

MANUAL PARA CLUBES DESPORTIVOS EM MOVIMENTO

MANUAL PARA CLUBES DESPORTIVOS EM MOVIMENTO

- Aprenda com as experiências e histórias recolhidas de clubes desportivos de sete países europeus envolvidos no projeto "Villages on the Move Go"
- Aprenda a desenvolver o seu clube desportivo formando mais treinadores obtendo mais voluntários organizando eventos e competições cooperando com a comunidade envolvente associando-se o turismo sendo resiliente



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

Índice

INTRODUÇÃO	7
CROSSKOVACSI	9
STUDO DE CASO 1: VOLUNTÁRIOS PARA EVENTOS DESPORTIVOS	10
STUDO DE CASO 2: ENVOLVIMENTO DOS PAIS	12
STUDO DE CASO 3: PREVENÇÃO DO ENVELHECIMENTO EM ASSOCIAÇÕES DESPORTIVAS	14
CSI	16
ESTUDO DE CASO 1: EVENTO PRINCIPAL - PROMOÇÃO DO DESPORTO E DO CLUBE	17
ESTUDO DE CASO 2: ULTRAPASSAR BARREIRAS SOCIAIS E DE AF – ADESÃO À AF E AUMENTAR A SENSIBILIZAÇÃO	19
ESTUDO DE CASO 3: ENQUADRAMENTO OPERACIONAL E APOIO FINANCEIRO	22
ESLI	24
ESTUDO DE CASO 1: DESPORTOS EM CONJUNTO À SEXTA-FEIRA (ESTUDO DE CASO NO CLUBE DAS ALMAS DE FOGO HAUKIVUOREN KISAILIJAT RY)	25
ESTUDO DE CASO 2: EVENTO DO DIA DO PAI E PROMOÇÃO DE CLUBES E ATIVIDADES DESPORTIVAS LOCAIS (ESTUDO DE CASO SOBRE EVENTO TRADICIONAL ORGANIZADO PELA SOUTHERN-SAVO SPORTS FEDERATION /ESLI)	27
ESTUDO DE CASO 3: INCLUSÃO DE IMIGRANTES (MONALIHKURY/AYISAT YUSUF)	29
IPLEIRIA..... PORTUGAL	31
ESTUDO DE CASO 1: SOBREVIVÊNCIA DE PEQUENAS ESCOLAS ESPECIALIZADAS NUM DESPORTO AO AR LIVRE	32
ESTUDO DE CASO 2: COMO PROMOVER DESPORTOS NOVOS/DIFERENTES?	35
ESTUDO DE CASO 3: A IMPORTÂNCIA DA COMPETIÇÃO EM PEQUENOS CLUBES ESPECIALIZADOS NA MARCHA ATLÉTICA	38
KUAS	40
ESTUDO DE CASO 1: REUNIR MEMBROS DO CLUBE E INCLUSÃO DE FAMÍLIAS	41
ESTUDO DE CASO 2: ATIVIDADES DE FÉRIAS DE VERÃO PARA CRIANÇAS	43
ESTUDO DE CASO 3: CELEBRAÇÃO DO FERIADO NACIONAL	45
LFO	47
ESTUDO DE CASO 1: ESCOLA DE DANÇA CLARA LEÃO - ONDE TODOS PODEM DANÇAR!	48
ESTUDO DE CASO 2: CLUBE DE ORIENTAÇÃO DO CENTRO - FAZENDO-O COMO UMA FAMÍLIA	50
ESTUDO DE CASO 3: MANUEL SOUSA - NUNCA DESISTIR DO DESPORTO	53
SUS	55
ESTUDO DE CASO 1: COMUNIDADES ESCOLARES ATIVAS	56
ESTUDO DE CASO 2: CABELO AO VENTO	59
ESTUDO DE CASO 3: A VIDA É O BASQUETEBOL	61

UCLL	64
ESTUDO DE CASO 1: CLUBE DESPORTIVO AMIGO DO VOLUNTÁRIO	65
ESTUDO DE CASO 2: FORMADORES SEM FORMAÇÃO	68
ESTUDO DE CASO 3: APAZIGUAR OS RECEIOS DOS PAIS	70
XAMK	72
ESTUDO DE CASO 1: INOVAÇÃO DO NOVO CONCURSO DE DANÇA POR JOVENS MEMBROS DO CLUBE	73
ESTUDO DE CASO 2: CLUBE DE GINÁSTICA A DESENVOLVER O SEU PRÓPRIO SISTEMA EDUCATIVO PARA OBTER MAIS TREINADORES E TREINAR COM MELHOR QUALIDADE	75
ESTUDO DE CASO 3: PROMOÇÃO DE UM ESTILO DE VIDA ATIVO COM A UTILIZAÇÃO DO PROGRAMA DIGITAL: THINGLINK E SEPPPO.IO	78
FICHA TÉCNICA	80

Palavras-chave

Disciplinas de desporto

Basquetebol - pg. 61
Dança - pg. 41, 43, 48, 73
Ginástica - pg. 75
Kitesurfing - pg. 17
Lazer - pg. 45
MTB - pg. 10
Natureza - pg. 35
Caminhada nórdica - pg. 45
Orientação - pg. 50
Atividade ao ar livre - pg. 43, 78
Corrida - pg. 10

Gestão de clubes desportivos

Organização do Conselho/Comité – pg. 65
Construir comunidade - pg. 70
Acampamento - pg. 12
Treinadores - pg. 68, 75
Competição - pg. 38
Diversidade - pg. 22, 35
Envolvimento - pg. 12
Projetos da UE - pg. 56
Eventos/eventos desportivos - pg. 10,
17, 19, 27, 41, 42, 50, 59, 73
Inovação - pg. 17, 27, 32, 48, 73
Projeto nacional - pg. 59
Rejuvenescer/Juventude - pg. 14, 38, 65, 73
Resiliência - pg. 19, 32, 53, 68
Turismo, recrutamento de
jovens membros - pg. 14
Voluntários - pg. 10, 65

Clubes desportivos nas suas comunidades

Todas as idades - pg. 41
Entretenimento - pg. 43
Papel de família - pg. 12, 25, 27, 50, 70
Medos - pg. 70
Igualdade de género - pg. 29
Inclusão/inclusão/desporto para todos -
pg. 29, 48, 53, 59, 61
Crianças, pais - pg. 12
Comunidade local - pg. 25
Multiculturalidade - pg. 17
Abertura - pg. 35
Ativação física - pg. 78
Persistência - pg. 22
Escola - pg. 56, 78
Sazonalidade - pg. 32
Partilha de recursos - pg. 68
Apoio - pg. 22
Dias Temáticos - pg. 41, 45
Tradição - pg. 25



Introdução

Os benefícios da atividade física para a saúde são reconhecidos, nomeadamente pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e pela União Europeia. Tendo isso em conta, foram lançadas políticas e iniciativas mundiais para a promoção da atividade física em diferentes setores da sociedade, nomeadamente em organizações centradas na saúde, educação, desporto, juventude, terceira idade ou a inclusão social.

Os clubes desportivos são agentes importantes nesta área porque, para além da atividade física, através de processos socioculturais, incentivam a interação social, reforçam o sentido de pertença e de comunidade, e a variedade de benefícios para a saúde física e mental contribuem significativamente para o bem-estar. Existem provas de melhores resultados psicológicos e de saúde física nos participantes de desportos de clube (coletivos) em comparação com os individuais. Além disso, especialmente em pequenas comunidades, os eventos desportivos são suscetíveis de ser um instrumento importante na promoção do intercâmbio cultural e das redes sociais e de ter um impacto económico não-negligenciável na economia local devido às despesas de turismo. Assim, especialmente nas zonas rurais mais remotas, o trabalho dos pequenos clubes desportivos é valioso de várias perspetivas.



HUNGARY



CROSSKOVÁCSI

Associação Desportiva e Ambiental de Crosskovacsi

No entanto, criar um novo clube desportivo ou promover a continuidade dos pré-existentes em ambientes rurais, despovoados, pode ser um desafio. Os clubes desportivos requerem instalações, equipamento, financiamento e, provavelmente, acima de tudo, pessoas. Pessoas suficientemente corajosas para correr o risco de iniciar algo novo (os empresários), gestores, treinadores, membros (antigos e novos para renovar progressivamente as bases), participantes, voluntários (em contexto sem fins lucrativos), e líderes. Os líderes informais, são pessoas chave que seguem um objetivo coletivo e trabalham arduamente para envolver a comunidade. São particularmente importantes para ajudar a superar os medos e resistências, quer associados ao início de uma atividade desportiva disruptiva, quer de pessoas portadoras de deficiência e/ou das suas famílias.

Este manual é uma produção de Erasmus + Project Villages on the Move GO (VOMGO) e está organizado em duas partes. A primeira parte apresenta vinte e sete estudos de caso (três de cada um dos nove parceiros do projeto), de sete países europeus, onde as iniciativas para a promoção da atividade física benéfica para a saúde (HEPA) foram apoiadas por clubes desportivos rurais e/ou estão associadas a desportos de base. Os estudos de caso selecionados cobrem esses tópicos apresentando exemplos inspiradores de como clubes desportivos, escolas ou iniciativas de sucesso respondem a desafios que surgem diariamente, independentemente do país ou do desporto. Ao longo do documento, os estudos de caso são agrupados por parceiro de projeto e ordenados por ordem alfabética. A segunda parte deste manual apresenta um grupo de líderes informais – as almas de fogo – que tiveram um papel fundamental nos esforços dos clubes desportivos rurais diretamente envolvidos no projeto VOMGO. As almas de fogo estão ordenadas por ordem alfabética.

¹ O projeto VOMGO pretende contribuir para a promoção da sensibilização e HEPA, um dos principais objetivos da política desportiva da UE. Centra-se em apoiar e reforçar as atividades de voluntariado no desporto, juntamente com a inclusão VOMGOsocial e a igualdade de oportunidades para os cidadãos rurais, imigrantes e refugiados, para que o desporto esteja ao alcance de todos.



Estudo de caso 1: Voluntários para eventos desportivos

Palavras-chave: retenção de voluntários, formação de voluntários, eventos desportivos, corrida, MTB

Histórico

A Associação Desportiva e Ambiental de Crosskovacsi organiza anualmente três grandes corridas. O nosso maior evento é a Maratona de Crosskovacsi, organizada todos os anos no mês de junho. O evento não é exclusivamente uma competição, mas também um momento social e uma atração regional com um forte poder ao nível da coesão social. Além da prova de MTB, também se organiza um evento de Trail, que se realiza no dia seguinte à prova de MTB. São efetuadas várias atividades feitas ao longo de todo o ano e requerem uma enorme quantidade de trabalho voluntário que servem de apoio aos eventos de maior dimensão. A maioria dos voluntários não trabalha todo o ano para a Crosskovácsi, mas participam ativamente como voluntariado em torno das corridas. As suas atividades incluem a preparação das pistas, pontos de hidratação, estacionamento, construção/demolição de acabamentos, registo, cuidar das crianças enquanto os pais competem, transferência de pessoas e material, pontos de saúde e segurança, lojas, armazenamento e catering. Uma vez que a maior parte dos afazeres requer trabalho físico, não surpreende que a maioria destes voluntários sejam na sua maioria jovens do sexo masculino. A principal faixa etária é a dos 15-25 anos, os mais velhos desempenham papéis de liderança. Existem voluntários em posições de liderança que são mais velhos, praticamente cresceram com a corrida desde o seu início há mais de 20 anos. Têm entre 45 e 55 anos na sua maioria e têm a intenção de transmitir as suas experiências e conhecimentos à geração mais jovem.

Desafio

Há dois desafios principais com os jovens voluntários. O primeiro passa por dar formação até ao ponto em que não necessitam de mais

orientação e passam a ser capazes de agir independentemente, da sua preferência e participam igualmente em situações especiais e inesperadas. O segundo passa por reter os voluntários. Uma vez "envolvidos" e tendo adquirido os conhecimentos e competências para ajudar, é importante mantê-los a longo prazo. Tarefa árdua, pois na idade em que normalmente participam na nossa corrida, têm 16 anos com muito tempo livre e sem orientação profissional e familiar. Com a entrada no ensino superior ou no mundo do trabalho, o seu horário mais ocupado pode impedi-los de dedicar a quantidade de tempo que dispunham anteriormente ao nível do voluntariado.

Soluções

1. Formação: o processo normal de formação de novos voluntários passa por "aprender fazendo". Os jovens são colocados a trabalhar com a liderança de uma pessoa mais experiente e ao longo destas experiências aprendem a essência do seu trabalho. Para os ajudar e para os fazer ver a corrida na sua maior complexidade (não apenas as tarefas das suas próprias posições) a Crosskovacsi desenvolveu material de formação, com toda a informação necessária sobre a organização de corridas ao ar livre. Periodicamente, realizamos sessões de formação e dias de orientação para os nossos novos voluntários.
2. Retenção de voluntários. Os principais fatores de motivação para permanecer como voluntário numa associação passa por "sentir-se bem", "sentir-se útil". Tentamos assim estabelecer uma base com bom ambiente, funcionando como um centro, onde as atividades extra como excursões, festas, bares estão também incluídas. Os nossos projetos internacionais contribuem para melhorar a formação de equipas e dar também uma oportunidade para a realização de atividades conjuntas. Honramos sempre a ajuda, – não com dinheiro, mas com valorização moral e oferecendo contrapartidas, se necessário.

Estudo de caso 2: Envolvimento dos pais

Palavras-chave: papel da família, compromisso, acampamento, crianças, pais

Histórico

Muitos treinadores e professores de Educação Física dedicados, acreditam que o seu sucesso para motivar as crianças está relacionada com a prática desportiva no futuro. O mesmo apenas acontece se existir o envolvimento dos seus pais. Um dos treinadores entusiastas que não só partilha esta crença, mas aplica ativamente algo para a alcançar, é a fire soul húngara Gyula. Gyula é o professor de educação física que quando anda pelas ruas da sua cidade, é sempre abordado por crianças e pais entusiastas para uma conversa e que nunca perde uma oportunidade para encorajar as pessoas para o amor ao movimento.

Desafio

O desafio de envolver as crianças e jovens no desporto poderá ser altamente dependente do ambiente que as rodeia. As crianças pequenas são um reflexo dos seus pais. Gyula sempre se esforçou nos acampamentos para fazer com que as crianças se adaptassem às regras, que se dedicassem ao desporto e se entusiasmassem com o espírito de equipa. Havia sempre crianças hiperativas e com um comportamento difícil de controlar ou que eram tímidas, sendo difícil o seu envolvimento. Adicionalmente, para além dos acampamentos, a motivação diária para persistir no treino era difícil de atingir.

Soluções

Por conseguinte, Gyula sempre procurou envolver os pais nas atividades, ora como assistentes, ou como ajudantes nos acampamentos, deixando-os mesmo liderar algumas atividades menores. Os pais e os filhos partilharam os princípios fundamentais do campo, este envolvimento em atividades comuns de canto e desporto e aferiu alguma responsabilidade para que sentissem que os objetivos também eram seus. Nas atividades diárias organizava sessões desportivas paralelas para os pais.

Enquanto as crianças jogavam num campo de futebol, os seus pais pontapeavam a bola no outro campo. Além disso, são organizados passeios de bicicleta para crianças e pais em conjunto. Desta forma, não só as crianças ficam mais motivadas e sentem-se emocionalmente mais seguras desde o início, como também os pais se tornam as pequenas fire souls do desporto e ajudam Gyula a espalhar o amor pelo desporto na região.

Estudo de caso 3: Prevenção do envelhecimento em associações desportivas

Palavras-chave: Rejuvenescer, Turismo, recrutamento de jovens membros

Histórico

Infelizmente, transversal a muitos desportos, o envelhecimento é um problema sério. Não existem atletas jovens em número suficiente nas associações desportivas. Ao falarmos com a fire soul húngara, László Schönviszky (presidente da Associação de Turismo Húngara), aprendemos que é um problema frequente atrair novos membros para a associação. O facto destes clubes desportivos terem uma longa história, não significa que se tornarão populares entre os jovens.

Desafio

László chamou a nossa atenção para a necessidade (que leva muito tempo e trabalho) para atrair novas pessoas, especialmente os jovens. Eles estão muito ligados ao mundo das TIC e é difícil afastá-los do seu mundo online. Disse que também é difícil atrair pessoas de meia-idade, uma vez que estão ocupadas a cuidar das suas famílias.

Soluções

Na Associação de Turismo Húngara tentam rejuvenescer a associação visitando escolas e difundindo o clube. Além disso, gostariam de atrair membros mais jovens através dos seus pais e avós – o que pode ser uma boa solução, uma vez que as excursões são perfeitas para um programa familiar agradável. Felizmente, existem muitos voluntários que os ajudam a promover a associação entre as pessoas mais jovens. Um dos grandes passos foi a criação de uma página no Facebook, onde os visitantes podem facilmente saber mais sobre o desporto e os programas (eles utilizam também anúncios pagos).

