'app per rimanere attivi e coinvolti nelle proprie comunità;</li><li>• Sessione interattiva: fornitura di una sessione interattiva in cui gli utenti possono scaricare l'app ed esplorarne le funzionalità;</li><li>• Domande e risposte: rispondere alle domande che gli utenti potrebbero avere sull'app e sulle sue funzionalità;</li><li>• Passaggi successivi: incoraggiare gli utenti a continuare a utilizzare l'app e a condividerla con i propri amici e familiari per promuovere l'attività fisica e il coinvolgimento della comunità.</li></ul>
Risorse utilizzate:	Abbiamo utilizzato dispositivi mobili (smartphone, PC, tablet, ecc.) per dimostrare le caratteristiche e le funzionalità dell'app. Abbiamo utilizzato il computer per presentare le diapositive e per connettere il dispositivo mobile a uno schermo più grande affinché il nostro pubblico potesse visualizzarlo.
Feedback dei partecipanti:	Molti visitatori e ospiti che desideravano installare l'applicazione MCE hanno riscontrato problemi di installazione e registrazione. L'applicazione MCE presenta problemi che si verificano quando molti partecipanti desiderano registrarsi in un breve periodo di tempo. Durante la registrazione e l'avvio dell'applicazione, l'applicazione si "blocca" o genera un "errore di sistema".



<p>Suggerimenti e trucchi per eventi futuri:</p>	<p>Insegnare ai cittadini a utilizzare un'app mobile durante un evento di un giorno come la Settimana europea dello sport richiede un approccio organizzato e strutturato. Nel complesso, la chiave per insegnare ai cittadini a utilizzare un'app mobile durante un evento di un giorno è fornire istruzioni chiare e concise, formazione pratica e incentivi per incoraggiare il coinvolgimento. Seguendo questi passaggi, aiutiamo i cittadini e gli ospiti della città di Sofia a scoprire i vantaggi dell'app e consentiamo loro di utilizzarla per migliorare la propria salute e forma fisica.</p> <p>Ecco i passaggi che abbiamo seguito durante l'evento:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Abbiamo iniziato con la promozione dell'app durante l'evento includendola nei materiali dell'evento BSDA (brochure, social media e poster);</li><li>• Abbiamo preparato un tutorial: prima dell'evento abbiamo preparato una presentazione che spiega come utilizzare l'app mobile. Ciò includeva istruzioni dettagliate, schermate e spiegazioni delle caratteristiche e delle funzioni principali dell'app. Il tutorial era chiaro e facile da capire;</li><li>• Abbiamo erogato formazione pratica: formazione pratica ai cittadini che vengono allo stand. Li abbiamo guidati attraverso il tutorial e abbiamo risposto a tutte le loro domande. Li abbiamo incoraggiati a provare l'app da soli e a fornire feedback sulla loro esperienza;</li><li>• Offriamo loro anche alcuni incentivi come omaggi e souvenir promozionali, a tutti i cittadini e partecipanti che scaricano e utilizzano l'app durante l'evento.</li></ul>
--	---



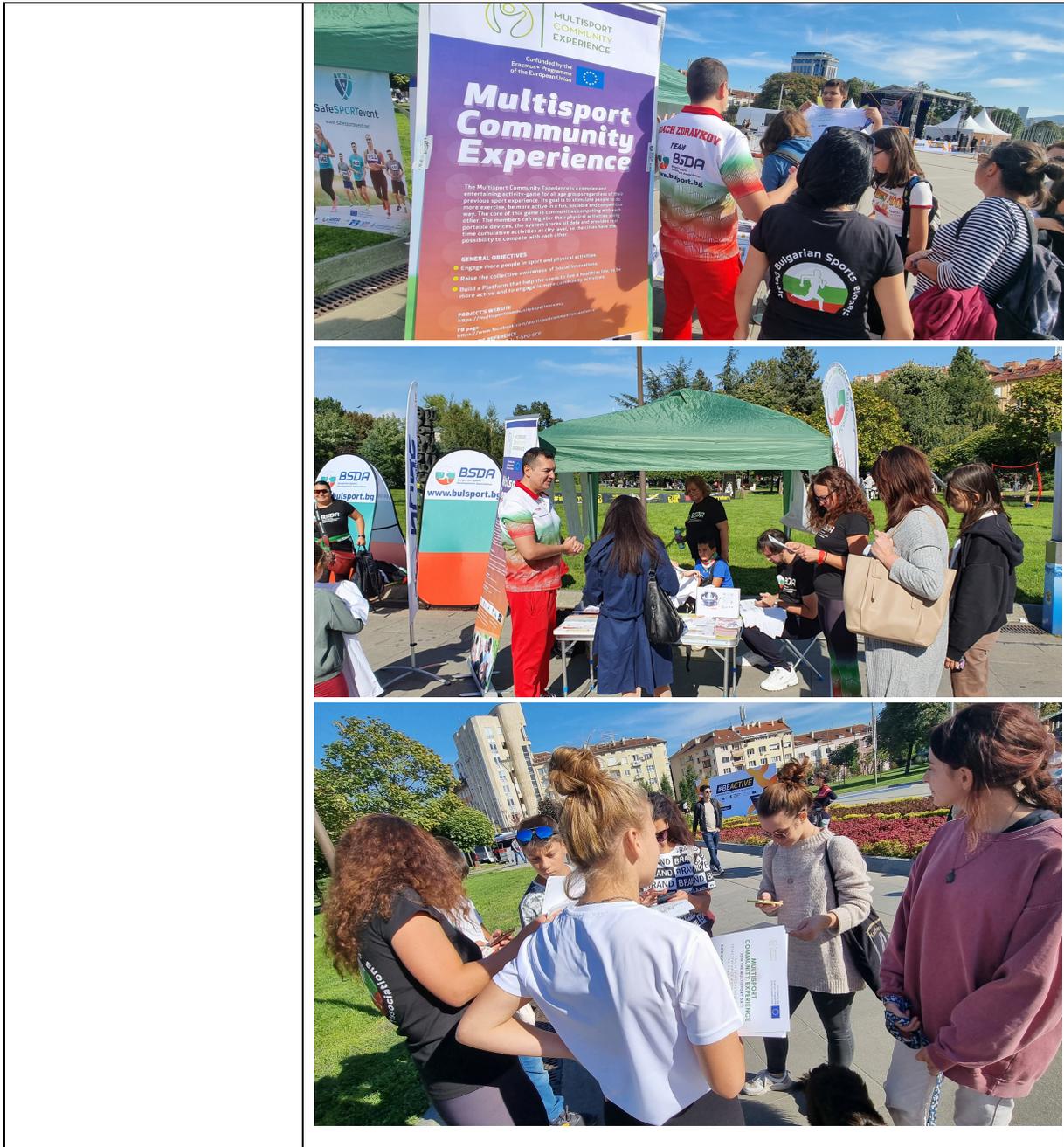
MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



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

Immagini dell'evento:







Croazia

Piano d'azione Formazione locale	
Paese:	Croazia
Breve descrizione della formazione attuata:	3 dei nostri ambasciatori MCE hanno tenuto un corso di formazione per 5 dei nostri allenatori presso l'ufficio dell'Associazione sportiva di Dubrovnik. L'obiettivo della sessione era formare gli allenatori su come utilizzare l'app MCE, in modo che possano istruire altri nuovi utenti.
Breve ordine del giorno/argomenti:	L'obiettivo dell'incontro era presentare l'app MCE ai nostri allenatori e farli familiarizzare con essa.
Risorse utilizzate:	Gli ambasciatori hanno utilizzato una presentazione PowerPoint come strumento di formazione. Ogni allenatore aveva il proprio smartphone su cui ha installato l'app.
Feedback dei partecipanti:	La formazione si è svolta senza intoppi e tutti i partecipanti sono riusciti a scaricare e utilizzare l'app. Hanno dedicato un po' di tempo a familiarizzare con l'app e a utilizzarne tutte le funzionalità. Sono riusciti a creare sfide, eventi e ad unirsi a una squadra. Tutti hanno compilato il questionario durante la sessione.
Suggerimenti e trucchi per la formazione futura:	A causa della complessità dell'app, è importante trascorrere più tempo individualmente con i nuovi utenti per spiegare in modo completo le funzionalità dell'app. Una volta creato il manuale "Come usare l'app", sarà molto più semplice per i nuovi utenti.
Immagini della formazione:	



Piano d'azione Giornata comunitaria multisport	
Paese:	Croazia
Breve descrizione dell'evento realizzato:	L'Associazione sportiva di Dubrovnik ha celebrato la Settimana europea dello sport e abbiamo deciso di strutturare le attività in modo da poter coinvolgere tutti i generi e tutte le fasce d'età, nonché tutti i livelli di forma fisica.
Breve ordine del giorno:	Ciascuno dei nostri ambasciatori MCE era responsabile di un gruppo diverso: <ul style="list-style-type: none"><li>• Duje Tolj si occupava dei bambini, dove li faceva partecipare alla corsa a ostacoli. In totale ha avuto 8 bambini che hanno partecipato a questa sessione</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Željko Cota si è occupato del gruppo più attivo e con il più alto livello di forma fisica. Comprensibilmente questo era il gruppo più piccolo con solo 3 partecipanti che hanno completato un allenamento leggero di cross fit</li><li>• Karmela Nikolić Prkačin ha avuto il gruppo più numeroso, 23 partecipanti di diverse fasce d'età, che hanno preso parte al corso di aerobica, strutturato in modo tale che potessero parteciparvi anche persone con diversi livelli di forma fisica.</li></ul>
Risorse utilizzate:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Duje ha utilizzato palline, coni e mini ostacoli</li><li>• Željko ha usato l'attrezzatura da palestra (installata nel parco)</li><li>• Karmela usava uno stereo per la musica</li></ul>
Feedback dei partecipanti:	<p>Tutti i partecipanti hanno apprezzato le attività e non vedono l'ora che arrivi il fine settimana del prossimo anno.</p> <p>Sono stati tutti incoraggiati a scaricare e utilizzare l'app. È importante dire che ciascuna delle sessioni includeva partecipanti di entrambi i sessi. Ciò mostra un grande potenziale per l'evento del fine settimana del prossimo anno.</p>
Suggerimenti e trucchi per eventi futuri:	<p>Nel pianificare questa attività era importante pensare sia alla logistica che all'accessibilità. Poiché l'idea era quella di rendere queste attività trasferibili a diversi paesi e comunità locali, abbiamo cercato di mantenere al minimo le risorse necessarie/utilizzate. Pertanto, abbiamo utilizzato alcune attrezzature sportive di base (che abbiamo preso in prestito da una scuola locale), come palline, coni e mini ostacoli. Se tali attrezzature non possono essere prese in prestito, si potrebbero utilizzare oggetti diversi dalla natura per creare un percorso a ostacoli.</p> <p>Abbiamo avuto la fortuna che intorno alla nostra città esistono già delle "palestre all'aperto"; la nostra città ha installato attrezzature da palestra in diversi parchi e aree pubbliche della città, e queste sono gratuite per l'uso pubblico. Se in alcune zone tali "palestre all'aperto" non fossero disponibili, tutti gli esercizi potrebbero essere eseguiti utilizzando il peso corporeo.</p> <p>Dato che uno dei nostri gruppi target erano i bambini piccoli (che dovevano essere portati dai genitori), anche l'ora del giorno in cui si svolgeva l'evento ha giocato un ruolo importante, poiché doveva avvenire dopo l'orario lavorativo. Abbiamo anche programmato di organizzare l'evento in un giorno feriale, anziché nel fine settimana, quando molte famiglie tendono a essere fuori città.</p> <p>Anche se la maggior parte degli eventi sportivi si svolgono in condizioni meteorologiche diverse, è importante pensare a delle alternative in caso di maltempo.</p> <p>Un'altra cosa da pensare è regolare correttamente il numero di allenatori che conducono determinate attività a seconda del numero di partecipanti.</p>



MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



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

Immagini  
dell'evento:

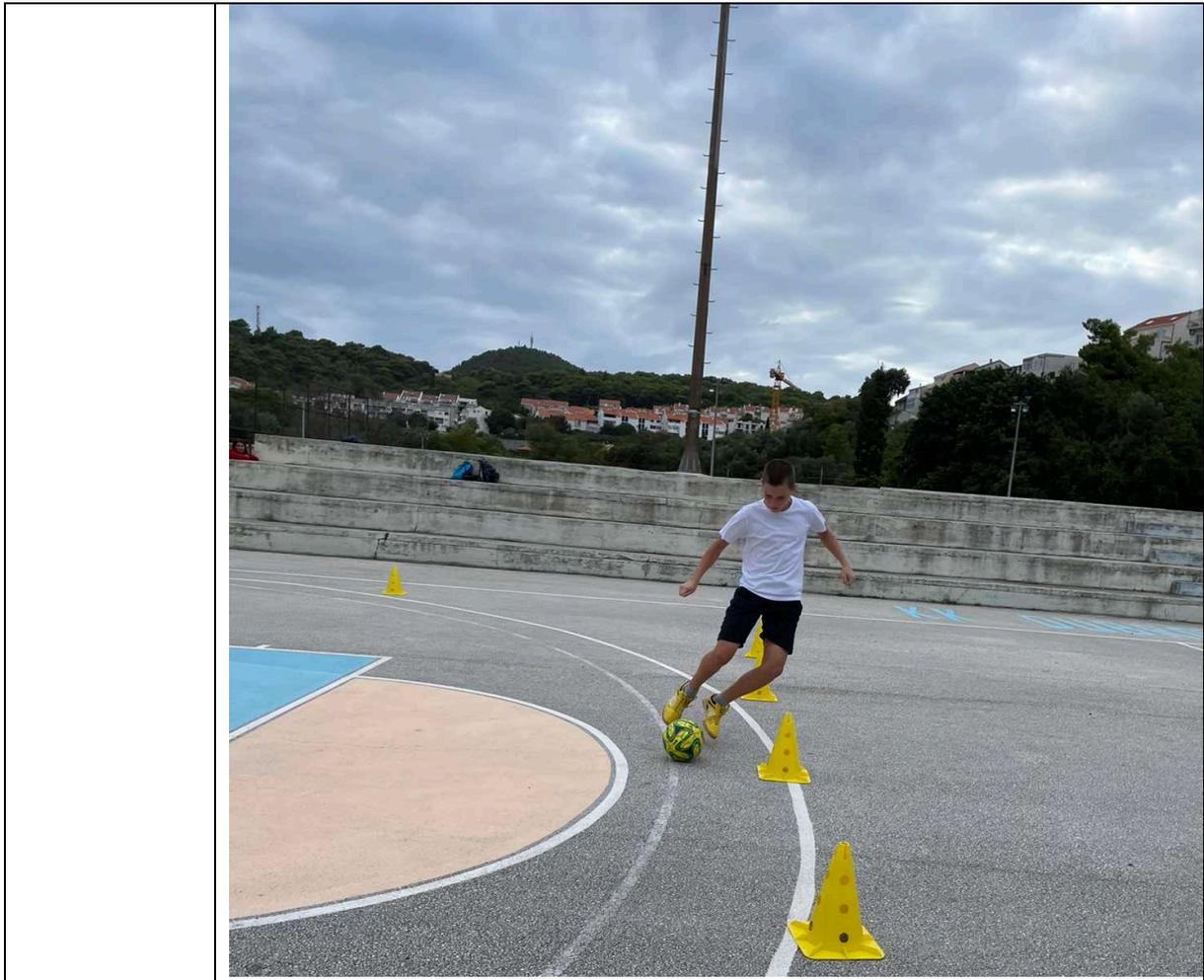




MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



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





## Germania

Piano d'azione Formazione locale	
Paese:	Germania
Breve descrizione della formazione attuata:	<p>La formazione locale è stata la seconda fase della formazione. L'obiettivo era aumentare l'impatto della formazione internazionale a livello locale. Gli allenatori sportivi sono stati trovati tramite volantini online e si sono tenuti in una palestra di bouldering.</p> <p>Questa formazione locale è stata effettuata per formare gli allenatori su come utilizzare l'app MCE, le sue funzionalità e i potenziali miglioramenti.</p>
Breve ordine del giorno/argomenti:	All'ordine del giorno è stata presentata l'app che i partecipanti hanno scaricato sui propri smartphone.
Risorse utilizzate:	Gli smartphone dei partecipanti
Feedback dei partecipanti:	<p>Ai partecipanti è piaciuta l'idea di un'app per l'attività fisica che condividesse le realtà di diversi paesi.</p> <p>Sono state apprezzate anche le prime informazioni e la guida che l'app fornisce all'inizio.</p> <p>Sono state sollevate alcune domande sulle sfide. Dato che sembra che abbia un ruolo centrale nell'app, come dovrebbero seguire le sfide? Sarebbe possibile accedere tramite i social media e vedere che tipo di sfide sono attualmente in corso nella tua città? Oppure è possibile unirsi a uno solo tramite il codice?</p> <p>Lo stesso per gli eventi: "sarebbe possibile avere un'idea di che tipo di eventi stanno accadendo in questo momento intorno a me?" ha chiesto un partecipante. Ho apprezzato l'idea degli eventi sia online che offline.</p> <p>La sezione attività è stata apprezzata dal trainer nonostante a suo dire non sembri del tutto intuitiva ai primi utilizzi. È bello avere l'attività connessa al software sanitario del tuo smartphone.</p>
Suggerimenti e trucchi per la formazione futura:	Per la formazione futura sarebbe un'idea chiedere ai partecipanti di creare un evento o una sfida qualche giorno prima, in modo da chiedere loro un feedback su come l'app sia effettivamente efficace nel raggiungere gli sportivi interessati



MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



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

Immagini della  
formazione:



MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE

NGO NEST  
Berlin



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)





Piano d'azione Formazione locale	
Paese:	Germania
Breve descrizione della formazione attuata:	Si è svolto a Berlino il Multisport Community Day. In una prospettiva a lungo termine, l'obiettivo di questi eventi è quello di coinvolgere i partecipanti nella pratica sportiva regolare e di introdurre nei paesi partner un regolare programma MCE, che si svolgerà più volte all'anno o mensilmente.



	<p>Il progetto MCE ha davvero ampliato il gruppo target poiché è destinato ad avere un impatto positivo sulle comunità coinvolte nel loro complesso.</p> <p>I partecipanti all'evento locale includono:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Docenti universitari nel campo della ricerca in Educazione Fisica, Sanità e Sport;</li><li>• Docenti universitari in Management dello Sport;</li><li>• Associazioni di circoli sportivi, alcune delle quali collaborano con le scuole locali per promuovere uno stile di vita attivo;</li><li>• Professionisti dello sport, compresi gli atleti;</li><li>• Rappresentanti di gruppi di ricerca sul management sportivo;</li><li>• Educatori fisici e allenatori sportivi;</li><li>• ONG;</li><li>• Parti interessate;</li><li>• Autorità locali;</li><li>• Membri di progetti di ricerca nello sport;</li><li>• Reporter sportivi;</li><li>• Persone con background sportivo;</li></ul> <p>Professionisti nel campo dello sviluppo dello sport e dell'educazione sportiva.</p>
Breve ordine del giorno/argomenti:	<p>L'evento è stato preceduto da un'intensa fase di promozione locale, con l'obiettivo di informare il pubblico sul progetto.</p> <p>Durante questo evento, ai partecipanti è stata mostrata l'app MCE e sono stati coinvolti in alcune attività pratiche. Inoltre, con il contributo di altri rappresentanti dello sport, è stato presentato il mondo dello sport e le numerose opportunità per promuovere uno stile di vita attivo.</p>
Risorse utilizzate:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sala conferenze</li><li>• Videoproiettore</li><li>• Presentazione Powerpoint</li></ul> <p>Ping-pong</p>
Feedback dei partecipanti:	<p>Sulla base del feedback, i partecipanti hanno apprezzato l'opportunità di interagire creando o partecipando a eventi e sfide. La condivisione di eventi e sfide provenienti da diversi paesi contribuisce all'ulteriore implementazione dell'attività locale. L'app è un'opportunità per creare un social network con lo scopo di promuovere l'attività fisica e motivare le persone a perseguire uno stile di vita sano e attivo.</p>
Suggerimenti e trucchi per la formazione futura:	<p>n / a</p>



MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



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

Immagini della  
formazione:





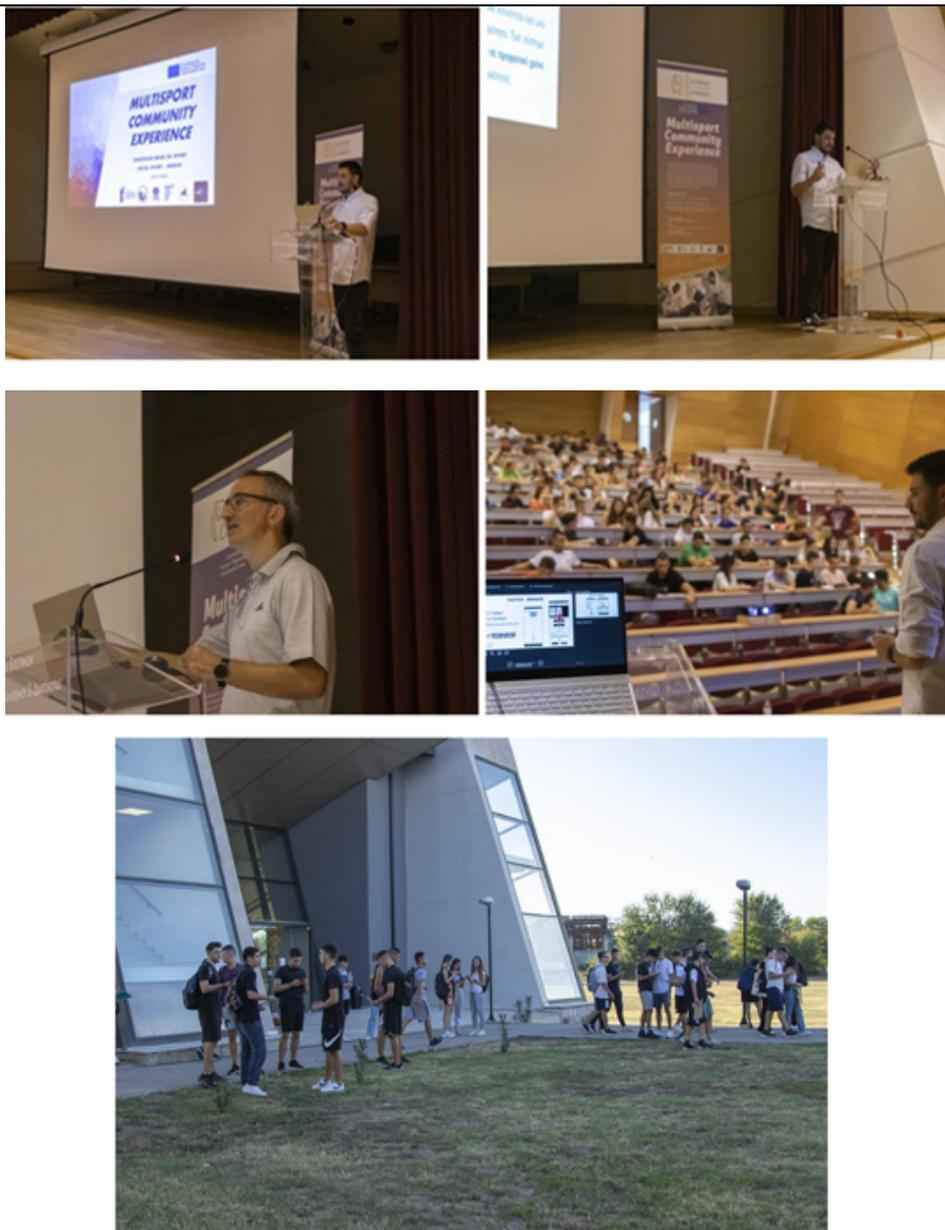


Grecia

Piano d'azione Giornata comunitaria multisport	
Paese:	Grecia
Breve descrizione dell'evento realizzato:	La formazione locale è stata implementata durante la Settimana Europea dello Sport a Trikala, in Grecia. Alla formazione hanno partecipato allenatori sportivi e insegnanti di educazione fisica, tra cui 5 formatori MCE, ma anche studenti universitari di scienze sportive. Due dei nostri ambasciatori hanno presentato gli obiettivi principali del progetto MCE e hanno fornito istruzioni/istruzioni passo passo su come configurare e utilizzare l'app MCE. Infine, l'app MCE è stata testata dai partecipanti attraverso gli eventi realizzati per la Settimana Europea dello Sport.
Breve ordine del giorno:	Quando: venerdì 30 settembre (Settimana europea dello sport) Dove: Dipartimento di Educazione Fisica e Scienze dello Sport, Università della Tessaglia, Trikala, Grecia Attività: <ul style="list-style-type: none"><li>• Presentazione degli obiettivi MCE;</li><li>• Presentazione dell'app MCE;</li><li>• Scarica l'app MCE sugli smartphone dei partecipanti;</li><li>• Gli eventi di attività sono stati creati nell'app MCE;</li><li>• Partecipazione ad attività (lavoro, corsa, ciclismo);</li><li>• • Verifica dei risultati dell'app MCE (punti).</li></ul>
Risorse utilizzate:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Presentazione Powerpoint;</li><li>• Smartphone;</li><li>• Istruzioni stampate per i partecipanti;</li><li>• Banner arrotolabile;</li></ul>
Feedback dei partecipanti:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Riteniamo tutti di aver imparato molto sul progetto e sull'app MCE, ed è stato anche davvero divertente;</li><li>• Mi è davvero piaciuta la giornata. Puoi già vedere i vantaggi dell'app MCE;</li><li>• - La formazione è stata molto interattiva e coinvolgente. Non vedo l'ora di condividere questa conoscenza con gli studenti della mia scuola e creare eventi sportivi "competitivi".</li></ul>
Suggerimenti e trucchi per eventi futuri:	Prepara istruzioni illustrate passo su come scaricare l'app MCE e su come creare eventi, e inoltrale ai partecipanti prima del meeting/formazione (risparmierai una notevole quantità di tempo).



Immagini  
dell'evento:



Piano d'azione Giornata comunitaria multisport	
Paese:	Grecia
Breve descrizione dell'evento realizzato:	<p>Due eventi sportivi si sono svolti presso le strutture del Dipartimento di Educazione Fisica e Scienza dello Sport dell'Università della Tessaglia, Trikala, Grecia. Più di un centinaio di adulti e bambini hanno partecipato a questi eventi, dove hanno acquisito familiarità con l'app MCE e come funziona, e sono stati motivati a utilizzarla per ulteriori attività sportive e di partecipazione.</p> <p>Gli ambasciatori hanno supportato e motivato i partecipanti durante questi eventi.</p>



Breve ordine del giorno:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evento annuale di corsa del Dipartimento, Dipartimento di Educazione Fisica e Scienza dello Sport dell'Università della Tessaglia, Trikala, Grecia;</li><li>• Evento di pallamano, Dipartimento di Educazione Fisica e Scienza dello Sport dell'Università della Tessaglia, Trikala, Grecia.</li></ul>
Risorse utilizzate:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Smartphone;</li><li>• Istruzioni stampate per i partecipanti;</li><li>• Banner arrotolabile;</li><li>• - Equipaggiamento sportivo.</li></ul>
Feedback dei partecipanti:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Questo è un evento divertente e informativo;</li><li>• - Grande opportunità per divertirsi, esercitarsi, imparare e fare nuove amicizie.</li></ul>
Suggerimenti e trucchi per eventi futuri:	Prepara istruzioni illustrate passo su come scaricare l'app MCE e su come creare eventi, e inoltrale ai partecipanti prima del meeting/formazione (risparmierai una notevole quantità di tempo).
Immagini dell'evento:	



MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



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

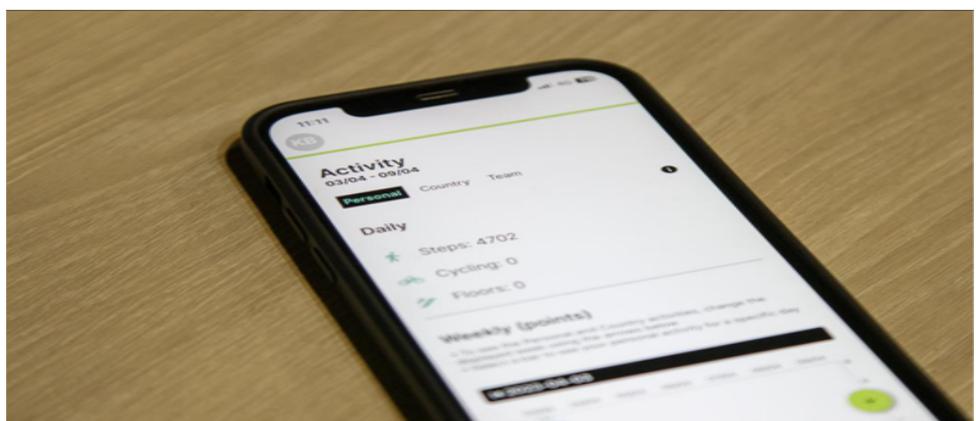




MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



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





Italia

Piano d'azione Formazione locale	
Paese:	Italia
Breve descrizione della formazione attuata:	Durante l'evento abbiamo invitato i nostri divani. Tra loro ne sono stati selezionati 5, laureati in scienze motorie e sportive. Erano tutti professionisti che lavoravano in palestre e altre organizzazioni sportive. Sono stati pensati dai nostri 3 ambasciatori su come utilizzare l'app. L'app è stata testata anche durante alcune attività. L'obiettivo della sessione era formare gli allenatori in modo che possano istruire altri nuovi utenti.
Breve ordine del giorno/argomenti:	Quando: domenica 4 settembre Dove: Centro sportivo Football City in Piazza Tirana a Milano. Attività: <ul style="list-style-type: none"><li>• Formazione;</li><li>• Torneo di Dodgeball con gioco obbligatorio per tutti i componenti della squadra;</li><li>• Attività sportive a scelta;</li><li>• - Attività a sorpresa con possibilità di BONUS</li></ul>
Risorse utilizzate:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Presentazione in PP;</li><li>• Materiale per attività sportive</li><li>• Stereo;</li><li>• Arrotolare;</li><li>• Documentazione sull'app.</li></ul>
Feedback dei partecipanti:	Hanno trovato l'idea molto interessante, piace la possibilità che tutti possano creare un evento, invitare persone ed essere protagonisti dell'iniziativa.
Suggerimenti e trucchi per la formazione futura:	Chiedi alle persone di scaricare l'app prima di venire all'evento e di migliorare l'app per i telefoni Android.



Immagini della  
formazione:





Piano d'azione Giornata comunitaria multisport	
Paese:	Italia
Breve descrizione dell'evento realizzato:	In occasione di una serie di eventi organizzati nella città di Lodi, abbiamo sostenuto la corsa del pigiama, manifestazione organizzata per la lotta contro il cancro. È stato organizzato un percorso di 5 km da poter fare camminando e correndo dedicato a tutta la famiglia. Abbiamo invitato tutti i nostri utenti a partecipare e spiegare come funziona l'app e testarla con il supporto dei nostri ambasciatori.
Breve ordine del giorno:	18 settembre. Piazza della Vittoria, Città di Lodi
Risorse utilizzate:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gazebo;</li><li>• Cellulari;</li><li>• Stereo;</li><li>• Arrotolare.</li></ul>
Feedback dei partecipanti:	Tutti i partecipanti hanno apprezzato le attività, hanno trovato l'app un'idea interessante e non vedono l'ora che arrivi l'evento del prossimo anno. Purtroppo è stata una giornata piovosa, ma i partecipanti hanno comunque apprezzato la possibilità di svolgere attività inclusive, con animali di famiglia, nonno. L'app è stata apprezzata ma alcuni androidi hanno avuto difficoltà a scaricarla.
Suggerimenti e trucchi per eventi futuri:	Chiedi alle persone di scaricare l'app prima di venire all'evento e di migliorare l'app per i telefoni Android. Pensa a delle alternative in caso di maltempo.



Immagini  
dell'evento:





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





## Consigli e suggerimenti su come utilizzare il modello educativo Multisport Community Experience

Il modello educativo Multisport Community Experience comprende due aspetti principali: moduli educativi per esperti di sport e usabilità dell'applicazione mobile per la società in generale come innesco innovativo di atteggiamenti #BeActive. Le applicazioni mobili per la

registrazione dell'attività fisica sono diventate sempre più popolari negli ultimi anni poiché sempre più persone cercano modi per monitorare i propri obiettivi di fitness e rimanere attivi. Queste app forniscono agli utenti un modo comodo e semplice per monitorare i propri progressi, fissare obiettivi e rimanere motivati.

Uno dei vantaggi più significativi dell'utilizzo dell'app MCE è la registrazione dell'attività fisica in modo fluido per monitorare i progressi nel tempo. Ciò può essere particolarmente importante per le persone che stanno lavorando per raggiungere un obiettivo di fitness specifico, come correre una maratona o perdere peso. Gli utenti possono vedere quanta strada hanno fatto e questo può essere un potente motivatore per andare avanti.

Un altro vantaggio derivante dall'utilizzo dell'app MCE per registrare l'attività fisica è che l'applicazione consente agli utenti di impostare obiettivi e monitorare i progressi verso tali obiettivi. Ad esempio, un individuo potrebbe fissare l'obiettivo di percorrere una determinata distanza in un determinato periodo di tempo e monitorare i propri progressi verso tale obiettivo registrando la distanza e il tempo delle corse. Ciò può aiutare gli utenti a rimanere motivati e sulla buona strada.

L'app MCE può anche fornire agli utenti un senso di comunità e responsabilità. Nell'applicazione sono presenti funzionalità che consentono agli utenti di connettersi con gli amici o unirsi a gruppi (team) per condividere i propri progressi, ottenere consigli e rimanere motivati. Ciò può essere particolarmente utile per le persone che stanno cercando di apportare cambiamenti allo stile di vita e hanno bisogno di supporto.

Inoltre, l'app MCE può anche fornire agli utenti molte statistiche utili e feedback sulla loro attività. Queste informazioni possono essere utilizzate per aiutare gli utenti a prendere decisioni informate sulla propria attività fisica e ad apportare modifiche alla propria routine secondo necessità.

Per diffondere ampiamente l'applicazione MCE, il team del progetto ha implementato corsi di formazione per esperti dello sport sull'organizzazione di attività sportive all'aria aperta, sulla promozione e la sostenibilità delle azioni pianificate, nonché sulla gestione dei volontari, tutti aspetti veramente importanti per un'implementazione di successo del modello educativo Multisport Community Experience. .

