



KAYAK CREWS 4 YOUTH

FINAL REPORT 2024



Co-funded by
the European Union

Cofinanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

**Questo progetto è stato preparato nell'ambito del progetto
Erasmus+ Sport numero 101134197 - Kayak Crews 4 Youth**

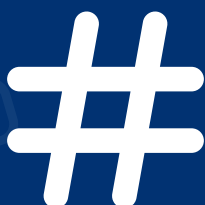
Dicembre 2024



**Nome ufficiale del progetto
Kayak Crews 4 Youth**



**Acronimo progetto
Kc4u**



**Numero progetto
101134197**

La pubblicazione costituisce uno dei risultati finali del progetto “ *Kayak Crews 4 Youth*.”



**Co-funded by
the European Union**

Cofinanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

Sommario

<u>Introduzione</u>	02	<u>Campi internazionali misti K4</u>	31
<u>Progetto proposto</u>	03	<u>Progetto di pulizia della spiaggia e arte</u>	47
<u>Contesto del progetto</u>	06	<u>Apprendimento delle lingue straniere</u>	52
<u>Attività</u>	11	<u>Risultati chiave</u>	65
<u>Eventi scolastici</u>	14	<u>Panoramica operativa</u>	73
<u>Giornate Aperte</u>	24	<u>Contattaci</u>	81
<u>Giornata nazionale K4</u>	27		



Introduzione



È stato un privilegio per il team del **Kajak Klub Zlatorog (KKZ)** e del **Circolo Nautico Oristano (CNO)** concettualizzare, sviluppare e implementare Kayak Crews 4 Youth (Kc4u) come parte del programma **Erasmus+ Sport** dell'UE.

Coinvolgendo **755 partecipanti attivi** provenienti da regioni svantaggiate della Slovenia e dell'Italia, e raggiungendo anche comunità locali e internazionali più ampie, Kc4u è nato dalla semplice idea di riunire ragazze e ragazzi di due Paesi in kayak da quattro posti (K4).

Questo rapporto finale esplora come questo approccio sportivo di squadra unico allo sport prevalentemente individuale e nazionalistico del kayak da velocità sia stato ampliato in un programma completo di attività sportive, culturali, educative e ambientali miste, miste per genere e nazione. Tra queste, eventi scolastici, campi K4 internazionali, giornate porte aperte, una competizione K4, corsi di lingua, progetti artistici e una pulizia della spiaggia. Inoltre, le risorse educative e le guide disponibili al pubblico sviluppate durante il progetto rafforzeranno ulteriormente le priorità dell'UE e faciliteranno la replicazione diffusa di questo programma di successo.

Evidenziamo come queste componenti innovative e diversificate abbiano favorito la collaborazione, l'uguaglianza di genere, lo scambio interculturale, l'adattabilità, l'innovazione, lo sviluppo delle competenze e il multilinguismo in tutte le fasi. In definitiva, hanno avuto un impatto significativo e misurabile sui giovani partecipanti, con e senza precedente esperienza di kayak, nonché sugli allenatori, gli insegnanti e le altre organizzazioni sportive coinvolte.

La collaborazione tra KKZ e CNO esemplifica la potenza e il potenziale del lavoro di squadra interculturale nel superare le sfide e aumentare la partecipazione agli sport giovanili. Con tutti i suoi obiettivi raggiunti o superati, Kc4u continua a evolversi, ergendosi come un esempio convincente del potere trasformativo dello sport nell'unire persone diverse e plasmare il futuro delle generazioni più giovani.

Siamo certi che questo rapporto, insieme alle nostre risorse aggiuntive, fornirà una guida preziosa e una base pratica per aiutare la vostra organizzazione a coinvolgere più pienamente i giovani.

The Kc4u Team

Progetto proposto

L'obiettivo di Kayak crews 4 Youth (Kc4u) è quello di incoraggiare i giovani atleti a diventare ambasciatori di un'Europa più unita e inclusiva attraverso il kayak K4 misto tra nazioni e generi, aumentando al contempo la partecipazione sportiva giovanile e ispirando più atleti a gareggiare in K4 (kayak da 4 persone).



Attività

Riunendo bambini (9-18 anni) provenienti da club e scuole della Slovenia rurale e della Sardegna (ITA), le attività proposte da Kc4u includevano:

- ▶ 6 x Eventi scolastici K4
- ▶ 2 x Giornate Aperte K4
- ▶ 2 x campi internazionali K4
- ▶ Corsi di lingua generali e specifici per lo sport
- ▶ Beach Paddle-Clean Up e progetto artistico

Attività e risorse aggiuntive

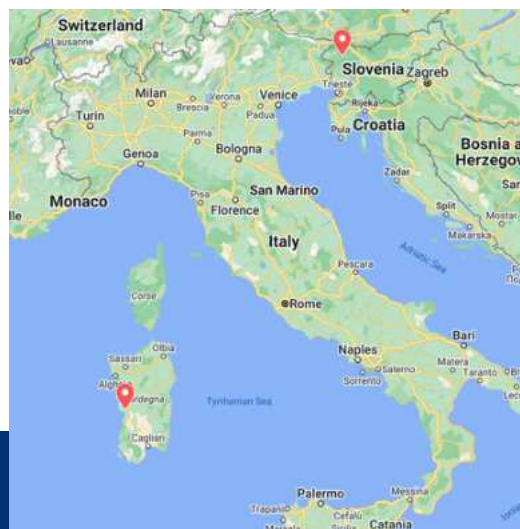
Nel corso del progetto sono state aggiunte le seguenti attività e risorse aggiuntive:

- ▶ Ulteriori giornate aperte in K4 e progetto eventi scolastici
- ▶ Concorso di progettazione di magliette
- ▶ Quiz linguistico dal vivo e della scuola italiana KKZ
- ▶ Sito web della giornata nazionale K4