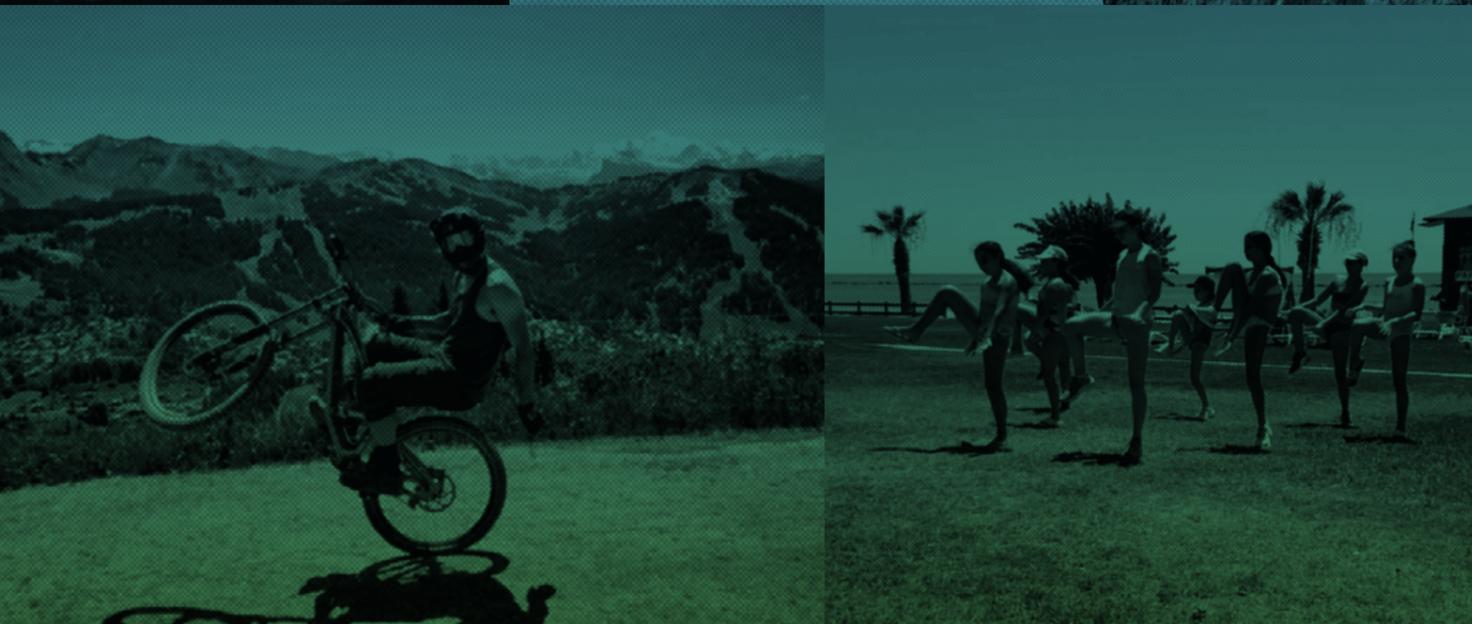
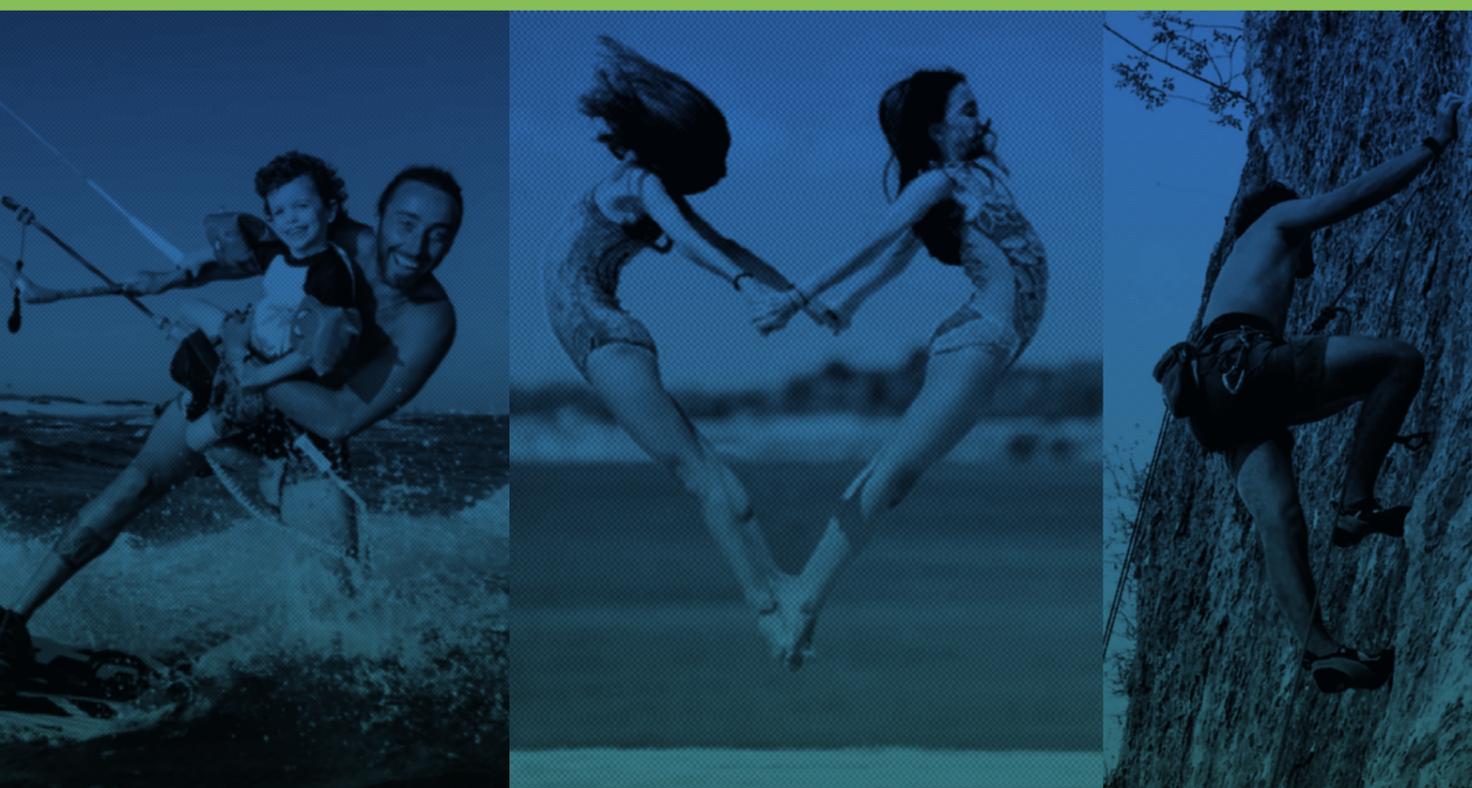
Os voluntários publicam com bastante frequência para que as pessoas fiquem a par das excursões. Esforçam-se por organizar programas que possam ser de interesse também para a faixa etária mais jovem – onde enfatizam a beleza dos valores naturais, o que é importante porque pode atrair mais pessoas. O principal objetivo da associação, segundo László, é conduzir as pessoas a pensar no desporto como uma atividade que ajuda a manter o corpo e a mente sã, como tal, vale a pena o esforço.



CHIPRE

CSI

Center for Social Innovation (Centro para a Inovação Social)



Estudo de caso 1: Evento principal - Promoção do desporto e do clube

Palavras-chave: Inovação, multiculturalidade, eventos desportivos, kitesurfing, grande foco em Inovação

Histórico

A escola de kitesurf Kahuna Surfhouse foi fundada em 2008 e está situada na praia Softades em Kiti, Larnaka, Chipre. É a única praia de kitesurf licenciada sob o governo da República do Chipre.

A escolha do local para a escola foi de acordo com o potencial do local e por ter as melhores condições de kiteboarding durante todo o ano na ilha. Criaram a escola tendo sempre em mente o conceito de viver a vida para além da costa.

São uma equipa "terra-a-terra" e criaram este centro por amor ao desporto. São apaixonados pelo kitesurf e por tudo o que ele representa. São uma equipa heterogénea de vários locais e turistas de todo o mundo, todos apresentam diferentes níveis de kitesurf e de várias nacionalidades. Nesta praia pode-se conhecer desde principiantes até à elite "handle pass"! Esta é uma grande vantagem para os visitantes, pois integram-se verdadeiramente com os cipriotas e discutem a sua progressão no kitesurf.

Desafio

Um dos primeiros e maiores desafios que Elias enfrentou foi a promoção do desporto em particular. Foi muito difícil e isto porque o kitesurf não é um desporto muito conhecido. Ninguém o conhecia. Nem as autoridades nem o governo tinham conhecimento sobre o mesmo. Qualquer pessoa com quem ele falasse, nos primeiros tempos, fazia um olhar estranho. Não sabiam do que ele estava a falar e o que era o kitesurf. Para algumas pessoas parecia perigoso, e esta era uma boa razão para não se importarem. Tudo foi difícil durante as etapas iniciais! Para cada tipo de licença existia uma dificuldade subjacente.

Teve de ultrapassar vários procedimentos burocráticos para elaborar documentos oficiais ou para obter uma licença de utilização da costa – existiam sempre obstáculos ao longo do processo. Isso levou-o a iniciar as suas próprias ideias para o sucesso.

Solução

Atualmente o Kahuna oferece alojamento na praia, a possibilidade de viajar pela ilha, alimentação e a experiência de trabalho com Elias, que tem 20 anos de experiência de Kitesurf e 11 de experiência ao nível da docência. Desenvolveu um produto para um público-alvo diversificado em termos de idades e nacionalidades, residentes do Chipre e turistas, muito atrativo para voluntários inexperientes. Assim pode instruir interessados em adquirir experiência no ensino de pessoas de diferentes idiomas e origens culturais. Além disso, certificou-se de que o local é fantástico para o ensino, sem corais, sem vida marinha assustadora, sem correntes fortes e temperaturas do mar muito quentes. Ele e a sua equipa conseguem satisfazer todas as necessidades e desejos de um “kitesurfista”, das suas famílias e amigos e espetadores do desporto. Possuem estacionamento, casas de banho, chuveiros, WIFI, loja de surf, bar, zona de jogos de areia, bancos e espreguiçadeiras e zonas com sombra. Locais para lavagem de equipamento, zona de lançamento e aterragem de kitesurfers e serviço de armazenamento do material. Obrigatório para qualquer clube, no entanto, quando os desenvolvemos por conta própria, passo a passo, então tornam-se importantes. Para os surfistas, isto é uma parte da sua cultura, portanto, é apreciado. Promove ainda a rede internacional e a organização de eventos. A ideia inicial passava por criar “O Rei do Kite”, para impulsionar o nível cipriota no kitesurf, porque neste tipo de eventos teria apenas a participação de estrangeiros e não apenas de cipriotas. Considera que os cipriotas irão observar e vivenciar o elevado nível de participantes vindos do estrangeiro e isto será um desafio. Depois quis que “O Rei do Kite” conseguisse uma ampla participação, com participantes vindos da região mediterrânica e não só, da região europeia. Com o “Rei do Kite”, tem como objetivo preparar para as competições de kite no mediterrânico e no pan-europeu. Participando em outras competições e observando como estas são organizadas e geridas, desta forma avalia e analisa se o clube está a caminhar numa boa direção. Os próximos planos são trazer o Campeonato do Mundo para o Chipre.

Estudo de caso 2: Ultrapassar barreiras sociais e de AF – adesão à AF e aumentar a sensibilização

Palavras-chave: resiliência, mudança, pedagogia desportiva

Histórico

Os antecedentes do clube, e como este começa, estão inter-relacionados com a história pessoal de Stelios. Stelios tem um passado no desporto. Era atleta e licenciou-se na Academia de Desporto da Grécia e depois prosseguiu para um mestrado onde se especializou em Gestão Desportiva. Sempre sonhou em fazer parte da indústria do desporto, apesar de saber que esta era uma área muito difícil para se envolver no Chipre. Estava consciente das dificuldades que os colegas e as pessoas desta indústria enfrentavam. Depois de concluir os seus estudos, estava muito interessado em criar uma associação/sociedade/departamento focado no desporto. Queria gerir um clube desportivo e foi por isso que decidiu registar e criar oficialmente uma associação desportiva. O facto da sua esposa ter um passado semelhante ao seu, foi crucial para a sua decisão. A sua esposa é treinadora de ginástica rítmica e foi por isso que os primeiros passos foram dados neste tipo de desporto. O seu clube, 'Akamas sports association', fica na cidade de Paphos. Foi a primeira associação desportiva em Paphos e um dos membros fundadores da Associação Desportiva Pancyprian. Infelizmente, enfrentou algumas dificuldades que levaram ao seu encerramento durante vários anos. Em 2006, voltaram a registar a associação com o seu nome original e desde então têm estado em funcionamento. Ao dar o nome "Akamas" à associação, honram o nome da primeira associação estabelecida, e salientam a importância da Península de Akamas, que é um dos lugares rurais mais deslumbrantes da ilha de Chipre. Pensaram igualmente que o nome seria fácil de recordar e de pronunciar pelos visitantes vindos de todo o mundo. Akamas é um ponto fulcral na cidade de Paphos e, de forma semelhante, querem ser o ponto fulcral em termos de uma associação desportiva na cidade de Paphos e na ilha de Chipre.

Desafio

Stelios tem conhecimento e percebe que na sociedade cipriota contemporânea, as pessoas que estudam desporto, educação física enfrentam barreiras quando finalizam os seus estudos e procuram oportunidades de carreira. A sociedade cipriota, está cheia de uma série de obstáculos que tornam os sonhos e aspirações dos jovens profissionais difíceis de alcançar. Como mencionou, parece existir falta de apoio, ajuda e compreensão por parte das autoridades, sendo estas autoridades desportivas, municípios, etc. As pessoas que têm o controlo, que tomam decisões são pessoas mais velhas, pertencem a outra geração e por isso recusam mudanças. Assim, após ter passado mais de quinze anos a tentar compreender a situação, chegou à conclusão de que nada pode mudar, a menos que se dê um passo atrás, se reavalie e reflita. Percebeu que a necessidade de novas abordagens era evidente.

Solução

O objetivo de Stelios concentra-se agora na sensibilização das pessoas para os benefícios da atividade física e da participação desportiva. Agora sabe o que pedir, o que alcançar e como o tornar conhecido. Quando contacta o público, explica o que pretende, para onde quer ir e porque solicita esse apoio. Tem noção de que as pessoas da sua área estão longe de praticar desporto. Contando com a sua experiência, tenta aumentar a consciência, informa devidamente as pessoas e permanece persistente nos seus objetivos. Afere bons exemplos dos potenciais geográficos e climáticos do país e tenta pressionar no sentido de aumentar a participação no desporto num mercado nacional e internacional. As suas ações têm por base princípios e valores desportivos bem reconhecidos.

Como ele mencionou, toda a sua energia é gasta a cultivar boas personalidades e caracteres. Pretende que as crianças e os jovens aprendam a respeitar o outro, a partilhar entre si, a reclamar o que lhes pertence, a reivindicar os seus direitos, a negociar e a recuar quando estão errados. Procura iniciar mudanças desde a sociedade mais generalista até aos tomadores de decisões. Acredita que a AF é crucial para uma sociedade saudável e tem consciência que as pessoas de interesse perceberem e passarem da teoria à prática, então teremos uma sociedade melhor e mais saudável, e, além disso, um desenvolvimento social. O seu clube apoia eventos de caridade e participa em vários eventos que os ajudam a manter o seu perfil social. São convidados para vários eventos e estão sempre presentes! São também convidados para ir às escolas, falam de desporto e criam exposições e atividades desportivas. Em geral, tentam por todos os meios motivar as crianças para o desporto. É importante mencionar que o seu lema 'Família Akamas', inclui todas as pessoas envolvidas nas suas atividades.

Estudo de caso 3: Enquadramento operacional e apoio financeiro

Palavras-chave: diversidade, apoio, persistência

Histórico

Marios é outra fire soul cuja história pessoal está entrelaçada com a criação do clube. Ele tem estado envolvido no desporto desde a sua infância. Foi praticante de muitos desportos, mas foi o basquetebol que o cativou. A sua experiência através de vários desportos ajudou-o a ter sucesso no basquetebol, onde fez primeiro carreira como jogador e depois como treinador. O seu amor pelo desporto inspirou-o a estudar na Academia de Educação Física e a tornar-se professor de Educação Física. Ao longo dos seus estudos, continuou ativamente envolvido com o basquetebol e cooperou, ao nível de treino, profissionalmente, com equipas de alto nível. No entanto, interiormente, sempre soube que gostava de trabalhar com crianças. Depois dos seus estudos, desenvolveu uma consciencialização sobre a forma como o sistema funciona, com as associações e as federações no Chipre. Ele conseguiu identificar uma lacuna no Chipre, depois de continuar a receber perguntas dos pais sobre qual é o melhor desporto para os seus filhos e que opções eles têm. Era essa a faísca de que precisava, foi por isso que decidiu criar uma academia que preenchesse essa lacuna. Queria criar uma academia desportiva que respondesse às preocupações dos pais sobre desportos que fossem adequados para os seus filhos. Visualizou um centro que daria às crianças a oportunidade de conhecerem vários desportos, para que pudessem ser orientadas para o ambiente adequado que melhor se adequasse à sua personalidade e gosto individual. Em 2016 fundou a Academia Desportiva Talento.

Desafio

O maior e principal desafio de Marios no momento é o local onde ele trabalha.

Ele lutou para encontrar um lugar no início e, posteriormente, implementar os seus planos de funcionamento da forma que pretendia. De forma a satisfazer as necessidades da sua academia, ou seja, a variedade de atividades e de multidesportos, diferentes classes para cada nível, classes separadas para adultos e ênfase na qualidade, cria uma espécie de barreira, uma vez que o ambiente e o equipamento têm que acomodar todos os objetivos da academia. O local alugado em que inicialmente funcionava era alugado ao município e passava por constantes mudanças de gestão. O clube tinha de realizar negociações de dois em dois anos, algo que era muito difícil de gerir. Outro grande desafio que afeta em parte o primeiro é o apoio financeiro. Marios procura recursos para tornar os seus planos realidade e, ao mesmo tempo, procura um lugar para instalar a academia como um estabelecimento permanente.

Solução

O clube oferece um serviço único à ilha de Chipre. Este é o trampolim para Marios e o seu grupo. Ele está determinado a encontrar o apoio de que necessita e vai procurar todas as possibilidades de financiamento. Vai recorrer a oportunidades e programas governamentais e concentrar-se fortemente na participação desportiva infantil, no apoio às crianças autistas e às crianças com necessidades especiais. Marios está a contar com a sua equipa. É óbvio que ele confia, apoia e aceita o apoio da sua equipa. Começaram juntos e estão a avançar juntos, agindo com a mesma motivação. Certamente que isso lhes proporciona um conjunto alargado de oportunidades, uma vez que não está sozinho no "projeto". Por outro lado, Marios mantém os olhos abertos. Ele sublinha que gosta de se inspirar em iniciativas que vêm do estrangeiro. A maior parte das ideias que são atualmente implementadas no seu clube foram inspiradas por iniciativas que ocorrem no estrangeiro. Ele acredita que o trabalho em rede internacional é importante e irá aproximar o seu clube de outras organizações, de iniciativas e na troca de ideias.



FINLAND

ESLi

**Etelä-Savon Liikunta ry - Southern-Savo Sports Federation
(Federação Desportiva do Sul de Savo)**



Estudo de caso 1: Desportos em Conjunto à Sexta-feira

(Estudo de caso no clube das almas de fogo Haukivuoren kisailijat ry) Palavras-chave: Família, comunidade local, tradição

Histórico

O clube desportivo Haukivuoren está localizado na pequena cidade de Haukivuori na Finlândia (2000 residentes). O clube foi fundado em 1945. Durante diferentes períodos, o clube oferecia diferentes tipos de atividades e organizava diferentes tipos de eventos. O clube tem cerca de 150 membros durante o ano. Pretendem proporcionar aos residentes diferentes oportunidades e com instalações para a atividade física. O clube oferece várias possibilidades desportivas para todas as idades.

Desafio

Em muitos clubes desportivos ou outras organizações que oferecem possibilidades para os tempos livres direcionado aos residentes ou às pessoas em geral, a "geração" da cooperação é frequentemente esquecida. Há atividades regulares organizadas para crianças, por exemplo - grupo semanal de floorball. Depois há atividades regulares organizadas, por exemplo, para pessoas idosas - yoga semanal. Claro, existe também um grande aspeto social nisso - não só os benefícios das atividades físicas, mas também passar tempo com os seus pares ou pessoas da mesma idade. O desafio surge quando pais e avós querem passar tempo juntos com crianças e netos e serem também fisicamente ativos. Quando querem experimentar novas formas de atividades físicas em conjunto.

Igualmente desafiante quando os pais trazem os filhos para as atividades que duram 45 minutos ou até uma hora e apenas se sentam no corredor à espera dos filhos - este tempo poderia ser utilizado de forma mais rentável se existissem métodos ou ferramentas desenvolvidas para incluir igualmente os pais nas atividades.

Solução

No clube desportivo Haukivuoren kisailijat ry desenvolvem soluções para este desafio organizando "Liikuntaperjantai" numa base semanal. Todas as sextas-feiras o Haukivuoren Kisailijat organiza atividades abertas para famílias durante duas horas. As famílias inteiras (crianças, pais, avós, primos, etc...) são encorajadas a participar. Os participantes têm liberdade para escolher que tipo de atividades querem experimentar ou realizar. O clube desportivo fornece instalações, equipamento e também instrutores profissionais. No novo salão Haukivuori existe uma parede de escalada – mas ninguém a pode utilizar sem um instrutor profissional – por isso, às sextas-feiras, o clube fornece um instrutor para escalar paredes. Os participantes são encorajados a escolher as atividades que desejam realmente realizar (do futebol ao badminton, entre outros). Ao mesmo tempo que passam tempo com a família e outras pessoas num ambiente seguro com treinadores profissionais e instrutores. Existe uma pequena taxa por temporada (10 euros por pessoa ou 30 euros por família) o que é realmente baixo (mesmo para o padrão do país) se compararmos com uma visita a um centro de escalada de paredes que pode custar mais de 20 euros. Com esta ideia e os seus números de implementação falam por si. Em média, à sexta-feira participam cerca de 30 - 40 pessoas e numa temporada tiveram mais de 1200 participantes. Um novo desafio surgiu com a COVID-19 mas o clube ainda está a organizar o "Liikuntaperjantai" seguindo de perto as recomendações e instruções nacionais. Aqui a digitalização deve também ser considerada como desempenhando um papel importante no futuro. Este tipo de evento semanal tornou-se tradição em Haukivuori e é uma excelente ferramenta para enfrentar diferentes desafios na sustentabilidade de pequenos clubes desportivos em zonas rurais e poderá ser utilizada ao mesmo tempo em clubes desportivos de maiores dimensões e também em zonas urbanas.