Alcuni consigli, basati sulle attività educative di MCE e sugli eventi già organizzati, sono descritti nelle sezioni seguenti e possono essere utili per future repliche delle attività in enti sportivi, organizzando attività sportive:

### Organizzazione di un'attività sportiva all'aria aperta

Organizzare un evento sportivo all'aperto può essere un compito arduo, ma con una corretta pianificazione ed esecuzione può essere un'esperienza memorabile e di successo sia per i partecipanti che per gli spettatori.

Il primo passo nell'organizzazione di un evento sportivo all'aperto è quello di assicurarsi una sede adeguata. Dovrebbe essere un luogo facilmente accessibile per partecipanti e spettatori e dotato delle strutture necessarie come parcheggio, servizi igienici e supporto medico.

Successivamente, gli organizzatori dovrebbero sviluppare un piano dettagliato dell'evento che includa il programma degli eventi, un elenco delle squadre o degli individui partecipanti e una disposizione della sede. Questo piano dovrebbe includere anche imprevisti per condizioni meteorologiche avverse e altre situazioni impreviste.

La sicurezza è una priorità assoluta per qualsiasi evento sportivo all'aperto e gli organizzatori dovrebbero assicurarsi che siano in atto misure di sicurezza adeguate, compreso il personale medico di emergenza e il personale di sicurezza per gestire la folla e garantire la sicurezza di tutti i partecipanti e gli spettatori.

La promozione e il marketing svolgono un ruolo importante nel successo di qualsiasi evento e gli organizzatori dovrebbero assicurarsi di raggiungere un vasto pubblico per promuovere l'evento. Ciò può essere fatto attraverso i social media, la stampa e la pubblicità online e attraverso partenariati con imprese e organizzazioni locali.

Un altro aspetto importante nell'organizzazione di un grande evento sportivo all'aria aperta è la logistica. Gli organizzatori dovrebbero assicurarsi di avere le attrezzature e le forniture necessarie, come tende, tavoli, sedie e apparecchiature audio. Dovrebbero inoltre coordinarsi con le autorità locali per garantire che siano in vigore tutti i permessi e le approvazioni necessarie. Nel caso particolare dell'organizzazione di eventi MCE, gli organizzatori dovrebbero fornire anche una connessione Internet di qualità, in modo che tutti i partecipanti possano installare e utilizzare l'applicazione Multisport Community Experience.

Infine, gli organizzatori dovrebbero considerare l'impatto ambientale dell'evento e assicurarsi di adottare misure per ridurre al minimo qualsiasi impatto negativo sull'area locale. Ciò può includere il riciclaggio e la gestione dei rifiuti e la collaborazione con le organizzazioni locali per promuovere pratiche sostenibili.

In sintesi, organizzare un grande evento sportivo all'aperto richiede un'attenta pianificazione, attenzione ai dettagli e la volontà di essere flessibili e adattarsi alle mutevoli condizioni. Con il giusto approccio, gli organizzatori possono creare un'esperienza piacevole e memorabile per tutti i soggetti coinvolti.

### Promozione di un'attività sportiva all'aria aperta

Promuovere un evento sportivo all'aperto può essere un compito impegnativo, ma con le giuste strategie e tattiche puoi raggiungere un gran numero di potenziali partecipanti e rendere il tuo evento un successo. Ecco alcune azioni concrete che puoi intraprendere per promuovere il tuo evento e raggiungere potenziali partecipanti:

- **Utilizza i social media:** le piattaforme di social media come Facebook, Instagram e Twitter sono ottimi strumenti per promuovere il tuo evento e raggiungere potenziali partecipanti. Crea una pagina evento dedicata su Facebook, pubblica aggiornamenti e foto su Instagram e utilizza Twitter per condividere informazioni e interagire con il tuo pubblico;
- **Contatta i media locali:** contatta giornali locali, stazioni televisive e stazioni radio per informarli del tuo evento. Potrebbero essere interessati a coprirlo, il che ti darà una preziosa visibilità;
- **Collaborare con organizzazioni locali:** raggiungere organizzazioni locali come club sportivi, scuole e strutture ricreative. Potrebbero essere disposti a promuovere il tuo evento presso i loro membri e partecipanti;
- **Crea un sito Web:** crea un sito Web per il tuo evento in cui i partecipanti possono saperne di più sull'evento, registrarsi e ricevere aggiornamenti. Ciò ti fornirà anche una piattaforma per condividere le informazioni sull'evento con il pubblico;
- **Utilizza l'e-mail marketing:** crea un elenco e-mail di potenziali partecipanti e utilizzalo per inviare aggiornamenti e promemoria sull'evento;
- **Crea volantini e poster:** crea volantini e poster per promuovere il tuo evento e posizionali in aree ad alto traffico come centri comunitari, palestre e negozi locali;
- **Offri incentivi per la registrazione anticipata:** incoraggia le persone a registrarsi in anticipo al tuo evento offrendo incentivi come quote di registrazione scontate o merce gratuita;
- **Incoraggia il passaparola:** incoraggia i partecipanti e i partecipanti a condividere informazioni sul tuo evento con i loro amici e familiari. Il passaparola è un potente strumento di marketing e può essere molto efficace nel raggiungere nuovi potenziali partecipanti.

Promuovere un evento sportivo all'aperto richiede molta pianificazione, ma con le giuste strategie e tattiche puoi raggiungere un gran numero di potenziali partecipanti e rendere il tuo evento un successo. Ricorda di rimanere coerente nel tuo messaggio e di avere un chiaro invito all'azione per il tuo pubblico. Buona fortuna!

### Sostenibilità di un'attività sportiva all'aria aperta

La sostenibilità sta diventando una considerazione sempre più importante per gli eventi sportivi all'aperto, poiché gli organizzatori cercano di ridurre al minimo l'impatto ambientale dei loro eventi promuovendo allo stesso tempo pratiche sostenibili tra i partecipanti. Ecco alcune azioni concrete che puoi intraprendere per rendere il tuo evento sportivo all'aria aperta più sostenibile:

- **Ridurre i rifiuti: ridurre** al minimo l'uso di prodotti usa e getta come bicchieri e piatti di plastica e incoraggiare i partecipanti a portare le proprie bottiglie d'acqua riutilizzabili. Considerare l'utilizzo di prodotti compostabili o biodegradabili al posto della plastica tradizionale;
- **Promuovere il riciclaggio:** allestire stazioni di riciclaggio durante l'evento e istruire i partecipanti sulle pratiche di riciclaggio corrette;
- **Utilizzare trasporti sostenibili:** incoraggiare i partecipanti a utilizzare trasporti sostenibili come bicicletta, car pooling o mezzi pubblici per raggiungere l'evento;
- **Scegli un luogo ecologico:** seleziona un luogo che si trova vicino ai trasporti pubblici e ha una storia di rispetto dell'ambiente;
- **Utilizzare energia rinnovabile:** utilizzare fonti di energia rinnovabile come l'energia solare o eolica per alimentare l'evento;
- **Incoraggiare un comportamento sostenibile:** incoraggiare i partecipanti a compiere piccoli passi per ridurre il proprio impatto ambientale, come spegnere le luci e scollegare i dispositivi elettronici quando non sono in uso;
- **Collabora con organizzazioni rispettose dell'ambiente:** collabora con organizzazioni che promuovono la sostenibilità ambientale per promuovere il tuo evento e ottenere visibilità presso un pubblico più ampio.
- **Crea una politica ambientale:** sviluppa una politica ambientale che delinea il tuo impegno per la sostenibilità e le misure che stai adottando per ridurre al minimo l'impatto ambientale del tuo evento;
- **Monitorare e tenere traccia dei progressi:** monitorare i progressi delle proprie iniziative sostenibili e apportare le modifiche necessarie;
- **Rendilo parte della cultura:** incorpora pratiche sostenibili nella cultura dell'evento, in modo che diventino parte dell'identità dell'evento e sia più probabile che i partecipanti adottino comportamenti sostenibili dopo l'evento.

Intraprendendo queste azioni concrete, puoi rendere il tuo evento sportivo all'aria aperta più sostenibile, ridurre l'impatto ambientale e promuovere pratiche sostenibili tra i partecipanti. È importante ricordare che la sostenibilità è un processo continuo e richiede impegno, dedizione e volontà di adattarsi alle nuove pratiche. Più si incorporano queste pratiche, più diventeranno normalizzate e più facile sarà mantenerle a lungo termine.

### Gestione da parte dei volontari di un'attività sportiva all'aria aperta

I volontari sono la spina dorsale di ogni evento sportivo all'aria aperta di successo. Forniscono supporto e assistenza agli atleti, agli organizzatori e agli spettatori, contribuendo a garantire che tutti abbiano un'esperienza positiva. Tuttavia, la gestione dei volontari può essere un

compito impegnativo, soprattutto quando si ha a che fare con un gran numero di persone. In questo articolo discuteremo alcune azioni concrete che possono essere intraprese per gestire in modo efficace i volontari per un evento sportivo all'aperto.

- **Crea un piano chiaro e dettagliato.** Questo piano dovrebbe includere i ruoli e le responsabilità di ciascun volontario, nonché il programma e il programma dell'evento. È importante essere il più specifici possibile, in modo che i volontari sappiano esattamente cosa ci si aspetta da loro;
- **Stabilire chiare linee di comunicazione tra i volontari e gli organizzatori dell'evento.** Ciò può essere fatto istituendo una hotline o un indirizzo e-mail dedicato ai volontari, dove i volontari possono porre domande e ricevere risposte in modo tempestivo. Inoltre, si possono organizzare riunioni periodiche o sessioni di formazione per garantire che i volontari siano ben informati e preparati per i loro ruoli;
- **Fornire riconoscimento e apprezzamento per il loro duro lavoro e dedizione.** Questo può essere fatto assegnando certificati o premi o fornendo ai volontari cibo e bevande. Inoltre, è importante ringraziare i volontari per il loro tempo e impegno e far loro sapere che i loro contributi sono apprezzati e apprezzati;
- **Avere un sistema in atto per gestire eventuali problemi o problemi che potrebbero sorgere durante l'evento.** Ciò può includere la possibilità di avere un punto di contatto designato a cui i volontari possano segnalare problemi e di avere un piano in atto per gestire eventuali emergenze. Inoltre, è importante disporre di un sistema per gestire qualsiasi volontario che potrebbe ammalarsi o ferirsi durante l'evento.

La gestione dei volontari è un aspetto essenziale dell'organizzazione di un evento sportivo all'aria aperta di successo. Creando un piano chiaro e dettagliato, stabilendo chiare linee di comunicazione, fornendo riconoscimento e apprezzamento e disponendo di un sistema per gestire problemi ed emergenze, gli organizzatori di eventi possono garantire che i loro volontari vivano un'esperienza positiva e siano in grado di supportare con successo gli atleti, organizzatori e spettatori.

### Conclusioni sull'organizzazione di contenuti ed eventi formativi MCE

Gli eventi sportivi all'aperto sono diventati sempre più popolari negli ultimi anni e molte organizzazioni riconoscono i vantaggi di ospitarli. Questi eventi possono fornire una vasta gamma di vantaggi per le organizzazioni sportive, tra cui una maggiore visibilità e entrate, nonché opportunità di coinvolgimento e sviluppo della comunità. Tuttavia, creare e organizzare un evento sportivo all'aperto può essere un compito arduo ed è importante che le organizzazioni comprendano le motivazioni e i vantaggi di farlo.

Una delle possibili motivazioni che spingono le organizzazioni sportive a creare eventi sportivi all'aperto è l'opportunità di coinvolgimento e sviluppo della comunità. Questi eventi forniscono una piattaforma affinché le organizzazioni possano connettersi con la propria

comunità locale e promuovere stili di vita sani e attività fisica. Inoltre, gli eventi sportivi all'aperto possono fungere da catalizzatore per lo sviluppo della comunità, riunendo le persone e promuovendo un senso di spirito comunitario.

