



SPORT POSSIBILITIES
IN RESTRICTION PERIODS



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

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



GHID

Cum se organizează competițiile sportive la distanță în perioadele de restricție

2023





ECHIPA SPIRC A
PROIECTULUI
CONFIRMĂ CĂ
DATELE ȘI
SUPORTURILE
VIZUALE UTILIZATE
ÎN GHID RESPECTĂ
LEGISLAȚIA
PRIVIND
PROTECȚIA
DATELOR



SPORT POSSIBILITIES IN RESTRICTION PERIODS

SCOP

Obiectivul principal al proiectului este de a asigura organizarea de evenimente sportive și de activități fizice, inclusiv competiții, în perioadele de restricții.

CONȚINUT

Pentru a atinge obiectivul proiectului, vor fi dezvăluite posibilele acțiuni sportive, va fi elaborat un ghid gratuit, vor fi colectate și împărtășite exemple de bune practici pentru organizarea de competiții în perioade restricționate.

PERIOADĂ DE TIMP

01.11.2022. - 31.10.2023.

BENEFICII

Implementarea proiectului va face posibilă introducerea culturii competițiilor sportive de la distanță la toate nivelurile sportive, menținând motivația reprezentanților sportului de masă, elevilor din sportul de orientare vocațional (școli sportive, cluburi sportive) și a altor părți implicate de a face sport, de a concura și de a menține un stil de viață sănătos în perioadele de restricții.

PARTENERI

Association "BK-95" (Letonia)
Scout Society (România)
School Sports Federation of Turkey
Football School Club "Lituanica" (Lituania)



CUPRINS



SPORT POSSIBILITIES
IN RESTRICTION PERIODS

3

Introducere

4-7

Povești adevărate I

Povestea adevărată a unui antrenor de Shin-Do

Povestea adevărată a antrenamentelor CrossFit la distanță

Povestea adevărată a unui jucător de fotbal în sală

Povestea adevărată a Federației de Sport Școlar din Turcia

8-10

Aplicații online, altele decât cele pentru proiectul SPiRC

11-17

Aplicații online utilizate în cadrul proiectului SPiRC

18-21

Povești adevărate II

Povestea adevărată a unui profesor de educație fizică de la o școală gimnazială

Povestea adevărată a unui atlet de înaltă performanță

Povestea adevărată a maratonului la distanță

Povestea adevărată a unui caiacist, olimpic (și ambasador al proiectului)

22

Regulamentul pentru competițiile sportive la distanță

CUPRINS



SPORT POSSIBILITIES
IN RESTRICTION PERIODS

23

**Apel pentru competiții sportive
la distanță pe site-urile web și
pe rețelele de socializare**

24-27

Povești adevărate III

Povestea adevărată a unui club sportiv de fotbal

Povestea adevărată a unui antrenor de wellness (și ambasador al proiectului)

Povestea adevărată a unui atlet de înaltă performanță în atletism

Povestea adevărată a unei școli sportive cu 600 de sportivi

28-29

Concluzii și sugestii

30

Referințe

INTRODUCERE

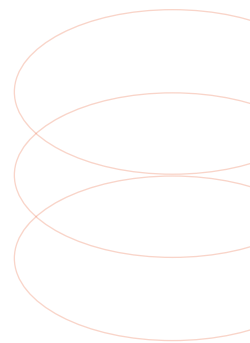


nii 2020, 2021 și 2022 au fost dificili din cauza Pandemiei de Covid-19. În această perioadă, cluburile sportive și școlile sportive își pierdeau sportivii cu o viteză din ce în ce mai mare de la o lună la alta. Motivele acestui abandon uriaș al sportului au fost diferite:

unii dintre sportivi nu aveau voie să iasă afară în orele exacte pe care le foloseau anterior pentru a face activitate fizică; unii au căzut în apatie sau depresie. Începând cu octombrie 2020, ușile centrelor de fitness și ale facilităților sportive au fost închise timp de luni de zile, iar în iarna anului 2022, încă mai erau în țările participante. Prin urmare, păstrarea membrilor în organizații, dar ceea ce era mai semnificativ – motivarea membrilor să continue să desfășoare o activitate fizică, a fost o problemă urgentă pentru organizațiile sportive. Aceasta era o problemă globală care trebuia rezolvată în cooperare cu partenerii, prin schimbul de experiență privind modul de depășire a consecințelor și de găsire a unor modalități de a face activitate fizică în situații de pandemie și de restricție și de a organiza competiții și evenimente sportive care să nu se confrunte cu restricțiile.

Acest ghid este conceput pentru a explica cum se pot organiza competiții sportive la distanță în perioadele de restricție, pornind de la aplicațiile online prin intermediul cărora este posibil, citind despre cele douăsprezece povești ale unor persoane diferite – antrenori sportivi, sportivi, manageri, care împărtășesc modul în care au făcut față restricțiilor și soluțiile găsite. Ghidul oferă modele de regulamente pentru competițiile sportive la distanță și un apel pentru social media care vor ajuta organizațiile să se adreseze participanților și părților interesate.

Echipa Erasmus+ Sports „Posibilitati sportive în perioade de restricție”



POVESTEA ADEVĂRATĂ A UNUI ANTRENOR DE SHIN-DO



Clubul a fost înființat în anul 2008. Stilurile marțiale practicate în cadrul clubului sunt Freestyle Kickboxing, Muay Thai și Karate Kyokushin. Clubul Sportiv Shin-Do Buzău este afiliat în cadrul Federației Române de Freestyle Kickboxing (FRKF), sub umbrela căreia a participat la numeroase

competiții sportive naționale și internaționale. Oricine este interesat de inițiere, întreținere și performanță cu vârstă minimă de 4 ani se poate alătura clubului.

Pandemia ne-a afectat pe toți într-un mod negativ. În prima fază am fost obligați să stăm în casă. În aceste condiții, sportivii au fost obligați să facă pregătire fizică izolată. Pregătirea tehnică și tactică a fost întreruptă. Odată cu relaxarea restricțiilor, am început să facem antrenamentele în aer liber. Lipsa continuității antrenamentelor s-a văzut imediat. Concursurile au fost întrerupte. Pe noi ne-a afectat acest lucru deoarece scopul nostru a fost să participăm la Campionatul European și Campionatul Mondial.

Am reluat antrenamentele și încetul cu încetul ne-am revenit. Dar s-a văzut diferență la antrenamente. Capacitatea fizică s-a diminuat, tehnică a început să fie uitată, reflexele au scăzut, unii dintre sportivi au renunțat să mai vină. Au venit alții noi. Antrenamentele în aer liber, deși se știe că fac bine, nu au fost pe placul unor părinți, aceștia dorind să revină în sală. La primul concurs obișnuit cu restricții, s-a văzut cum starea generală a sportivilor a fost influențată negativ. Condițiile meteo au influențat antrenamentele în aer liber. Copiii nu au mai venit din cauza ploii și frigului. Au fost și încercări de antrenamente online dar nu au funcționat.

POVESTEA ADEVĂRATĂ A ANTRENAM ENTELOR CROSSFIT LA DISTANȚĂ



a fel ca în cazul oricărui fitness, sălile de Crossfit au fost închise din cauza restricțiilor impuse de pandemie.

Pentru a face o mică digresiune, Crossfit este un antrenament de intensitate ridicată, multifuncțional, are include mișcări pe care le facem

zilnic și pentru care corpul uman este de fapt proiectat, cum ar fi ghemuirea, săriturile, alergarea, tragerea, aruncarea și ridicarea. Sarcina principală este capacitatea de a deplasa greutatea mare pe distanțe mari în cel mai scurt timp posibil.

În clubul unde mă antrenez, a fost creat un grup închis pe Facebook, care era disponibil doar pentru membrii clubului sportiv. În cadrul grupului, antrenorul a postat antrenamente în format foto și video. Dacă la un moment dat se alătura un nou-venit, apoi vizionând exercițiile în material video sau foto cu comentariile antrenorului, îi era mai ușor să le execute cu acuratețe. Deoarece nu toți membrii grupului de antrenament aveau acasă greutatea, mingi și alte echipamente necesare pentru crossfit, fiecare dintre sportivi a rezolvat situația în mod foarte creativ. Exercițiile au fost făcute folosind rucsacuri pline cu cărți, cărămizi și orice altceva avea fiecare la dispoziție. În grupul de pe Facebook antrenamentele erau postate de 4 ori pe săptămână, dimineața. Cei mai sărguincioși le executau dimineața și împărtășeau în comentarii cum s-au descurcat - ce exercițiu a fost ușor și care nu a fost atât de ușor. Acest lucru, la rândul său, era un stimulent pentru ceilalți să înceapă antrenamentul și să efectueze exercițiile într-un timp mai scurt, cu un număr mai mare de repetări sau să ridice mai multă greutate, în funcție de care era sarcina principală a zilei.

În plus față de antrenamente, antrenorul a creat Facebook Live de 2 ori pe săptămână, unde pe "live air" am avut ocazia să punem întrebări despre procesul de antrenament sau despre executarea unor exerciții specifice, să primim răspunsurile antrenorului, să împărtășim sentimente și experiențe.

Odată cu restricțiile, grupul nostru de antrenament s-a împărțit în două când a venit vorba de motivație. Cei care nu erau străini de antrenamentul individual la domiciliu nici înainte de perioada de restricție, au continuat să facă sport în mod activ. Trebuie spus că antrenamentul online, bineînțeles, nu ar putea înlocui în totalitate antrenamentul în persoană, dar în acest fel eu și ceilalți membri ai grupului de antrenament am avut ocazia să simțim efectul prezenței, să discutăm cu cei ca noi despre subiecte relevante pentru noi, să ne încurajăm și să ne susținem reciproc, precum și să ne menținem motivația pentru sport în condițiile în care condițiile nu erau absolut deloc favorabile pentru continuarea activităților fizice. Din păcate, unii dintre membrii grupului, pentru care era foarte important să se antreneze în sala de sport și era important să audă, să vadă și să se simtă alături de un alt sportiv care era la fel de neînsuflețit de exercițiu, nu au mai putut găsi satisfacție în antrenamentele "online". Motivația lor de a face exerciții fizice, precum și aderența la principiile unei diete sănătoase, au dispărut complet.