Estudo de caso 2: Evento do dia do Pai e promoção de clubes e atividades desportivas locais

(Estudo de caso sobre evento tradicional organizado pela Southern-Savo Sports Federation /ESLi)

Palavras-chave: Família, inovação, evento desportivo

Histórico

O antigo diretor regional da Southern-Savo Sports Federation, Heino Lipsanen, foi um corredor profissional que venceu eventos nacionais e participou e representou a Finlândia em eventos e competições internacionais, nas décadas de 1970 e 1980. A nível de clubes, representou o Juvan urheilijat. Juva é um pequeno município na área de Savo Sul. Heino sempre foi apaixonado pelo desporto e inspirou muitas pessoas a serem ativos.

Desafio

Na área de Savo do Sul existem muitos pequenos clubes desportivos diferentes que pretendem recrutar novos membros e inspirar as crianças a juntarem-se a equipas desportivas na sua zona. As famílias passam cada vez mais tempo atrás dos ecrãs e passam cada vez menos tempo a ser fisicamente ativas.

Desafio: evento para toda a família

Desafio: fazer com que as crianças se interessem pelo desporto

Solução

Em 2006, Heino teve a ideia de organizar um evento familiar (Ser ativo juntamente com o seu pai) para o dia do Pai e convidou os clubes desportivos locais a apresentarem as suas atividades às famílias. Heino, como pai, pensou que este tipo de ideia era muito importante, mas também no sentido de desenvolver um evento de forma a incluir toda a família. Todos os anos são acrescentadas atividades diferentes onde um novo clube desportivo é convidado a apresentar as suas atividades.

Para além disso, atividades como a pintura facial para crianças foram acrescentadas ao evento ao longo dos anos. Como o dia do Pai é sempre em novembro e o estado do tempo pode ser um desafio, normalmente concentram-se em atividades no gelo como hóquei no gelo, patinagem no gelo, etc.

O evento tem sido implementado com sucesso desde 2006. A organização deste tipo de evento deu a oportunidade aos clubes desportivos locais de apresentarem as suas atividades e tentarem conseguir novos membros. O ano passado, devido à COVID19, foi organizado de forma um pouco diferente, como um evento semanal onde existiam diferentes atividades para os pais, em toda a área de Savo do Sul. Isto será algo a desenvolver no futuro.

Estudo de caso 3: Inclusão de imigrantes

(Monaliikury/Ayisat Yusuf)

Palavras-chave: inclusão, integração, igualdade de género

Histórico

Os antecedentes deste estudo de caso estão ligados à nossa fire soul Ayisat Yusuf. Ela trabalha atualmente como instrutora principal no Monaliiku ry. O Monaliiku não é apenas um clube desportivo, mas também uma organização não-governamental única, que revoluciona a inclusão social de mulheres multiculturais, proporcionando-lhes oportunidades, para desempenharem um papel mais ativo na sociedade. Em todo o mundo, os imigrantes que não conseguem integrar-se nas comunidades locais vão custar muito mais a longo prazo ao estado, do que investir numa integração adequada no início, garantindo ainda imigrantes muito mais motivados para se tornarem parte ativa das comunidades locais.

Desafio

Atualmente, estamos a assistir a mais fluxos migratórios do que nunca. A integração e inclusão dos imigrantes continuam a ser processos muito desafiantes em todo o mundo. Alguns países estão a oferecer processos de integração, incluindo cursos de línguas e ajuda na educação e na vida profissional. Mas será isto suficiente? Na Finlândia existem muitos clubes, equipas e organizações desportivas às quais os imigrantes poderiam eventualmente aderir. O que normalmente os impede de aderir é a falta de informação, nenhum idioma comum para comunicar e o medo do desconhecido. Mesmo que os imigrantes tenham motivação e também se juntem a algumas atividades, eles abandonam rapidamente ou participam apenas algumas vezes. Organizações como o Monaliiku são constantemente desafiadas a encontrar soluções para estes problemas.

Solução

No Monaliiku começaram por promover o voluntariado

entre os próprios imigrantes (os seus membros). Dessa forma, promoveram a participação ativa e deram também a oportunidade de ganhar experiência que será valiosa na vida profissional dos imigrantes. A partir daqui criaram também uma solução para empregar imigrantes como Ayisat como instrutor/treinador. Este tipo de solução promove não só a inclusão, a igualdade, etc., mas também facilita outros processos. Obtenção de novos membros, comunicação (empregados que falam os mesmos idiomas que os membros, etc.). Desta forma, é também mais fácil atrair novos membros e motivar outros imigrantes a juntarem-se a eventos desportivos e atividade física.

IPLeiria

Instituto Politécnico de Leiria



Estudo de caso 1: Sobrevivência de pequenas escolas especializadas num desporto ao ar livre

Palavras-chave: resiliência, inovação, sazonalidade

Histórico

A aprendizagem e prática de desportos ao ar livre pode ser muito condicionada pelas condições meteorológicas em regiões onde as condições climáticas variam consideravelmente ao longo das quatro estações, como é o caso dos países europeus. Por exemplo, as aulas de esqui requerem neve enquanto as aulas de surf e bodyboard requerem condições de mar favoráveis. Assim, as melhores condições para a prática de alguns desportos, e especificamente para que os principiantes iniciem a prática, só ocorrem apenas durante uma parte do ano.

Tal como recomendado pela Organização Mundial de Saúde, as pessoas devem fazer exercício várias vezes por semana, independentemente da sua faixa etária. No entanto, começar a praticar um novo desporto, que exige sair de casa, é mais fácil durante os intervalos escolares e férias.

Para as escolas especializadas num desporto ao ar livre, o efeito combinado destes dois fatores externos constitui uma elevada probabilidade de enfrentar uma procura muito instável durante o ano, com impacto direto nas receitas, custos operacionais e necessidades de recursos humanos.

Em Portugal, a situação descrita é notória nas escolas desportivas cuja atividade está diretamente ligada ao mar. Durante o Verão, espera-se que estas escolas tenham uma grande procura e, no Inverno, uma procura muito baixa.

Desafio

Os principais desafios para as escolas que lidam com a procura instável são: i) garantir a viabilidade económica e financeira da escola e a sua sustentabilidade a médio e longo prazo;

ii) assegurar a prestação de um serviço de qualidade aos clientes; e iii) manter uma equipa coesa de funcionários alinhada com a cultura e os valores da escola. Responder com precisão a estes desafios é especialmente

importante para as escolas que operam em zonas rurais, longe das grandes cidades onde o grande número de potenciais clientes consegue reduzir estes problemas.

As lições aprendidas pela fire soul Miguel André apontam para algumas soluções possíveis

Quando Miguel fundou a academia de surf e bodyboard, pôs a escola a funcionar como uma empresa. No entanto, as obrigações fiscais associadas a essa forma legal revelaram-se demasiado pesadas. Assim, ele cessou a atividade da empresa e tornou-se um trabalhador independente.

Solução/conselho – Tente não trabalhar a uma escala que esteja para além da sua capacidade. Existem várias opções para a forma como pode estar em funcionamento. Escolha a forma ideal e a dimensão do negócio que melhor se adequa às características da atividade. Mais simples e mais reduzido é provavelmente o melhor.

Miguel sempre trabalhou centrado em servir os clientes de acordo com as suas necessidades. Todos os Verões aparecem novos clientes seguindo a recomendação dos anteriores ou vêm para aulas adicionais. Quinze anos de experiência pessoal provaram que o resultado bem estabelecido dos estudos de marketing deve ser sempre levado a sério, prestar um bom serviço aos seus clientes porque **a publicidade boca a boca é a mais eficaz.**

Solução/conselho – comprometa-se com um serviço de qualidade e será recompensado.

Após algum tempo a gerir a sua escola, Miguel sentiu que faltavam competências de gestão, pelo que se candidatou a um curso de Gestão onde melhorou os seus conhecimentos e acabou por obter um diploma em Gestão.

Solução/conselho - Se sabe que é bom a ensinar desporto, mas sente que faltam competências de gestão para gerir o negócio, procure uma formação especializada que responda às suas necessidades e lhe dê ferramentas adicionais. Será útil, mais cedo ou mais tarde, com um impacto no desempenho da escola. Quando a atividade é sazonal, é quase impossível manter empregados a tempo inteiro, mas a cultura da escola não se pode perder. Seguindo esta premissa, Miguel tem trabalhado para manter alguns colaboradores de um Verão para o outro e para integrar os novos tranquilamente para que se insiram na cultura da escola. O resultado é um sentimento de família e de compromisso que se transmite aos clientes.

Solução/aviso – Trabalhar para que os colaboradores da escola não mudem todos simultaneamente e a cultura da escola seja transmitida dos mais experientes para os mais novos. Um dia, os mais novos tornar-se-ão os mais experientes e passarão a cultura para os mais novos.

Estudo de caso 2: Como promover desportos novos/diferentes?

Zoektermen: Openheid, diversiteit, natuur

Histórico

A escolha de um determinado desporto para praticar é muito frequentemente o resultado do contexto social. Na infância, os indivíduos são fortemente influenciados por familiares próximos (pais, irmãos, primos, ...), por amigos e colegas de escola, e por professores. Na idade adulta, os colegas de trabalho, cônjuges e o aconselhamento por profissionais de saúde, podem ser a influência decisiva. Neste processo, algumas pessoas podem encontrar um desporto/atividade física de que realmente gostam e praticá-lo ao longo das suas vidas. Mas há outras pessoas que depois de algum tempo abandonam por causa da monotonia que leva ao tédio.

Por várias razões, muitas vezes os pequenos clubes desportivos em zonas rurais focam-se num desporto específico, como o futebol, andebol, ténis, etc. Uma das razões é que cada desporto exige instalações e equipamentos específicos que requerem investimento financeiro. Outra razão principal é que as pessoas que gerem o clube têm interesse num determinado desporto e isso molda o clube.

Desafio

Neste contexto, alguns dos principais desafios para os pequenos clubes desportivos nas zonas rurais são: i) a diversificação desportiva; ii) motivar as pessoas a experimentarem novas atividades desportivas/físicas quando se cansam das que estão a praticar ou motivar as pessoas a experimentarem novos desportos/atividades físicas para evitar que se aborreçam e desistam da prática de atividades físicas; e

iii) encontrar formas de financiamento de equipamento necessário em diferentes desportos. Responder com precisão a estes desafios é especialmente importante para os clubes que funcionam em zonas rurais onde tipicamente existe um pequeno número de clubes desportivos e as alternativas relativas à prática desportiva podem ser menos óbvias.

As lições aprendidas pela fire soul José Artur e o seu clube, NEL (Núcleo de Espeleologia de Leiria), apontam para algumas soluções

O NEL foi criado por um grupo de amigos que partilham um interesse comum na exploração de ambientes naturais e sobre a atividade física ligada à natureza. Este grupo de pessoas começou por se sentir atraído pela exploração das montanhas e das cavernas, mas logo surgiram outros interesses. Atualmente, as corridas de trail, espeleologia, escalada, etc., estão entre as atividades do clube.

Solução/conselho - Ter um grupo de pessoas, com valores e interesses comuns, mas também com gostos pessoais diferentes, em vez de uma única pessoa à frente do clube desportivo, é suscetível de alargar o espectro de possibilidades e contribuir para a diversificação da atividade do clube.

Faz parte da cultura do NEL motivar os membros a abraçar novas atividades e desportos. Os membros sabem que se tiverem uma nova proposta, devem vir e apresentá-la ao clube, porque obterão ajuda para explorar a forma de pôr em prática essa nova ideia.

Solução/conselho - O dinamismo do clube pode ser estimulado se existir uma ideia clara entre os membros de que novas ideias são bem-vindas e apoiadas pelo clube. Se esta for a cultura, o processo de inovação pode alimentar-se a si próprio.

A diversidade dos desportos desenvolvidos pelo NEL atualmente é suscetível de interessar pessoas com diferentes idades, condições físicas, interesse (e mesmo coragem). A comunidade pode juntar-se às atividades do clube para caminhadas na cidade, para caminhar nos trilhos da natureza, para correr na cidade, para correr nos trilhos ou mesmo para praticar desportos mais radicais, tais como escalada e canoagem.

Solução/conselho - nem todas as atividades desportivas e físicas são de interesse geral e suscetíveis de atrair a comunidade em geral, mas no mesmo clube desportivo pode haver espaço para todos.

O equipamento necessário para a prática de alguns desportos e para assegurar as normas de segurança é por vezes bastante caro. A forma que os membros do NEL encontraram para lidar com este requisito foi organizando atividades para empresas, por exemplo, atividades de formação de equipas, que pagam pelos serviços do NEL. De acordo com a política do NEL, estes fundos revertem para os membros envolvidos na prestação do serviço e podem ser utilizados para adquirir o material necessário.

Solução/conselho - apesar de serem associações ou clubes sem fins lucrativos, algum empreendedorismo permitir-lhes-á obter os fundos de que necessitam para financiar o seu equipamento e atividades.

Estudo de caso 3: A importância da competição em pequenos clubes especializados na marcha atlética

Palavras-chave: competição, clubes, juventude

Histórico

Melhores condições para a prática de alguns desportos, e especificamente aqueles que requerem competições, devem ser monitorizados e verificados ao longo do ano.

Leiria tem boas condições, não podemos dizer muito boas quando se trata de alguns géneros, mas boas condições para a prática do atletismo.

É muito importante observar os jovens, eles são o futuro, com eles, a possibilidade de criar uma equipa de primeira divisão.

Desafio

Os principais desafios para os clubes que lidam com a procura instável passa por: i) criar condições, com o objetivo de poderem viver num ambiente acolhedor (instalações); ii) prestar um serviço de qualidade aos clientes; e iii) criar parcerias entre várias entidades, respondendo com precisão a estes desafios é especialmente importante para os clubes que funcionam como uma Equipa.

As lições aprendidas pela nossa fire soul Carlos Carmino (Marcha Atlética Clube) apontam para algumas soluções

Quando Carlos fundou o Clube Leiria Marcha Atlética, quis fazer algo diferente. Um clube diferente do que a cidade já tinha. Para criar em Leiria, um espaço onde poderíamos ter jovens adultos, ou a terminar a sua adolescência e que tinham revelado algum talento e vontade de vir a ser um atleta de alto rendimento ou que a estejam a iniciar.

Solução/conselho → Poderíamos dar-lhes/criar-lhes condições, para que pudessem viver num ambiente onde tivéssemos a oportunidade de contribuir para a sua formação social, humana e académica, em primeiríssimo lugar. Soluções/conselho → para a sua formação desportiva, de modo a poderem estar preparados para as grandes competições internacionais. Podem fazer parte atletas de qualquer clube. E para tal o apoio deve existir.

Carlos não tem alguém que possa apoiar o seu projeto e com mais de quatro anos de desporto, de conhecimentos adquiridos, não pode obrigar as entidades a colocarem em prática as suas ideias. Mas pode sempre tentar!

Soluções/conselho → Se sabe que é bom a ensinar desporto, mas sente que faltam competências de gestão para gerir o negócio, procure uma formação especializada que responda às suas necessidades e lhe dê ferramentas adicionais. Será útil, mais cedo ou mais tarde, com um impacto na visibilidade e nos resultados.

Com os Jogos Olímpicos em 2021 e a incerteza de que a pandemia possa ter repercussões, temos projetos para continuar a ter atletas olímpicos, aconteça o que acontecer. Nunca paramos!

Solução/conselho → Os atletas que ensinamos precisam de ser cativados desde jovens e perceber que são talentosos, com capacidade e com o sonho de se tornarem atletas olímpicos. Com experiência e conhecimento não precisamos de ver resultados desportivos em competições, apenas precisamos de os ver treinar para perceber imediatamente, se esse jovem tem potencial para ter bons resultados. Poderíamos dar-lhes/criar-lhes condições para que pudessem viver num ambiente onde tivéssemos a oportunidade de contribuir fortemente para a sua formação social, humana e académica, em primeiríssimo lugar. Em segundo lugar, para a sua formação desportiva, de modo a poderem estar preparados para as grandes competições internacionais. Solução/conselho → Leiria pode e deve trabalhar para a comunidade, para conceber projetos desportivos para todos, porque estamos a falar de uma região muito grande, devemos abraçar um projeto desportivo de alto nível de qualidade que leve Leiria ao nível seguinte, nas grandes competições internacionais, começando com os Jogos Olímpicos.



Estudo de caso 1: Reunir membros do clube e inclusão de famílias

Palavras-chave: dias temáticos, eventos desportivos, todas as idades, dança

Histórico

Rasa Simanavičienė trabalha como professora de dança há mais de 28 anos. É uma das fundadoras do clube de dança "Junda". Os professores do clube lideram alguns grupos diferentes (crianças, adolescentes, adultos, mulheres, idosos) na cidade de Kaunas e em diferentes aldeias do distrito de Kaunas. No total, o clube tem mais de 100 membros. Proporcionam diferentes oportunidades ao nível da atividade física e não apenas danças de salão. Organizam concursos oficiais de dança, escola de verão para crianças, e aulas de dança para casamentos e atividades de dança de linha.

Desafio

Independentemente da longa experiência de trabalho no clube e do reconhecimento a nível nacional, existe atualmente uma grande competição e alternativas para a atividade física. Os professores têm sempre de pensar em como diversificar as suas atividades e torná-las mais atrativas para os seus membros. Normalmente, as crianças ou adultos que frequentam aulas de dança não conhecem pessoas de outras aldeias. Os professores é que viajam de um lugar para outro e se encontram com grupos diferentes. As atividades regulares podem tornar-se rotina. O desafio surge quando as pessoas aprendem a dançar, mas apenas os membros do grupo o podem ver. Nem todos os membros participam num concurso de dança, pelo que algumas das suas famílias nunca viram o seu desempenho. Os dois desafios que decorrem das atividades regulares são:

1. trazer todos os membros do clube para se encontrarem e conhecerem uns aos outros; e
2. oportunidade de atuar com público.

Solução

Os professores do "Junda dance club" desenvolveram a solução para estes dois desafios, organizando um evento de gala para a celebração do Natal.

Todos os anos desde a criação do clube organizam eventos de dança para todos os membros do clube e as suas famílias são convidadas a participar. Os professores começam os preparativos antes do evento.