Gli eventi sportivi all'aperto possono anche fungere da potente strumento per promuovere il cambiamento sociale e affrontare questioni importanti. Molte organizzazioni utilizzano questi eventi come un'opportunità per aumentare la consapevolezza e raccogliere fondi per cause come la povertà, i senzatetto e la conservazione dell'ambiente. Inoltre, gli eventi sportivi all'aperto possono essere utilizzati per promuovere la diversità e l'inclusione e per abbattere barriere e stereotipi.

Creare un evento sportivo all'aperto può anche essere un ottimo modo per le organizzazioni sportive di mostrare la propria esperienza e leadership nel settore. L'organizzazione può dimostrare la propria capacità di pianificare e realizzare un evento di successo e può affermarsi come leader e autorità nel settore dello sport e delle attività ricreative.

In conclusione, ci sono molte motivazioni che spingono le organizzazioni sportive a creare eventi sportivi all'aperto. Dall'aumento della visibilità e delle entrate, al coinvolgimento e allo sviluppo della comunità, alla promozione del cambiamento sociale, gli eventi sportivi all'aria aperta possono offrire un'ampia gamma di vantaggi per le organizzazioni sportive. Tuttavia, è importante capire che creare un evento sportivo all'aperto non è un compito facile e richiede molta pianificazione, coordinamento e risorse, ma con il giusto approccio può essere un'esperienza gratificante e di successo per tutti i soggetti coinvolti.

## Applicazione MCE

L'applicazione mobile MCE è uno dei prodotti principali di questo progetto e ci aiuterà a raggiungere uno degli obiettivi di questo progetto; attivare i cittadini nello sport, e allo stesso tempo registrare sia le attività individuali che quelle di gruppo.

L'applicazione è composta da diversi segmenti e consente all'utente di registrare la propria attività fisica e i potenziali progressi mentre la pratica tramite un dispositivo mobile, nonché applicazioni secondarie. Ogni utente ha il proprio profilo e accumula punti personali, ma allo stesso tempo fa anche parte di un gruppo specifico (il paese da cui proviene o quello scelto in fase di registrazione) e ha la possibilità di fondare o unirsi a un gruppo già squadra consolidata.

Sulla base delle ricerche condotte in tutti gli stati membri del progetto, i risultati individuali vengono valutati in base all'indice calcolato del valore di ciascuna attività, a seconda delle caratteristiche personali di ciascun utente dell'applicazione.

I segmenti di base dell'applicazione sono:

- Profilo personale dell'utente (registrazione e modifica);

- Calcolo dei punti;
- Attività;
- Sfide;
- Eventi;
- Il gruppo.

## **PASSO 1. - Scaricare l'app**

L'app è adatta sia agli utenti Android che a quelli IO.

Inizia semplicemente cercando l'app MCE Project su Google Play (per utenti Android) o nell'App Store (per utenti IO).

L'icona si presenta così:



Una volta trovata l'icona appropriata, scaricala sul tuo dispositivo mobile.

## **PASSO 2. Crea il profilo utente**

### **Profilo personale dell'utente (registrazione e modifica)**

Ogni utente dovrà creare un proprio profilo personale, nel quale specificare i dati personali che, oltre a creare un profilo, serviranno anche a calcolare i punti raccolti. Le attività svolte vengono valutate in base all'indice MCE, calcolato in base all'età, al sesso e al peso/altezza dell'utente. Pertanto, i dati necessari per creare il profilo dell'utente sono suddivisi in:

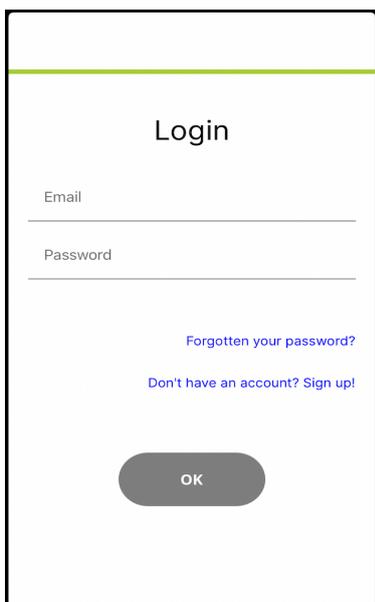
#### ***Informazioni di base, che servono per identificare l'utente***

- Nome e cognome;
- Nome utente (identificativo unico e principale di ciascun utente);
- Parola d'ordine;
- Indirizzo e-mail (unico, serve per inviare eventuali notifiche);
- Paese (selezionandolo l'utente viene automaticamente assegnato ad un paese per il quale concorre).

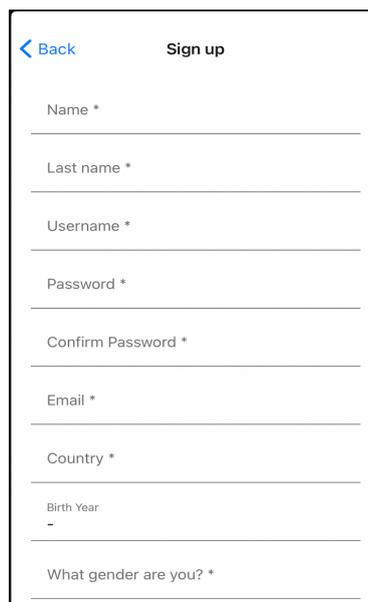
#### ***Informazioni analitiche, utilizzate per valutare le attività secondo l'indice MCE***

- Anno di nascita (*l'utente può selezionare il proprio anno di nascita dal menu a tendina*);
- Altezza (metri) (*l'utente digiterà i numeri*);

- Peso (kg) (l'utente digiterà i numeri).
- Sesso (l'utente può selezionare le seguenti opzioni dal menu a discesa:
  - Uomo;
  - Donna;
  - Altro;
  - Preferirei non dirlo.



The screenshot shows a 'Login' screen with a white background and a green header bar. It features two input fields: 'Email' and 'Password'. Below the fields are two links: 'Forgotten your password?' and 'Don't have an account? Sign up!'. At the bottom, there is a grey button labeled 'OK'.



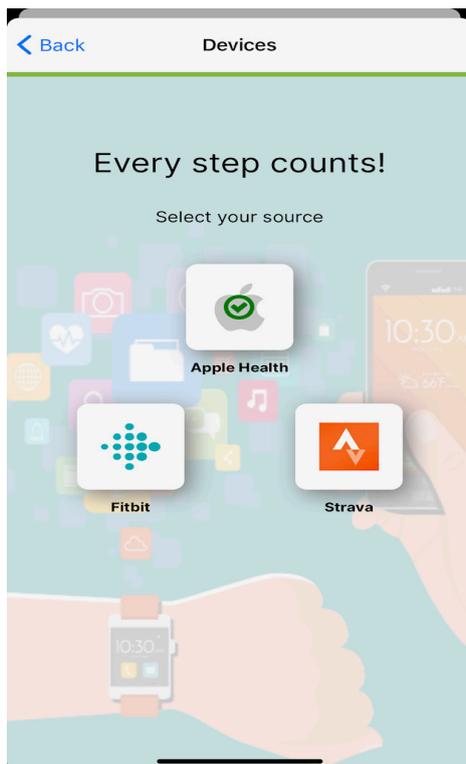
The screenshot shows a 'Sign up' screen with a white background and a blue header bar. It features a list of input fields: 'Name \*', 'Last name \*', 'Username \*', 'Password \*', 'Confirm Password \*', 'Email \*', 'Country \*', 'Birth Year -', and 'What gender are you? \*'. A blue '< Back' link is visible in the top left corner.

Per completare la registrazione l'utente dovrà confermare di accettare i "Termini e condizioni" per l'utilizzo dell'applicazione.

Nella schermata del titolo, oltre alle informazioni menzionate, c'è anche un'opzione per disconnettersi ed eliminare il profilo utente.

Dopo aver creato il Profilo Utente, cliccando su "Dispositivo" (nella schermata Profilo Utente), l'utente dovrà scegliere un metodo di raccolta dei dati di attività. Poiché l'applicazione MCE non ha la capacità di registrare autonomamente le attività, i dati dovranno essere raccolti da applicazioni già esistenti come:

- Apple Health (per utenti del sistema operativo iOS);
- Google Fit (per gli utenti del sistema operativo Android);
- Fitbit.
- Strava.



È IMPORTANTE che l'utente possa scegliere una sola applicazione attraverso la quale vengono registrati i dati dell'attività, in modo che gli stessi non vengano registrati due volte.

Se l'utente seleziona Esci, al successivo accesso all'applicazione dovrà inserire nome utente e password per accedervi.

Se l'utente seleziona l'opzione Elimina profilo utente, tutti i suoi dati verranno eliminati, così come i punti che l'utente ha raccolto durante l'utilizzo dell'applicazione (sia personali che di gruppo).

Gran parte delle informazioni analitiche sono fisse (come sesso e anno di nascita), quindi gli unici dati che potranno essere modificati sono informazioni variabili come:

- Altezza;
- Peso;
- Applicazioni che raccolgono dati sull'attività.

La modifica può essere effettuata facilmente, semplicemente cliccando su "Peso" o "Altezza" e digitando nuovi numeri, oppure cliccando su "Sorgente" e selezionandone un'altra.

Quando si seleziona un'altra "Fonte" o applicazione, l'utente verrà automaticamente disconnesso dall'applicazione precedente che raccoglie i dati sull'attività.

Potrebbe essere necessario consentire all'app MCE Project di utilizzare i dati della fonte selezionata, approvandolo nelle impostazioni dell'app sorgente (Google Fit, o Apple Health, o Strava...)

**Da questo momento in poi, l'App è impostata e inizia a registrare l'attività con l'aiuto della Sorgente selezionata.**

Ci sono molte altre funzionalità nell'app, dove puoi monitorare la tua attività personale, del tuo paese o della tua squadra.

L'utente può anche creare o partecipare a una sfida, creare o partecipare a un evento e unirsi o creare un team.

## **Attività**

Le attività che l'utente intraprende si dividono in base e sportive.

**Le attività di base** sono quelle applicazioni secondarie che registrano automaticamente:

- Numero di passaggi;
- Numero di piani.

**Le attività sportive** sono quelle che vengono registrate manualmente nell'app:

- Pallacanestro;
- Boxe;
- Calcio;
- Golf;
- Nuoto;
- Tennis;
- Sollevamento pesi;
- Movimento aerobico;
- Cardio;
- Esercizi a casa leggeri.

### ***Attività di base***

Le attività/punti sono registrati e visibili su:

- Su base giornaliera;
- Su base settimanale.

Sono inoltre registrati e visibili secondo:

- Punti personali;
- Punti per il paese;
- Punti per la squadra.

Tutti questi dati sono visibili cliccando sull'icona "Attività" nella scheda inferiore.



Feed



Activity



My Challenges



My Events



My Team

Quando l'utente clicca su "Attività", verranno visualizzati automaticamente i Punti **Personal** per il periodo **Settimanale (dal Lunedì alla Domenica)**.

Nel grafico sullo schermo sono visibili anche i punti giornalieri.