POVESTEA ADEVĂRATĂ A UNUI JUCĂTOR DE FOTBAL ÎN SALĂ



ustinas Zagurskas este căpitanul Echipei Naționale de Fotbal de Interior a Lituaniei și al clubului "Žalgiris Futsal". Amintindu-și prima perioadă de restricții sportive, Justinas Z. a declarat că, Campionatul lituanian de fotbal în sală a fost întrerupt după primul meci final din

cauza pandemiei, iar câștigătorii primului meci final au devenit câștigătorii Campionatului.

"După ce sezonul s-a încheiat și "Žalgiris Futsal" a fost anunțat câștigător al Campionatului, jucătorii echipei au avut o pauză și Campionatul a început în noul sezon. Sub restricții stricte, toți membrii echipei au lucrat individual conform îndrumărilor primite din partea antrenorului de educație fizică. "În acest moment, este dificil să-mi amintesc exact cât timp nu au avut loc antrenamentele de contact, dar a fost o perioadă neobișnuit de lungă fără antrenamente de echipă", a împărtășit căpitanul Žalgiris Futsal, Justinas Zagurskas.

Evaluând atât condiția sa fizică, cât și forma echipei, Justinas Zagurskas a recunoscut că forma fizică a avut de suferit, cu toate că toți jucătorii au lucrat individual, tehnologia IT nefiind utilizată în timpul pandemiei. Cu toate acestea, după revenirea la ciclul de antrenament și competiție, rezultatele echipei nu au fost afectate în mod deosebit - echipa a jucat victorios. După revenirea la antrenamentele de contact în limitele impuse, toți sportivii au acordat o mare atenție igienei, cerințele de igienă fiind respectate săptămânal.

Vorbind despre bunăstarea și motivația sa în timpul restricțiilor, Justinas a spus: "Știam că există o pandemie în lume, dar nu credeam că va ajunge atât de repede în Lituania. Când totul a început în Lituania, eram în ceață: ce se va întâmpla acum. Fiind acasă mult timp, a fost într-adevăr dificil, dar mereu am încercat să merg în zone rurale, la o fermă, ca să pot petrece timp în natură."

"Mulți au înțeles că dacă lăsăm totul aici și acum și nu facem exerciții individual, va fi foarte dificil să ne revenim în formă, așa că eu cred că asta ne-a motivat foarte mult. Am reușit să îmi dedic mai mult timp mie însumi și să îmi analizez jocul", a spus Justinas Zagurskas.



POVESTE ADEVĂRATĂ A FEDERAȚIEI DE SPORT ȘCOLAR DIN TURCIA

Pandemia nu a afectat doar Turcia, ci întreaga lume. Viața în domeniile sociale, economice și comerciale aproape că se oprișe, iar instituțiile și oamenii din multe sectoare diferite, inclusiv din educație, sănătate și sport, au fost afectați în mod negativ. Sper că lumea nu va mai experimenta niciodată o astfel de situație negativă. Activitățile sportive școlare interne au continuat sub coordonarea Ministerului Tineretului și Sportului. Ministerul Educației Naționale a fost, de asemenea, cel mai mare susținător al acestei activități de amplasare.

Totul mergea bine, se desfășurau competiții și se făceau pregătiri în multe ramuri sportive diferite pentru a participa la jocurile GYMNASIADE care vor avea loc în China în noiembrie 2020. Cei care aveau succes în urma competițiilor interșcolare urmau să câștige dreptul de a-și reprezenta școala în această mare organizație. Aceasta a fost o mare motivație pentru elevii sportivi. Fiecare elev dorea să își reprezinte școala și să câștige experiență internațională prin participarea la acest mare campionat. A fost o mare onoare pentru ei.

Cu toate acestea, odată cu declararea unei pandemii în lume la 11 martie 2020, totul a devenit brusc foarte diferit. Au început restricțiile în viața socială, iar multe sectoare, inclusiv viața comercială și economică, au ajuns la punctul de închidere. Fiecare țară lua decizii de restricție în interiorul ei, iar lumea se îndrepta spre o închidere colectivă. Deși evenimentul nu a fost pe deplin înțeles la început, devenea din ce în ce mai ușor de înțeles că activitățile sportive vor fi afectate de pandemie. Sănătatea umană a fost pe primul loc și s-au luat toate măsurile de precauție pentru umanitate. Iar data de martie 2020... Începuse perioada în care activitățile sportive școlare au fost complet restricționate în Turcia. După ce Jocurile Olimpice au fost amânate pentru vara anului 2021, în 24 martie 2020, Jocurile GYMNASIADE au fost amânate mai întâi pentru noiembrie 2021 și apoi din nou, pentru noiembrie 2022. Ulterior, ca urmare a deciziei luate de ISF (Federația Internațională a Sportului Școlar), s-a decis ca jocurile să se desfășoare în Franța, în mai 2022. Având în vedere toate aceste schimbări, s-a văzut clar cum a afectat pandemia activitățile sportive.

În ciuda tuturor acestor negativități și limitări, antrenorii și profesorii de educație fizică au făcut eforturi mari pentru a respecta programa școlară și programele de antrenament. Aceștia au continuat procesul folosind atât conturile lor de social media, cât și diverse programe online. În acest proces dificil, cea mai mare motivație a lor a fost aceea de a asigura continuitatea elevilor sportivi. Deși au avut succes în cazul majorității elevilor, din păcate, au existat și elevi care au părăsit sportul în acest proces. Cu toate acestea, pandemia a început să își piardă efectul, iar restricțiile nu mai erau la fel de stricte ca la începutul pandemiei, iar mulți dintre elevii care au renunțat la sport își ocupau acum încet-încet locurile în activitățile sportive școlare. Acest lucru ne-a făcut foarte fericiți. Motivația antrenorilor și a profesorilor de educație fizică a început să crească treptat.

După o perioadă de 3 ani, totul a revenit la normal acum. Atât activitățile sportive școlare interne, cât și campionatele internaționale de sport școlar continuă mai puternic decât acolo unde au rămas. Poate că cea mai mare experiență pe care am avut-o în timpul pandemiei a fost următoarea; "Indiferent de situație, activitățile sportive trebuie să continue. Chiar dacă uneori se ajunge la un impas, nu trebuie să se renunțe niciodată, iar activitățile sportive trebuie menținute întotdeauna prin metode de educație și formare la distanță, folosind cumva tehnologia.



APLICAȚII ONLINE, ALTELE DECÂT CELE PENTRU PROIECTUL SPIRC

Acest capitol se referă la acele aplicații care au fost examinate de echipa de proiect, care sunt foarte bune pentru uz personal, dar care nu au fost selectate pentru competițiile sportive la distanță din următoarele patru motive:

- Aceste aplicații sunt concepute în principal pentru utilizare individuală și nu pentru organizarea de evenimente publice sau de grup.
- Aceste aplicații se referă mai mult la activități de petrecere a timpului liber.
- În urma unui sondaj rapid în cadrul cluburilor sportive locale, s-a dovedit că doar câțiva atleți au auzit de câteva dintre aceste aplicații și nu au fost dispuși să descarce aplicații noi pe dispozitivele lor mobile.
- Foarte des, aplicațiile mai puțin cunoscute nu pot fi conectate la ceasurile inteligente

HIS APP

Aplicația a fost concepută de Federația Sport pentru Toți din Turcia. Această aplicație este bună pentru persoane cum ar fi angajații care nu își pot face timp liber pentru sport din cauza volumului de muncă, soțiile și mamele casnice, persoanele cu handicap și altele. Această aplicație are oportunități largi de exerciții fizice:

- Exerciții în trend: 251
- Exerciții de yoga: 216
- Exerciții la domiciliu: 111
- Exerciții de dimineață: 82
- Exerciții la birou: 52
- Sporturi pentru exerciții la domiciliu: 111
- Sporturi pentru Persoane cu dizabilități fizice: 52
- Sporturi pentru Persoanele cu deficiențe de vedere: 43
- Sporturi pentru persoanele cu Deficiențe de auz: 43

Pentru informații detaliate despre posibilitățile acestei aplicații, vizitați pagina de start:

<https://his.gov.tr/hisapp-projesi> sau consultați baza de date a proiectului SPiRC Research Database în Platforma de rezultate a proiectului.

Komoot

Komoot oferă diferite oportunități pentru a organiza activități de agrement, cum ar fi ciclism sau drumeții, aterizând întotdeauna la destinația dorită.

Pentru informații detaliate despre posibilitățile acestei aplicații, vizitați pagina de start: <https://www.komoot.com/> sau consultați baza de date a proiectului SPiRC Research Database în platforma de rezultate a proiectului.

Sports Tracker

Sports Tracker este o aplicație de fitness care utilizează GPS pentru urmărirea alergării, mersului pe jos, drumețiilor și a altor antrenamente. Există peste 90 de tipuri de antrenamente din care puteți alege.

Pentru informații detaliate despre posibilitățile acestei aplicații, vizitați pagina de start: <https://www.sports-tracker.com/> sau consultați baza de date a proiectului SPiRC Research Database în Platforma de rezultate a proiectului.

Home Workout

Home Workouts oferă programe de antrenament zilnic pentru toate grupele principale de mușchi. În doar câteva minute pe zi, este posibil să construiți mușchi și să vă mențineți în formă acasă, fără a fi nevoie să mergeți la sală. Nu este nevoie de echipament sau antrenor, toate exercițiile pot fi efectuate doar cu greutatea corpului.

Aplicația are antrenamente pentru abdomen, piept, picioare, brațe și fese, precum și antrenamente pentru întregul corp. Toate antrenamentele sunt concepute de experți.

Pentru informații detaliate despre posibilitățile acestei aplicații, vizitați pagina de start: https://play.google.com/store/apps/details?id=homeworkout.homeworkouts.noequipment&hl=en_US&gl=US sau consultați baza de date a proiectului SPiRC Research Database în Platforma de rezultate a proiectului.

Runkeeper

O aplicație de alergare concepută pentru toți alergătorii. Planuri de antrenament, antrenamente ghidate, provocări lunare de alergare. Aplicația permite stabilirea de obiective individuale de alergare și de antrenament, urmărirea progresului și împărtășirea călătoriei cu comunitatea Runkeeper's.