Risorse

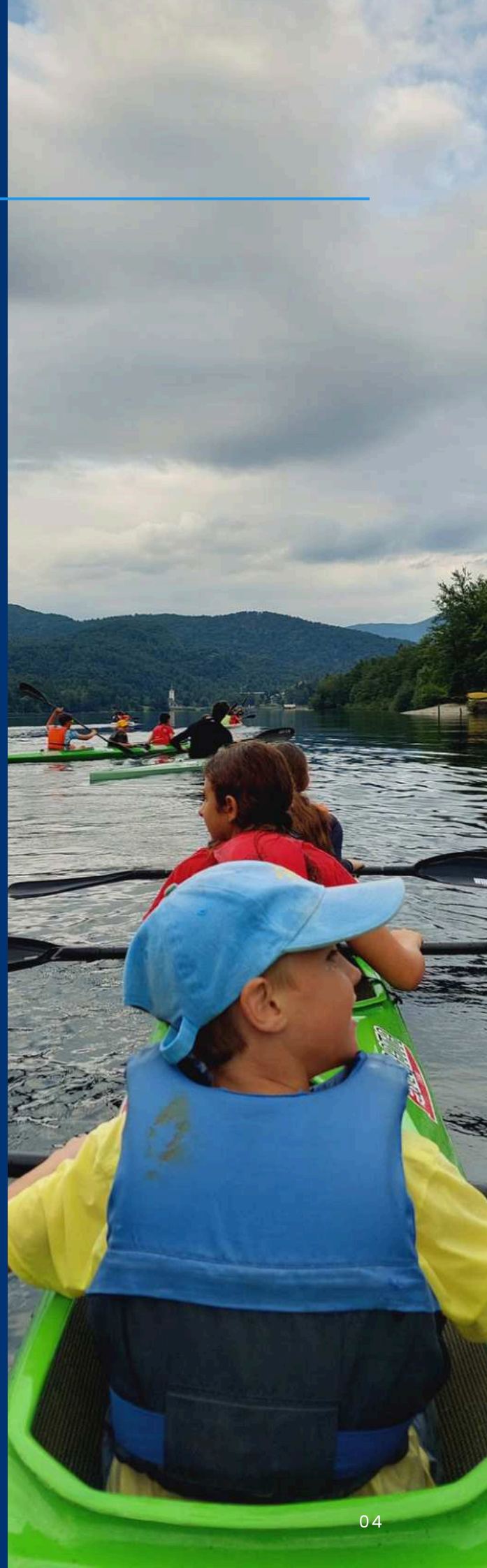
Kc4u ha proposto di sviluppare le seguenti risorse:

- ▶ Guida agli eventi scolastici per i club di kayak
- ▶ Guida agli eventi scolastici per i club sportivi
- ▶ Corso di lingua trilingue specifico per lo sport
- ▶ Guida agli esercizi tecnici K4
- ▶ Rapporto finale
- ▶ Sito web del progetto



Obiettivi e scopi di Kc4u

- Promuovere un'Europa più coesa con esperienze in acqua e fuori dall'acqua che incoraggino la condivisione di culture, lingue e patrimonio storico
- Promuovere e dare priorità alla parità di genere
- Offrire nuove opportunità ai giovani svantaggiati dal punto di vista socioeconomico e geografico
- Migliorare la competenza linguistica attraverso l'apprendimento digitale e le interazioni personali
- Aiutare a migliorare il benessere sociale, fisico e mentale dei giovani attraverso lo sport di squadra e sviluppare un amore duraturo per l'attività fisica
- Collegare i partecipanti all'ambiente naturale, aumentare la consapevolezza dell'inquinamento dell'acqua e incoraggiare l'azione personale per eliminarlo
- Creare un'alleanza internazionale tra club sportivi, scuole e le loro comunità, utilizzando lo sport come strumento di trasformazione per aiutare a sviluppare cittadini dell'UE attivi e completi
- Aumentare la mobilità dei coach, ampliare le reti internazionali delle organizzazioni partecipanti e facilitare lo sviluppo di pratiche innovative, metodi di formazione e risorse attraverso lo scambio di conoscenze, competenze e idee
- Dimostrare i vantaggi dell'inclusione dei K4 nei programmi e nelle competizioni dei club
- Aiutare le organizzazioni sportive in tutta Europa a replicare il progetto (o i suoi elementi), garantendo la sostenibilità a lungo termine e l'espansione dei benefici del progetto.



Cronologia del progetto Kc4u

- **Gennaio-marzo 2023** Sviluppo del progetto
- **22 marzo 2023** *Presentazione della proposta Erasmus+ Sport*
- **24 agosto 2023** Riconoscimento del finanziamento UE
- **3 novembre 2023** Riunione di avvio (online)
- **Novembre 2023- febbraio 2024** Sviluppo di corsi di lingua trilingue per kayak, scuola di lingua KKZ e completamento di corsi di lingua
- **18-24 febbraio 2024** International K4 Winter Camp, Cabras - Sardegna
- **19-21 febbraio 2024** Eventi Scolastici Italia
- **23 febbraio 2024** Giornata porte aperte CNO
- **24 febbraio 2024** Progetto di pulizia della spiaggia e arte
- **19 aprile 2024** Eventi scolastici, Slovenia
- **22-30 aprile 2024** Settimana aperta KKZ
- **23-30 giugno 2024** Campo estivo internazionale K4, Slovenia
- **29 giugno 2024** Giornata nazionale K4, Slovenia
- **Luglio-novembre 2024** Sviluppo delle risorse educative
- **Dicembre 2024- Gennaio 2025** Distribuzione internazionale dei prodotti Kc4u

BACKGROUND DEL PROGETTO





Contesto del progetto

Kc4u è stato concepito e sviluppato da un gruppo internazionale di allenatori determinati a guidare un cambiamento positivo negli sport giovanili e nell'istruzione sul kayak da velocità

Il legame tra il Kayak Klub Zlatorog (KKZ), Slovenia, e il Circolo Nautico Oristano (CNO), Italia, è stato creato nel 2022 in occasione dell'International Kayak and Canoe Competition I Giganti dello Sprint del CNO. Nel 2023, quando il KKZ è tornato in Sardegna per un ritiro di allenamento, i due club hanno fatto una visita improvvisata alla scuola elementare di Cabras. Durante la loro presentazione, gli allenatori hanno invitato gruppi di quattro bambini sul palco per provare l'air-paddling nella posizione K4, scatenando un'inaspettata ondata di entusiasmo.

Questa semplice ma potente dimostrazione ha fatto nascere una visione condivisa tra i club: sviluppare un programma unico che rendesse il kayak di squadra accessibile a una vasta gamma di giovani. Un programma che non solo avrebbe fatto crescere lo sport, rafforzato i giovani atleti e insegnato le competenze tecniche del kayak K4, ma avrebbe anche instillato valori di collaborazione interculturale e lavoro di squadra.

Sede di allenatori e atleti della nazionale a tutti i livelli, dai principianti ai concorrenti d'élite, KKZ e CNO incontrano sfide simili nell'attrarre membri e nell'implementare programmi sportivi per i giovani. Queste difficoltà derivano principalmente dall'isolamento geografico, dalle piccole popolazioni e da fattori socioeconomici. Kc4u offre nuove e inclusive opportunità sportive a queste comunità svantaggiate, stabilendo al contempo un modello che può essere replicato in regioni che affrontano difficoltà simili.