3:04



NG

## Activity

13/03 - 19/03

**Personal** Country Team

### Daily

Steps: 3498

Cycling: 0

Floors: 21

### Weekly (points)

- To see the Personal and Country activities, change the displayed week using the arrows below
- Select a bar to see your personal activity for a specific day

◀ 2023-03-13 2023-03-19 ▶



Feed



Activity



My Challenges



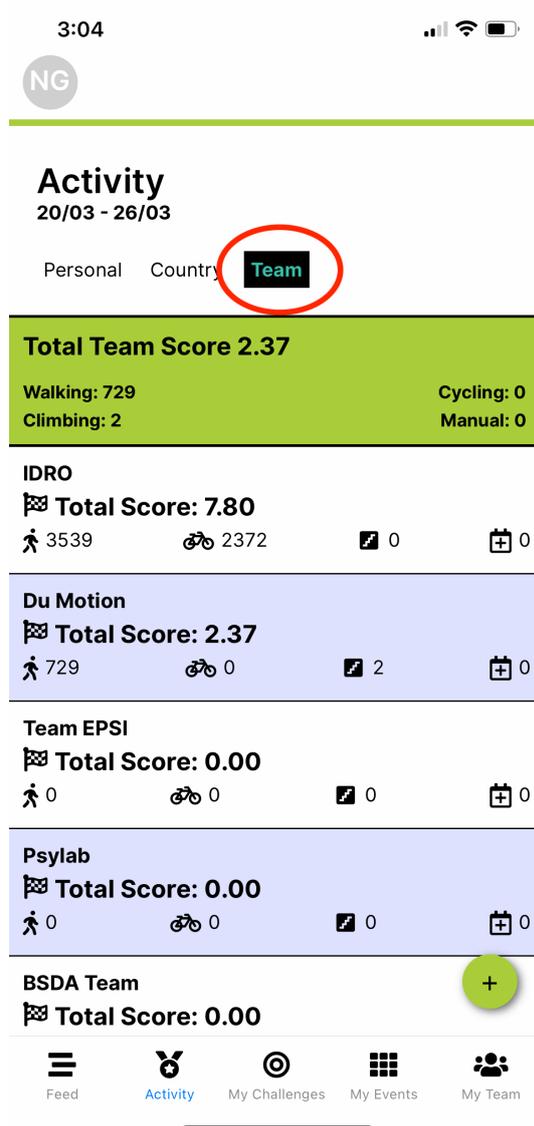
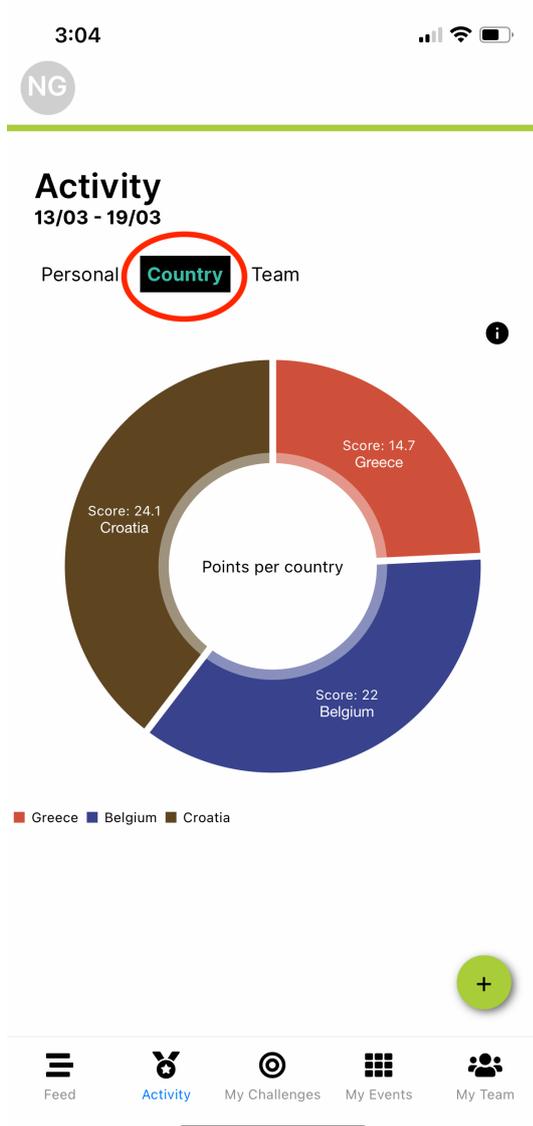
My Events



My Team

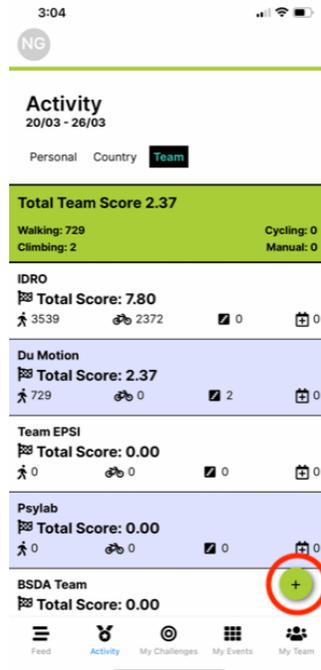
Per modificare la settimana, l'utente deve solo fare clic sulla freccia sinistra o destra accanto alla settimana (*ad esempio fare clic sulla freccia prima di "2023-03-13" per visualizzare la settimana precedente, o sulla freccia dopo "2023-03-19" per visionarla la settimana successiva*).

Per vedere i punti **Paese**, l'utente deve semplicemente cliccare su "Paese" nella parte superiore dello schermo. Per vedere i punti della **squadra**, l'utente deve semplicemente cliccare su "Squadra" nella parte superiore dello schermo.

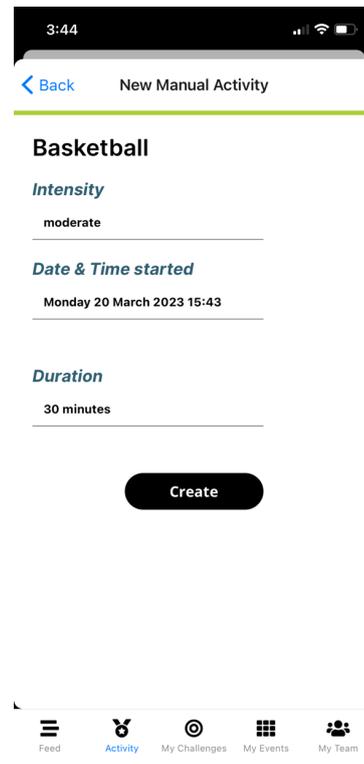
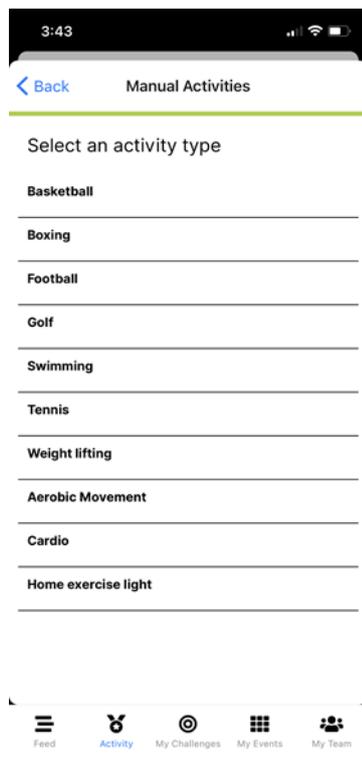


In queste visualizzazioni puoi vedere i punteggi di ciascun paese rappresentato nell'app, nonché la classifica settimanale delle squadre (con la squadra dell'utente visualizzata anche in alto in verde)

Mentre le attività **di base** come passi e numero di piani saliti vengono registrate direttamente dalla Sorgente, altre attività sopra menzionate possono essere aggiunte manualmente facendo clic sul segno più verde nella parte inferiore dello schermo.



Tutto quello che devi fare è selezionare l'attività e regolare "intensità", "data e ora" e "durata". Dopo aver fatto clic su "Crea", il punteggio verrà automaticamente calcolato in base ai risultati personali, nazionali e di squadra.



## Sfide

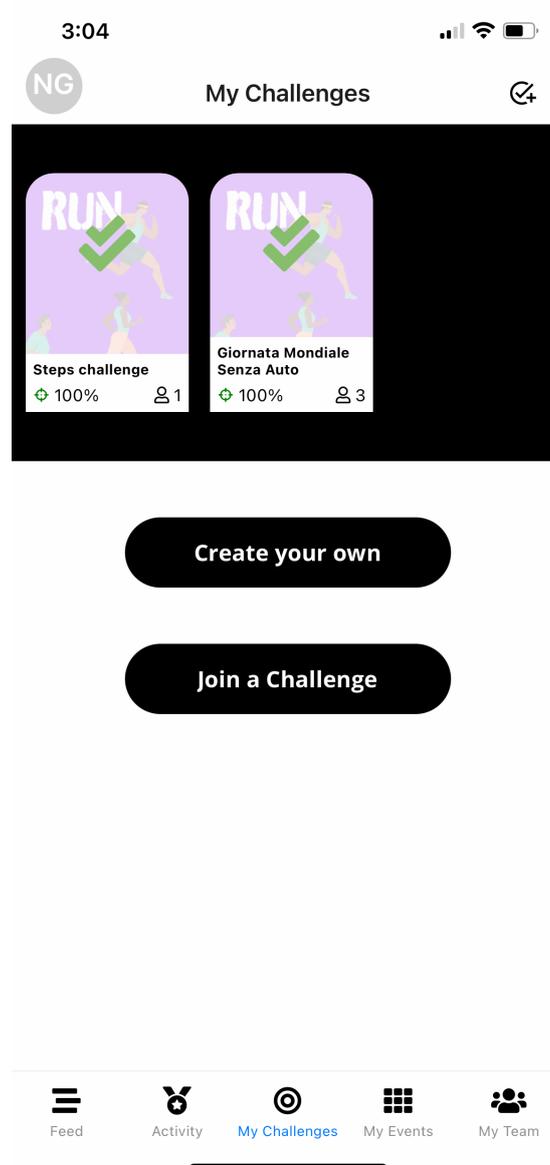
Ogni utente potrà impostare o partecipare alla sfida.

La sfida può riguardare una qualsiasi delle attività elencate (di base o sportive).

Per accedere a questa sezione è sufficiente fare clic su "Le mie sfide" nella scheda inferiore.



In questa scheda l'utente può creare o partecipare a una sfida esistente.



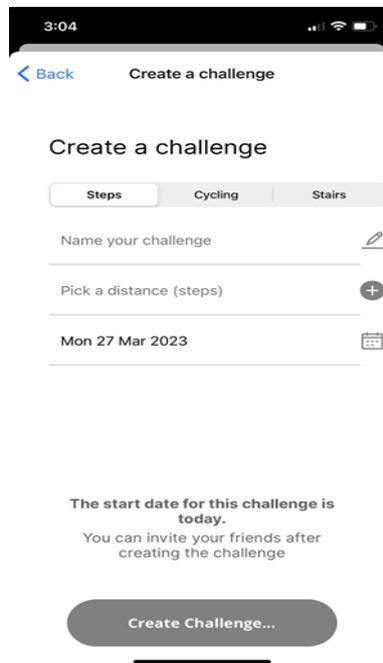
Nella parte superiore dello schermo, l'utente può vedere tutte le sfide precedenti (completate o in corso).

## Creazione di una sfida

Creare una sfida è semplice, cliccando su "Crea la tua".