Pentru informații detaliate despre posibilitățile acestei aplicații, vizitați pagina de start: <https://runkeeper.com/cms/> sau consultați baza de date a proiectului SPiRC Research Database în platforma de rezultate a proiectului.

Adidas Running: Sports Tracker

Peste 170 de milioane de oameni folosesc frecvent aplicația Adidas Running App pentru sport, fitness și tracker de activitate pentru a înregistra activitățile de fitness și rutinele de exerciții pentru mersul pe jos, ciclism, alergare. Este mai mult decât un simplu tracker de alergare și distanță. Această aplicație oferă provocări și curse virtuale.

Pentru informații detaliate despre posibilitățile acestei aplicații, vizitați pagina de pornire: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.runtastic.android&hl=en_US&gl=US sau

consultați baza de date a proiectului SPiRC Research Database în Platforma de rezultate a proiectului.

Relive

Milioane de alergători, cicliști, excursioniști, schiori, snowboarderi și alți aventurieri folosesc Relive pentru a-și împărtăși activitățile cu povești video 3D: ieșiți, urmăriți activitatea, faceți câteva fotografii și bucurați-vă de moment, apoi creați un videoclip.

Pentru informații detaliate despre posibilitățile acestei aplicații, vizitați pagina de start: https://play.google.com/store/apps/details?id=cc.relive.reliveapp&hl=en_US&gl=US sau

consultați baza de date a proiectului SPiRC Research Database în Platforma de rezultate a proiectului.

AllTrails

AllTrails oferă mai mult decât o aplicație de alergare sau un dispozitiv de urmărire a activității de fitness. Este construită pe ideea că exteriorul nu este un loc de căutat, ci mai degrabă o parte din noi toți. Planificarea personalizată a traseelor vă ajută să căutați trasee care să fie prietenoase cu câinii, cu copiii, cu cărucioarele sau cu scaunele cu rotile și multe altele.

Pentru informații detaliate despre posibilitățile acestei aplicații, vizitați pagina de pornire: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.alltrails.alltrails&hl=en_US&gl=US sau consultați baza de date a proiectului SPiRC Research Database în Platforma de rezultate a proiectului.

Map My Ride

Această aplicație se potrivește atât pentru începători, cât și pentru cicliștii experimentați. Această aplicație are tot ce este necesar pentru a rămâne pe drumul cel bun și pentru a fi motivat să își atingă obiectivele. În cadrul acestei aplicații este posibil să obțineți Planuri de antrenament personalizabile, sfaturi de coaching personalizate pentru a face ca mersul pe bicicletă să fie mai ușor și o comunitate inspirată de peste 60 de milioane de sportivi, toți susținând un angajament comun pentru sănătate și fitness.

Pentru informații detaliate despre posibilitățile acestei aplicații, vizitați pagina de pornire: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmyride.android2&hl=en_US&gl=US sau

consultați baza de date a proiectului SPiRC Research Database în Platforma de rezultate a proiectului

Map My Walk

Această aplicație se potrivește atât începătorilor, cât și alergătorilor experimentați. Această aplicație are tot ce este necesar pentru abonat să rămână pe drumul cel bun și să fie motivat să își atingă obiectivele. În cadrul acestei aplicații este posibil să obțineți Planuri de antrenament personalizabile, sfaturi personalizate de coaching pentru a face alergarea să se simtă mai ușor și o comunitate inspirată de peste 60 de milioane de atleți, toți susținând un angajament comun pentru sănătate și fitness.

Pentru informații detaliate despre posibilitățile acestei aplicații, vizitați pagina de pornire: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmywalk.android2&hl=en_US&gl=US

sau consultați baza de date a proiectului SPiRC Research Database în Platforma de rezultate a proiectului.

Footpath

Această aplicație vă permite:

- trasarea unei hărți cu degetul și a unui traseu pietonal pe drumuri și trasee,
- măsurarea distanței și altitudinii în câteva secunde,
- urmărirea cu ajutorul navigației vocale pas cu pas,
- combinarea unei activități de rutină cu planificarea unui nou traseu de alergare sau o nouă plimbare cu bicicleta,
- planificarea unei excursii pitorești sau a unei aventuri de drumeție de mai multe zile.

Posibilitatea de a vă alătura milioanei de aventurieri care folosesc Footpath Route Planner și de a vă croi propriul drum.

Pentru informații detaliate despre posibilitățile acestei aplicații, vizitați pagina de pornire: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.halfmilelabs.footpath&hl=en_US&gl=US sau consultați baza de date a proiectului SPiRC Research Database în Platforma de rezultate a proiectului.

Map My Run by Under Armour

Această aplicație se potrivește atât începătorilor, cât și alergătorilor experimentați. În cadrul acestei aplicații este posibil să obțineți Planuri de antrenament personalizabile, sfaturi personalizate de coaching pentru a face alergarea să se simtă mai ușoară și o sursă de inspirație. Pentru informații detaliate despre posibilitățile acestei aplicații, vizitați pagina de pornire: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmyrun.android2&hl=en_US&gl=US sau consultați baza de date a proiectului SPiRC Research Database în Platforma de rezultate a proiectului.

RunMotion Coach – Running

Această aplicație oferă un plan de antrenament adaptabil cu sesiuni variate de care să te bucuri. Mentorul digital RunMotion Coach creează un plan de antrenament personalizat și te motivează să te antrenezi în fiecare zi, indiferent de:

- nivel: începător, intermediar, avansat.
- obiective: depășiți recordurile personale (5K, 10K, semi maraton, maraton), terminați o cursă (pe șosea sau pe traseu) sau starea de bine.
- program: care se poate schimba în fiecare săptămână.

Pentru informații detaliate despre posibilitățile acestei aplicații, vizitați pagina de pornire: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.runmotion.android&hl=en_US&gl=US sau consultați baza de date a proiectului SPiRC Research Database în Platforma de rezultate a proiectului.



Bikemap

Această aplicație se referă la o plimbare de agrement cu o bicicletă de oraș sau e-bike, la escaladarea traseelor de MTB cu o bicicletă de munte sau la pregătirea pentru un maraton de ciclism. Cu peste 10 milioane de rute și trasee de biciclete din întreaga lume, Bikemap are ceva pentru fiecare ciclist.

Pentru informații detaliate despre posibilitățile acestei aplicații, vizitați pagina de pornire: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.toursprung.bikemap&hl=en_US&gl=US sau consultați baza de date a proiectului SPiRC Research Database în Platforma de rezultate a proiectului.

Fii activ!





APLICAȚII ONLINE UTILIZATE ÎN CADRUL PROIECTULUI SPIRC

DistantRace

DistantRace.com is an easy and reliable platform, DistantRace.com este o platformă simplă și fiabilă, care ajută la participarea sau crearea propriilor evenimente sportive, la provocarea prietenilor, familiei sau colegilor. Această aplicație permite să creezi o cursă, să arzi câteva calorii, să te provoci pe tine însuși.

Pe DistantRace.com este posibil să participăți la provocări și concursuri în orice moment și în orice loc, în funcție de opțiunile fiecăruia.

DistantRace sincronizează rezultatele cu diferite ceasuri - Sunto, Garmin, Apple. Cu DistantRace este posibil să se adune și kilometri.

Pentru informații detaliate despre posibilitățile acestei aplicații, vizitați pagina de pornire: <https://distantrace.com/en/> sau consultați baza de date a proiectului SPIRC Research Database în platforma de rezultate a proiectului..

Partenerul de proiect din Letonia a planificat să organizeze unul dintre cele două evenimente sportive la distanță cu ajutorul acestei aplicații. Evenimentul a fost creat și lansat. Cu toate acestea, echipa s-a confruntat cu mai multe provocări:

- Participanții nu s-au putut înscrie la cursă din cauza unor probleme tehnice pe care echipa nu a reușit să le rezolve împreună cu designerii aplicației. Mai mulți participanți, inclusiv membrii echipei de proiect, au raportat problema. În plus, participanții care au raportat, aveau atât dispozitive mobile Android, cât și iOS.
- Descrierea aplicației nu spune clar că aplicația funcționează numai cu alte aplicații de susținere, de exemplu, Nike Run sau Adidas Run. Acest lucru înseamnă că participanții trebuie de fapt să descarce două aplicații diferite pentru a putea participa la evenimentul DistantRace. Mai mulți participanți au declarat că au renunțat la înscrierea la eveniment imediat ce li s-a cerut să descarce o altă aplicație.

- În perioada Covid, această aplicație a fost gratuită. Cu toate acestea, de la începutul anului 2023 a devenit o aplicație cu plată, în funcție de numărul de participanți. De exemplu, partenerul leton planuia un eveniment pentru 150 de participanți, iar acesta costa 150 de euro.

"Da - am avut o provocare internă de rezolvat și am reușit. Da - nu a mers așa cum am prevăzut la început, dar am reacționat rapid și am găsit o soluție. Da - suntem încântați că am atins un număr neașteptat de mare de participanți", a dezvăluit managerul de proiect Sandija Zalupe din Letonia.

Această experiență a arătat în mod clar că fiecare aplicație, fiecare opțiune a oricărei aplicații trebuie examinată în detaliu înainte de eveniment. Echipa de proiect nu a putut prevedea problemele tehnice până când cursa nu a fost lansată. Problemele tehnice trebuiau să fie rezolvate rapid. Echipa de proiect a reacționat imediat - în prima zi de competiție, a reacționat la problemă și a luat o decizie urgentă de a reorganiza competiția sportivă la distanță prin intermediul unei alte aplicații - Strava. Experiența ulterioară Strava este descrisă mai jos în cadrul descrierii aplicației Strava.

Rămâi activ!

#walk15

Pentru primul dintre cele două evenimente la distanță, partenerul lituanian a ales o aplicație #walk15. Partenerul lituanian a avut mai mult succes decât cel leton. Aceștia au reușit să desfășoare evenimentul în totalitate.

Aplicația #walk15 permite:

- Vedeți pașii zilnici și progresul săptămânal.
- Creșteți copaci virtuali și economisiți emisiile de CO2.
- Participați la provocări în trepte.
- Urmăriți traseele cognitive și piste de mers pe jos cu ghiduri audio.
- Utilizați ofertele de portofel în pași.