	KKZ: Most na Soči - Slovenia	CNO: Cabras, Sardegna - Italia
Popolazione comune	10.953 (Tolmin)	8.760 (2022) (Cabras)
Popolazione della provincia	Goriška: 118,356 (2021)	Oristano: 155,674 (2020)
Densità di popolazione della provincia	51 persone p/km2 (2021)	53,7 p/km2
Stipendi locali	9% in meno rispetto alla media nazionale	Oristano si classifica al 76° posto su 106 province italiane per stipendio annuo (2021)
Geografia	rurale, montuoso	isola



Sport di squadra internazionale

Benefici dello sport di squadra durante l'adolescenza

I numerosi benefici del praticare uno sport di squadra durante l'adolescenza sono stati ampiamente studiati e documentati. Questa ricerca dimostra che praticare uno sport di squadra può svolgere un ruolo fondamentale nel: *"promuovere la salute fisica, psicologica e sociale, nonché lo sviluppo di abilità fisiche, accademiche, di autoregolamentazione e di vita generale"* 1.

Inoltre, è stato dimostrato che lo sport di squadra, a differenza dello sport individuale, è associato a *"livelli più bassi di ansia e depressione e a un migliore supporto emotivo/sociale, senso di appartenenza, autostima e interazione sociale"* 2.

Sabiston e al. rivelano che questi benefici sono duraturi, dimostrando che *"i giovani che hanno praticato sport di squadra durante il liceo hanno riportato meno sintomi depressivi più avanti nella vita, ma lo stesso non si è verificato per gli sport individuali"* 2.

1) Drop-out from team sport among adolescents: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. Center of Research on Welfare, Health and Sport, Sweden. April 2022, Psychology of Sport & Exercise 61.

2) Team Sport Athletes May Be Less Likely To Suffer Anxiety or Depression than Individual Sport Athletes. September 2019, Journal of Sports Science & Medicine.

Vantaggi delle squadre sportive miste

Mentre i team misti sono piuttosto diffusi negli sport professionistici, sono attualmente rari in molti sport non professionistici, come il kayak da velocità. Sebbene l'emergere di team misti possa sembrare una tendenza recente legata alla commercializzazione degli sport, il concetto ha in realtà una storia molto più lunga. Già dal 1896 al 1904, i Giochi olimpici hanno accolto team misti in varie discipline, tra cui tennis, calcio e canottaggio.

I numerosi vantaggi dei team sportivi misti nel promuovere l'inclusione sociale sono sempre più riconosciuti. Questi team riuniscono individui provenienti da contesti culturali diversi, consentendo loro di condividere prospettive uniche e di imparare gli uni dagli altri. Questo scambio culturale non solo arricchisce l'esperienza sportiva, ma coltiva anche una maggiore comprensione e apprezzamento di tradizioni e valori diversi e può portare a strategie innovative e a un approccio più dinamico allo sport. Inoltre, i team misti possono abbattere stereotipi e pregiudizi, promuovendo unità e collaborazione sia all'interno che all'esterno dell'arena sportiva.

K4 di nazionalità mista

Come sport olimpico non professionistico, il kayak sprint è rimasto in gran parte nazionalistico. Mentre alcune competizioni internazionali consentono team K4 misti, i team K4 misti non sono attualmente ammessi.

Nel contesto degli sport giovanili, la partecipazione a squadre miste può avere profondi benefici per lo sviluppo e pertanto è al centro di entrambi i campi Kc4u International K4.

Pagaiare in equipaggi K4 misti, composti da persone di nazionalità e genere misti, rappresenta il mezzo perfetto per promuovere un'identità europea, l'uguaglianza di genere e impegnarsi per una società più coesa attraverso lo sport.

Questi equipaggi creano numerose esperienze di apprendimento per giovani atleti provenienti da contesti diversi poiché:

- ▶ Offrire un modo divertente per introdurre i giovani allo sport del kayak e ai principi del lavorare insieme in armonia per un obiettivo comune, nonostante le differenze individuali
- ▶ Richiedere ai membri dell'equipaggio di adattarsi ai compagni di squadra con diversi livelli di forza fisica, abilità e tecniche, promuovendo una mentalità di crescita, adattabilità fisica e mentale e capacità di lavoro di squadra
- ▶ Aiutarli a superare le barriere linguistiche per comunicare in modo efficace (ed evitare di capovolgarsi), migliorando così le loro capacità comunicative
- ▶ Esponeteli a diversi metodi di allenamento da parte di allenatori stranieri, che potrebbero sfidarli ad andare oltre la loro zona di comfort
- ▶ Dimostrare come la diversità possa essere una fonte di forza e ispirazione, preparando i giovani a prosperare in un mondo sempre più globalizzato



Parità di genere

Il kayak sprint è tradizionalmente uno sport dominato dagli uomini. Mentre alcuni paesi, tra cui l'Italia, hanno fatto progressi verso il raggiungimento di una maggiore parità di genere, la Slovenia deve ancora affrontare sfide significative per quanto riguarda la rappresentanza femminile a tutti i livelli, dalla gestione della federazione agli allenatori e agli atleti dei club. Nel 2022, la Slovenia si è classificata al terzo posto più basso tra le 30 nazioni con più di otto atleti in gara ai Campionati mondiali di kayak sprint Junior e U23 in termini di rappresentanza femminile.

Sia KKZ che CNO sono rari nel loro impegno strategico per l'uguaglianza di genere in tutte le attività del club e nel loro successo nell'aumentare il numero di ragazze che competono nel kayak sprint. KKZ è attualmente il club di kayak con il più alto rapporto di atlete in Slovenia ed è stato anche il vincitore del premio #BeEqual 2022 dell'UE per la loro iniziativa sportiva femminile *PaddlePWR-GirlPWR*.

Poiché i partner di Kc4u stanno già implementando attivamente diversi programmi dedicati esclusivamente alle ragazze, si è ritenuto utile per Kc4u includere bambini di tutti i sessi, puntando a un minimo del 50% di partecipanti donne attive. Questo approccio consente l'opportunità di allenarsi con team K4 misti di nazioni e generi.

K4s di genere misto

Coinvolgere i giovani nel kayak con equipaggi misti per allenamenti e competizioni crea numerose opportunità per promuovere l'uguaglianza di genere nello sport e nella società nel suo complesso. Questa pratica può:

- aiutare a smantellare gli stereotipi di genere
- accrescere il rispetto reciproco e migliorare la comunicazione tra giovani atleti maschi e femmine
- migliorare l'adattabilità fisica e mentale e i livelli di abilità esponendo gli atleti alla pagaiata in equipaggi con caratteristiche fisiche più diversificate.