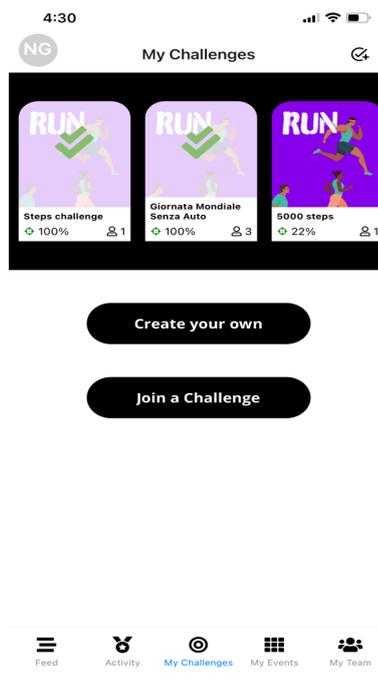
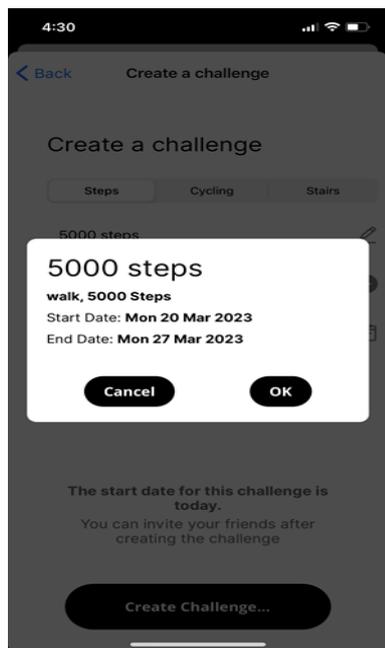
Quando crea una sfida, l'utente avrà la possibilità di scegliere tre tipi di sfide e dovrà scegliere/digitare quanto segue:

- Tipo di attività (*cliccando su Passi, o Ciclismo, o Scale*);
- Nome della sfida (*l'utente inserisce il nome della sfida*);
- Target (*digitando il numero di passi, oppure la distanza in km, oppure il numero di scale*);
- Data di fine sfida (*selezionando la data di fine dal menu a tendina*).

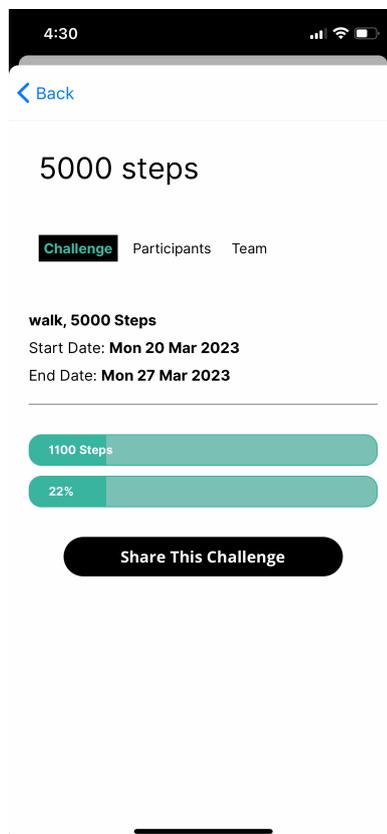
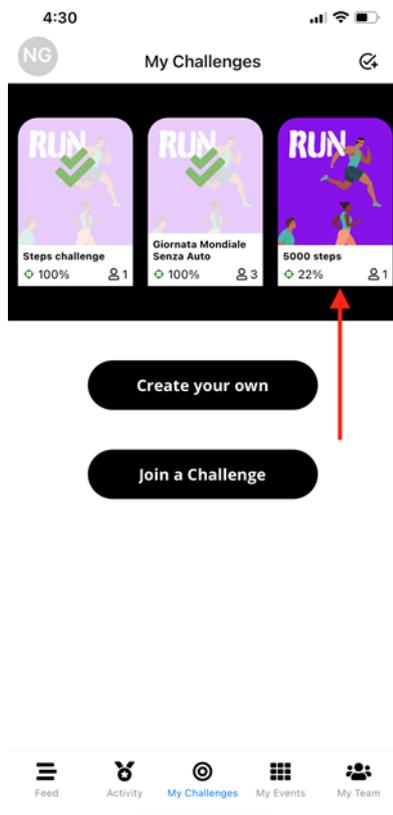


The screenshot shows a mobile application interface for creating a challenge. At the top, the time is 3:04. Below the status bar, there is a navigation bar with a blue '< Back' button and the text 'Create a challenge'. The main content area is titled 'Create a challenge' and features three tabs: 'Steps', 'Cycling', and 'Stairs'. Below the tabs, there are three input fields: 'Name your challenge' with a pencil icon, 'Pick a distance (steps)' with a plus icon, and 'Mon 27 Mar 2023' with a calendar icon. At the bottom, there is a message: 'The start date for this challenge is today. You can invite your friends after creating the challenge'. A large, rounded button labeled 'Create Challenge...' is positioned at the very bottom.

Facendo clic su "Crea sfida", verrà visualizzata una schermata popup con tutti i dettagli della sfida e facendo clic su OK, la sfida apparirà automaticamente nella vista superiore di questa sezione.

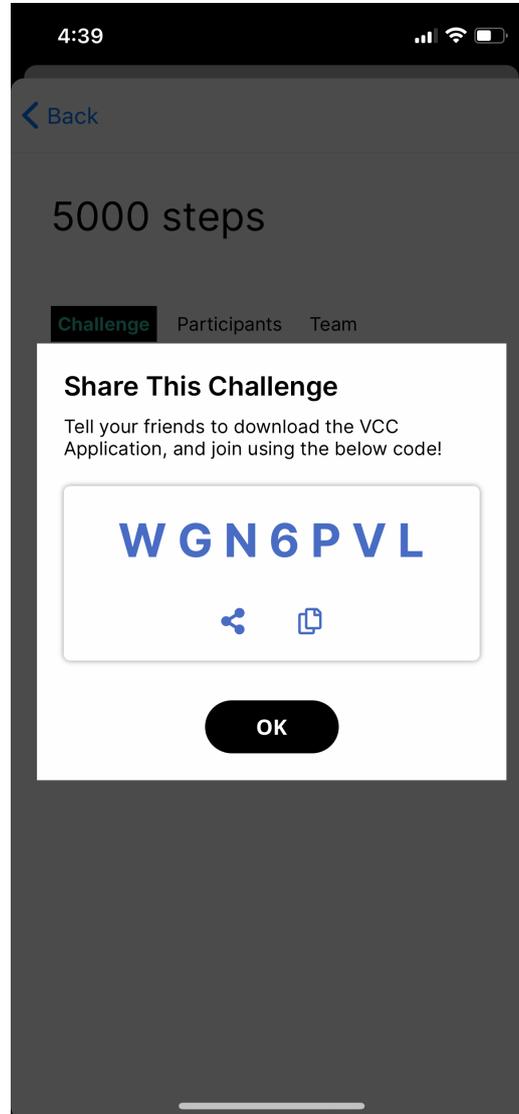


Facendo clic sull'icona della sfida nella parte superiore dello schermo, viene mostrato il progresso attuale dell'utente nella sfida specificata (del partecipante, ma anche della squadra o degli altri partecipanti a quella sfida).



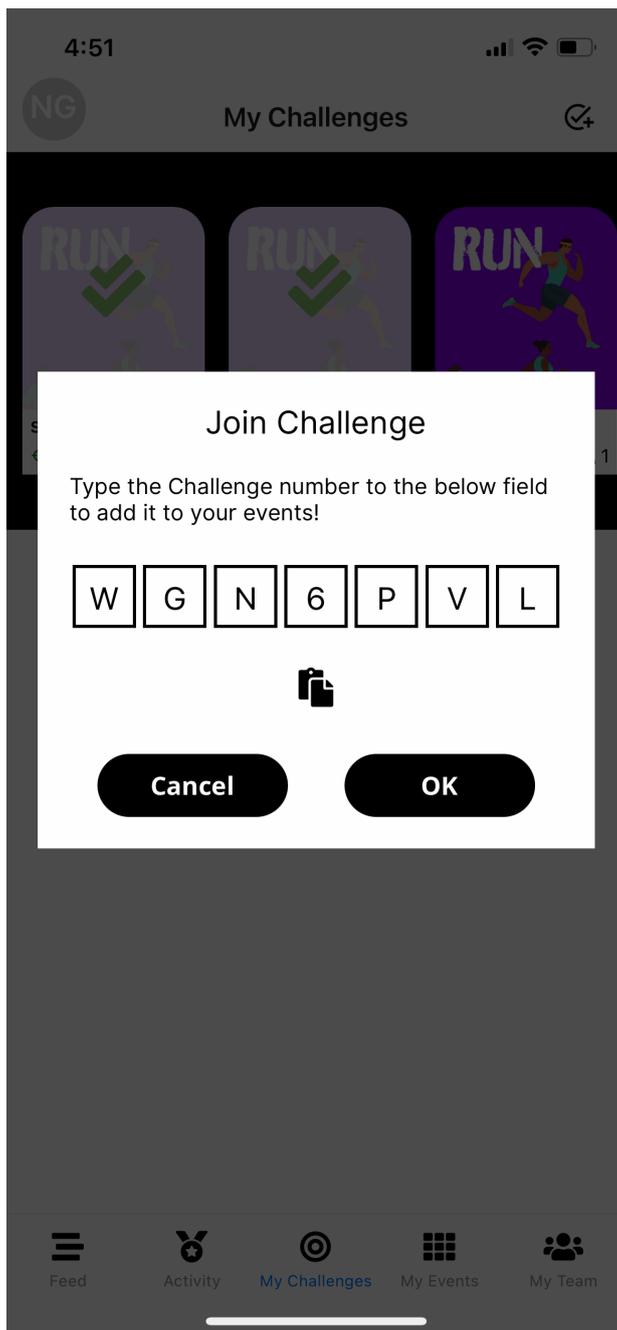
In questa fase l'utente è l'unico partecipante alla sfida, ma cliccando su "Condividi questa sfida" potrà condividerla con i propri contatti (sms, viber, e-mail...) cliccando sul pulsante

 icona.



### Partecipare a una sfida

Per partecipare a una sfida, l'utente deve essere invitato dal creatore della sfida tramite messaggio di testo, e-mail, messaggio Viber....). In quel messaggio al destinatario verrà fornito un codice di 7 cifre/lettere. Partecipare alla sfida è semplice: basta cliccare su "Partecipa a una sfida" e digitare il codice di 7 cifre/lettere ricevuto dall'utente).



Dopo aver fatto clic su "OK", l'utente diventerà un partecipante alla sfida e potrà vederla nella parte superiore del menu "Le mie sfide".

## Eventi

Ogni utente potrà creare o partecipare a un evento. È possibile accedere agli eventi facendo clic sull'icona I miei eventi nella scheda inferiore.



Feed



Activity



My Challenges

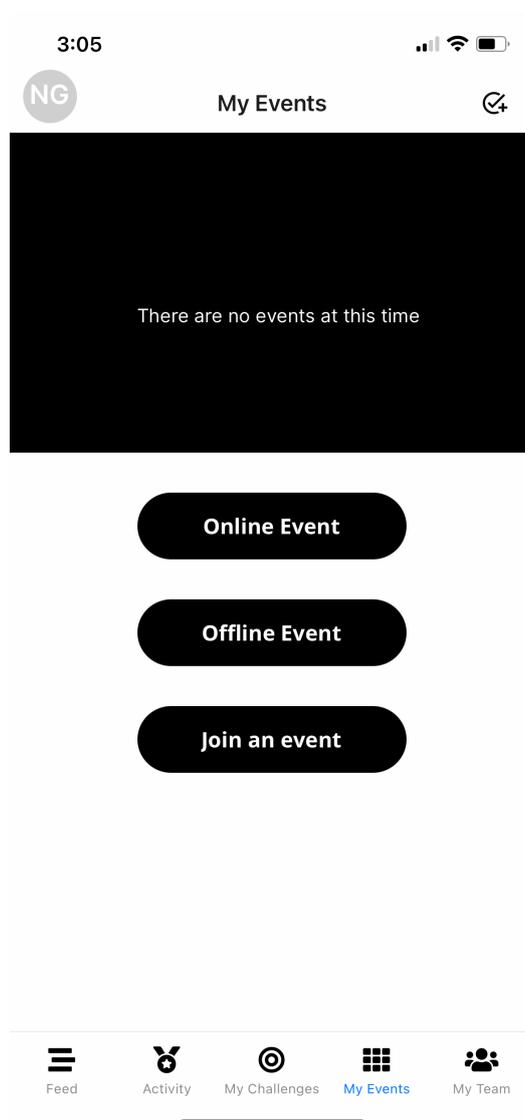


My Events



My Team

Gli eventi si dividono in eventi ONLINE e OFFLINE.