Partenerul lituanian a creat o provocare Step Challenge între 2 și 29 martie 2023. Managerul de proiect al partenerului lituanian, Darius Kreivenas, a declarat după provocare:

"Pe parcursul lunii martie, comunitatea locală, inclusiv comunitatea noastră de fotbal, a participat la proiectul Erasmus+ Sport "Sport Possibilities in Restriction Periods" SPIRC: FMK LITUANICA step challenge. Împreună cu ambasadorul, caiacistul, olimpic Ignas Navakas, am parcurs peste 14,6 milioane de pași (~ 10,442 km). În pașii noștri, am economisit nu mai puțin de 1.878 kg de dioxid de carbon, care ar fi intrat în atmosferă dacă ne-am fi deplasat cu mașina sau cu transportul public. Ne-am bucurat că 96 de participanți au luat parte la această provocare."

De asemenea, #walk15 este o aplicație încărcată pentru evenimente de grup. Toate planurile de plată sunt disponibile pe pagina principală a aplicației <https://www.teams.walk15.app/en>.

Aplicațiile #walk15 sunt destul de renumite nu numai în Lituania, ci și în birourile de lucru din Letonia, pentru a-i inspira și provoca pe angajații din birouri, în special pe cei care au o muncă sedentară, să facă mișcare și să participe la un stil de viață sănătos.

Strava

Strava face ca urmărirea fitness-ului să fie una socială. Strava găzduiește întreaga călătorie activă într-un singur loc - și permite partajarea acestuia cu prietenii. Iată cum:

- Înregistrați totul - alergări, plimbări, drumeții, yoga și peste 30 de alte tipuri de sport.
- Descoperă oriunde - instrumentul Strava Routes utilizează datele Strava neidentificate pentru a recomanda în mod inteligent rute populare pe baza preferințelor fiecăruia. De asemenea, este posibil să construiți propriile trasee.
- Construiți o rețea de sprijin - Strava este despre celebrarea mișcării. Aici este posibil să vă găsiți propria comunitate și să vă încurajați reciproc.
- Antrenați-vă mai inteligent - obțineți informații despre date pentru a înțelege progresul și a vedea îmbunătățirile.
- Deplasați-vă mai în siguranță - partajați locația în timp real cu cei dragi în timp ce vă aflați în aer liber pentru un nivel suplimentar de siguranță.

- Sincronizați aplicațiile și dispozitivele preferate - Strava este compatibil cu mii de aplicații și dispozitive (Wear OS, Samsung, Fitbit, Garmin etc.).
- Înscrieți-vă și creați provocări - alăturați-vă milioane de oameni în provocările lunare pentru a urmări noi obiective, pentru a colecta insigne digitale și pentru a rămâne responsabil.
- Acceptați ceea ce nu este filtrat - feed-ul de pe Strava este plin de eforturi reale ale unor oameni reali. Acesta este modul în care oamenii sunt motivați.
- Atât sportivii de talie mondială, cât și începătorii, își au locul în Strava.

Pentru informații detaliate despre posibilitățile acestei aplicații, vizitați pagina de pornire: <https://www.strava.com/> sau consultați baza de date a proiectului SPIRC Research Database în Platforma de rezultate a proiectului.

În cele din urmă, Strava a fost folosit de toți partenerii proiectului ca a doua competiție sportivă la distanță, cu segmentele sale digitale. Partenerul român a folosit Strava tot pentru prima dată prin crearea Clubului Strava, iar partenerii turci și letoni prin crearea de Provocări.

#NU TE OPRI DIN MIȘCARE!



Experiența partenerului român – Scout Society

Partenerii români au început activitatea pe 10 martie cu primii 10 participanți, deși la sfârșitul lunii februarie mai multe cutremure au afectat și România. La început, Scout Society a fost optimistă că va reuși să finalizeze activitatea în luna martie. Cu toate acestea, din cauza unui șir de cutremure care au continuat să urmeze în special în regiunea Târgu Jiu, școlile și alte instituții publice au fost închise din motive de siguranță până la sfârșitul lunii martie. Prin urmare, partenerii români au finalizat complet această activitate în luna mai, împreună cu cel de-al doilea eveniment sportiv la distanță.

Deoarece la primul eveniment Scout Society a reușit să adune doar 10 participanți, au înțeles încă de la primul eveniment că nu vor avea succes dacă vor promova Clubul Strava doar în comunitatea lor locală:

"Așa că am început promovarea în toată țara, continuând activitatea primului eveniment sportiv de la distanță, printre alte ONG-uri, cluburi sportive, iar a doua oară a fost extraordinară din punct de vedere al numărului de persoane care s-au alăturat clubului nostru (185 de membri în total). Activitățile au fost implementate de 124 de membri ai clubului. Au fost premiate 3 persoane care au fost cele mai active în cadrul clubului."

Clubul SPIRC a fost creat în Strava aici: <https://www.strava.com/clubs/spirc>.

"Da, a fost nevoie de două ori pentru a învăța din propriile greșeli și pentru a înțelege cum să acționăm și ce să promovăm," a continuat Alexandra Sfirlogea, managerul echipei române, "sperăm că experiența noastră va ajuta și alte organizații să creeze cluburi de succes din prima încercare."

În ceea ce privește a doua competiție sportivă de la distanță, Scout Society a desfășurat-o pe segmente. De asemenea, a creat-o în aplicația Strava. Patru segmente au fost create în diferite locuri din București și s-au desfășurat în perioada 1 mai - 28 mai. Prin cele patru segmente din București, Scout Society a reușit să adune 83 de participanți. În total, Scout Society a implicat 207 participanți.

Experiența partenerului turc – Federația Sportului Școlar din Turcia (TOSF)

Chiar dacă Turcia a fost afectată de un cutremur uriaș în 6 februarie, TOSF a planificat să implementeze prima activitate sportivă la distanță în luna martie, așa cum era prevăzut în programul proiectului. Cu toate acestea, guvernul a anulat toate activitățile sportive din țară până la cel de-al doilea anunț al guvernului. Cel de-al doilea anunț a permis implementarea activităților sportive după dezastru în felul următor: ligile de fotbal au fost deschise pe 24 februarie, în timp ce activitățile locale au fost deschise pe 8 martie, iar cele regionale după 15 martie. În cele din urmă, abia după 15 martie TOSF a putut începe să organizeze prima competiție sportivă la distanță. Cu toate acestea, la fel ca și partenerii letoni, HIS App, unde era planificat să se desfășoare prima activitate, a avut, de asemenea, unele probleme tehnice, din cauza cărora TOSF a fost nevoit să reacționeze rapid și să caute alte soluții (totuși, în afară de partenerii letoni, TOSF nu începuse încă evenimentul). TOSF a decis să implementeze această activitate prin STRAVA, dând startul la 28 martie prin intermediul Strava Challenges.

"Da, era încă posibil să implementăm activitatea în luna martie, dar în acest caz, activitatea ar fi durat doar 4 zile, și cum în mod normal, activitățile de evenimente la distanță sunt deschise pentru cel puțin 2 săptămâni și până la o lună, am decis să terminăm activitatea în 15 aprilie, să profităm la maximum de ea și să implicăm mai mulți participanți pentru a avea un impact mai mare asupra comunității locale. Strângerea de kilometri a fost atât de importantă pentru noi în vremurile grele cu care s-a confruntat țara noastră. Acest tip de activitate a avut rolul de a-i scoate pe oameni din case - de a ieși și de a se mișca și, sperăm, de a începe să se recupereze atât mental, cât și fizic. Iar pentru a crea un obicei, sunt necesare în jur de 3 săptămâni pentru a-l stabili."

Experiența partenerului turc – Federația Sportului Școlar din Turcia (TOSF)

TOSF a creat 4 grupuri de provocări în Strava prin mers și alergare, provocările au durat până pe 15 aprilie. TOSF a reușit să implice în Provocările Strava 100 de participanți.

Notă! Bine de notat!!! Există posibilitatea de a crea grupuri Challenge în Strava de până la 25 de participanți fiecare (politica și regulile Strava). Prin urmare, TOSF, în speranța de a aduna în jur de 80 de participanți, a creat 4 grupuri și în cele din urmă a reușit atât de bine încât a îndeplinit toate cele 4 grupuri.

"Ca să spun adevărul, nu mă așteptam să fie atât de distractiv. În calitate de membru al echipei de proiect, am participat și eu la una dintre provocări și, de fiecare dată când cineva mă depășea, primeam o notificare de la Strava

–

Bilal, domnul / doamna așa și așa tocmai te-a depășit.

Și, da, a fost o sursă de inspirație pentru a provoca alături de ceilalți. Da, am ieșit mai mult afară, am alergat mai mult, am mers mai mult pe jos," a declarat ulterior managerul de proiect al TOSF, Bilal Caglayan.

Deoarece evenimentele au avut loc la İzmir și Ankara în zilele frumoase și însorite ale lunii mai (1 - 28 mai), în zonele preferate de cei care doresc să alerge, numărul participanților a fost foarte mare. Iar ca urmare a evenimentelor, s-a demonstrat încă o dată că evenimentele sportive la distanță pot fi organizate în zone deschise cu ajutorul aplicațiilor online, fără a fi dependente de zonele interioare. TOSF a reușit să implice 293 de participanți în segmentul din Ankara și 345 de participanți în segmentul din İzmir. În total, TOSF a implicat 738 de participanți.

Experiența partenerului leton - BK-95

Pe parcursul lunii martie, persoane din Letonia au participat la provocarea "SPIRC in EU Run&Walk". În total, 120 de participanți s-au implicat în această activitate. În cadrul celor 5 grupuri Strava Challenge create, au fost parcurși în total 9588 km și s-au petrecut în total 1511 ore în activități fizice sănătoase, fie că a fost vorba de mers pe jos / drumeții sau alergare. Câștigătorul provocării din Letonia a adunat peste 600 de kilometri (!!!!). Unii dintre participanți au continuat să participe chiar și din străinătate, ceea ce permite acest gen de evenimente.

Cel de-al doilea eveniment sportiv la distanță din Letonia s-a desfășurat prin intermediul segmentelor online din Strava. Letonia a creat 3 segmente în 3 orașe diferite - Limbazi, Valmiera și Sigulda.