Partilham os passos que precisam de ser apreendidos para que o evento tenha sucesso:

1. Decidir a ideia (mudam-na todos os anos). No ano passado, os professores do "Junda dance club" escolheram o cenário da famosa poesia lituana "Conto de neve". O evento foi organizado em torno do texto da poesia. As crianças estavam vestidas de anões, as raparigas como brancas de neve, etc.
2. Escolher as instalações (de acordo com o número de participantes).
3. Escolher o formato do evento. Pode ser a atuação enquanto o público está sentado à volta das mesas ou cadeiras normais.
4. Decidir o código de vestuário (também pode deixar os membros escolherem o que gostariam).
5. Convidar os participantes.
6. Planear a atuação principal: quem participará no concurso, quem atuará apenas por diversão, quanto tempo demorará.
7. Pense na inclusão ativa da audiência (ou seja, ensinar dança flashmob a todos os participantes).
8. Planear a visita do Pai Natal durante o evento.
9. Preparar o programa de acordo com o plano e segui-lo durante o evento propriamente dito.
10. Atribuir as responsabilidades (moderar o evento, música, iluminação, limpeza, etc.).

Estudo de caso 2: Atividades de férias de Verão para crianças

Palavras-chave: evento desportivo, entretenimento, dança, atividade ao ar livre

Histórico

As férias de Verão para as crianças em idade escolar começam no final de junho e prolongam-se até ao início de setembro. É um período bastante longo, sem atividades planeadas para as crianças. Nem todos os pais trabalhadores podem pagar um acampamento de Verão aos seus filhos, especialmente se existir mais do que uma criança na família. Nas zonas rurais, as crianças não têm muitas oportunidades para diferentes tipos de atividade física e encontrar a forma de serem elas próprias ativas – nem sempre é fácil. Assim, passam muito tempo a olhar para os ecrãs, incluindo smartphones, computadores, televisão, etc. Um professor de educação física entusiasta que está ansioso por fazer com que as pessoas, especialmente os adolescentes, se movam mais e que organiza ativamente atividades é a fire soul lituana Giedrė.

Desafio

No período de férias de Verão, quando as atividades escolares estão fechadas, as crianças nem sempre cumprem as recomendações da OMS para a atividade física. Enquanto os pais ainda têm de ir trabalhar, os seus filhos ficam em casa e são na sua maioria sedentários. É um desafio também para as crianças porque a rotina a que estavam habituadas é agora interrompida e elas próprias têm de encontrar uma forma de serem ativas.

Solução

Giedrė decidiu organizar um evento chamado "Dança pela cidade" durante todo o período de Verão. Todas as sextas-feiras ela convida raparigas que normalmente assistem às suas aulas de dança, para uma hora de dança. Elas juntam-se e dançam os movimentos que aprenderam durante o ano letivo.

Escolhem sempre um lugar diferente na cidade para o seu evento: na praça da cidade, no parque, no quintal do museu da cidade, etc. Para além disso, não estão apenas a dançar como um grupo.

Convidam todos os habitantes da sua cidade a juntar-se a elas, para aprender a dançar, para se divertirem e para se descontraírem. Por vezes, as pessoas vêm apenas para as ver dançar. No final das férias de Verão, o grupo de pessoas que dançam passa de um grupo pequeno para um grande, mais pessoas se juntam à dança, tornam-se amigas, sorriem mais e apreciam o tempo passado ativamente.

Estudo de caso 3: Celebração do feriado nacional

(Estudo de caso sobre o clube de fire souls "Vilkaviškis nordic walking club")

Palavras-chave: dias temáticos, caminhada nórdica, eventos desportivos, lazer

Histórico

O Vilkaviškis Nordic walking club está localizado na cidade de Vilkaviškis no sudoeste da Lituânia com (9 444 residentes). O clube foi criado em 2013. O principal objetivo do clube, é promover as caminhadas nórdicas e organizar tempos livres de qualidade para os membros do clube, e para as suas famílias residentes. Organizam passeios pedestres na Lituânia e no estrangeiro, e eventos desportivos massivos nas zonas mais bonitas da região.

Desafio

Na Lituânia, os feriados públicos são geralmente celebrados com atividades culturais, quando as pessoas se reúnem num local ou num grande salão. Na sua maioria, sentam-se passivamente e ouvem a música ou assistem a atuações de artistas. A fire soul Irma do Vilkaviskis Nordic walking club é uma pessoa com notoriedade pública e gosta de assistir a todos os grandes eventos e celebrações.

No entanto, ela está sempre cheia de energia e entusiasmo, é-lhe difícil sentar-se no mesmo lugar durante 2-3 horas e assistir às atuações. Também é da opinião que os jovens e as crianças não gostam de assistir a este tipo de eventos, devido às suas atividades e conteúdo passivo. Desta vez, Irma decidiu que o tempo poderia ser utilizado de forma mais ativa se existissem métodos ou ferramentas para incluir também a atividade física.

Solução

No Vilkavióskis nordic walking club desenvolveram uma solução para este desafio, organizando celebrações para os feriados nacionais.

No dia da restauração da Independência da Lituânia - a 11 de Março - organizam um grande evento de caminhadas para todos os que estão interessados em participar. Os membros do clube, as suas famílias e amigos, os residentes de Vilkaviškis, pessoas de outras cidades e regiões são encorajados a participar. Os participantes podem escolher se querem andar com bastões nórdicos, ou apenas fazer caminhadas normais. O clube desportivo oferece instalações para eventos, snacks e lembranças. Irma, como também é uma guia turística qualificada, faz sempre o percurso especial para o evento e o percurso é sempre diferente. Os participantes são convidados a utilizar roupas com as cores da bandeira Lituânia. Algures no meio do percurso pedestre, param para um lanche, e cantam o hino nacional lituano como é tradição. No ano passado, fizeram-no no montículo. Esta é uma forma de ligar tradições, criar um espírito público e oferecer atividades vantajosas para todos.



LFO

Leiria Flying Objects



PORTUGAL



Estudo de caso 1: Escola de Dança Clara Leão - onde todos podem dançar!

Palavras-chave: inclusão, inovação, dança

Histórico

Clara Leão decidiu vir da grande cidade, Porto, para uma bem mais pequena, Leiria. Ela era jovem e não acontecia muito naquela altura em Leiria. Iniciou a sua escola, ensinando aos seus alunos o que lhe foi ensinado. Foi duro no início, não havia cooperação e interação entre o povo de Leiria e muito poucos eventos em que ela pudesse mostrar o seu trabalho.

O desafio

No início Leiria era uma cidade muito pequena, muito fechada, onde nada acontecia, apenas com um festival de música. Começar uma escola de dança não foi fácil e Clara não encontrou um modelo para replicar na sua escola. Depois, Leiria começou a crescer, apareceram mais escolas de dança, o marketing para atrair estudantes tornou-se mais difícil e porque muitos pais só queriam que os seus filhos "brilhassem". Durante a pandemia foi também difícil ensinar dança especialmente aos estudantes mais velhos.

A solução

Clara decidiu que a sua escola se tornaria uma escola para o povo. Depois de tentar experimentar diferentes estilos de ensino de dança, sem que nenhum se encaixasse nos seus desejos, ela percebeu que foram as pessoas que a inspiraram.

Não importava se os seus alunos fossem velhos, jovens, gordos, magros, altos, coxos, pessoas habilidosas, quem quer que fosse, todos podiam dançar. Todos eram bem-vindos para aprenderem a dançar. Ela começou a fazer eventos e projetos mais diversificados, incluindo projetos comunitários, com diferentes pessoas-alvo. E muitos estudantes apareceram. Idosos, crianças pequenas, prisioneiros e mesmo outros adultos que nunca tinham dançado antes. Decidiu tentar causar impacto na vida das pessoas, dando-lhes pequenas experiências, que se tornaram memórias muito importantes. Os pais começaram a compreender a importância destas experiências, e como as mesmas influenciavam a tornarem-se pessoas melhores por causa disso. Os seus alunos mais velhos, depois de iniciarem as aulas de dança, sentem-se mais vivos, são capazes de se expressar de outras formas, e são capazes de fazer coisas que nunca pensaram poder fazer. Para Clara, é o que mais importa. Também encontrou a dança criativa, através da qual as crianças podem expressar-se à sua própria maneira, recriando muitas coisas a partir da sua imaginação e histórias. Durante o confinamento por causa da pandemia, Clara conseguiu dar aulas no Zoom, mesmo aos estudantes mais velhos, e foi uma ótima maneira de eles lidarem com tudo o que se passava. Na sua escola, todos podem brilhar à sua maneira.

Estudo de caso 2: Clube de Orientação do Centro - Fazendo-o como uma família

Palavras-chave: espírito de família, orientação, eventos desportivos

Histórico

Isabel envolveu-se no Clube de Orientação por convite do seu marido em Leiria, um ano após a sua criação, em 1998. O clube começou a organizar algumas atividades de orientação e pouco depois, começou a participar em atividades de orientação e a perder-se. Isabel era um pouco de tudo no clube, ela era atleta, guarda-roupa, cozinheira, geria o dinheiro. O clube cresceu muito rapidamente e depressa a Federação Portuguesa de Orientação confiou nele e deu-lhe a responsabilidade de organizar competições de orientação na zona de Leiria. Em 2002, o clube de orientação em que estava inserida foi responsável pela organização do "Portugal'O'Meeting", a competição mais espantosa de Portugal, segundo ele, já com 1 000 atletas, durante 4 dias. Ajudou também na organização do Campeonato do Mundo de Veteranos em 2008 que reuniu cerca de 4 000 participantes.

O Desafio

Para Isabel uma das maiores questões, era a gestão de recursos humanos, tentando organizar pessoas diferentes com horários diferentes, motivar várias tarefas e vontades é sempre difícil, especialmente quando se trata de trabalho voluntário. Para além disso, tornou-se mais difícil conseguir que as pessoas aderissem ao clube, para criar atletas. Ela diz que atualmente está a tornar-se cada vez mais difícil criá-los. Os atuais começam a envelhecer e a ter problemas para continuar. É difícil ter uma massa crítica presente. Os mais velhos, que participam desde o início, são os que conseguem gerir o clube e levá-lo para a frente, mas por vezes é necessário sangue jovem.

A solução

Em 2010, o clube fez um estudo sobre a principal fonte de recrutamento dos jovens atletas para a orientação, onde concluíram que a principal fonte era a família e a escola. Daí surgiu a ideia de começar a realizar atividades e competições para todos os membros das famílias, apenas para crianças e jovens com mapas de fácil leitura, sem números, com desenhos para controlarem os pontos, que poderiam ser feitos por pais e filhos. O clube começou também a trabalhar com as escolas e a apresentar o desporto aos alunos. Muitos deles não o conheciam, experimentaram-no, e apreciaram-no bastante. Muitos deles começaram a juntar-se às atividades do clube com as suas famílias e começaram a perceber que podiam conhecer novos lugares e divertir-se durante os desportos.

Muitas pessoas que também partiram por algum tempo, decidiram voltar com os seus filhos, o que também aumentou o número de atletas.

Durante o Inverno, o clube também desenvolveu campos de treino, com pontos de controlo na floresta, vários caminhos desenhados para que os atletas pudessem praticar sozinhos, sempre que quisessem. Tiveram visitas de atletas estrangeiros de alta competição, que utilizaram o seu campo de treino de Inverno, porque não podiam praticar no seu próprio país devido ao mau tempo. Devido aos incêndios florestais que ocorreram em 2017, o clube decidiu mudar para zonas rurais onde ainda tentam desenvolver todas estas atividades, que lhes permitem fazer crescer o clube e angariar mais voluntários para as suas atividades. Isabel envolveu-se com o Clube de Orientação a convite do seu marido em Leiria, um ano após a sua criação, em 1998.

O clube começou a organizar algumas atividades de orientação e pouco depois ela começou a participar em atividades de orientação e a perder-se. Isabel era um pouco de tudo no clube, ela era atleta, guarda-roupa, cozinheira, gerindo o dinheiro. Em 2002, o clube de orientação em que ela participava foi responsável pela organização do "Portugal'O'Meeting", a competição mais espantosa de Portugal, segundo ela. Ela também ajudou na organização do Campeonato Mundial de Veteranos em 2008, que reuniu cerca de 4 000 participantes. Para Isabel uma das maiores questões foi a gestão de recursos humanos, tentando organizar pessoas diferentes com horários e vontades diferentes é sempre difícil, especialmente quando se trata de trabalho voluntário. Para além disso, tornou-se mais difícil conseguir que as pessoas aderissem ao clube, para criar atletas. Ela diz que hoje em dia está a tornar-se cada vez mais difícil criá-los. Os atuais começam a envelhecer e a ter problemas para continuar.

Estudo de caso 3: Manuel Sousa - Nunca desistir do Desporto

Palavras-chave: Resiliência, desafio, desporto para todos (inclusão)

Histórico

Manuel teve um acidente quando tinha 20 anos de idade, e foi graças ao basquetebol que conseguiu dar a volta por cima. Ele fundou a sua equipa de basquetebol e a própria associação. Representou Portugal em diferentes países. Um dos momentos mais notáveis para ele foi quando foi ao Japão, já tinha ganho tudo o que podia em Portugal. Nessa competição, conseguiu ser o 2.º melhor europeu nessa competição (Meia Maratona) e conseguiu bater o recorde português. Uma das suas grandes memórias foi ser o primeiro paraquedista paraplégico português a saltar de paraquedas, algo com que sempre sonhou. Depois disso, participou também em vários torneios internacionais de paraquedismo. Manuel é alguém muito interessado em experimentar novos desafios, pois já praticou vários tipos de desportos desde maratonas, paraquedismo, vela, karting e aguarda com expectativa novos desafios como o bungee jumping.

O desafio

Sendo paraplégico há 47 anos, Manuel enfrentou alguns desafios sérios em vários aspetos da sua vida. Após o acidente entrou no mundo da droga e do álcool, tornou-se alguém muito ingrato na sua comunidade. Quando chegou ao desporto, por exemplo, o material de que necessitavam para utilizar, como cadeiras de rodas adaptadas, era muito caro. Era necessário modificar as suas cadeiras de rodas regulares para poderem competir. Nessa altura, havia também "menos justiça", uma vez que as pontuações não se baseavam no nível de deficiência. Também é difícil arranjar transporte para os atletas e para o seu material.

Hoje, um dos maiores desafios de Manuel é atrair os jovens para o clube e mudar as suas atitudes. Quanto às competições nacionais e internacionais, Manuel enfrentou alguma discriminação e foi afastado por não ser da capital, Lisboa.

A solução

Para Manuel, o desporto foi uma solução para o mau estilo de vida que estava a viver após o acidente, tentou ganhar a confiança das pessoas para voltar a ser socialmente aceite e foi bem-sucedido através do desporto. Começou a competir em meias-maratonas e maratonas, apareceu nos jornais e as pessoas começaram a falar sobre ele, vendo que era um homem que tinha mudado para melhor. Também começou a dar palestras e passou de uma pessoa excluída socialmente para uma pessoa exemplar na sociedade. Quanto ao desporto, a situação melhorou bastante durante estes 47 anos, muitas regras foram adaptadas, houve também a ajuda de instituições locais como a Câmara Municipal da Marinha Grande. Também vai às escolas para sensibilizar os jovens para as questões das pessoas com deficiência e como são também capazes de fazer coisas espantosas. Com os jovens, ele tenta ser paciente e explicar que não vai lá estar para sempre, e eles precisam de trabalhar para manter o clube e as oportunidades para o mesmo. Precisam de mais pessoas com modéstia e com vontade de trabalhar, de ver crescer o clube e o desporto adaptado. Ele também tenta mostrar com a sua história que as pessoas podem dar a volta às suas vidas, independentemente de tudo e que o podem fazer também com o desporto.



ESLOVÉNIA

SUS

Sports Union of Slovenia
União Desportiva da Eslovénia



Estudo de caso 1: Comunidades escolares ativas

Palavras-chave: escola ativa, projetos da UE, ferramentas

Histórico

"O tempo gasto em desporto e atividade física na educação poderia ser melhorado a baixo custo, tanto fora como dentro do currículo escolar.

A qualidade dos programas de educação física e as qualificações dos professores envolvidos continuam a ser uma preocupação em vários Estados Membros. A cooperação entre organizações desportivas e institutos educacionais é benéfica para ambos os setores e pode ser apoiada pelas universidades". Comunicação da Comissão Europeia sobre "Desenvolver a dimensão europeia no desporto" (Comissão Europeia, 2011).

Desafio

A ênfase do projeto no reforço dos laços entre as organizações desportivas comunitárias e as escolas oferece uma solução de baixo custo para melhorar a atividade física e a educação física nas escolas e oportunidades de cooperação, forjando parcerias entre os intervenientes que já estão a trabalhar a nível comunitário, mas muitas vezes separadamente, para encorajar as crianças a serem mais ativas.

As provas mostram que os estudantes ativos são mais felizes, mais saudáveis e aprendem melhor, pelo que o projeto Comunidades Escolares Ativas visa tornar as escolas mais ativas fisicamente para todos os jovens.

O objetivo deste projeto é desenvolver a capacidade das organizações desportivas comunitárias para aproveitar potenciais parcerias no âmbito das escolas primárias para a promoção do desporto e da atividade física para estilos de vida saudáveis e melhores resultados de aprendizagem.

Solução

O projeto Comunidades Escolares Ativas apoiado pela

UE lançou uma série de recursos para ajudar as organizações desportivas comunitárias a quebrar o gelo e trabalhar com as escolas em iniciativas de atividade física dentro e fora do ambiente escolar.

O clube de basquetebol Orli Postojna (fire soul Miha Kobe) utilizou este kit de ferramentas para melhorar as suas ofertas e programas de basquetebol na sua comunidade local, bem como para reforçar a cooperação com ambos: decisores e escolas locais.

Ferramenta de Autoavaliação de Comunidades Escolares Ativas

A ferramenta de autoavaliação é para as organizações desportivas avaliarem as suas capacidades de trabalho nas escolas para aumentar a atividade física entre os jovens. O trabalho sistemático através das perguntas desta ferramenta ajudará as organizações a avaliar a sua situação atual, decidir sobre as suas prioridades e estabelecer um percurso para alcançar os seus objetivos. O exercício de autoavaliação deverá ser liderado por membros seniores de uma organização desportiva que tenham responsabilidade pelos jovens e pelo alcance da comunidade.

Descarregar a ferramenta: <https://www.slideshare.net/NowWeMOVE/active-school-communities-self-assessment-tool>

Kit de Ferramentas para Comunidades Escolares Ativas

O Kit de Ferramentas abrangente das Comunidades Escolares Ativas visa apoiar as organizações desportivas comunitárias a estabelecer parcerias com as escolas, independentemente do nível de envolvimento existente. Os verdadeiros principiantes acharão útil o nível de detalhe, enquanto outros podem não exigir tanta informação, mas podem utilizar o kit de ferramentas para avaliar e melhorar a sua prática atual.

Descarregar a ferramenta: <https://www.slideshare.net/NowWeMOVE/active-school-communities-toolkit-for-community-sports-organisations>

Kit de Ferramentas de Planeamento da Ação das Comunidades Escolares Ativas

Este Kit de Ferramentas de Planeamento de Ação permitirá uma compreensão partilhada de objetivos e prioridades entre organizações desportivas e escolas. O kit de ferramentas deve ser utilizado durante uma conversa com o pessoal escolar relevante, tais como responsáveis de educação física ou diretores de escolas. Ajudará a alinhar as prioridades da escola e da organização desportiva e dar-lhes-á um plano claro para o sucesso.

Descarregar a ferramenta: <https://www.slideshare.net/NowWeMOVE/active-school-communities-action-planning-toolkit>

Recomendações de Políticas para Comunidades Escolares Ativas

Recomendações de políticas para a criação de Comunidades Escolares Ativas.

Para permitir a uma geração de crianças em idade escolar a prática do seu direito humano à MOVE. As recomendações de políticas promovem o modelo de Comunidades Escolares Ativas a mais clubes desportivos e escolas para impulsionar a participação e ganhar o apoio de quem formula as políticas a nível local, nacional e UE.