Allenatori

Gli allenatori svolgono un ruolo cruciale nel guidare il processo misto in K4. La loro influenza sul modo in cui i bambini interagiscono con il sesso opposto, in particolare per quanto riguarda il modo in cui i ragazzi trattano le ragazze in contesti di allenamento, può avere un impatto significativo sulla continua partecipazione delle ragazze allo sport durante l'adolescenza. È essenziale che sia lo staff di allenatori femminile che quello maschile garantiscano che le ragazze abbiano sempre pari voce, che tutti i bambini si trattino con rispetto e che ci sia tolleranza zero per i comportamenti che mostrano mascolinità tossica e discriminazione. Questo approccio non solo avvantaggia gli atleti, ma influenza positivamente anche la comunità più ampia, promuovendo una cultura di uguaglianza e rispetto.

ATTIVITÀ



Concorso magliette del progetto

L'arte incontra la democrazia

Nel corso del progetto, il team di Kc4u ha costantemente esplorato modalità innovative per aumentare il coinvolgimento attivo e favorire i collegamenti tra i partecipanti di entrambi i Paesi.

Invece di affidare la realizzazione della maglietta a un grafico, come inizialmente previsto, lo staff di Kc4u ha disegnato un disegno originale in bianco e nero, per poi organizzare un concorso di colorazione per tutti i partecipanti confermati al campo Kc4u.

Il design presenta due K4 misti insieme a due punti di riferimento locali iconici: il lago di Bled in Slovenia e Tharros in Sardegna. I partecipanti avevano la possibilità di colorare il design manualmente o digitalmente. Sono state inviate in totale 22 candidature e tutti i design colorati a mano sono stati digitalizzati dallo staff prima della votazione, garantendo un confronto equo.

Il vincitore del concorso è stato scelto dai partecipanti tramite la piattaforma di voto online Poll Unit. Ogni partecipante ha espresso i suoi voti per i tre migliori design (utilizzando 1, 2 o 3 cuori). Ciò ha offerto ai partecipanti un'opportunità unica di comprendere più a fondo il funzionamento del voto preferenziale.

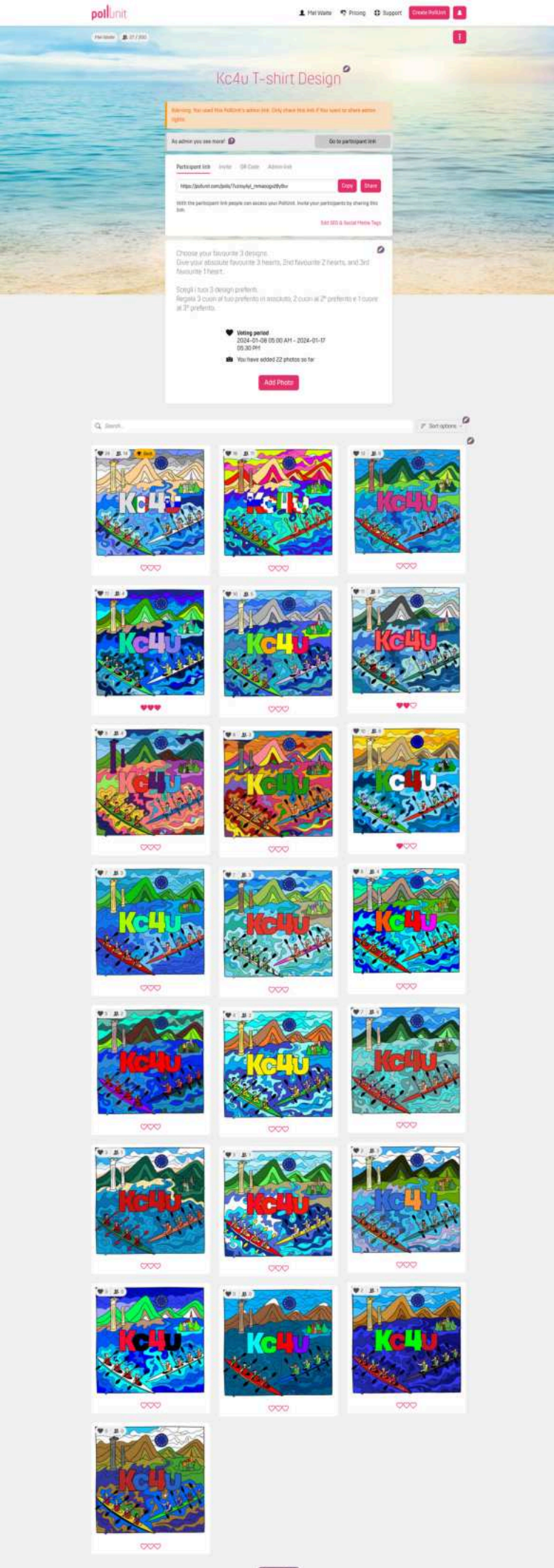
È interessante notare che i due progetti con i punteggi più alti comprendevano sia la bandiera italiana che quella slovena, aggiunte ai progetti dai partecipanti.

La maglietta del progetto è stata indossata per tutti gli eventi scolastici e le occasioni ufficiali di Kc4u. Continua a essere indossata casualmente da molti partecipanti dalla conclusione delle attività.



Leja Roner di KKZ è risultata la vincitrice indiscussa delle votazioni. Inizialmente, il suo progetto prevedeva che tutte le pagaiatrici indossassero magliette rosa e tutti gli uomini in grigio. Lo staff ha discusso con i partecipanti su come ciò rafforzasse gli stereotipi di genere, dopodiché i colori sono stati mischiati per un aspetto più inclusivo.

Tutti i lavori inviati possono essere visualizzati su Instagram tramite il seguente link: [Lavori per magliette](#)



Unità di voto online (sinistra)
Ragazze KKZ che colorano le
mani (sotto)



EVENTI SCOLASTICI



Eventi scolastici Kc4u

Nel 2024 Kc4u ha organizzato con successo eventi di kayak per gruppi scolastici per circa 600 bambini in Italia e Slovenia. L'83,5% dei partecipanti rientrava nella fascia di età target, compresa tra 10 e 14 anni.

Questi eventi hanno offerto ai bambini l'opportunità di cimentarsi in sfide di squadra in una serie di 10 stazioni di attività, tra cui un ergometro K4, introducendo molti di loro al kayak per la prima volta. Una delle chiavi del successo di questi entusiasmanti eventi è stato il coinvolgimento dei partecipanti Kc4u e di altri atleti del club come dimostratori e allenatori in ciascuna delle stazioni.