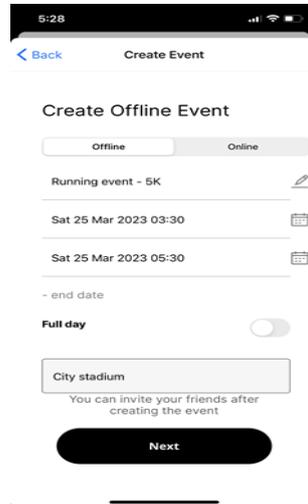
Tutti gli eventi esistenti verranno visualizzati nella parte superiore dello schermo. Se non ci sono eventi (creati o aggiunti), verrà visualizzato "Non ci sono eventi in questo momento".

### Creazione di un evento

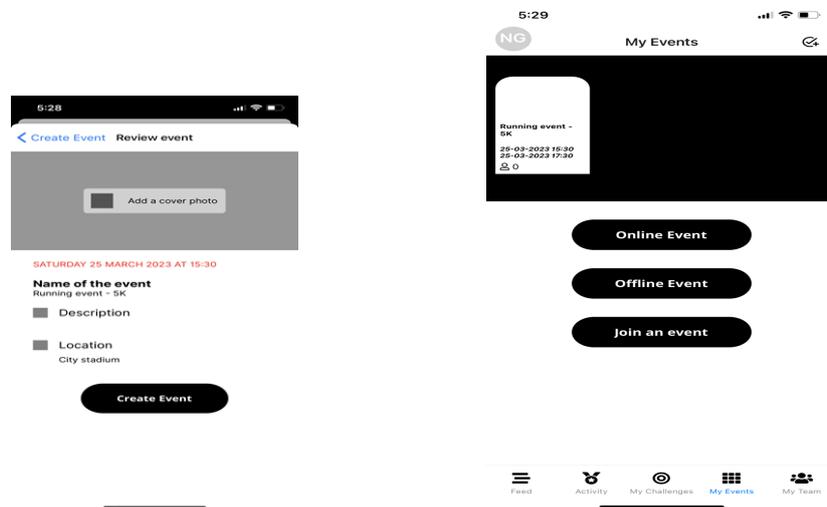
Durante la creazione di un Evento, l'utente dovrà scegliere:

- Tipo di Evento (*l'utente può cliccare su Evento "Online" o "Offline", a seconda di quello che desidera creare*);
- Nome dell'evento (*l'utente inserisce il nome dell'evento Evento*);
- Inizio dell'Evento (*l'utente seleziona data e ora di inizio dal menù a tendina*);
- Fine dell'Evento (*l'utente può selezionare data e ora di fine dal menù a tendina*);

- L'utente può anche selezionare un'opzione Intera giornata attivando la scheda "Intera giornata";
- Per gli Eventi Offline l'utente inserirà il luogo dell'evento;
- Per gli eventi online, l'utente inserirà l'URL.



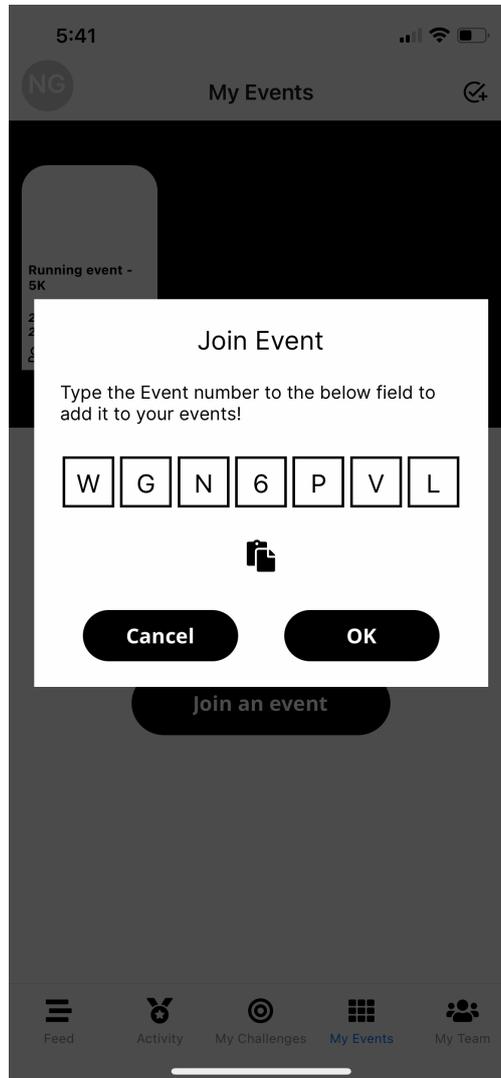
Cliccando su "Avanti", apparirà una schermata popup con tutti i dettagli dell'Evento. In questa fase l'utente può anche aggiungere una foto di copertina all'Evento e, facendo clic su "Crea Evento", la Sfida apparirà automaticamente nella vista superiore di questa sezione.



In questa fase, l'utente è l'unico partecipante all'evento, ma facendo clic sull'icona dell'evento nella parte superiore dello schermo, gli verrà data la possibilità di condividere l'evento. Dopo aver fatto clic su "Condividi questo evento", possono condividerlo con i propri contatti (messaggio di testo, Viber, e-mail...) facendo clic su  icona. (come per le sfide)

## Partecipare a un evento

Per partecipare a un evento, l'utente deve essere invitato dal creatore dell'evento tramite messaggio di testo, e-mail, messaggio Viber...). In quel messaggio al destinatario verrà fornito un codice di 7 cifre/lettere. Partecipare all'evento è semplice: basta cliccare su "Partecipa all'evento" e digitare il codice di 7 cifre/lettere ricevuto dall'utente).



Dopo aver fatto clic su "OK", l'utente diventerà un partecipante all'evento e potrà vederlo nella parte superiore del menu "I miei eventi".

## Squadre

Ogni utente potrà creare o unirsi a un team. È possibile accedere alle squadre facendo clic sull'icona La mia squadra nella scheda inferiore.



Feed



Activity



My Challenges



My Events



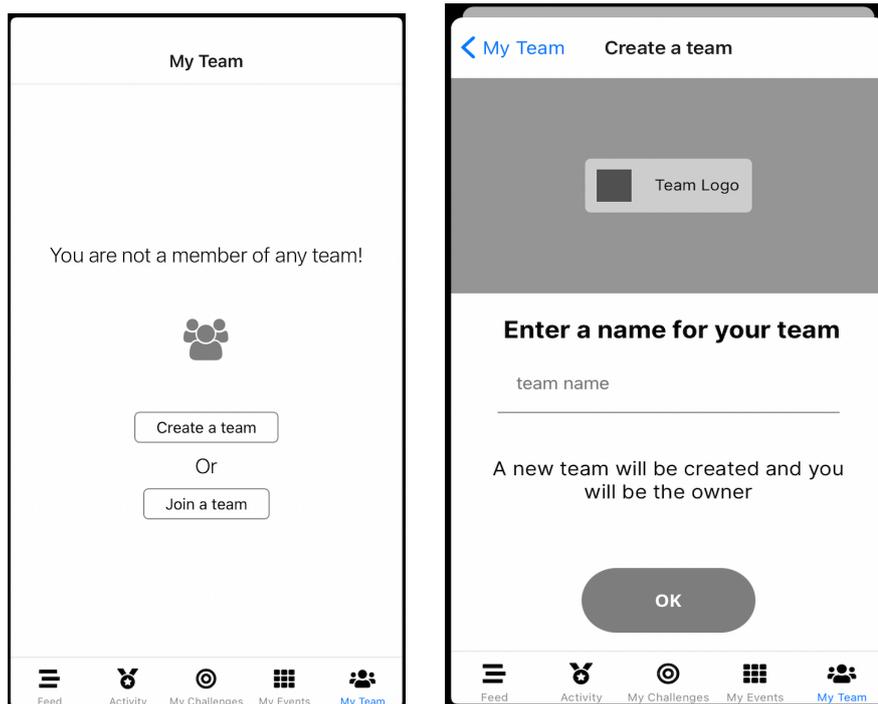
My Team

Un utente può essere membro di massimo un team. I punti personali dell'utente vengono sommati al totale dei punti della squadra secondo la formula già indicata. Per unirti a un'altra squadra, devi prima lasciare la squadra attuale.

### Creare una squadra

Quando si crea un team, l'utente che crea il team ha poteri di amministratore ed è in grado di modificare il nome e l'immagine del profilo del team, nonché la possibilità di aggiungere nuovi o escludere membri esistenti.

Durante la creazione di un Team, l'utente (amministratore) dovrà scegliere:



- Nome della squadra (*l'utente inserisce il nome del Squadra*);
- Carica un'immagine del profilo (immagine dalla galleria di immagini esistente nel dispositivo dell'utente).

Dopo aver creato un team, la schermata iniziale è diversa per l'amministratore del team e per il membro del team.

La differenza è che l'Amministratore ha l'autorità di "Eliminare" il team, nonché di escludere membri, mentre il Membro ha solo la possibilità di abbandonare il Team.

L'amministratore viene sempre visualizzato in cima all'elenco dei membri del team.

### Invitare nuovi utenti a unirsi al Team *(solo da amministratori del team)*

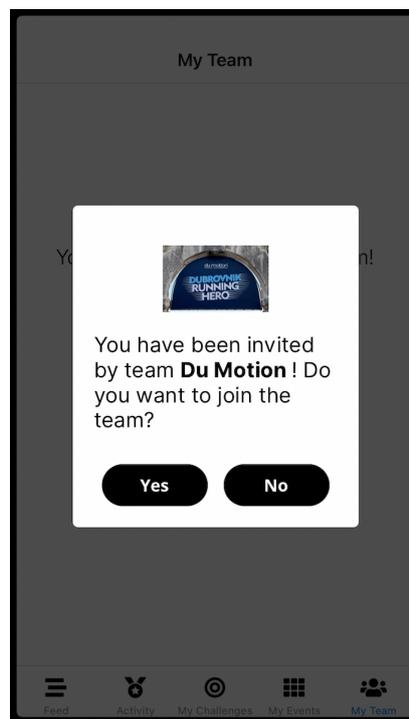
L'amministratore del team può invitare altri utenti a unirsi al team facendo clic sull'icona "Invita".

Gli inviti possono essere inviati tramite SMS, e-mail, messaggi Viber...

Nota: l'invito a unirsi al team può essere inviato solo agli utenti che non sono membri di alcun team.

### Unirsi a una squadra

Per unirsi a un team, l'utente deve essere invitato dall'amministratore del team tramite messaggio di testo, e-mail, messaggio Viber...). In quel messaggio al destinatario verrà fornito un codice di 7 cifre/lettere. Unirsi al team è semplice: basta cliccare su "Unisciti al team" e digitare il codice di 7 cifre/lettere ricevuto dall'utente).



## Disclaimer

Le Linee guida per le attività future di promozione dell'attività fisica costituiscono uno degli output del progetto "Multisport Community Experience", cofinanziato dal Programma Erasmus+ dell'Unione Europea.



MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



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

Il sostegno della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce approvazione dei contenuti, che riflettono solo il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Per qualsiasi commento su queste Linee guida, contattare BSDA: [info@bulsport.bg](mailto:info@bulsport.bg)



© Esperienza comunitaria multisport

ASSOCIAZIONE BULGARA PER LO SVILUPPO SPORTIVO, 2023

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DI DUBROVNIK, 2023

La riproduzione è autorizzata