Descarregar a ferramenta: <https://www.slideshare.net/NowWeMOVE/active-school-communities-policy-recommendations>

Estes recursos foram desenvolvidos pelos parceiros do projeto Comunidades Escolares Ativas apoiadas pelo Erasmus+ da UE: BG BeActive (líder), Youth Sport Trust, International Sport and Culture Association (ISCA), Hungarian School Sport Federation (HSSF), DGI, South Lanarkshire Leisure and Culture, Sport and Citizenship, UISP, Sports Union of Slovenia e Willibald Gebhardt Institute.

Estudo de caso 2: Cabelo ao vento

(Veter v laseh)

Palavras-chave: projeto nacional, evento, inclusão

Histórico

O desporto desempenha um papel vital na melhoria da saúde global e na redução do impacto de muitas outras condições relacionadas com a saúde. O exercício e o envolvimento regulares no desporto são cruciais para nos mantermos física e mentalmente em forma. As atividades desportivas ajudam a ultrapassar questões de peso e obesidade e desempenham um papel importante na prevenção ou redução do impacto de muitas outras condições relacionadas com a saúde. Para além dos benefícios individuais para a saúde, há também provas dos efeitos económicos diretos e indiretos positivos da participação no desporto e na atividade física. A investigação mostra que um grande número de pessoas em toda a Europa não faz exercício. A falta de exercício e de participação em atividades desportivas tem um sério impacto na saúde em geral, nas taxas de doenças evitáveis e no número de mortes prematuras. Existem também graves custos sociais e económicos relacionados com a inatividade física (Comissão Europeia).

Desafio

O projeto visa encorajar a participação dos jovens no desporto e na atividade física, bem como reforçar a cooperação entre organizações desportivas comunitárias e escolas, de forma a oferecer às crianças possibilidades de serem mais ativas.

Solução

O projeto tem tudo a ver com divertir-se com os seus amigos e família através do desporto. "Cabelo ao vento" é um projeto que tem sido inspirador e um ativador

físico dos jovens em toda a Eslovénia nos últimos 26 anos. Com este projeto a União Desportiva da Eslovénia reúne 12 000 pessoas todos os anos. É a maior iniciativa desportiva e social para crianças e adolescentes na Eslovénia, o que nos permite alertar e encorajar os jovens, oferecendo uma visão ativa, amigável, alegre e dinâmica sobre a vida e sobre como passar os tempos livres. Os organizadores locais realizam um evento de um dia, repleto de várias atividades desportivas, bem como oficinas criativas. Baseia-se no espírito de equipa, na cooperação e na ligação dos membros da equipa. A equipa escolhe as atividades que prefere e por que ordem. Todas as atividades são preparadas de forma que as crianças sem conhecimentos adicionais as possam realizar, mas que continuam a ser interessantes para aqueles que já treinam um determinado desporto. A motivação e o empenho são recompensados enquanto a eficiência da execução não é tão importante. O projeto estabeleceu o SUS como uma associação proficiente no trabalho com crianças e jovens, e o projeto está a ser feito localmente em colaboração com escolas, clubes desportivos e outras partes interessadas. Muitos membros da União Desportiva da Eslovénia juntaram-se ao projeto como organizadores locais, entre os quais as fire souls, apresentadas no projeto Villages On Move GO. Com o slogan "Com o desporto contra a dependência" está a promover o desporto e o tempo ativo de lazer entre os jovens. A ideia é apresentar o desporto como diversão, convívio com amigos e atividade alegre, e a melhor escolha para passar o tempo livre. O projeto também aumenta a consciência sobre o impacto negativo de todos os tipos de dependência, tais como drogas, televisão e jogos de computador, e os benefícios da atividade física regular.

Estudo de caso 3: A Vida é o Basquetebol

Palavras-chave: inclusão, basquetebol, ocupacional

Histórico

Para além de serem um grande benefício para a saúde física e mental dos participantes, o desporto e a atividade física podem ser extremamente valiosos no contexto da inclusão e integração social. Essas atividades proporcionam oportunidades a grupos marginalizados e desfavorecidos, tais como migrantes e pessoas em risco de discriminação, para interagir e integrar-se com outros grupos sociais. O desporto também proporciona àqueles com deficiência uma oportunidade de mostrar os seus talentos e desafiar estereótipos. A contribuição social do desporto nem sempre atinge o seu pleno potencial para os grupos marginalizados e desfavorecidos. Muitos destes grupos estão também sub-representados entre os profissionais do desporto, voluntários e membros de comités e órgãos diretivos - seja a nível local, nacional ou europeu.

O desporto é destacado nas conclusões do Conselho sobre o papel do desporto, na Comunicação da Comissão sobre o desporto e nas Conclusões do Conselho sobre o contributo do desporto para a economia da UE como motor da inclusão social ativa. Em particular, a Comissão concluiu o papel vital que o desporto tem na abordagem do emprego dos jovens e da inclusão social. A Estratégia da UE para a Deficiência 2010-2020 visa também capacitar as pessoas com deficiência para que possam usufruir dos seus direitos e participar plenamente na sociedade (Comissão Europeia).

Boštjan Nachbar e Siniša Drobnyak são antigos jogadores de basquetebol da Eslovénia e são líderes do projeto A Vida é o Basquetebol. Trabalham lado a lado com os Centros de Atividades Ocupacionais Kranj e Koper, o Centro Tecnológico Kranj e a Escola Primária Koper.

Ex-jogador da NBA e da equipa nacional, Boštjan Nachbar organiza o seu próprio campo de basquetebol, que é um dos campos de basquetebol mais populares na Eslovénia e na Europa. Destina-se a rapazes e raparigas dos 7 aos 18 anos e realiza-se todos os anos no Verão, desde 2007. O primeiro passo para a criação deste projeto aconteceu quando os Centros de Atividades Ocupacionais Kranj e Koper visitaram o campo de basquetebol de Botstjan Nachbar para um jogo amigável de basquetebol para crianças condicionadas em 2009.

Desafio

O desafio passava por como evitar a estigmatização e afastar as pessoas mentalmente condicionadas da sociedade através do basquetebol.

Vivem em circunstâncias diferentes e é-lhes difícil expandir a sua rede social e também ter a oportunidade de aprender coisas novas.

Solução

O projeto “A Vida é o Basquetebol” utiliza o basquetebol como ferramenta para integrar comunidades e melhorar a vida das pessoas que vivem em risco de exclusão.

O iniciador do projeto Boštjan Nachbar e o gestor do projeto Siniša Drobnjak trabalham lado a lado com escolas primárias, centros tecnológicos e centros de atividade ocupacional nas cidades eslovenas de Kranj e Koper para encorajar as pessoas mentalmente condicionadas, utilizando o basquetebol para ajudar na sua integração na sociedade.

O objetivo do projeto “A Vida é o Basquetebol” estabelece uma estrutura para incluir pessoas mentalmente condicionadas no programa moderno de atividades de capacidades motoras e também dar-lhes uma grande oportunidade para expandir a sua rede social.

O objetivo passa por desenvolver capacidades psicofísicas de pessoas mentalmente condicionadas e ajudá-las a socializar através da interação e do jogo de basquetebol com estudantes regulares e membros de outros Centros de Atividades Ocupacionais, bem como encorajá-las a aceitarem-se uns aos outros da forma que são, juntamente com valores e hábitos diferentes. O basquetebol pode ser um jogo, mas também uma boa ferramenta de aprendizagem e mesmo um modo de vida. Sentir-se bem pode ajudar-nos a ultrapassar muitos obstáculos que enfrentamos diariamente. Durante cada treino de basquetebol, criamos uma atmosfera confortável e agradável para todos os envolvidos. A iniciativa ajuda a construir a rede social de pessoas mentalmente condicionadas e das suas famílias, uma vez que isto desempenha um papel vital para a sua autoconfiança e qualidade de vida.

No início era apenas um jogo amigável durante o acampamento de basquetebol de Boki Nachbar, mas agora, está cada vez mais presente em Centros de Atividades Ocupacionais e oferecem práticas regulares de basquetebol aos seus alunos. O princípio comum do projeto é: Somos todos um só! Uma vez por mês, os estudantes do Centro de Atividades Ocupacionais visitam as crianças na escola primária. Têm uma sessão de treino em conjunto, jogando basquetebol e aprendendo habilidades fundamentais no basquetebol. Todos eles gostam de treinar juntos em grupos mistos.



Estudo de caso 1: Clube desportivo amigo do voluntário

Palavras-chave: Recrutamento de voluntários, Conselho de Administração/Organização do Comité, Envolvimento dos jovens

Histórico

Jo Van Driessche é o presidente do clube de ténis (e agora também do clube de padel) em Eeklo (cidade na província belga da Flandres Oriental).

O clube cresceu consideravelmente durante os últimos dez anos para cerca de 600 membros, desde crianças a pessoas com mais de 70 anos, exigindo consequentemente mais trabalho e mais voluntários. De acordo com Jo, garantir o futuro do clube reside na sua capacidade de trabalhar com estes voluntários.

Jo acredita que as pessoas envolvidas com o clube podem fazer mudanças positivas a vários níveis. Isto pode ser através da contratação de um secretário super motivado que também tem um papel de gestão, apoiando a iniciativa de um novo presidente de quatro em quatro anos e encorajando os jovens a envolverem-se. Esta mentalidade de "sangue novo, vento novo", como ele lhe chama, pode ajudar a desenvolver diferentes partes do clube e a manter-se relevante no futuro.

O clube tem apenas alguns funcionários remunerados, os restantes são voluntários. Jo agradece aos voluntários frequentemente através das suas palavras e ações. Eles convidam os voluntários e os seus parceiros para um jantar/noite na praia com diferentes jogos/desportos aquáticos. São também tiradas fotografias dos jantares e noites de jogos e depois distribuídas nos seus canais de comunicação social. Ao publicar fotografias desta forma, outras pessoas ficam motivadas a aderir ao clube desportivo como voluntárias.

Desafio

O clube sente que, sem atrair novos voluntários e jovens voluntários, o apoio ao clube irá diminuir e deixar de ser sustentável.

Jo está curioso em ver como outros clubes lidam com o recrutamento e gestão de voluntários porque poderia haver uma maior partilha de boas práticas entre as organizações que dependem de voluntários.

Solução

Jo, juntamente com outro membro da direção, inscreveu-se num curso num clube desportivo amigo dos voluntários. Ele aprendeu coisas que podia implementar no clube desportivo e também a desenvolver aspetos existentes do clube. Durante o programa, conheceram membros de um clube de caiaque que tinha criado um comité de jovens com todos os jovens entre os 15 e os 22 anos de idade. Jo trouxe a ideia de volta ao seu clube e criou um comité de jovens que foi autorizado a desempenhar uma variedade de tarefas. Ao dar-lhes esta liberdade, acabaram por se envolver mais no clube desportivo. O comité de jovens aprendeu desde então diferentes aspetos de angariação de fundos e planeamento de eventos que levaram a projetos bem-sucedidos, tais como angariação de fundos para organizações de caridade, bem como projetos para melhorar as infraestruturas do clube.

Para além disso, Jo quer criar um ficheiro com todas as tarefas que precisam de ser feitas no clube desportivo e dar mais responsabilidade ao comité de jovens para que eles aprendam sobre o clube e possam continuar a fazer parte do clube, crescendo potencialmente noutras funções. Jo também aprendeu no curso que era importante para os jovens membros escolherem uma tarefa que achassem interessante e que os pudesse ajudar a sentir-se positivamente envolvidos com o clube.

Jo utilizou o desenvolvimento de comités para ajudar a aliviar a carga de trabalho do presidente, particularmente em eventos especiais, bem como na manutenção do dia-a-dia. Atualmente, um membro da direção está envolvido em cada um dos comités numa função de gestão, e por isso, ajuda a partilhar responsabilidades.

Novos comités são formados em função das necessidades. Por exemplo, Jo quer criar um comité sobre comunicação e padel. A adequação dos conjuntos de competências e interesses dos voluntários e dos membros do conselho às tarefas dos comités pode ajudar a manter o envolvimento.

Com a crença fundamental de Jo de que é importante agradecer a TODOS os voluntários, ele aprendeu uma variedade de formas de manter a comunicação com os voluntários e demonstrar apreço. Pequenas ações como mensagens curtas em grupos WhatsApp ou um telefonema ocasional, têm agido como gatilhos para outros voluntários continuarem o seu trabalho e perceberem que isso não está a ser tomado como garantido. Jo também aprendeu que é importante que o clube seja transparente, particularmente para os voluntários.

Se o sucesso do clube depender de voluntários, os voluntários devem ser informados sobre a gestão do clube.

Estudo de caso 2: Formadores sem formação

Palavras-chave: Treinadores/formadores (instruir), Partilha de recursos, Resiliência

Histórico

Em 1988, aos 31 anos, Jan Smeyers e a sua esposa juntaram-se ao grémio dos arqueiros. Um ano mais tarde, tornou-se o rei deste grémio e em 1991 foi eleito chefe (presidente) deste grémio de atiradores desportivos, e ainda o é até hoje. O grémio não é apenas um grémio de atiradores desportivos (arco de mão), mas também uma associação cultural. No próximo ano, em 2022, o grémio celebrará o seu 600.º aniversário. É seu dever manter e preservar os ficheiros do grémio, para que os possam transmitir às gerações futuras. Até hoje, os membros do grémio ainda praticam o tiro com arco.

No ano passado, 12 jovens arqueiros (35-40 anos de idade) juntaram-se ao grémio. Praticam o tiro com arco semanalmente, no Verão no exterior e no Inverno no interior.

No Verão participam em competições de tiro com arco contra outros grémios no Kempen (Norte da Bélgica), mas devido ao coronavírus, isto não se pôde realizar.

Desafio

O problema do grémio é que não têm professores suficientes que conheçam realmente as competências técnicas em pormenor e saibam como as transmitir aos jovens.

Solução

Há várias soluções para este problema. Em primeiro lugar, no próprio clube eles têm de descobrir quem tem as competências técnicas. Se necessário, podem pedir a essa pessoa que entre em contacto com um professor, para aprender a explicar melhor as competências. Para além disso, podem recorrer ao conhecimento de outros grémios. Na Flandres, existem vários outros grémios onde pode haver membros que tenham dominado as competências técnicas. Finalmente, existem cursos de formação na Flandres.

A Escola de Formadores Flamengos é o único organismo oficial de acreditação para a formação em gestão desportiva na Flandres e organiza uma vasta gama de oportunidades de formação: profissional, treino e treino desportivo. Um membro pode inscrever-se para participar numa dessas formações para aprender as competências técnicas e também como explicá-las e transmiti-las. Estes cursos de formação custam dinheiro e muitas vezes duram vários dias. Exige, portanto, o empenho necessário do membro.

Iniciador de tiro ao alvo (exemplo):

Ao seguir este curso, o estagiário aprende a iniciar atiradores ao alvo novatos e/ou recreativos (jovens, adolescentes e adultos) a nível de clube, tendo em conta as características de desenvolvimento do grupo-alvo e a linha de desenvolvimento do tiro com arco, de modo a atingirem os objetivos de aprendizagem através de sessões de treino tático e técnico desportivas adaptadas.

O membro deve seguir quatro módulos para eventualmente se tornar um iniciador.

Módulo 1: Curso Geral de Iniciador (15 horas, 50 euros)

Módulo 2: Módulo Técnico Desportivo Iniciador de Tiro ao alvo (21 horas, 75 euros)

Módulo 3: Módulo didático-metódico Iniciador de tiro ao alvo (14 horas e 60 euros)

Módulo 4: Módulo de Formação de Iniciadores de Tiro ao Alvo (8 horas e 5 euros)

Estudo de caso 3: Apaziguar os receios dos pais

Palavras-chave: Medos, Envolvimento dos pais, Construir comunidade

Histórico

Leuven Bears-on-Wheels (LBOW) é uma das equipas seniores do grande clube mãe Stella Artois Leuven Bears. Jogam na Liga Nacional e ganharam duas vezes a Taça da Flandres e a Taça da Bélgica.

Esta época jogam com um núcleo de jogadores a nível Nacional e com uma mistura diferente na divisão Nacional. Para os próximos jogadores e para aqueles que querem praticar desporto a nível recreativo, a equipa também participa numa série de torneios recreativos.

A equipa é constituída por cerca de 20 jogadores, desde principiantes a atletas altamente experientes. Os jogadores mais experientes, complementados com alguns elementos promissores, competem na Liga Nacional. Estes jogadores são liderados por Servaas Kamerling, Kor van der Werf e Jan Van Bael, complementados por Danny Sacré. Servaas coloca a sua vasta experiência internacional à disposição da equipa, com o objetivo de elevar o nível da equipa.

Trazer para casa mais algumas vitórias e defender com sucesso as suas hipóteses em jogos para a Taça da Bélgica fazem parte disso ...

Ou mesmo um título nacional, se conseguirem sonhar com isso. Ambas as equipas estão ativas na federação Basquetebol Flanders, anteriormente Parantee-Psylos - Liga Flamenga de Desportos Adaptados.

Na competição nacional, eles dão a outros jogadores a oportunidade de ganhar experiência e crescer ainda mais.

O basquetebol em cadeira de rodas é jogado em equipas mistas e estão muito contentes com a contribuição das mulheres na equipa. Vários jogadores jovens treinam muito na JBOW e podem eventualmente fortalecer a equipa na competição nacional.

Todas estas jogadoras estão sob a liderança experiente do seu grupo de treinadores coordenado pela Servaas. Para a formação dos jovens do JBOW, Heidi assume a responsabilidade.

Desafio

Um problema que Freddy Hernou (coordenador de Bears on Wheels) menciona é que os pais têm frequentemente muito medo de deixar o seu filho jogar basquetebol numa cadeira de rodas. O medo é um limiar que os pais têm de ultrapassar. Só então deixam o seu filho jogar basquetebol numa cadeira de rodas.

Solução

Há várias maneiras de apaziguar os receios dos pais. Antes de mais, é importante que os treinadores e o clube ganhem a confiança deles.

Isto pode ser feito tendo conversas individuais com os pais e deixando os pais envolverem-se durante o treino, seja a atirar a bola, passar para o filho ou mesmo experimentarem eles próprios uma cadeira de rodas. Se forem deixados entrar, os pais poderão, em última análise, também gostar de vir ao treino de cada vez. Para além disso, os pais podem ser postos em contacto uns com os outros para que possam começar a desenvolver um sentido de comunidade e apoio que conduza a uma troca de experiências e talvez até a acordos de partilha de carro.

Adicionalmente, o clube desportivo pode expandir o seu esquema de publicidade e marketing para incluir os pais nos acampamentos para crianças com deficiência ou fazer um vídeo de como é jogar basquetebol numa cadeira de rodas. Finalmente, os pais podem pensar em fazer parte do conselho que ajuda a tomar decisões no clube desportivo. Podem então começar a organizar eventos que os façam sentir-se mais envolvidos no desporto dos seus filhos. Em suma, os pais precisam de estar a par do que se passa antes de deixarem os seus filhos praticar desporto.