TOTALE EVENTI E PARTECIPANTI

Eventi italiani: pianificati 3, consegnati

14 Partecipanti: 421

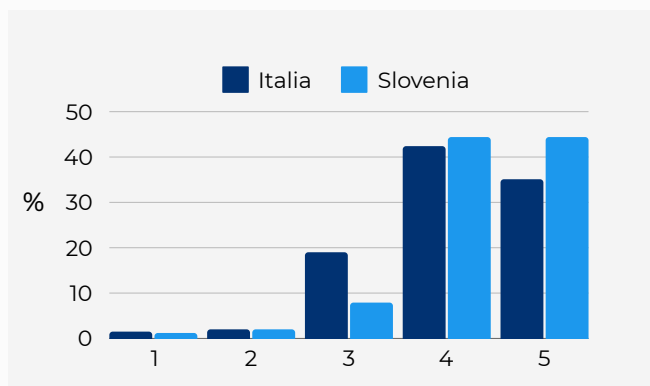
Eventi sloveni: pianificati 3, consegnati 5

Partecipanti: 160

Insegnanti di educazione fisica coinvolti:

7 (5 ITA, 2 SLO)

DIVERTIMENTO DEI PARTECIPANTI AGLI EVENTI SCOLASTICI KC4U



NUMERO TOTALE DI PARTECIPANTI SCOLASTICI

581

PERCENTUALE DI OBIETTIVO

138%

NUMERO TOTALE DI ATLETI- ALLENATORI (10-18 ANNI)

39

ITA: 27 SLO: 12

Workshop di formazione per eventi scolastici

Tenutosi il 18 febbraio 2024 presso il CNO, il workshop introduttivo e formativo ha visto la partecipazione di **37 atleti** e **7 membri dello staff** (5 del CNO e 2 del KKZ).

Tra gli atleti c'erano tutti i 16 partecipanti al Kc4u K4 Camp e altri 21 atleti del CNO che avrebbero dato una mano con gli eventi scolastici o che si erano semplicemente uniti per la giornata.

Poiché gli atleti del CNO erano ancora a scuola durante il programma invernale, hanno potuto assistere all'evento scolastico solo il giorno in cui si è tenuto nella loro scuola. Gli atleti del KKZ hanno partecipato a tutti gli eventi scolastici in entrambi i paesi.

Per il workshop di formazione, i partecipanti sono stati divisi in gruppi per scuola. Ogni gruppo ha imparato e messo in pratica le attività per le 10 stazioni, ed è stato testato per vedere chi era più adatto a dimostrare e fare da coach a ciascuna di esse.

- • Oltre a questa giornata di allenamento di gruppo, gli atleti del KKZ hanno seguito un breve workshop preparatorio per preparare il loro ruolo di oratori nelle presentazioni dell'evento.





Struttura dell'evento scolastico

Dimensione del gruppo

- Da **20 a 60 partecipanti** per evento, con una media di 31
- Consigliamo gruppi da 40-80 persone per il futuro

Durata dell'evento

- **35-50 minuti** (la durata ideale è risultata essere di 45 minuti)
- La maggior parte degli eventi si è tenuta durante le normali sessioni di educazione fisica

Orario

Benvenuto all'evento

TEMPO:
5 minuti

Presentazione del team

- Introduzione al kayak da velocità e domande relative al kayak
- Dimostrazione del K4 Kayak Ergometer da parte degli atleti Kc4u

Divisioni squadre

TEMPO:

3-5 minuti

- I partecipanti sono stati divisi in squadre da 4 o 8 a seconda delle dimensioni del gruppo (per gruppi di oltre 40 persone, abbiamo riscontrato che le squadre da 8 sono efficaci)
- Gli insegnanti di educazione fisica aiutano nella divisione dei gruppi
- Ove possibile, vengono formati team misti
- Si sono formate squadre miste di classi scolastiche quando più classi hanno partecipato allo stesso evento
- I membri di Kc4u hanno riempito le squadre incomplete secondo necessità

Stazioni di attività

TEMPO:
25-40 minuti

- Ogni squadra ha trascorso 2,5-4 minuti in ciascuna delle 10 stazioni di attività
 - Il tempo è stato tenuto da uno dei membri dello staff di Kc4u
- Le attività delle 10 stazioni (inclusi i video) e i suggerimenti per l'allenamento possono essere trovati nella [Guida agli eventi della scuola Kc4u per i club di kayak](#)

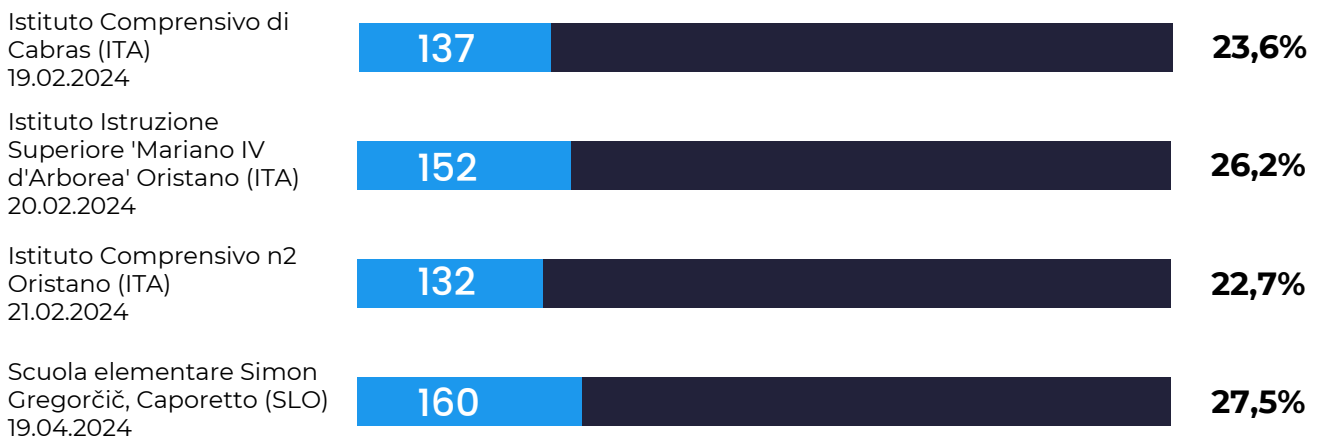
Resoconto

TEMPO:
3-5 minuti

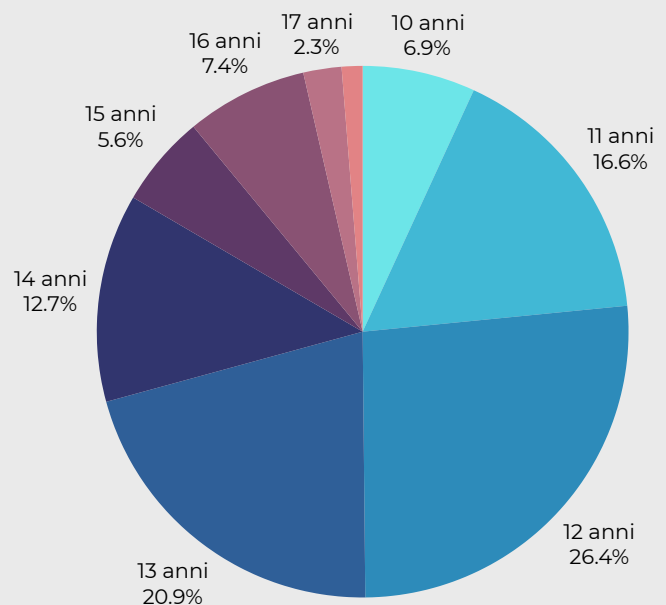
- Distribuzione di omaggi - adesivi e volantini Open Day/Weekend
- Breve sondaggio compilato dai partecipanti della scuola