"Activitatea din segmentul Limbazi s-a diferențiat de cele din Valmiera și Sigulda prin faptul că am făcut o activitate organizată, colaborând cu sportivii echipei de baschet a școlii sportive locale și cu antrenorul lor. Am vrut să vedem cum o astfel de activitate ar putea servi ca parte a normativelor de control care pentru sportivii școlilor sportive din Letonia sunt obligatorii", a declarat S.Zalupe.

Un avantaj al unor astfel de segmente este că, în intervalul de timp specificat, este posibil să le faci de câte ori dorești, iar cel mai bun rezultat va conta automat în clasament.

Asociația Școlilor Sportive din Letonia a recunoscut că astfel de activități pot ajuta cu siguranță la menținerea în viață chiar și a sporturilor de echipă în timpul diferitelor restricții cu acces limitat la activități de grup. Aceste segmente ar putea fi propuse ca și competiții oficiale care ar putea servi drept rezultate oficiale pentru ca sportivii școlilor sportive să se califice pentru următorul grup de antrenament.

Prin intermediul celor 3 segmente, Letonia a reușit să implice un total de 115 participanți. În total, BK-95 a implicat 235 de participanți.

Experiența partenerului lituanian – VSI Sportuokime Kartu

Cel de-al doilea eveniment sportiv la distanță din Lituania s-a desfășurat prin intermediul segmentelor online din Strava. Lituania a creat 4 segmente și 2 orașe diferite - Anykščiai și Palanga.

"Segmentele au fost foarte populare. Pentru a aduna un număr mare de oameni pentru un astfel de eveniment sportiv la distanță, locația este cel mai important lucru", a rezumat D.Kreivenas.

Descrierea completă a fiecărei activități sportive de la distanță și adresele web sunt disponibile în descrierea primei și celei de-a doua competiții sportive de la distanță în platforma de rezultate a proiectului. Prin intermediul celor 4 segmente, Letonia a reușit să implice un total de 551 de participanți. În total, VSI Sportuokime Kartu a implicat 647 de participanți.



POVESTEA ADEVĂRATĂ A UNUI PROFESOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ DE LA O ȘCOALĂ GIMNAZIALĂ



În perioada restricțiilor, au existat dificultăți în viața educațională, ca în orice domeniu. Aproape 30% din populația țării noastre este formată din studenți care urmează cursuri de formare continuă. Mai mult de 5 milioane dintre aceștia sunt elevi de liceu.

Când ne gândim la atât de mulți elevi, este foarte trist că școlile au fost închise și educația a fost oprită în timpul procesului pandemic. Clopotele claselor nu au sunat, curțile școlilor, sălile de clasă și sălile de sport au rămas goale. Școlile, pline de vocile elevilor, au căzut într-o tăcere tristă. Cu toate acestea, fiecare profesor avea un singur gând. Cum pot continua lecțiile? În acest moment, Ministerul Educației Naționale a dezvoltat un program (EBA: Rețeaua Informatică în Educație, <https://www.eba.gov.tr/>), iar elevii de la toate nivelurile, de la clasa I la clasa a XII-a, au putut să își urmărească cursurile și temele atât pe internet, cât și la televiziunea TRT. Acest lucru a fost destul de productiv pentru lecțiile teoretice. Dar ce am putea face la lecțiile practice? Cum am putea implica elevii? Aceasta părea a fi o problemă serioasă.

Am reușit să rezolvăm această problemă cu ajutorul programelor de cursuri de aplicații online la distanță. De exemplu, am realizat transmisiuni în direct în cadrul orelor de educație fizică. Indiferent de mărimea clasei, am împărțit elevii în grupuri și le-am permis să participe la aceste transmisiuni în direct în anumite momente ale zilei. Desigur, nu ne așteptam să fie la fel de productiv ca lecțiile de dinaintea pandemiei. Cu toate acestea, a fost foarte util pentru a asigura continuitatea elevilor în cadrul lecțiilor și pentru a-i menține în viața educațională. În timp ce făceam exerciții sportive în transmisiuni în direct în cadrul orelor de educație fizică, i-am menținut pe elevi în sport și prin abordarea unor subiecte teoretice, cum ar fi istoria sportului, organizațiile sportive majore (cum ar fi Jocurile Olimpice, campionatele mondiale), sportivii de succes și sportivii celebri.

O altă problemă cu care am avut cele mai mari dificultăți în această perioadă a fost imposibilitatea de a desfășura activități sportive școlare. Elevii nu puteau concura unii împotriva altora. Mediile de coeziune culturală și socială nu mai existau. Tot ce puteau face erau cursuri online. Tuturor le era dor de școală, de curtea școlii, de cursuri. Iar acum, în sfârșit, am revenit la viața normală de dinaintea pandemiei. Sper ca elevii să nu mai fie nevoiți să fie separați de școlile lor niciodată.

POVESTEA ADEVĂRATĂ A UNUI ATLET DE ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ

*M*ă numesc Fica Mariana Mădălina și sunt sportivă de performanță, ajungând la peste 120 de medalii la atletism. La vârsta de 5 ani, tatăl meu m-a dus la gimnastică unde am practicat timp de 6 ani și apoi m-am apucat de atletism la Pandurii Târgu-Jiu. În primul an la atletism, am avut cel mai bun rezultat din țară și am fost campioană Națională la proba de 800 de metri.

Ulterior am mers la studii în București și am devenit kinetoterapeut, dar nu am renunțat nici la sport, unde m-am specializat în proba de 400 de metri garduri.

Fiecare medalie reflectă ani de muncă, eforturi, disciplina, alegeri, sacrificii. O imagine care reflectă o poveste de viață, cu multe urcușuri și coborâșuri. Toate m-au ajutat să fiu omul de astăzi.

Sunt un sportiv care nu a practicat în condiții optime. Mereu am mulți pacienți până la antrenament și reușesc să mănânc foarte puțin. Sunt un om care a dormit peste noapte la locul de muncă și a concurat a doua zi, luând o medalie la Campionat Național, sunt un om la care psihicul puternic predomină și un om care iubește competiția și o face cu entuziasm.

Ca sportivă de performanță, pentru mine perioada de pandemie a reprezentat un regres din punct de vedere al pregătirii fizice, cât și o limitare a libertății de a mă antrena specific. Antrenamentele au fost în jurul blocului (pe asfalt, solicitant pentru tendoane) și acasă, unde pot spune că am avut un avantaj, în sensul că m-am putut concentra mai mult pe detalii tehnice, pentru a-mi îmbunătăți mobilitatea și dezechilibrele musculare. Imediat cum au fost ridicate restricțiile, mi-am reluat pregătirea și am realizat că am avut un regres din punct de vedere al capacității respiratorie (trebuia să ne antrenăm cu mască).

Ca o concluzie, perioada pandemiei a venit la pachet cu dezavantaje din punct de vedere al performanței sportive, cel puțin pe o perioadă de o jumătate de an, ulterior.

POVESTE ADEVĂRATĂ A MARATONULUI LA DISTANȚĂ VALTERS EVERTS



Pe 18 noiembrie 2021, în cinstea zilei de naștere a Letoniei, am participat la maratonul la distanță "Freedom Run" organizat de organizația "Gahetto Games", care s-a desfășurat sub deviza "Să alergăm împreună, dar fiecare separat!"

Pentru ca un număr cât mai mare de participanți să ia parte la el, distanțele disponibile au fost diferite - 3 km, 5 km, 7 km, 10 km, 15 km, 21 km și 42 km, iar fiecare a putut să o aleagă pe cea care se potrivea cu abilitățile sale.

La parcurgerea distanței, a trebuit să folosiți un ceas sportiv, care este capabil să numere distanța parcursă mult mai precis decât aplicațiile pentru smartphone. Puteai să alergi kilometri aleși și să înregistrezi rezultatul pe parcursul zilei. După parcurgerea distanței, fișierul trebuia încărcat pe site-ul web al organizatorilor și atunci puteai vedea locul câștigat. Dacă vă înscriseți, de exemplu, pentru o distanță de 10 km, dar în timpul alergării vă dădeți seama că aveți suficientă forță pentru a parcurge o porțiune mai lungă, atunci când încărcați fișierul cu distanța parcursă pe site-ul web, nu era nevoie să vă reînregistrați pentru o distanță mai mare, acest lucru se făcea automat după încărcarea fișierului în sistem. Eu mă înregistrasem pentru distanța de 10 km. M-am gândit să alerg după cum mă simțeam și până la 21 km, dar la km 7 am simțit că nu mai am putere și am "suferit" cu dinții strânși cei 3 km rămași.

La maratonul de la distanță au luat parte nu numai participanți din Letonia, ci și letoni care trăiesc în străinătate. În total, în cadrul "Freedom Run" din 2020 au fost parcurși 3.000 km, iar în 2021 - 5.905 km, deci de aproape 2 ori mai mult. Acest lucru arată că oamenii au găsit atractiv acest tip de maraton, iar atât alergătorii experimentați, cât și cei care aveau nevoie să își depășească nesiguranța și să descopere curajul, îndrăzneala și conștiința - pot să o fac - au fost gata să participe. Viteza nu a fost principalul lucru de data aceasta, a fost mai important să te ridici de pe canapea și să alergi cel puțin într-un ritm foarte lent. Depășirea lenei și automotivarea ar putea fi cel mai bun cadou pentru tine în timpul sărbătorii naționale.

Deoarece fiecare participant a alergat separat, a lipsit puțin spiritul de competiție și stimulentele de a alerga mai repede, dar participarea la maratonul aniversar al Letoniei mi-a dat un sentiment de sărbătoare de a face parte din ceva mare și unit."