Estudo de caso 1: Inovação do novo concurso de dança por jovens membros do clube

Palavras-chave: inovação, juventude, dança

Histórico

Mäntyharjun Virkistys, MäVi, é um clube desportivo multidisciplinar com 100 anos de existência na Finlândia Oriental. Na comunidade de Mäntyharju, o desporto é muito popular e mais de 10% dos habitantes são membros do clube. O MäVi tem muitas divisões para diferentes desportos e a maior delas é a Ginástica e Dança com mais de 300 membros. Existem cerca de 20 grupos semanais para todos os grupos etários, que praticam diferentes formas de ginástica e dança. Há treinadores voluntários e profissionais, que lideram os diferentes grupos e equipas. Jovens ginastas e dançarinos têm a possibilidade de começar a treinar no clube e de ter formação. Os ginastas e bailarinos do MäVi têm um espetáculo de 1 hora todas as Primaveras e Natais. O MäVi tem organizado concursos de ginástica e dança de acordo com o conceito da Federação Finlandesa de Ginástica.

Desafio

As equipas concorrentes na dança têm uma longa tradição em participar em competições em diferentes partes da Finlândia. O sistema e as diferentes categorias não satisfaziam por vezes completamente as expectativas das equipas do MäVi. Como a alegria da dança e especialmente a alegria de fazerem as suas próprias coreografias, é a principal motivação para os bailarinos do MäVi, que começaram a desenvolver uma ideia de competições lúdicas para jovens bailarinos, contendo também categorias para pares e bailarinos a solo, uma vez que estas não existiam nas competições a que se tinham juntado. Os grupos concorrentes também tinham contactos, pelo menos nas redes sociais, pelo que rapidamente desenvolveram a estratégia de marketing em paralelo com o conceito do concurso. Como jovens membros do clube, queriam criar algo e algo deles próprios, e não apenas seguir a tradição do clube.

Solução

A ideia de uma competição de dança “diferente” foi apresentada na reunião da direção dos ginastas e bailarinos do MäVi, uma vez que também os jovens treinadores se estão a juntar às reuniões. Todos apoiaram a ideia, e as tarefas foram distribuídas aos voluntários, que estavam dispostos a juntar-se à equipa organizadora. O presidente do clube prometeu ajudar e ser um mentor para os jovens. O My Moves tinha nascido.

O clube tinha uma lista de tarefas sobre como organizar competições e eventos, pelo que era mais fácil começar. O apoio financeiro estava disponível a partir dos fundos agrícolas da UE, Youth-Leader, e as equipas participantes pagaram uma pequena taxa de participação. O município de Mäntyharju ofereceu as instalações num salão de ginástica.

A principal inovação foi o conceito de My Moves, convidando bailarinos inexperientes a competir talvez pela primeira vez e o convite encorajou-os a juntarem-se com a sua própria coreografia. Os jovens ativos desenvolveram eles próprios as regras do concurso.

Para além disso, a estratégia de marketing foi muito inovadora, uma vez que o convite foi publicado nas redes sociais e dirigido na maioria dos casos diretamente às equipas e treinadores - não aos contactos oficiais.

E por último, os jovens desenvolveram um conceito de dança de improvisação para os bailarinos, para que a criatividade de cada bailarino florescesse.

As equipas estavam a fazer muito trabalho voluntário, talkoot tal como dizemos em finlandês, tratando de tudo: reservas de instalações, sistema de registo, obtenção de juizes, tecnologia de palco, balcão de informações, medalhas, diplomas, catering, etc. Tem sido um enorme processo de aprendizagem para todos. O melhor preço tem sido os participantes felizes e as grandes atuações.

O conceito tem sido bem-sucedido e o My Moves já foi organizado quatro vezes. Da última vez participaram 78 atuações de competição diferentes. O My Moves mostra-nos como é importante dar aos jovens oportunidades de trabalharem para as suas próprias ideias.

Estudo de caso 2: Clube de ginástica a desenvolver o seu próprio sistema educativo para obter mais treinadores e treinar com melhor qualidade

Palavras-chave: treinadores, ginástica, treino eficiente de treinadores

Histórico

Savonlinnan Voimistelu ja Liikunta é um clube de ginástica em Savonlinna. Têm grupos concorrentes na área da ginástica artística. Para além disso, têm grupos recreativos em ginástica artística, ginástica rítmica, ginástica acrobática para famílias, ginásio gratuito, grupos para adultos, parkour e animação. O clube conta com 400 membros e um ginásio próprio, com uma área de 700 metros quadrados. Como serviços adicionais, organizam as suas festas de aniversário e têm dias de portas abertas, quando o ginásio é gratuito para crianças e jovens (pequena taxa de entrada). Há mais de 100 visitantes. SaVoLi tem 30 instrutores e dois funcionários a tempo inteiro. Os instrutores são pagos pelo seu trabalho.

Qual era o desafio?

Como é que o clube notou o problema?

Inclua também a situação de fundo, detalhes das circunstâncias. No clube, têm de arranjar novos treinadores a todo o momento. Os jovens afastam-se de Savonlinna após os seus estudos. Por outro lado, também recebem novos treinadores de jovens, que vêm estudar em Savonlinna.

A Federação Finlandesa de Ginástica tem um sistema educativo para novos treinadores, mas as necessidades do clube nem sempre são satisfeitas. Os novos treinadores têm um forte background da sua própria disciplina, ginástica artística, e querem concentrar-se nela. É por isso que o clube SaVoLi quer utilizar os seus próprios treinadores e treinadores experientes no seu próprio sistema educativo.

Os próprios instrutores do clube têm pelo menos um dia/ temporada para os recém-chegados. Explicam-lhes como funcionam os diferentes equipamentos e áreas no seu próprio ginásio, e como as sessões de treino se podem tornar mais eficientes. Também é muito importante rever todas as posições básicas da ginástica artística para evitar lesões. Cerca de 10 novos treinadores são formados desta forma todos os anos.

Os treinadores do clube também têm noites de cocriação comum, onde planeiam as atividades no ginásio muito compacto. Desenvolvem ideias de "como fazer algo diferente" com o equipamento.

O caminho do novo treinador começa com o trabalho como treinador assistente de alguém mais experiente. É também assim que a cultura de trabalho do clube se mantém forte.

É claro que o clube também compra cursos do exterior, mas na maioria dos casos são adaptados apenas para as suas necessidades. Já tiveram cursos como "Como ajudar" - ajudando diferentes movimentos (como vault), "Como conhecer e interagir com a sua equipa", "Ginástica versátil".

Também cuidam do corpo saudável dos seus ginastas e têm palestras de três horas dadas por um fisioterapeuta que se concentra sempre em diferentes partes do corpo e nas formas seguras de fazer ginástica artística.

A fisioterapeuta conhece as circunstâncias no Ginásio SaVoLi, uma vez que ela própria foi, anteriormente, uma ginasta de competição. O clube utilizou o financiamento do projeto para fazer uma plataforma de vídeos para ajudar a instruir e planear as aulas.

Com quem se envolveram?

A maioria dos treinadores vêm do próprio clube. Os jovens ginastas interessam-se por treinar. Também recebem novos instrutores estudantes da Universidade de Ciências Aplicadas de Xamk,

pois estudam para serem instrutores desportivos em Savonlinna. Esta cooperação trouxe mais conhecimentos para iniciar a animação de adeptos no clube.

Qual foi o impacto?

Resultados

O que podemos aprender com isto, qual é a sua dimensão europeia...

No SaVoli, os treinadores acham mais fácil participar no treino quando este é organizado na sua cidade natal e no ginásio doméstico. É também lucrativo para eles receberem o treino específico sobre ginástica artística, não apenas a um nível geral como muitas vezes no treino da federação.

Para o clube, o sistema é rentável e são capazes de manter o nível de qualidade do treino e também a cultura de treino do seu clube. Como em muitos clubes na Finlândia, no SaVoLi têm categorias para as taxas de formação, relacionadas com o seu nível educacional. Os treinadores também beneficiam da formação desta forma. Em Savonlinna, podem orgulhar-se da qualidade educacional dos seus treinadores.

Que barreiras, desafios ou pontos de aprendizagem identificaram?

Embora o treino seja de fácil acesso, nem sempre é fácil motivar os treinadores a virem para o treino. O pessoal deve contactar os treinadores individualmente para os envolver. Na maioria dos casos, quando se faz a primeira formação - inspira-se para aprender mais e seguir o caminho educativo. Os treinos curtos de um dia são mais populares - e são também mais fáceis de organizar do que os treinos de 2-3 dias.

Durante a COVID19 muitas formações foram online. Durante a época 2020-2021, o SaVoLi teve 50 treinadores nos treinos da Federação de Ginástica. 27 deles foram treinos à medida apenas para SaVoLi. Nos seus próprios treinos, tinham 15 treinadores. Em treinos da Federação de Chefes de Claques tinham 5 treinadores.

Estudo de caso 3: Promoção de um estilo de vida ativo com a utilização do programa digital Thing Link e Seppo.io

Palavras-chave: ferramentas digitais, atividades ao ar livre, ativação física, escolas

Contexto

Anna Haapalainen é professora de educação física em Mikkeli. Utilizou com sucesso várias ferramentas digitais para promover a motivação dos seus alunos para a atividade física na escola, durante as aulas de educação física e também durante outras aulas e pausas.

Qual era o desafio?

O desafio era - como fazer mais atividade física durante os dias de escola. Anna pensa que é muito importante que sejam os próprios alunos a participar no processo de planeamento. É assim que eles se sentem motivados a realizar todas as ações.

No desafio do calendário de Natal, os professores da escola tinham a responsabilidade de desenvolver uma atividade e de fazer o vídeo da mesma. É claro que eles desenvolveram as ideias com os seus alunos. O ponto mais crítico foi executar o vídeo e entregá-lo à Anna.

Mas o apoio técnico estava disponível. A escola inteira pôde acompanhar o sucesso da campanha através do Youtube.

Com isto quantificaram as visualizações num total de 300-1165 vezes/vídeo.

No futuro, Anna ainda quer desenvolver este tipo de desafios, tornando-os ainda mais parecidos com jogos. Isto é possível com a aplicação. Seppo.io. Esta aplicação necessita de uma licença.

Com quem se envolveu?

A escola inteira participava.

O que é que fizeram?

Em 2016, quando trabalhava numa escola mais pequena, Ristiinan yhtenäiskoulu, com 150 alunos, criaram um calendário de Natal ativo através do Thing Link, <https://www.thinglink.com/scene/859751489474658304> (os links já não funcionam).

Um dia, o desafio para todas as turmas foi organizar um rally com as suas cadeiras.

Rally de cadeiras

Como os alunos também viram os seus professores e pessoal da escola divertirem-se com atividades físicas, também ficaram motivados. <https://youtu.be/tauDGDlk6ml>

Os alunos da escola também se juntaram ao desafio nacional, quando a Finlândia celebrou os seus 100 anos de independência Koko Suomi tanssii - YouTube

Qual foi o impacto?

Durante a campanha do calendário de Natal, o novo conceito Escolas em Movimento - na Finlândia chamou a atenção da escola. Tiveram muitas ideias para tornar todas as aulas mais ativas. A atitude de ter atividade física ao longo de todo o dia escolar floresceu.

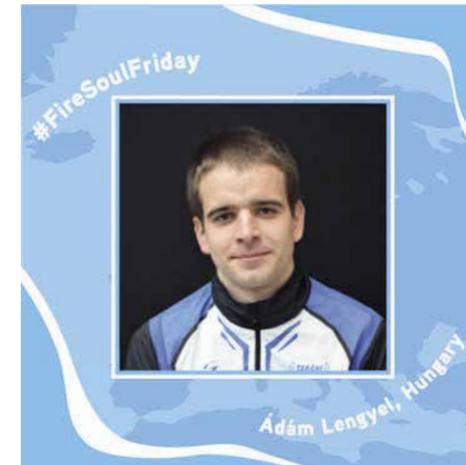
Reforçou a cooperação na escola e permitiu que as ideias dos alunos se concretizassem. Os alunos podiam mostrar as suas capacidades. Também as competências técnicas em TI foram muito desenvolvidas - sentido por alunos e por professores.

Que barreiras, desafios ou pontos de aprendizagem identificou?

Os horários são sempre desafiantes. Também o apoio técnico necessitou de algum tempo extra.

Outra ideia que Anna executou foi uma lotaria digital, Bingo Desportivo, onde as pessoas podem visitar a maioria dos clubes desportivos em Mikkeli e experimentar a disciplina que mais lhes agrada.

FIRE SOULS



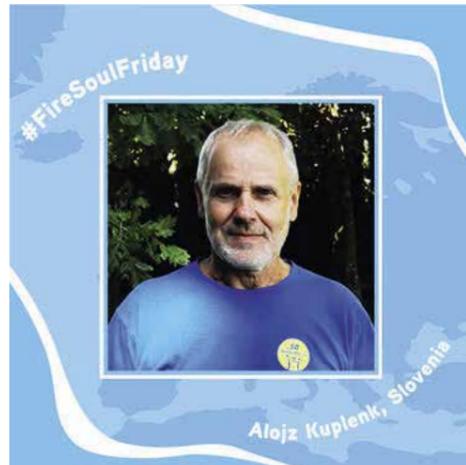
Ádám Lengyel is representing Tabáni Spartacus SKE which is the biggest orienteering club in Hungary. Ádám is a very young but enthusiastic orienteering coach in the club and also the executive president. He trains mainly children.

Lengyel Ádám képviseli a Tabáni Spartacus SKE-t, amely Magyarország legnagyobb tájfutó klubja. Ádám nagyon fiatal, de lelkes tájfutó edző, és ügyvezető elnök is a klubban. Főleg gyerekeket oktat.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Ádám Lengyel | VOMGO](#)

Organization: <http://www.tabanispartacus.hu/tajfuto/wordpress/>

Email: lengyel.adam96@gmail.com



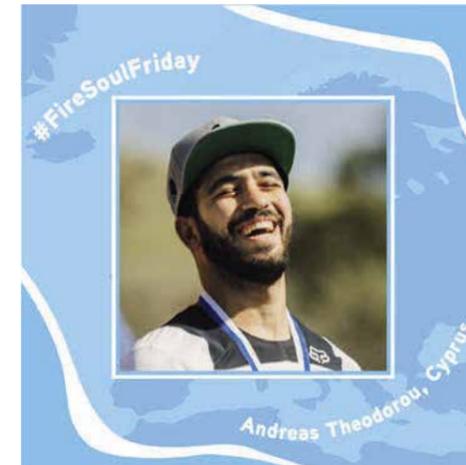
Alojz and Stanka Kuplenk represent sports club Sports club Dobropolje that was established in 1995. Municipality Dobropolje has 3850 citizens. Alojz Kuplenk is the president of Sports club Dobropolje and he is responsible for organisation and coordination of club's programmes: recreative basketball, volleyball and futsal. They have also organized exercise programme for adults and elderly. The club has 120 members, 4 trainers and 10 volunteers.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Alojz and Stanka Kuplenk | VOMGO](#)

Organization: [Sports club Dobropolje](#)

Email: sd.dobropolje@siol.net

Športno društvo se nahaja v vasi Dobropolje in je bilo ustanovljeno leta 1995. Občina Dobropolje ima 3850 prebivalcev. Stankin mož Alojz Kuplenk je predsednik društva in je odgovoren za organizacijo in koordinacijo športnih programov društva, ki vključujejo rekreativno košarko, rekreativno odbojko, futsal, in vodene vadbe za starejše. Društvo ima 120 članov, 4 trenerje in 10 prostovoljcev.



Andreas Theodorou is a nature and outdoors lover and enthusiast. He has established the Cyprus Downhill Club and he has been a professional mountain biker for the last 3 years, racing both in local and international events.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Andreas Theodorou | VOMGO](#)

Organization: [Cyprus Downhill Club](#)

Email: andreas190593@gmail.com

Λάτρης της φύσης και της υπαίθρου. Είναι επαγγελματίας ποδηλατικής κατάβασης τα τελευταία 3 χρόνια, και αγωνίζεται σε τοπικούς και διεθνείς αγώνες.



Anna Astikainen is a gymnast from her heart. She has created her own job in Savonlinnan Voimistelu ja Liikunta artistic gymnastic club. After a big investment she now works in a new built gym as the executive manager.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Anna Astikainen | VOMGO](#)

Organization: [Savonlinnan Voimistelu ja Liikunta](#)

Email: savoli@outlook.com

Anna Astikainen on sydämeltään voimistelija. Hän on luonut oman työpaikkansa Savonlinnan Voimistelu ja liikunta – telinevoimistelu-seurassa. Suuren investoinnin jälkeen hän saa nyt työskennellä toiminnanjohtajana täysin uudessa salissa.



Anna Haapalainen is a Physical Education and health education teacher from Mikkeli, Finland. She uses several digital apps and in PE and health education, where she has developed several materials herself and shared them for colleagues.

For this work she has been nominated “*The teacher of Health education of the year*” in Finland. Anna loves her work, and she is active also herself when having free time. Gymnastics, dance and outdoor activities give her joy and wellbeing.

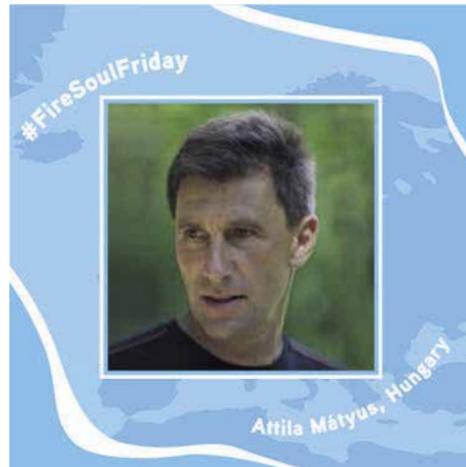
Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Anna Haapalainen | VOMGO](#)

Organization: [Rantakylä school in Mikkeli](#)

Email: anna.haapalainen@sivistys.mikkeli.fi

Anna Haapalainen on liikunnan ja terveystiedon opettaja Mikkelin Rantakylän yhtenäiskoulusta. Hän käyttää opetuksessaan lukuisia eri digitaalisia sovelluksia ja tekee niihin materiaaleja, joita hän jakaa myös kollegoidensa kanssa.

Anna on valittu ansioistaan Vuoden terveystiedon opettajaksi Suomessa. Anna rakastaa työtään ja liikkuu itsekin aktiivisesti vapaa-aikanaan. Voimistelu, tanssi ja ulkoilu antavat hänelle iloa ja hyvinvointia.



Attila Mátyus is the president of Crosskovácsi SKE. The club organizes the annual event of the Crosskovácsi MTB race and the adjoining trail running race. It also runs a bike school and operates as a hub in the region.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Attila Mátyus | VOMGO](#)

Organization: [CROSSKOVÁCSI SKE](#)

Email: crosskovacsi.se@gmail.com

Mátyus Attila a Crosskovácsi Sport és Környezetvédő Egyesület elnöke, és a Crosskovácsi MTB verseny fő szervezője. Az egyesület a népszerű, évente megrendezésre kerülő hegyikerékpár verseny mellett egyéb MTB versenyeket, tájfutóversenyeket és terepfutóversenyeket is rendez, és közösségformáló hatása is elvitathatatlan.



Audronė Vizbarienė represents the Republican association of pre-school physical education teachers. The organization unites teachers from all Lithuanian regions, organizes education and leading projects for physical activity promotion among preschool children.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Audronė Vizbarienė | VOMGO](#)

Organization: [Respublikinė ikimokyklinio ugdymo kūno kultūros pedagogų asociacija \(RIUKKPA\)](#)

Email: riukkpa@gmail.com

Audronė Vizbarienė yra Respublikinės ikimokyklinio ugdymo kūno kultūros pedagogų asociacijos (RIUKKPA) prezidentė. Ši organizacija vienija pedagogus iš visų Lietuvos regionų, vykdo šviečiamąją bei projektinę veiklą, susijusią su ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo skatinimu.