Partecipazione agli eventi scolastici

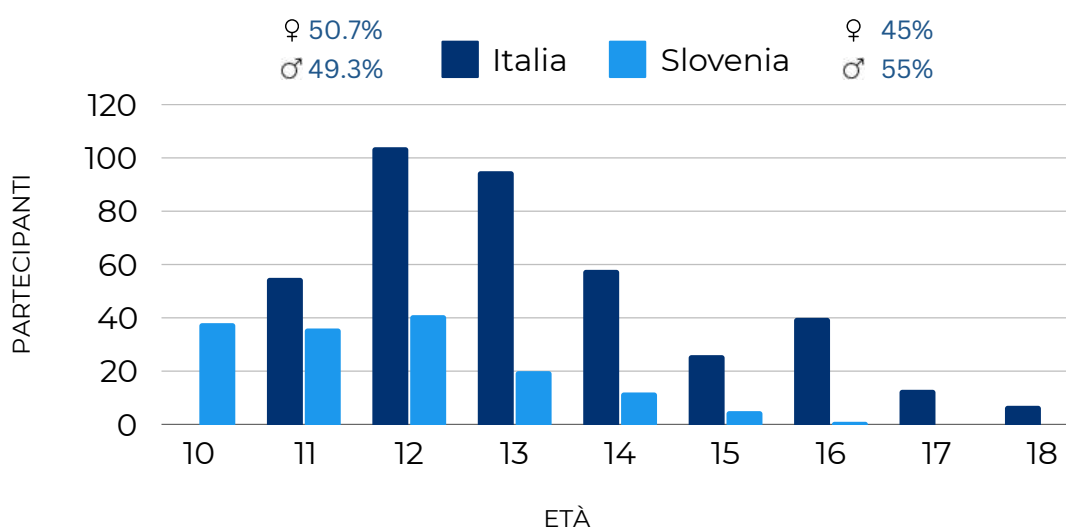
Partecipazione per scuola



Età dei partecipanti



Distribuzione per età e genere per paese



Conoscenza del kayak da parte del partecipante

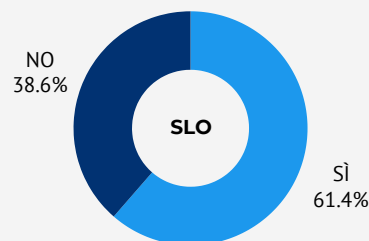
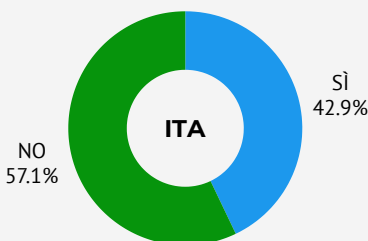
I sondaggi condotti tra i partecipanti hanno evidenziato un basso livello di conoscenza di questo sport: solo il 52% sa che il kayak da velocità esiste come sport competitivo e il **64% non ha mai provato prima nessuna forma di kayak.**



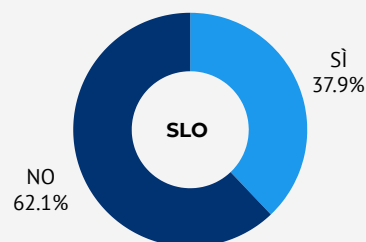
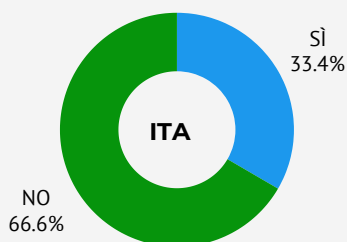
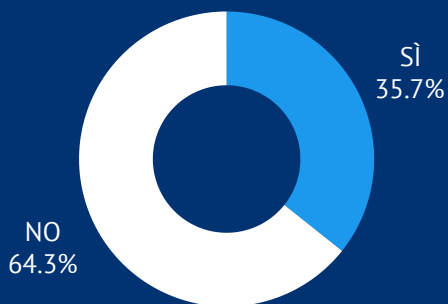
Totale combinato per paese



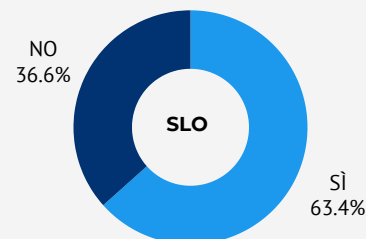
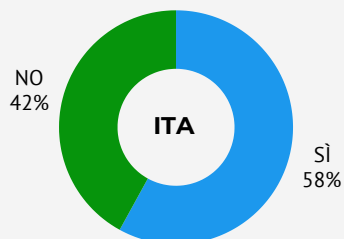
Sapevi che (prima di oggi) era possibile gareggiare nel kayak sprint?



Hai mai fatto kayak prima d'oggi?



Vorresti provare il kayak sprint in acqua?



F DIVERTIMENTO

“Allenarsi con gli amici è più divertente... ed è stato divertente vedere i nostri compagni di classe provare a fare gli esercizi”

Daniele, 13 anni (ITA)

C ALLENAMENTO

“È molto difficile insegnare le cose che sai tu a chi non le sa già”

Tina, 12 anni (SLO)

“Bisogna avere pazienza”

Ellie 12 e Ajda 14 (SLO)



M ALTRI EVENTI

L'unica cosa che gli atleti del Kc4u pensavano che avremmo dovuto cambiare riguardo agli eventi era organizzarne di più.

N NUOVE PERSONE

“Mi è piaciuto incontrare nuove persone”

Riccardo, 15 (ITA), Ajda, Nadica 14, Mila 11 (SLO)

Cosa dicono gli atleti-allenatori del Kc4u

Il sondaggio tra gli atleti di Kc4u chiedeva:

- Cosa hai imparato facendo attività di coaching durante gli eventi scolastici?
- Cosa ti è piaciuto di più degli eventi scolastici?
- Cosa ha influenzato il tuo apprezzamento degli eventi?
- Cosa pensi che dovremmo cambiare negli eventi futuri?
- Hai notato delle differenze tra gli eventi accaduti in Slovenia e in Italia?