POVESTE ADEVĂRATĂ A UNUI CAIACIST, OLIMPIC (ȘI AMBASADOR AL PROIECTULUI)



Ignas Navakauskas este un caiacist care a participat la Jocurile Olimpice de la Rio în 2016. Cele mai reușite performanțe ale lui Ignas Navakauskas în arena internațională au fost obținute în proba de 200 m sprint - campion al Universiadei (2013, caiac simplu), vicecampion european (2021, caiac dublu), câștigător al premiului al treilea la Campionatele Europene (2015 și 2016, caiac simplu; 2022, caiac dublu) și vicecampion al etapei de Cupă Mondială (2023, caiac simplu). A câștigat medalia de aur în proba de 500 m la etapa de Cupă Mondială cu un echipaj de patru persoane (S.Maldonis, M.Maldonis, I.Navakauskas și A.Seja) în 2023 - principalul lor obiectiv este calificarea la Jocurile Olimpice de la Paris. Amintindu-și de începutul restricțiilor legate de pandemie, canoeistul a declarat că aceasta a îngreunat faza de pregătire a sezonului: "A fost faza de pregătire. Competiția ar fi trebuit să înceapă în câteva luni. Când guvernul a introdus cerințe stricte, în Lituania a fost interzis să se facă sport în interior, iar mai târziu și pe terenurile de sport în aer liber. Din aceste motive, a trebuit să mă antrenez acasă. Am adus aparatul de vâslit acasă, mi-am amenajat o mică sală de gimnastică în garaj și am muncit din greu acasă."

În ciuda antrenamentelor intense de acasă, întregul sezon de canotaj din 2020 a fost anulat și nu a avut loc nicio competiție. "Pregătirea în sine a avut loc în mod constant, pentru o perioadă de timp a trebuit să fac sportul individual. După un timp, restricțiile pentru sportivii profesioniști au fost relaxate și am revenit la procesul normal de pregătire", a declarat Ignas Navakauskas.

După ce a revenit la un proces de pregătire mai normal, caiacistul a recunoscut: "Am reușit să îmi mențin forma fizică destul de bine, pentru că sportul meu este destul de apreciat, deoarece vâslim într-un lac unde nu există un contact apropiat."

Deși procesul de antrenament a revenit aproape la programul normal, competiția nu a fost încă organizată: "Cea mai mare îngrijorare a fost situația necunoscută, dar am încercat să mă adaptez la situația actuală. Cu toate acestea, antrenorul a evaluat totul în mod obiectiv. Cel mai trist lucru a fost să aud când antrenorul a spus că nu va exista nicio competiție și că sezonul 2020 nu va avea loc."

Sezonul petrecut fără competiție a fost o mare provocare pentru toți caiaciștii. Când a fost întrebat despre motivația sa interioară în timpul acestor două sezoane, Ignas Navakauskas a spus "Pentru că am obiective, o mare dorință de a câștiga, motivația nu a dispărut niciodată, nici măcar în timpul pandemiei."

"Ne pregăteam deja pentru sezonul 2021 după ce am fost vaccinați. Așa că pregătirea a decurs deja destul de bine. Înainte de fiecare competiție, am efectuat testele Covid. Și numai dacă rezultatele erau negative organizatorii îmi permiteau să particip", a spus canoeistul, amintindu-și de prima competiție după o pauză lungă.

Evaluând întreaga experiență a restricțiilor, sportivul a spus: "Această pandemie m-a învățat să respect igiena și mai mult. Am început să fac mai des cumpărături online. Am învățat și acum folosesc platforma de e-sănătate mai mult."

IGNAS NAVAKAUSKAS



Echipa de proiect SPiRC a fost foarte fericită să aibă ca ambasadori ai proiectului atleți olimpici de talie mondială, iar unul dintre ei - **Ignas Navakauskas** împreună cu echipa sa - **S.Maldonis, M. Maldonis, A.Seja**, pe data de 25 august 2023, în timpul duratei de viață a proiectului, s-a **calificat** la **Jocurile Olimpice de la Paris 2024** la categoria K4 500m masculin.

Felicitări
Ignas!



Du-te, Ignas!





SPORT POSSIBILITIES
IN RESTRICTION PERIODS

REGULAMENTUL PENTRU COMPETIȚIILE SPORTIVE LA DISTANȚĂ

Echipa de proiect a conceput un șablon general de urmat pentru anunțarea diferitelor evenimente sportive la distanță prin intermediul unui exemplu de provocare. Acest șablon va ajuta alte organizații să adapteze șablonul la evenimentele lor specifice într-o formă creativă și atractivă. Textele în **roz BOLD** trebuie modificate în funcție de nevoile exacte ale evenimentului.

PARTEA INTRODUCATIVĂ

Fii activ și participă la **provocarea** "#SPIRC in EU Run&Walk"! În perioada 7-31 martie, aleargă sau mergi și adună cât mai multe emoții pozitive și **kilometri** în cadrul **provocării** proiectului Erasmus+ Sport "Posibilități sportive în perioadele de restricție" folosind aplicația STRAVA - invită asociația "Scout Society" și ambasadorul proiectului.

CUM VA DECURGE PROVOCAREA?

✓Trebuie să descărcați aplicația **Strava** și să vă creați un profil

✓Trebuie să urmați **Numele și prenumele** (numele de profil al unei anumite persoane, altfel nu este posibil să vă înscrieți)

✓O invitație de a participa la o provocare de grup trebuie confirmată

✓Când efectuați activități fizice, trebuie să porniți aplicația de pe dispozitivul inteligent (telefon sau ceas)

✓Rezultatele se vor înregistra automat în provocare

ÎN CAZ DE NECLARITĂȚI, VĂ RUGĂM SĂ CONTACTAȚI

✓Nume, prenume, e-mail, nr. de mobil.
XXXXXXX

✓Nume, prenume, e-mail, nr. de mobil.
XXXXXXX

CÂND VA AVEA LOC PROVOCAREA?

✓**Provocarea** se desfășoară între **7 și 31 martie** (inclusiv).

✓În această perioadă, distanța aleasă de participant trebuie **alergată sau parcursă pe jos**. Acumularea a cât mai mulți km în **25 de zile**. **Participanții vor fi împărțiți în 5 probe de grup**.

CINE POATE PARTICIPA LA PROVOCARE?

✓Pot participa locuitori de orice vârstă și sex, indiferent de condiția lor fizică și de locul în care se află.

CUM SĂ URMĂRIȚI REZULTATELE CELORLALȚI PARTICIPANȚI?

✓În aplicația **Strava**, va fi posibil să urmăriți rezultatele altor participanți, promovând astfel o competiție sănătoasă între ei.

CE VOI PRIMI ÎN SCHIMBUL EI?

✓Dintre toți participanții care au parcurs cel puțin **20 km**, **6** vor fi trași la sorți și vor câștiga premii.

✓Cel mai activ participant, care va fi adunat cei mai mulți kilometri, va primi un premiu special.

✓Primirea premiilor (expediere) **03.04.-07.04.2023**.

CE AR TREBUI SĂ OBSERVE PARTICIPANȚII?

✓Participanții participă la activități de bunăvoie, fiind conștienți și înțelegând posibilele riscuri asociate acestora.

✓Participanții își asumă întreaga responsabilitate pentru sănătatea lor.

✓Organizatorii au dreptul de a utiliza fotografiile și materialele video împărtășite de participanți.

✓În cazul în care organizatorii au suspiciuni cu privire la datele prezentate de către participant, se pot solicita dovezi suplimentare.

✓În cazul oricărei activități nesportive sau frauduloase, al încălcării regulilor grosolane, al comportamentului nepoliticos, participantul poate fi descalificat.

Apel pentru competiții sportive la distanță pe site-urile web și pe rețelele de socializare

Acest apel general va ajuta organizațiile să se afișeze în mod calitativ și atractiv. Este un apel destul de scurt, pentru a nu obosi potențialii participanți și părțile interesate, dar pentru a inspira citirea până la sfârșit. Textele scrise cu **roz BOLD** trebuie modificate sau eliminate în funcție de nevoile exacte ale evenimentului.

Descoperiți posibilități revoluționare de a rămâne activi din punct de vedere fizic în diferite condiții meteorologice, reguli, locuri și timp!

Nu ratați această ocazie de a participa, de a vă provoca pe voi înșivă și pe ceilalți, de a învăța și de a avea emoții pozitive.

Fiți activi și de la **1 la 20 martie** alături de **Scout Society** și de ambasadorul nostru de proiect **Nume și prenume**. Profitați de șansa de a concura cu și poate învinge un **fost sportiv profesionist!**

Vă invităm să participați la activitatea **"SPiRC in EU Run and Walk - Targu Jiu 800"** AICI (un link către eveniment ascuns sub AICI). În această perioadă de timp trebuie să **alergi** și să mergi, acumulând cât mai mulți kilometri. Nu va fi o competiție în care se va stabili cine este cel mai rapid și cel mai puternic (sau va fi în cazul tău), ci o invitație adresată publicului de a se implica în activități fizice, desfășurându-le cu plăcere și dobândind emoții pozitive.



POVESTEA ADEVĂRATĂ A UNUI CLUB SPORTIV DE FOTBAL



Copii de toate vârstele fac sport în clubul școlii de fotbal Lituania - de la 4 ani până la cei mai mari. Diferite grupe de vârstă participă la campionatele județene organizate de LFF. Restricțiile introduse în Lituania în 2020 au afectat în mod semnificativ activitățile clubului



nostru. "Pandemia COVID s-a răspândit în întreaga lume mult mai repede decât ne-am imaginat cu toții. Când au apărut primele cazuri în Lituania, activitățile de activitate fizică pentru copii și educația generală au fost activitățile care au fost rapid interzise. La început, nu era clar cât timp vor dura toate acestea, așa că în primele săptămâni toți sportivii au primit repaus. Cu toate acestea, interdicțiile reînnoite la fiecare 1-2 săptămâni nu au fost de bun augur, așa că procesul de antrenament a fost mutat la activități la distanță", a împărtășit managerul FMK Lituania, Darius Kreivėnas, care și-a împărtășit amintirile din primele săptămâni de pandemie în Lituania.

"Toate cluburile s-au confruntat cu probleme legate de organizarea procesului de antrenament. Ce să mai vorbim despre campionate - campionatele organizate în 2020 au fost întrerupte și nu au mai fost reînnoite. Organizația noastră a avut o viziune responsabilă față de toate cerințele pandemiei COVID și nu a efectuat antrenamente de contact în timpul restricțiilor stricte. Antrenamentul a avut loc pe platforma ZOOM - cea mai mare parte a antrenamentului a fost dedicată exercițiilor de coordonare și de rezistență și exercițiilor individuale cu mingea. Pentru a diversifica procesul de antrenament, s-a recomandat vizionarea înregistrărilor unor meciuri special selectate, a unor documentare despre fotbaliști celebri și participarea la diverse chestionare Kahoot", a declarat Darius Kreivėnas.