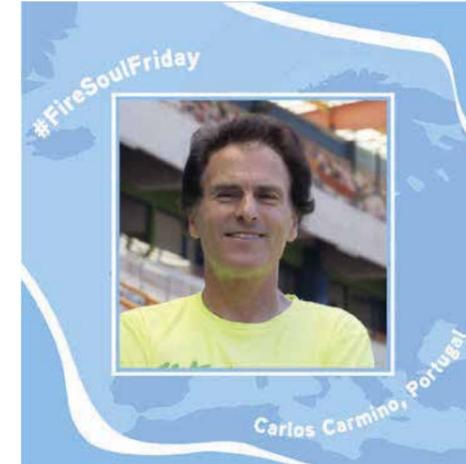


Ayisat Yusuf represents Monaliiku ry. They provide physical activities and inclusion among immigrant women and immigrant families. Ayisat has strong passion and interest for sport, women empowerment and equality.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Ayisat Yusuf | VOMGO](#)

Organization: [Monaliiku ry](#)

Email: ayizat7@yahoo.com



Carlos Carmino is a physical education teacher, a coach and an athlete who does not live without sports. He represents the Leiria Marcha Atlético Clube. He is one of the establishers of this small club in Leiria. During his carrier Carlos has coached several athletes, who has participated important racewalking competitions, including the Olympic Games.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Carlos Carmino | VOMGO](#)

Organization: [Leiria Marcha Atlético Clube](#)

Email: carlos.carmino@gmail.com

Carlos Carmino é professor de educação física, treinador e um atleta que não vive sem desporto. Representa o Leiria Marcha Atlético Clube, um pequeno clube de Leiria, que ajudou a fundar. Durante sua carreira como técnico, ele tem ajudado vários atletas a prepararem-se para competições importantes, inclusive para os Jogos Olímpicos.



Carlos Vieira the “firefighter-cyclist”, had the passion for cycling. He started his career as a professional cyclist at a very young age and went through several clubs, representing them in competitions. At the União de Ciclismo de Leiria he was the manager, the coach, and the inspiration for the younger cyclists.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Carlos Vieira | VOMGO](#)

Organization: [União de Ciclismo de Leiria](#)

Email: info@ucl.pt (not private)

Carlos Vieira o “bombeiro-ciclista”, representa a paixão pelo ciclismo. Iniciou a sua carreira como ciclista profissional ainda muito jovem e passou por vários clubes, representando-os em competições. Na União de Ciclismo de Leiria foi o gestor, o treinador e a inspiração dos mais jovens.



Clara Leão is a Fire Soul from Portugal. She is a professor and director of Escola de Dança Clara Leão that accepts to teach classes to any individual as she defends dance is for everyone! She aims for people in the future to experience dancing and feel the extraordinary power it has on allowing each person to discover themselves.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Clara Leão | VOMGO](#)

Organization: [Escola De Dança Clara Leão](#)

Email: clara.leao@ipleiria.pt

Clara Leão é uma Fire Soul de Portugal. É professora e diretora da Escola de Dança Clara Leão e aceita dar aulas a qualquer individuo pois defende que a dança serve para todos!

Clara Leão chegou a Leiria há vários anos e desempenhou um papel fulcral no desenvolvimento da dança na cidade. Pretende que no futuro mais indivíduos experimentem a dança para sentirem a extraordinária capacidade que esta tem de promover a descoberta de si próprio.



Dainius Čiuprinskas represents “Tornado” basketball school in Kaunas and Kaunas district. They have more than 850 young basketball players practicing their skills. Every year the school organizes a few social physical activity events that involves the whole community.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Dainius Čiuprinskas | VOMGO](#)

Organization: [Basketball school “Tornadas”](#)

Email: dainius.ciuprinskas@tornadas.lt

Dainius Čiuprinskas yra Kauno “Tornado” krepšinio mokyklos direktorius. Jie turi daugiau nei 850 jaunų krepšininkų, praktikuojančių savo įgūdžius. Kiekvienais metais mokykla organizuoja keletą socialinių akcijų apie fizinį aktyvumą, į kurias įtraukiami ne tik darbuotojai, bet ir visa sporto mokyklos bendruomenė.



Elias Mantovanis has a passion for kitesurfing. He developed his own enterprise, Kahuna Surfhouse, to fulfill all needs of a kitesurfer, their families and friends and spectators of the sport. Elias discovered kitesurfing 20 years ago before it was a mainstream sport in Cyprus. After searching for knowledge and business models of kitesurfing abroad, he was the first one in Cyprus to become a certified instructor, gave up his ‘normal’ job and dedicated everything to his passion.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Elias Mantovanis | VOMGO](#)

Organization: [Kahuna Surfhouse](#)

Email: info@kahunasurfhouse.eu

Το Kahuna Surfhouse είναι πλήρως εξοπλισμένο για να παρέχει όλες τις διευκολύνσεις που έχουν ανάγκη ένας kitesurfer, η οικογένεια και οι φίλοι του όπως επίσης και οι θεατές του αθλήματος. Ο Ηλίας ανακάλυψε το kitesurfing 20 χρόνια πριν να διαδοθεί σαν άθλημα στην Κύπρο. Εθίστηκε στο άθλημα και άρχισε να ταξιδεύει σε hotspots παγκοσμίως. Οι φίλοι του ζητούσαν να τους διδάξει (δεν υπήρχαν εκπαιδευτές στην Κύπρο). Έγινε πιστοποιημένος εκπαιδευτής, εγκατέλειψε τη «φυσιολογική» δουλειά του και αφιέρωσε τα πάντα στη δημιουργία ενός πλήρως εξοπλισμένου κέντρου surfing όπως είχε δει σε άλλες χώρες.



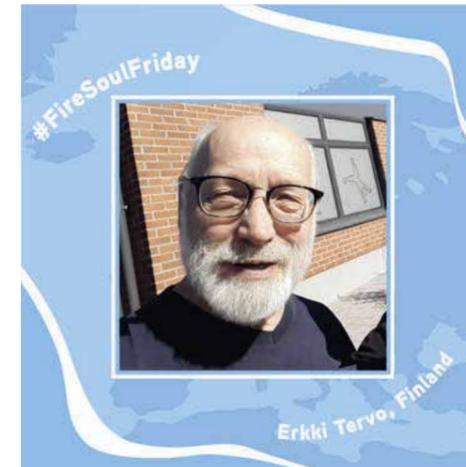
Elisabeth Cans represents G-sport Tienen vzw sport club. The sports club offers tennis, dance, gymnastics and swimming to children and adults with disabilities. The ages of the participants range from 6 to 60. They work a lot with volunteers, to whom they pass on their knowledge of the sport and their teaching skills. Elisabeth mainly coaches the gymnasts and the dancers. She is also the coordinator of the club.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Elisabeth Cans | VOMGO](#)

Organization: [G-sport Tienen vzw](#)

Email: elisabeth.cans@ucll.be

De sportclub biedt tennis, dans, gym en zwemmen aan kinderen en volwassenen met een beperking aan. De leeftijden van de deelnemers gaan van 6 tot 60. Ze werken veel met vrijwilligers aan wie ze hun kennis van de sport en hun didactische vaardigheden doorgeven. Elisabeth begeleidt voornamelijk de gymnasten en de dansers. Ze is ook de coördinator van de club.



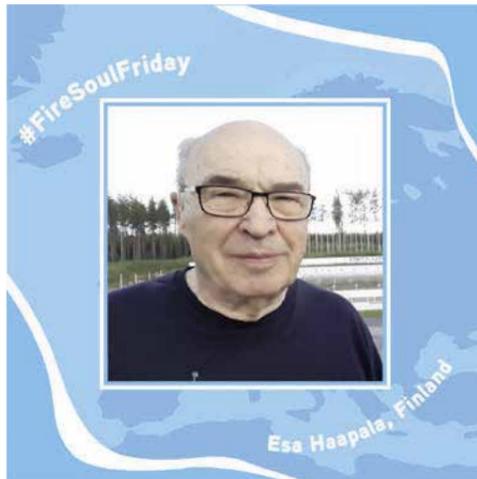
Erkki Tervo is representing Keurusjumppa ry. gymnastic club in a rural town in Finland. He is a specialist in making facilities for gymnastics, and he has helped tens of clubs and training centers to develop their gyms and equipment in Finland. As a lecturer in the University of Jyväskylä he educated gymnastics for PE teachers for several decades.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Erkki Tervo | VOMGO](#)

Organization: [Keurusjumppa ry.](#)

Email: erkki.tervo@gmail.com

Erkki Tervo edustaa Keurusjumppa ry:tä. Hän on voimisteluolosuhteiden suvereeni asiantuntija Suomessa ja on auttanut kymmeniä seuroja ja valmennuskeskuksia Suomessa kehittämään voimistelun olosuhteitaan. Toimiessaan yliopistolehtorina Jyväskylässä hän opetti telinevoimistelua tuleville liikunnanopettajille vuosikymmenien ajan.



Esa Haapala is from Kontiolahden Urheilijat ry., biathlon club from Joensuu, Finland. He has developed the Biathlon stadium in Kontiolahti to a world famous biathlon venue. They organize a yearly World Cup competitions there, and they have had also two World Championship competitions. In December 2020 Esa was nominated as the chair of honor in the Finnish Biathlon Federation.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Esa Haapala | VOMGO](#)

Organization: [Kontiolahden Urheilijat ry.](#)

Email: esa.haapala2@gmail.com

Esa Haapala on kehittänyt Kontiolahden ampumahiihtostadionista maailmankuulun kilpailupaikan. Vuosittain stadionilla järjestetään maailman Cupin osakilpailu, ja kaksi kertaa on järjestetty myös Maailmanmestaruuskisat ampumahiihdossa. Ampumahiihtoliiton syysliittokokous kutsui joulukuussa 2020 Esa Haapalan Suomen Ampumahiihtoliiton kunniapuheenjohtajaksi.



Giedrė Žlibinienė is a physical education teacher at Rietavas Laurynas Ivinskis Gymnasium. Her disciplines are dance, aerobic, volleyball and fitness exercise. She organizes games and challenges that promote physical activity not only among children and young adults, but also adults and elderly within Rietavas community.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Giedrė Žlibinienė | VOMGO](#)

Organization: [Rietavas Laurynas Ivinskis Gymnasium](#)

Email: lenggrete@gmail.com

Giedrė Žlibinienė yra Rietavo Lauryno Ivinskio gimnazijos kūno kultūros mokytoja. Jos propaguojamos fizinio aktyvumo formos yra linijiniai ir aerobiniai šokiai, tinklinis bei sveikatingumo mankštos. Ji kartu su bendraminčiais organizuoja žaidimus ir iššūkius, skatinančius fizinį aktyvumą ne tik vaikams ir jaunimui, bet ir visai Rietavo bendruomenei.



Gyula Pásztor is a physical education teacher and a coach in the Kiskőrös area in Hungary. However, he is much more than that. He has inspired and motivated people of various ages to get engaged in movement and sport and created communities around health related activities. Besides general PE tasks in schools he has also raised generations of athletes in gymnastics, handball, football and swimming.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Gyula Pásztor | VOMGO](#)

Organization: [Kiskőrösi Petőfi Sándor Evangélikus Iskola](#)

Email: crosskovacsi.se@gmail.com (not private)

Pásztor Gyula testnevelő tanár és edző a Kiskőrös térségében. Ő azonban ennél sokkal több. Mozgásra ösztönzi és motiválja az embereket, kortól függetlenül és inspiráló, jókedvű közösségeket hoz létre az egészségmegőrzéssel kapcsolatos tevékenységeken keresztül. Az iskolai testnevelési feladatokon túl edzőként tornász, kézilabda, futball és úszás sportolók generációit is felnevelte.



Helena Manninen represents Haukivuoren kisailijat ry sport club. It is a multidisciplinary sport club with different divisions: track and field, skiing, fitness, orienteering, gymnastics and ball sports. The club offers wide range of sport possibilities for all ages.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Helena Manninen | VOMGO](#)

Organization: [Haukivuoren kisailijat ry](#)

Email: helena.manninen@haukivuori.fi



Irma Maurienė represents Vilkaviškis Nordic Walking Club. The aim of their activities and ideas is to promote Nordic walking as a great form of leisure physical activity and to develop modern approach to exercise and healthy lifestyle.

Irma Maurienė atstovauja Vilkaviškio šiaurietiško ėjimo klubą. Mūsų veiklos ir idėjų tikslas – populiarinti šiaurietišką ėjimą, kaip puikią sporto šaką, laisvalaikio leidimo formą, formuoti šiuolaikišką požiūrį į mankštinimąsi, plėtoti sveiką gyvenseną.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Irma Maurienė | VOMGO](#)

Organization: [Vilkaviškis Nordic Walking Club](#)

Email: nwcvilkaviskis@gmail.com



Isabel Monteiro is a Fire Soul from Portugal. She is one of the original founding members of COC – Center Orientation Club. Besides being a devoted athlete with a lot of passion for the sport, she has worked for good management in the club. She has joined in organizing the veteran world's championship in 2008 and Portugal-O-meeting in 2004, both held near Leiria.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Isabel Monteiro | VOMGO](#)

Organization: [COC – Clube de Orientação do Centro](#)

Email: info@coc.pt

Isabel Monteiro é uma Fire Soul de Portugal. É um dos membros iniciais do que tornaria o COC – Clube de Orientação do Centro de hoje. Além de ser uma atleta devota com imensa paixão pelo desporto, ela é uma pedra basilar na gestão do clube. Ela também ajudou na gestão de dois grandes eventos na região, o campeonato do mundo de veteranos em 2008 e o Portugal-o-meeting em 2004. Ambos grandes eventos que necessitaram de imensas pessoas, imensos recursos, preparação e paixão.



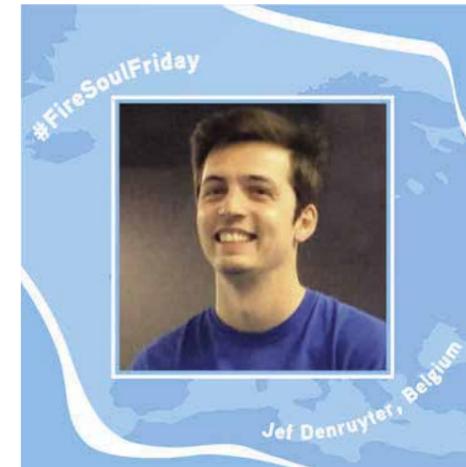
Jan Smeyers has been elected as King and headman (chairman) of Sint-Sebastiaansgilde, a traditional marksmen's guild. They practice archery (handbows), but they also are a cultural association. In 2022, the club will celebrate its 600th anniversary. "Unsolicited and unpaid": that is the true guild spirit.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Jan Smeyers | VOMGO](#)

Organization: [Saint Sebastians guild of Retie](#)

Email: smeyersjan@telenet.be

Op 31 jarige leeftijd in 1988 is Jan samen met zijn vrouw bij de schuttersgilde gegaan. Een jaar later werd hij koning van deze gilde en in 1991 werd hij verkozen tot hoofdman (voorzitter) van deze schuttersgilde. Dat is hij tot op heden nog steeds. De gilde is niet alleen een schuttersgilde (handboog) maar ook een culturele vereniging. In 2022 bestaat de club 600 jaar. "Ongevraagd en onbetaald": dat is de echte gildegeest.



Jef Denruyter is trainer, administrator and youth and event coordinator of Gymnastics club Tienen. Together with the swimming club they are the largest sports club in Tienen. The club offer sports for all ages. They have also introduced new sports such as freerunning and parkours. Recently they invested in a new hall. Next year also people with special needs can enjoy sports in Gymnastics club Tienen.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Jef Denruyter | VOMGO](#)

Organization: [Gymnastics club Tienen](#)

Email: jef.denruyter@gymclubtienen.be

Jef is trainer, administrateur en jeugd- en evenementencoördinator van de sportclub. Samen met de zwemclub is de gymclub de grootste sportclub in Tienen. Ze bieden sporten aan voor alle leeftijden. Ook hebben ze nieuwe sporten geïntroduceerd zoals freerunning en parcours. Het 650ste lid heeft zich onlangs ingeschreven. Ze hebben een nieuwe zaal sinds kort. Volgend jaar zullen ze ook starten met G-sport.



José Artur represents the Speleology Nucleus of Leiria (NEL) and is one of its founders. NEL started in 1981 with speleology, but now its members practice many other sports, such as climbing, diving, paragliding, trail – and the club remains open to new interests. NEL is a group of friends and they love to be connected with nature.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | José Artur | VOMGO](#)

Organization: [Núcleo de Espeleologia de Leiria](#)

Email: zeartur1@gmail.com

José Artur representa o Núcleo de Espeleologia de Leiria (NEL) e é um dos seus fundadores. O NEL começou em 1981 com a espeleologia, mas os seus membros praticam hoje muitas outras modalidades, como escalada, mergulho, parapente, trail, e o clube continua aberto a novos interesses. O NEL é um clube que gosta muito de desporto, sempre em comunhão com a natureza e é, acima de tudo, um grupo de amigos.



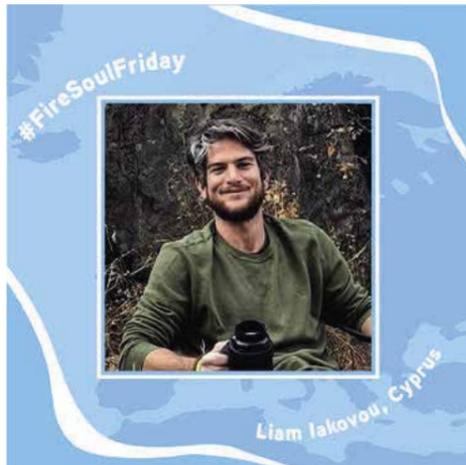
László Schönviszky has been the president of MTE since 2009. Established in 1891, MTE is one of the most important tourist associations in Hungary. At present it has over 500 members, and they organize excursions, races, cultural events and get-togethers throughout the year. It also operates the tourist house in Dobogókő

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | László Schönviszky | VOMGO](#)

Organization: [Magyar Turista Egyesület \(MTE\)](#)

Email: mte.elnok@gmail.com

A Magyar Turista Egyesület (MTE) Magyarország legrégebbi és egyik legjelentősebb turista egyesülete. Schönviszky László 2009 óta vezeti az egyesületet.



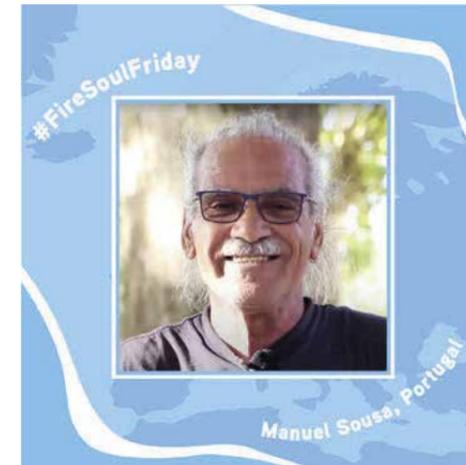
Liam Iakovou represents rock climbing sport. They climb up, down or across natural rock formations in Cyprus or artificial rock walls.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Liam Iakovou | VOMGO](#)

Organization: Climbing club – RedPoint (coming soon)

Email: not available

Η αναρρίχηση είναι ένα άθλημα στο οποίο οι συμμετέχοντες ανεβαίνουν πάνω, κάτω ή κατά μήκος φυσικών πετρωμάτων ή τεχνητών βράχων.