Sfide e conclusioni

Gli eventi scolastici Kc4u hanno offerto una magnifica opportunità per promuovere gli equipaggi di kayak e i nostri club hanno coinvolto squadre di bambini in nuove sfide fisiche. Gli eventi hanno seguito lo stesso formato in entrambi i paesi e hanno ricevuto un feedback entusiasta da parte dei partecipanti e delle scuole. Lanciati come mini-allenatori nelle scuole partecipanti, il riconoscimento da parte degli atleti Kc4u delle proprie capacità e conoscenze atletiche, la capacità di esprimersi chiaramente e di istruire efficacemente gli altri è sbocciato nel corso del programma. Il successo di questi eventi ha aperto la strada sia al CNO che al KKZ per implementare programmi simili in futuro.

Sfida #01

Avevamo pianificato di organizzare eventi scolastici per gruppi di 40-80 bambini, tuttavia la maggior parte delle scuole ha optato per noi per organizzare eventi durante le normali lezioni di educazione fisica, il che ha portato a gruppi più piccoli e a un numero di eventi molto più elevato di quanto pianificato (19 anziché 6). Mantenere l'entusiasmo dei giovani atleti (< 15 anni) del club per l'insegnamento durante più eventi in un singolo giorno si è rivelato difficile.

Sfida #02

Il 62,5% degli atleti sloveni del Kc4u ha trovato molto o estremamente difficile comunicare con i bambini delle scuole italiane (4 o 5/5) e per questo motivo hanno apprezzato di più gli eventi scolastici sloveni. Il 100% dei partecipanti al Kc4u sloveno ha riscontrato che i bambini italiani hanno un livello molto basso di inglese parlato.

Sfida #03

Il coordinatore scolastico (insegnante di educazione fisica) era assente il giorno degli eventi sloveni per malattia. Ciò ha portato a numeri di partecipazione leggermente inferiori al previsto a causa di una certa confusione negli orari.

Sfida #04

Sport e educazione fisica sono generalmente divisi in base al genere in molte scuole slovene. C'era una forte riluttanza da parte di alcuni partecipanti in Slovenia a lavorare insieme in team misti. Questo non si è verificato in Italia.

Conclusione #01

Gli eventi di kayak organizzati all'interno delle scuole, con molteplici attività di squadra, rappresentano un ottimo modo per sensibilizzare i giovani allo sport del kayak da velocità.

Conclusione #02

I kayak ergometri rappresentano un ottimo modo per introdurre i bambini al kayak in ambito scolastico, eliminando tutte le possibili barriere alla partecipazione.

Conclusione #03

L'età dei partecipanti non è correlata al loro gradimento degli eventi. Sebbene gli eventi fossero stati progettati per bambini di età compresa tra 10 e 14 anni, i partecipanti di età compresa tra 15 e 18 anni hanno valutato la loro esperienza ugualmente positiva. Ciò indica che il formato attuale è appropriato per un'ampia fascia di età.

Conclusione #04

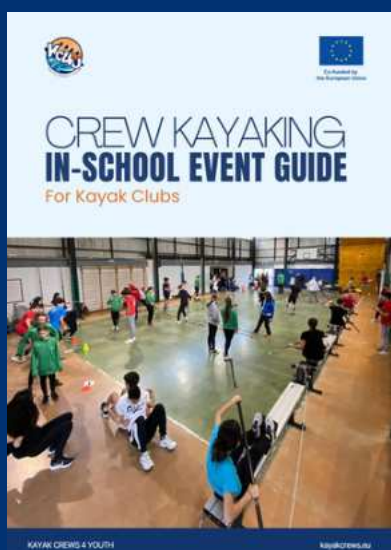
Formare squadre miste composte da studenti di diverse classi e di diversi generi durante le prove fisiche, può favorire un ambiente scolastico più coeso.

Conclusione #05

Limitare il numero di eventi in un giorno può aiutare a mantenere alto l'entusiasmo tra gli atleti-allenatori. Aumentare le dimensioni del gruppo dei partecipanti è un buon modo per farlo.

Risorse Kc4u per l'implementazione di eventi scolastici

Le risorse per gli eventi della Kc4u School forniscono una guida passo passo per pianificare e ospitare eventi sportivi scolastici. Nella guida per i Kayak Club, troverai gli esercizi esatti utilizzati durante gli eventi Kc4u, inclusi video e suggerimenti per gli allenatori. Per altri club sportivi, abbiamo messo insieme gli elementi essenziali per sviluppare i tuoi eventi scolastici divertenti e coinvolgenti per promuovere il tuo sport e aumentare le iscrizioni al club.



*Tell me and I forget,
teach me and I may
remember, involve me
and I learn”*

Benjamin Franklin



DOWNLOAD

ENGLISH

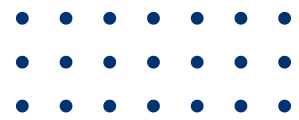
ITALIANO

SLOVENŠČINA



OPEN DAYS





Open Days K4

Circolo Nautico Oristano

Il primo Open Day si è tenuto venerdì 23 febbraio presso il CNO, dopo gli eventi scolastici Kc4u.

Tutti i partecipanti all'Open Day hanno potuto provare il kayak K4 unendosi agli equipaggi composti da atleti più esperti.

Purtroppo, il meteo era pessimo per gli standard sardi, portando molti genitori a considerarlo sfavorevole per il kayak. Tuttavia, il CNO è comunque riuscito ad assicurarsi due nuove iscrizioni da questo evento.



Questo evento gratuito ha visto un totale di 37 bambini in acqua sui kayak. Tra questi: **12 bambini** che non avevano mai fatto kayak prima, 16 partecipanti al campo Kc4u e altri 9 atleti CNO.



Kajak Klub Zlatorog

Open Weeks: dal 22 al 30 aprile 2024

Per dare a più bambini del posto l'opportunità di provare gratuitamente il kayak K4, il KKZ ha deciso di organizzare una settimana di porte aperte presso il club dopo gli eventi scolastici Kc4u Kobarid, nonostante ciò non fosse previsto nella proposta originale del progetto.

Purtroppo, le condizioni meteorologiche avverse durante la settimana pubblicizzata (22-26 aprile) hanno impedito lo svolgimento delle attività di sport acquatici, costringendo ad aggiungere due giornate di apertura supplementari, il 29 e il 30 aprile.