Sportivii preșcolari s-au confruntat cu cele mai mari dificultăți, deoarece nu s-au putut conecta singuri la transmisiunile de antrenament la distanță. Antrenorii FMK Lituania au pregătit planuri de antrenament individuale săptămânale pentru fotbaliștii din aceste grupe de vârstă, dar nu a fost posibil să se obțină un feedback normal.

Restricțiile au fost relaxate treptat: sporturile în aer liber au fost permise pentru 5, iar mai târziu pentru 10 copii, respectând distanța cerută. Primul antrenament de contact în aer liber a avut loc în condiții neobișnuite - temperatura aerului nu era mai mare de 5 grade. "În ciuda condițiilor meteorologice neobișnuite și a cerințelor existente, copiii au fost fericiți să se întoarcă pe stadioanele de fotbal", și-a amintit antrenorul.

În timp ce ne amintim de reluarea antrenamentelor cu contact, antrenorii FMK Lituania au evidențiat următoarele probleme:

- Unii sportivi nu s-au întors la antrenamente din cauza deciziei părinților și tutorilor de a se proteja de pandemia în curs;
- Majoritatea sportivilor s-au întors la antrenamente într-o condiție fizică precară;
- Unii sportivi nu s-au întors la antrenament sau s-au întors cu o motivație scăzută.

În timpul antrenamentelor și taberelor, s-a acordat o mare atenție igienei - mâinile și echipamentul au fost dezinfectate și s-a verificat temperatura tuturor fotbaliștilor.

Pentru a rezuma activitățile FMK Lituania în timpul restricțiilor, se poate spune că, după încheierea restricțiilor, a fost nevoie de mult timp pentru ca toți sportivii să revină la forma sportivă adecvată și pentru ca școala de fotbal să poată funcționa eficient.

POVESTEA ADEVĂRATĂ A UNUI ANTRENOR DE WELLNESS (ȘI AMBASADOR AL PROIECTULUI)



Înainte de pandemie, conduceam ateliere de grup la sala de sport. Înainte de restricții, făceam cursuri de stretching, cardio și forță în grup, în sala de sport. Am participat, de asemenea, la curse pe șosea ca alergător individual pe distanțe de 10K și 21K. Pandemia de Covid-19 m-a speriat, ca pe toată lumea, la început. Prioritatea mea era să nu mă molipsesc de pandemie și apoi să-mi continui viața într-un mod sănătos.

În timpul restricțiilor, trebuia să-mi continui pregătirea. Eram un antrenor care făcea exerciții fizice 5 zile pe săptămână și mă antrenam în fiecare zi pentru oameni. Cu câteva echipamente și cu propria mea greutate corporală, puteam să îmi fac antrenamentele acasă, dar mi-am dat seama că oamenii nu știau cum să facă exerciții în această perioadă. Casa în care locuiam se afla într-un apartament cu 5 etaje. Mi-am stabilit un obiectiv zilnic, urcând și coborând scările în fiecare zi. În timp ce mă gândeam cum să ajung la oameni, mi-am dat seama că pot face exerciții fizice pentru oricine dorește, transmitând online. La început, am pregătit și am trimis programe simple de exerciții fizice persoanelor pe care le cunoșteam. Aceștia au pus apoi întrebări despre cum anume să facă mișcărilor. Am încercat, de asemenea, să ajung la cât mai mulți oameni posibil prin transmisiuni live de pe conturile mele de socializare (în special Instagram) online.

Publicul meu țintă era foarte diferit. Erau cei care făceau exerciții fizice în mod regulat și erau cei care nu făcuseră niciodată exerciții fizice în viața lor. În timpul pandemiei, numărul persoanelor care înțelegeau importanța sportului și a mișcării crescuse. Din acest motiv, am difuzat online 3 zile pe săptămână, dimineața și seara, și de 2 ori în aceste zile, în cadrul unui program.

Exercițiile de dimineață s-au desfășurat într-un ritm ușor pentru începători. Grupul de exerciții de seară era format din persoane cu un trecut sportiv. Motivul pentru care am făcut-o 3 zile pe săptămână a fost pentru că structura fiecărui exercițiu era diferit. Făceam exerciții în trei sisteme diferite ca Strength-Cardio-Streching.

La finalul exercițiului, primeam comentariile și modelam următorul exercițiu în funcție de feedback. După un timp, mi-am dat seama că oamenii vor să învețe despre o nutriție adecvată împreună cu exercițiile fizice. Pentru asta, am vorbit cu un dietetician și am făcut programe despre cum ar trebui să fie o nutriție echilibrată și de calitate, cu întrebări și răspunsuri reciproce în modul chat pe Zoom și Instagram. Ca urmare, am petrecut pandemia făcând exerciții fizice, făcând mișcare și învățând cum să mă alimentez corect, în ciuda restricțiilor.

Am observat că oamenii găsesc riscant să meargă la sală după ce restricțiile sunt ridicate. Am continuat exercițiile în grup în spații deschise, iar transmisiunile online au continuat și ele. Am continuat să fac exerciții fizice în același timp cu persoane apropiate mie și cu persoane aflate la distanță prin intermediul postărilor online. După ce s-au încheiat restricțiile de Covid, cursurile mele în sala de sport și în spații deschise au continuat. Ceea ce era important pentru mine era să pot atinge oamenii și să le îmbunătățesc calitatea vieții. Cred că am reușit și asta. În prezent, conduc un grup de alergare de 150 de persoane în Izmir și putem face exerciții libere în orice zonă găsim. Explorăm orașul nostru și multe alte orașe prin alergare. Cel care nu poate alerga, poate merge pe jos și astfel, mișcarea continuă.



POVESTE ADEVĂRATĂ A UNUI ATLET DE ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ ÎN ATLETISM



dela Dumitrescu – sportivă de performanță, atletism

"Sunt sportivă de performanță, practic atletism din 15 septembrie 2007.

M-am înscris la Liceul Sportiv singură, și am intrat fără să fi făcut înainte antrenamente. Nu credeam că și la 15 ani mai pot să fac atletism, credeam ca este ca la gimnastică de la vârsta de 3-4 ani.

Am făcut atletism la Clubul Liceului timp de 4 ani, după m-am mutat la Clubul Pandurii în anul 2 de facultate, din 2019 activez la un club din București, Acs Sportul Feroviar, și de aproximativ 6 luni și la Clubul CSM Caransebeș.

Pandemia din punctul de vedere al restricțiilor nu m-a afectat deoarece eu și înainte de pandemia eram la fel, nu prea ieșeam din casă decât la antrenamente și la cumpărături, dar m-a afectat competițional deoarece s-au anulat multe competiții și veniturile mele s-au limitat la zero.

La început am făcut o pauză de la antrenamente până s-au mai relaxat restricțiile și am început să mă antrenez în jurul blocului o perioadă, după încet-încet am mers și pe stadion, parcuri, câmp, păduri etc.

Sunt mulți sportivi care au alt stil de viață față de al meu și cu siguranță le-a fost mult mai dificil decât mie în acea perioadă."

Mișcă-te!

POVESTEA ADEVĂRATĂ A UNEI ȘCOLI SPORTIVE CU 600 DE SPORTIVI



„Să faci sport în timpul pandemiei a fost o adevărată provocare pentru toți cei implicați în sport - tinerii sportivi și familiile lor, antrenorii, organizațiile sportive și alte persoane din și prin sport - ceea ce înseamnă, în primul rând, să accepți situația și, în al doilea rând, să te adaptezi la ea.

Leșirea din zona obișnuită de fotbal sau volei, gazonul de baschet, pistele de alergare și antrenamentele în aer liber, în natură, într-o varietate de condiții meteorologice, a cerut soluții sportive creative din partea antrenorilor, determinare, răbdare și motivație din partea tinerilor sportivi, rularea sarcinilor de șofer de mai multe ori pe săptămână și îngrijirea sportivilor răciți și oboșiți cu ceai cald și o farfurie de supă aburindă din partea părinților, asigurarea unui mediu de antrenament care să îndeplinească cerințele epidemiologice, planificarea fluxurilor de grup din partea conducerii organizațiilor sportive.

Având în vedere că, inițial, în timpul pandemiei, în Letonia au fost interzise toate antrenamentele organizate și activitățile sportive, curțile caselor tinerilor atleți și pajiștile din apropiere au fost transformate în terenuri de baschet, fotbal și volei, stadioane și săli de sport. Tot ceea ce până atunci nu era considerat potrivit pentru sport era acum adecvat ca echipament sportiv: anvelope de tractor uzate, bețe și crengi de lemn, chiar și pietre. Nu existau parteneri de sparring pe furis, fie un câine vecin capabil să aducă copacul aruncat, fie pereții garajului de care ricoșează mingea. Pe de altă parte, mame și tați, surori și frați, bunici și-au șlefuit abilitățile de operator video pentru a capta aceste antrenamente ciudate în aer liber în format foto sau video și le-au dedus antrenorului într-un antrenament la distanță.

Subiectul propriu-zis a fost cel al calității antrenamentului sportiv și al menținerii și dezvoltării pregătirii caracteristicilor fizice atletice în afara infrastructurii necesare pentru tipul de sport specific. Pandemiile au arătat că, în aproape toate sporturile, antrenamentul în aer liber a fost posibil pentru a menține forma fizică și, eventual, chiar pentru a dezvolta cel puțin unele dintre caracteristicile fizice, capacitățile și abilitățile necesare în tipul specific de sport. În timpul perioadei de iarnă a pandemiilor, grupurile de antrenament din diverse sporturi - baschet, fotbal, atletism ușor, canoe de sprint și navigație, au înlocuit încălțăminte sportivă, mingile, sulite și bărcile cu schiuri, patine și bastoane, devenind mari schiori, patinatori și hocheiști care se antrenau pe potecile forestiere înzăpezite și pe patinoare. Pentru mai mulți sportivi a fost prima dată pe schiuri sau pe patine, atât de multă distracție și satisfacție la dobândirea abilităților în sporturile de iarnă. Primăvara, terenurile de nisip de pe plaja de volei au devenit un loc de antrenament pentru sportivii de volei clasic. Jucătorii de baschet au folosit baschetul în aer liber și pătratele de exerciții. Sportivii s-au întors pe pistele stadionului, în sectoarele de aruncare a greutății și a sulitei și în gropile de săritură în lungime. Caiaciștii, canoiștii și marinarii au putut din nou să se urce în bărci și să despice valurile din lac, râu și mare.