Manuel Sousa is a Fire Soul from Portugal. Although his physical limitations he has a powerful soul that led him to establish his club APD – Leiria. Manuel has represented Portugal in several countries and has done challenging sports like karting, athletics, skydiving, sailing and others. Manuel is a perfect example of a selfless person who loves what he does, from the bottom of his heart.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Manuel Sousa | VOMGO](#)

Organization: [APD – Leiria \(Associação Portuguesa de Deficientes – Leiria\)](#)

Email: info-leiria@apd.org.pt

Manuel Sousa é uma Fire Soul de Portugal. Apesar das suas visíveis limitações tem uma garra que o levou a fundar o seu clube, representar Portugal em vários países e a fazer vários desportos como karting, atletismo, salto de paraquedas, navegar, entre outros. Manuel é o exemplo perfeito de uma pessoa altruísta que adora o que faz, do fundo do seu coração.



Marios Argyrou is the founder of TALENTO Sports Academy, a multisport academy, which aims to engage kids from the age of 3 in the sports environment and philosophy. The club is very innovative in the field of sports and they aim at intervening with the whole family.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Marios Argyrou | VOMGO](#)

Organization: [Talento Sports Academy](#)

Email: margyrou9@hotmail.com

Ο Μάριος είναι ο ιδρυτής της Αθλητικής Ακαδημίας TALENTO, μιας ακαδημίας διαφόρων αθλημάτων, η οποία στοχεύει να προσελκύσει παιδιά από την ηλικία των 3 στο αθλητικό περιβάλλον και φιλοσοφία. Το Talento Sports είναι μια καινοτόμα ακαδημία στο χώρο του αθλητισμού με στόχο την παρέμβαση σε όλη την οικογένεια.



Marisa Barroso is a teacher at IPL, Leiria, Portugal. Her passion is to pass her students the role of Portuguese culture, mainly Traditional Dances. Marisa Barroso is organising a big event in Leiria, All Dance. There, it doesn't matter if an individual doesn't know how to dance, the important thing is that everyone move and respect each other while having fun. Marisa's students teach traditional dances in All Dance in the real life context to a group of people with diversity of several generations, nationalities and cultures.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Marisa Barroso | VOMGO](#)

Organization: [Polytechnic Institute of Leiria \(IPL\) / All Dance](#)

Email: marisa.barroso@ipleiria.pt

Marisa Barroso é uma jovem professora do IPL, Leiria, Portugal. Marisa tenta transmitir aos seus alunos o papel das danças tradicionais na cultura portuguesa. Esta professora é a responsável pelo evento All Dance que ocorre todos os anos em Leiria. Este é um evento importante para a cidade pois não importa se os participantes não sabem dançar, o importante é que haja respeito e muita diversão. O All Dance é um evento no qual a professora Marisa Barroso coloca os seus alunos em palco, para que estes ensinem uma parte da cultura portuguesa, as danças tradicionais. Os estudantes partilham o seu conhecimento num contexto em que existe uma grande diversidade de culturas, gerações e nacionalidades.



Markku Häkkinen represents Juvan Kisa ry (JiiKoo) sport club. The club was established to promote football in Juva. Later also floorball. No paid employees; all people involved are volunteers.

“Seuramme on perustettu aikoinaan edistämään jalkapalloilua Juvalla. Vuonna 1997 lajivalikoimaan tuli mukaan salibandy ja sähly. Jäseniä seurassamme on n. 200. Palkattua henkilöä meillä ei tällä hetkellä ole lainkaan, kaikki toimivat vapaaehtoisina.”

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Markku Häkkinen | VOMGO](#)

Organization: <http://www.juvankisa.fi/>

Email: markku.hakkinen@ppc.inet.fi



Martina Hirschmann represents Sports club Ando Hirschmann. The club is a member of the Association of Mixed Martial Arts and submission grappling of Slovenia A.M.A.H. since 2005 and participates in the national championships in Jiu-jitsu submission grappling (ground fight, Combat Jiu Jitsu).

The club is also a member of the Sports Union of Slovenia from 2013 to 2014 and obtained the Healthy Association Quality Label by promoting healthy lifestyle and physical activity to strengthen health through appropriate planning, management and implementation in recreational sports programs.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Martina Hirschmann | VOMGO](#)

Organization: [Sports club Ando Hirschmann](#)

Email: martinaagv@gmail.com

Društvo je član Zveze mešanih borilnih veščin in submission grappling Slovenije A.M.A.H. od leta 2005 in sodeluje na državnih prvenstvih v Jiu-jitsu submission grappling (parтерна borba, Combat Jiu Jitsu).

Društvo je član Športne unije Slovenije od leta 2013 in v letu 2014 je pridobilo Znak kakovosti Zdravo društvo z omogočanjem in spodbujanjem zdravega življenjskega sloga in telesne dejavnosti za krepitev zdravja z ustreznim načrtovanjem, vodenjem, izvajanjem in ovrednotenjem športno rekreativnih programov.



Miguel André loves the sea. First he started practicing bodyboarding as a hobby during his Summer holidays and then he became a lifeguard. Later he graduated from Sports and Physical Education university and founded a surfing and bodyboarding school. Since the opening in 2006 MURILLO`S Surf & Bodyboard ACADEMY has served hundreds of clients, Portuguese and foreign.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Miguel André | VOMGO](#)

Organization: [Murillo's Surf and Bodyboard Academy](#)

Email: miguel.andre@murillosacademy.com

Miguel André está ligado ao mar desde a infância. Começou a praticar bodyboard como hobby nas férias de verão, depois tornou-se salva-vidas, depois formou-se em Desporto e Educação Física e fundou uma escola de surf e bodyboard. Desde a sua inauguração em 2006 a escola recebeu centenas de pessoas, portuguesas e estrangeiras.



Miha Kobe represents basketball club Eagles Postojna. The club provides basketball programmes to citizens of Postojna in both, grassroots sport and competitive sport. Municipality Postojna has 16.000 citizens. Even though the club was established only three years ago, the club already has 80 members. With the idea to connect all members they organize several sport events throughout the whole year. In this way they get to know and play sports with each other.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Miha Kobe | VOMGO](#)

Organization: [Basketball Club Eagles Postojna](#)

Email: miha.kobe@kkorlipostojna.si

Košarkarski klub Orli Postojna zagotavlja programe za občane Postojne, tako rekreativne kot tekmovalne. Postojna ima 16000 prebivalcev. Trije košarkarski trenerji vzgajajo nove košarkarske upe, nudijo pa tudi programe za začetnike in odrasle rekreativce. Klub je bil ustanovljen pred tremi leti, kljub temu pa ima že 80 uradnih članov. Z željo povezovalna skupnosti organizirajo različne dogodke skozi celotno leto, kjer se lahko občani zabavajo in družijo ob igranju športa.



Mira Loponen represents Viinijärven urheilijat, a Finnish Baseball “Pesis” club in Eastern Finland. The club is specialized in women’s teams, but they also have nowadays men playing in a recreational team.

The club has earlier been in the highest level in the League in Finland, and now the board is making hard work to develop their own young players’ teams to be able to rise again the steps towards the League.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Mira Loponen | VOMGO](#)

Organization: [Viinijärven Urheilijat ry](#)

Email: mira.c.loponen@gmail.com

Mira Loponen johtaa naisten pesäpalloseurana tunnettua Viinijärven Urheilijoita. Nykyisin heillä tosin on myös miehiä pelaamassa ”höntsä”pesistä. Seuralla on maineikas historia naisten pesäpallisarjoissa. Nyt ViU:n hallitus Miran johdolla tekee hartiavoimin töitä nostaakseen nuoret joukkueensa takaisin kohti ylintä sarjatasoa.



Petri Tikkanen has made huge development work in RiU multidisciplinary sport club with different sport activities for everyone. The club owns dancing center Metsälinna, where they are organizing different events and have over 10 000 visitors every summer.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Petri Tikkanen | VOMGO](#)

Organization: [Ristiinan Urheilijat ry \(RiU\)](#)

Email: p.tikkanen@gmail.com

Ristiinan Urheilijat r.y. on yleisseura, jossa on lajeina yleisurheilu, hiihto, lentopallo, salibandy ja harrasteliikunta. Lisäksi seuralla on omistuksessa hovi- ja tanssikeskus Metsälinna, missä järjestetään tansseja muita tapahtumia kesä-syyskuun välisenä aikana. Metsälinnassa on kesän aikana yli 10000 käyntiä eri tapahtumissa.



Rasa Semoškienė is an active member of Raudondvaris community. With her everyday activities she inspires people to move more and have healthy lifestyle. Every year she and her family organize a bicycle tour for their community members and friends.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Rasa Semoškienė | VOMGO](#)

Organization: Raudondvaris community

Email: rasasemos@gmail.com

Rasa Semoškienė yra aktyvi Raudondvario bendruomenės narė. Savo kasdiene veikla ji įkvepia žmones daugiau judėti ir sveikai gyventi. Ji ir jos šeima kiekvienais metais organizuoja dviračių turo dieną savo bendruomenės nariams bei draugams.



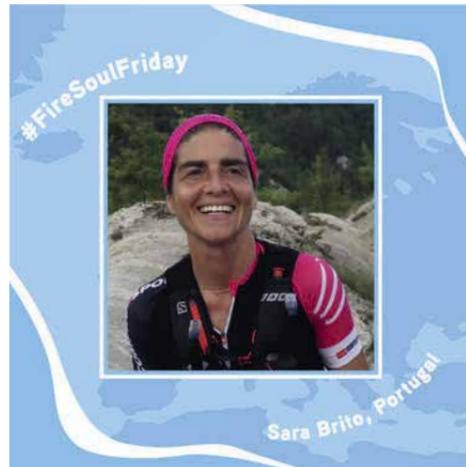
Rasa Simanavičienė represents sport dance club “Junda”. They provide dancing lessons for all ages and organize concerts, competitions, festivals, parties, also summer camps for children. The goal of the club is to bring together as many people as possible for a cultural and active sports leisure.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Rasa Simanavičienė | VOMGO](#)

Organization: [Dance club “Junda”](#)

Email: rasa.simana@gmail.com

Rasa Simanavičienė atstovauja sportinių šokių klubui „Junda“. Jie rengia šokių pamokas įvairaus amžiaus asmenims ir organizuoja šokių konkursus, festivalius, koncertus bei vakarėlius, taip pat vasaros stovyklas vaikams. Klubo tikslas – suburti kuo daugiau žmonių kultūringam, aktyviam, sportiškam laisvalaikiui.



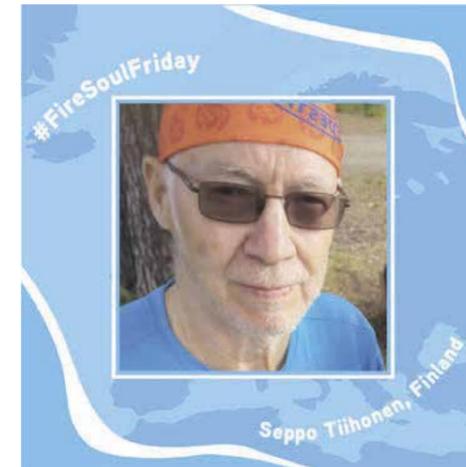
Sara Brito is a physical education teacher and trail athlete who represented Portugal many times in Trail Competitions. At the club Sara stimulates the younger generations to enjoy the wellbeing and appreciate the pleasure of little moments in quotidian, she also desires that each of them respects each other. Sara intends to continue to be the role model for her students and for her young athletes at the club. She wants to inspire them to practise physical activity and to know the importance of that to the human wellbeing.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Sara Brito | VOMGO](#)

Organizations: [Clube de Atletismo da Barreira \(Athletics\)](#),
[Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo \(Highschool\)](#)

Email: sabrito70@gmail.com

Sara Brito é uma professora de educação física e uma atleta de Trail que representou Portugal inúmeras vezes em competições internacionais. No seu clube, Sara estimula uma nova geração de praticantes a desfrutar do bem-estar (da prática de atividade física) e também dos pequenos momentos do quotidiano, igualmente quer que haja respeito mútuo entre os seus atletas. Sara pretende continuar a ser um exemplo para os seus estudantes e para os seus atletas, tenciona inspirar a geração mais jovem a praticar atividade física e em simultâneo a reconhecerem a importância da mesma no bem-estar do ser humano.



Seppo Tiihonen says that “Developing hobbies benefits the community, but you need to be willing to “sacrifice” your own time”. In Seppo’s club all activities are based on voluntary pursuits.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Seppo Tiihonen | VOMGO](#)

Organization: [Mikkelin Latu ry](#)

Email: seppotiiho@gmail.com

Seppo Tiihosen mukaan “Mikkelin Latu ry tukee ja edistää kaikenikäisten kansalaisten ulkoilua ja liikunnallista elämäntapaa. Harrastustoiminnassa on paljon tekemistä yhteiseksi hyväksi, mutta omaa aikaa pitää olla valmis uhraamaan. Omassa yhdistyksessäni kaikki toiminta perustuu vapaaehtoiseen harrastamiseen.”



Stelios Papageorgiou is the founder of Akamas Sports Club and a passionate individual actively involved in various sports activities. He creates and promotes events and sports opportunities in Cyprus and especially in his hometown Paphos.

Akamas Sports Club is a Rhythmic and Artistic Gymnastics club based in Paphos. The purpose of the club is to give the opportunity to all children, to be actively involved in sports, love sports, socialize, increase confidence and quality of their life.

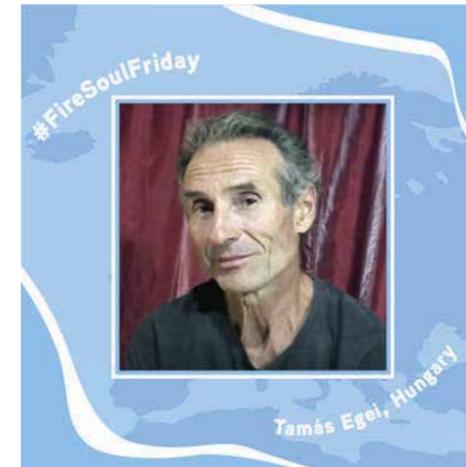
Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Stelios Papageorgiou | VOMGO](#)

Organization: [Akamas Sports Club](#)

Email: papageoste@gmail.com

Ο Ακάμας είναι ένας νέος Πολιτιστικός – Γυμναστικός σύλλογος με έδρα την Πάφο. Σκοπός ίδρυσης του συλλόγου είναι να δώσει την ευκαιρία σε όλα τα παιδιά, να ασχοληθούν ενεργά με τον αθλητισμό, να αγαπήσουν τον αθλητισμό, να κοινωνικοποιηθούν, να αναπτύξουν αυτοπεποίθηση και ποιότητα στο τρόπο ζωής τους.

Ο Στέλιος είναι ένα παθιασμένο άτομο που συμμετέχει ενεργά σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες και είναι ιδρυτής του Γυμναστικού συλλόγου Ακάμας. Δημιουργεί και να προωθεί εκδηλώσεις και αθλητικές ευκαιρίες στην Κύπρο και ιδιαίτερα στην πόλη του Πάφο.



Tamás Egei comes from a small village and although he no longer lives in Kincsesbánya, he wants to boost the sporting life there. They started organizing trail run races for primary school children in the village with a couple of his childhood friends.

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Tamás Egei | VOMGO](#)

Organization: [Kincses-Cross SKE](#)

Email: euepitoalpin@gmail.com

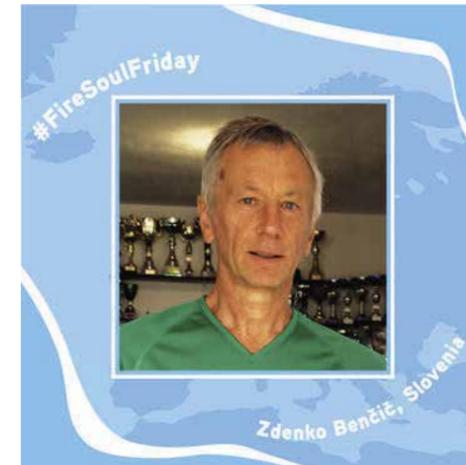
Tamás egy kis faluból származik, és bár már nem ott lakik, fel akarja lendíteni az ottani sportéletet. Emiatt terepfutó versenyeket kezdtek szervezni a faluban pár gyermekkori barátjával, főleg általános iskolások számára.



Ticha Penicheiro

Basketball was her first love, so she knew that once she retires, she would stay close to the game, so she is a sports agent now representing women basketball players in WNBA and overseas. Once retired she did not want to be just an agent but also a mentor, as somebody that can help young ladies have a future, a great career on and off the court. It has a way of giving back to the game of basketball. She considers the physical activity to be very important for physical and mental health. Although she stopped playing eight years ago, she remained active. She tries to practice physical activity at least five times a week to stay in shape and take care of her body.

O basquetebol foi o seu primeiro amor e sempre soube que quando terminasse a carreira enquanto jogadora, ficaria em contacto com a modalidade. É atualmente agente desportiva, representando mulheres jogadoras de basquetebol na WNBA e em outros Países e também uma mentora, que ajuda jovens atletas a ter um futuro, uma excelente carreira dentro e fora do campo. Uma forma de retribuir ao basquetebol o que o desporto fez por si. Ticha considera a atividade física muito importante para a saúde física e mental e por isso permanece ativa.



Zdenko Benčič represents Sports club Vrhpolje. The club was established in 2002, and has now 30 members. Village Vrhpolje is a part of the Municipality Hrpelje – Kozina, the whole municipality has a little more than 4 thousand citizens. The club organizes several sport events for recreatives, the most popular is called Vrhpoljada. Fifteen volunteers and three trainers organize sport activities to the local community (futsal, cycling, hiking, Nordic walking).

Video: [FIRE SOULS OF SPORT | Zdenko Benčič | VOMGO](#)

Organization: [Sports Recreative Club Vrhpolje](#)

Email: zdenko.bencic@gmail.com

Športno društvo Vrhpolje organizira več športnih dogodkov za reaktivne športnike, najbolj znani se imenuje Vrhpoljada. 15 prostovoljcev in trije usposobljeni trenerji zagotavljajo športne dejavnosti za skupnost, kot so futsal, nordijska hoja, kolesarjenje. Klub je bil ustanovljen leta 2002 in ima 30 uradnih članov in se nahaja v vasi Vrhpolje, ki je del občine Hrpelje-Kozina. Celotna občina ima samo 4 tisoč prebivalcev.

Ficha técnica

Título: Manual para clubes desportivos em movimento

Os direitos reservados não podem ser reproduzidos ou transmitidos por qualquer meio, eletrónico, mecânico, fotocopiador ou outro, sem a autorização prévia da editora. © 2022

Editora: Politécnico de Leiria

Editores José Amoroso e Paula Simões

Estudos de caso recolhidos e escritos por

Marita Mattila (Xamk), Sari Tuuva-Hongisto (Xamk), Michalis Koliandris (CSI), Efstathios Christodoulides (CSI), Petra Muraus (ESLi), Laura Žlibinaitė (KUAS), Viktorija Piščalkienė (KUAS), Petras Aleksonis (KUAS), Zachary Egish (UCLL), Enikő Nagy (Crosskovacsi), Petra Egei (Crosskovacsi), Mojca Markovič (SUS), Domen Žigante (SUS), Ana Poim (LFO), João Botas (LFO), Paula Simões (IPLeiria), José Amoroso (IPLeiria)

Propriedade do projeto Vilages on the Move GO

Design Rui Lobo

Produzido por: Projeto Vilages on the Move GO

ISBN: 978-989-8797-76-6



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

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas a opinião do autor e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito da informação nela contida.