Îmbrăcămintea potrivită pentru vreme a fost un factor important în antrenamentele în aer liber. Antrenamentul pe căldură sau ger, vânt și ploaie era o provocare fundamentală pentru un atlet adult, cu atât mai mult pentru un tânăr și un copil. Pentru sportivii tineri, obișnuiți cu antrenamentul în interior, este o experiență valoroasă și o oportunitate de a-și simți și înțelege corpul, reacțiile sale la căldură sau frig, de a recunoaște semnalele organismului, împiedicându-l să se supraîncălzească sau să înghețe pentru a-și menține sănătatea. De asemenea, o provocare serioasă pentru sportivi a fost schimbarea mediului de antrenament. De exemplu, jucătorii de baschet, volei sau sportivi obișnuiți să alerge pe podeaua plată a sălii de sport sau pe pistele de pe holuri au trebuit să își schimbe și să își adapteze tehnicile de alergare și să fie foarte atenți să nu se rănească la glezne, genunchi sau alte leziuni în timp ce alergau pe trasee forestiere accidentate.

În timpul pandemiei din domeniul sportiv, tehnologiile digitale au înregistrat o victorie convingătoare. Desigur, tehnologia a fost folosită pe scară largă și în mod intenționat în sport până atunci, dar în timpul pandemiei, aproape toate antrenamentele sportive, cu ajutorul aplicațiilor mobile sau al "gadgeturilor", au numărat numărul de kilometri, timpul, au măsurat ritmul cardiac, ritmul respirației și alți parametri. Motivația este unul dintre cuvintele cheie pentru sportul în condiții de pandemie. De data aceasta a arătat că copiii și tinerii din diferite sporturi sunt oboșiți de condițiile obișnuite - practicarea sportului în afara mediului și spațiilor sportive obișnuite - înțelegând că nu este pentru o perioadă scurtă de timp, ci va continua pentru o perioadă destul de lungă. Pentru a menține motivația, pot fi invitați sportivi populari într-un anumit sport pentru a-i ajuta să încurajeze copiii și tinerii să continue antrenamentele și să depășească împreună aceste momente dificile. Învățarea altor sporturi sau includerea elementelor acestora în procesul de antrenament ajută, de asemenea, la menținerea motivației. De exemplu, un jucător de volei devine jucător de hochei, un jucător de fotbal devine caiacist, un jucător de baschet ca săritor și multe alte combinații care pot face ca antrenamentul să fie interesant și captivant pentru copii și tineri în timpul pandurilor.

Este important să le oferim tinerilor sportivi sentimentul, înțelegerea și motivația că sportul și mișcarea trebuie continuate indiferent de condițiile externe. Trebuie să înveți să depășești stările "nu vreau" și "nu pot". Fiecare sport este o oportunitate de a te cunoaște pe tine însuși, punctele tale forte și punctele slabe. Sportul și exercițiile fizice au fost, sunt și vor fi întotdeauna cheia pentru a păstra sănătatea fizică și mentală a unei persoane și pentru a depăși orice pandemie și perioade de restricție."

CONCLUZII ȘI SUGESTII

După ce a parcurs organizarea evenimentelor la distanță de la A la Z și după ce a consultat serviciile de asistență ale tuturor aplicațiilor utilizate, echipa proiectului SPiRC a ajuns la următoarele concluzii care vor ajuta și alte organizații în cadrul propriilor evenimente:

1. Există sute de aplicații diferite pentru sport și activitate fizică, dar, de fapt, doar o mică parte dintre ele se vor potrivi nevoilor organizaționale și/sau personale.
2. Înainte de a alege o aplicație pentru o competiție sportivă la distanță, verificați dacă se potrivește atât pe Android, cât și pe iOS.
3. Rețineți că este posibil ca potențialii actori și participanți să nu fie încântați să descarce, să se înregistreze și să utilizeze o nouă aplicație. În primul rând, toată lumea dorește să rămână în conformitate cu valorile testate și să nu piardă timp pentru a descărca o nouă aplicație și să ocupe memoria telefonului.
4. Este mai bine să alegeți o aplicație care să fie compatibilă cu cât mai multe dispozitive posibile (de exemplu, ceasuri inteligente de diferite mărci).
5. Alegeți cu atenție sportul - alergare, ciclism, mers pe jos etc., pe care intenționați să îl folosiți.

Deoarece echipa de proiect a folosit în principal aplicația Strava, mai jos sunt prezentate câteva sugestii și concluzii ale echipei de proiect. Acestea îi vor ajuta și pe alții să organizeze evenimente sportive la distanță prin intermediul Strava. Echipa de proiect a folosit Strava pentru trei evenimente diferite:

- Provocări
- Club
- Segmente

Provocări

1. Este posibil să creați Provocări pentru un număr limitat de participanți - până la 25.
2. O persoană nu poate participa la mai mult de 3 Provocări. După expirarea limitei, persoana trebuie să devină abonat, opțiune care se plătește lunar.
3. Pentru a implica participanții într-o provocare, aceștia trebuie să urmeze creatorul provocării. În caz contrar, este imposibil să invitați un participant la Provocare.
4. Este posibil să creați Provocări numai pe dispozitive mobile.

Club

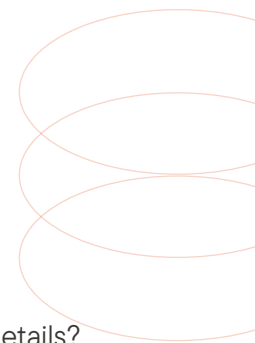
- 1.1. Este posibil să creați cluburi Strava pentru un număr nelimitat de membri. Cu toate acestea, aveți grijă! Doar primii 100 de participanți vor apărea în Clasament. Iar dacă un organizator face un eveniment, de exemplu, cu o loterie pentru acei participanți care depășesc o anumită marjă de prag de activități / timp / kilometri, atunci este necesar rezultatul tuturor participanților. Așadar, Cluburile se potrivesc mai bine pentru un concurs obișnuit cu premierea primilor participanți.
- 2.2. Lista cu rezultatele Clubului pentru primii 100 de participanți este disponibilă doar pe calculator. Dispozitivele mobile afișează doar primii 10 participanți, 2 participanți deasupra și 2 participanți sub participantul concurent. Și aceasta este, de asemenea, o valoare adăugată, deoarece, dacă participanții sunt peste 100 și dacă organizatorul înregistrează un rezultat foarte mic cu scopul specific de a fi ultimul (văzând doar 2 participanți deasupra și 1 sau 0 sub), este posibil să se vadă numărul total de participanți.
- 3.3. Este posibil să discutați în cadrul Cluburilor cu alți participanți și să transmiteți mesaje comune pentru Club.

CONCLUZII ȘI SUGESTII

Segmente

1. Verificați setările de confidențialitate. Uneori, participanții se înregistrează cu un acces limitat la activitățile lor. Cu toate acestea, în cadrul unui concurs, organizatorii vor dori să vadă dovezi ale activităților desfășurate. Prin urmare, este recomandabil ca participanții să aleagă "Toată lumea" în setările de confidențialitate, cel puțin pentru vizibilitatea activităților.
2. Verificați setările Activitate și, în special, Vizibilitatea hărții:
 - "Ascunde toată harta" trebuie să fie dezactivată. În caz contrar, participantul nu va fi vizibil în clasamentul pe segmente.
 - Linia "Hide Start Point" trebuie să fie de culoare portocalie. Dacă o parte din ea este gri, participantul nu va fi vizibil în clasamentul pe segmente.
 - Linia "Hide End Point" trebuie să fie de culoare portocalie. Dacă o parte din ea este gri, participantul nu va fi vizibil în clasamentul pe segmente.
3. Asigurați-vă că participanții aleg sportul corect. De exemplu, dacă segmentul este creat pentru Alergare, dar dacă un participant îl face cu modul Ciclism, participantul nu va fi vizibil în Clasamentul segmentelor.
4. Dacă harta a fost complet sau parțial ascunsă în timpul activității, aceasta poate fi editată după activitate, iar apoi participantul va apărea în clasament.
5. În cazul în care a fost ales un sport greșit pentru activitate, acesta poate fi editat după activitate și apoi participantul va apărea în clasament.
6. Marcați în natură segmentele mai lungi și mai complicate pentru a-i ajuta pe participanți să le execute corect.

REFERINȚE



1. Adidas Running. Accesat 18.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.runtastic.android&hl=en_US&gl=US.
2. AllTrails: Hike, Bike & Run. Accesat 19.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.alltrails.alltrails&hl=en_US&gl=US.
3. Bikemap: Cycling Tracker & Map. Accesat 19.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.toursprung.bikemap&hl=en_US&gl=US.
4. DistantRace. Accessed 16.01.2023.: <https://distantrace.com/en/>.
5. Footpath Route Planner – Runni. Accesat 19.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.halfmilelabs.footpath&hl=en_US&gl=US
6. HisApp. Accessed 16.01.2023.: <https://his.gov.tr/hisapp-projesi>.
7. Home Workout – No Equipment. Accesat 18.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=homeworkout.homeworkouts.noequipment&hl=en_US&gl=US.
8. Komoot. Accesat 16.01.2023.: <https://www.komoot.com/>.
9. Map My Ride GPS Cycling Riding. Accesat 19.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmyride.android2&hl=en_US&gl=US
10. Map My Run by Under Armour. Accesat 19.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmyrun.android2&hl=en_US&gl=US.
11. Map My Walk. Accesat 19.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmywalk.android2&hl=en_US&gl=US.
12. Relive: Run, Ride, Hike & more. Accesat 18.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=cc.relive.reliveapp&hl=en_US&gl=US.
13. Runkeeper. Accesat 17.01.2023.: <https://runkeeper.com/cms/>.
14. RunMotion Coach – Running. Accesat 19.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.runmotion.android&hl=en_US&gl=US.
15. Sports Tracker. Accesat 17.01.2023.: <https://www.sports-tracker.com/>.
16. Strava. Accesat 16.01.2023.: <https://www.strava.com/>.
17. Walk15. Accesat 16.01.2023.: <https://www.teams.walk15.app/en>.