In queste giornate, gli atleti più anziani del KKZ hanno portato in acqua i partecipanti all'Open Day e gli atleti più giovani del KKZ a bordo dei mini K4 acquistati per il progetto.

Gli sforzi promozionali per gli eventi Open Day sia presso CNO che KKZ hanno incluso volantini e poster distribuiti durante gli eventi scolastici Kc4u e in tutta la comunità locale, nonché l'utilizzo dei social media.



Sostituire la pagaia con un manico di scopa, consente anche ai canoisti estremamente giovani e inesperti di provare in sicurezza il kayak in equipaggio

Da queste settimane aperte, **2 nuovi membri** effettivi si sono uniti a KKZ. Due ragazzi di 7 e 8 anni



Giornata nazionale Slovenia in K4

29 giugno 2024

Kc4u ha tenuto il primo evento K4 su larga scala in Slovenia sul lago di Bohinj con l'assistenza organizzativa del Kayak Canu Club Bohinj e della Federazione nazionale Slovena del kayak.

Con 5 mini-K4 e 5 K4 di dimensioni standard, tutti nello stesso posto, i partecipanti sloveni hanno avuto l'opportunità unica di allenarsi e competere insieme in equipaggi misti, sia per club che per sesso.



Prime esperienze K4

Poiché le competizioni nazionali slovene attualmente non hanno una categoria K4 e molti club non hanno accesso alle imbarcazioni M/K4, il K4 Day è stata la prima esperienza di molti giovani canoisti con il kayak e le gare K4.



Riunire i club

L'evento ha unito 8 club sloveni, sottolineando l'importanza di pagaiare in K4 attraverso il programma nei club. L'evento ha incoraggiato i club a fornire più MK4 e K4 per i loro atleti, a introdurre categorie di K4 nelle loro competizioni e a collaborare per creare equipaggi misti di club in futuro.



Gestione eventi digitali

È stato creato un sito web gratuito dell'evento (SLO) per fornire informazioni aggiuntive ai club sloveni e anche per ospitare il modulo di registrazione. La piattaforma online RaceID è stata utilizzata per gestire le iscrizioni.

NUMERO TOTALE DI ATLETI E
ALLENATORI PARTECIPANTI

88

ETÀ DEI CONCORRENTI

7-60+

K4 EQUIPAGGI IN GARA

42

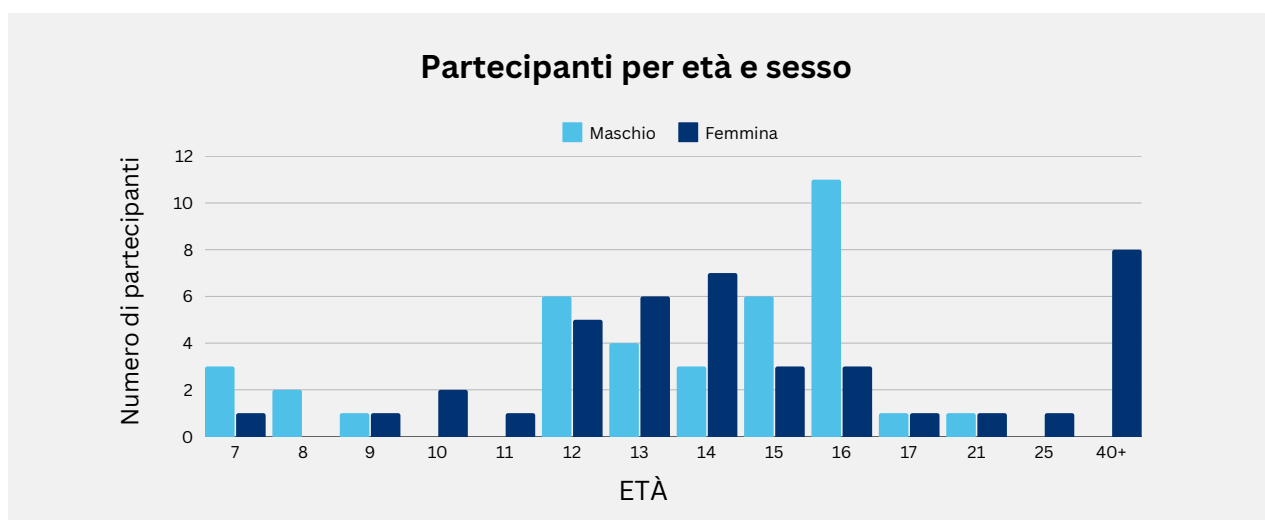


Partecipanti

In totale, 9 club hanno partecipato al National K4 Day; 8 dei 10 club sloveni, più il CNO. Per rimuovere le barriere alla partecipazione, Kc4u ha contribuito ai costi di viaggio per i club sloveni. I club partecipanti erano:

- ▶ Kajak Klub Zlatorog
- ▶ Circolo Nautico Oristano
- ▶ Kajak Kanu Klub Bohinj
- ▶ Kajak Kanu Klub Adria
- ▶ Kajak Kanu Klub Orka
- ▶ Kajak Kanu Klub Žusterna Kajak
- ▶ Kanu Klub Ankaran Kajak Kanu
- ▶ Klub Krško
- ▶ Kajak Klub Soške Elektrane

- Alla competizione hanno partecipato **40 atlete e 38 atleti** (di cui 3 allenatori)
- **13 allenatori**, 3 donne e 10 uomini, sono stati coinvolti nella giornata
- Tra gli atleti partecipanti 62 erano sloveni e 16 italiani
- Dei 57 concorrenti sloveni di età standard per la competizione (<40 anni): 34 erano uomini (60%) e 23 erano donne (40%)
- Dei concorrenti italiani di età agonistica standard (<40 anni): 4 erano uomini e 9 donne
- Le 8 concorrenti nella categoria veterani erano tutte donne: 5 slovene, 3 italiane



Struttura dell'evento

Riunione degli allenatori

L'evento è iniziato con un incontro degli allenatori per tutti i club. Sono stati discussi la logistica per la giornata e qualsiasi modifica dell'ultimo minuto agli equipaggi.

Sessione mattutina

I non partecipanti al camp Kc4u sono stati divisi in 3 grandi gruppi di equipaggi K4 per la sessione mattutina. I gruppi sono stati divisi per età/tipo di barca, con tutti i gruppi che hanno completato 3 diverse attività di allenamento:

- ▶ Esercitazioni K4 a terra - 8 stazioni diverse
- ▶ Esercitazioni K4 in acqua - 5 equipaggi insieme
- ▶ Allenamento di gara K4 in acqua

I partecipanti al Kc4u hanno collaborato all'organizzazione delle varie attività mattutine.

Gli esercizi e le esercitazioni specifiche utilizzate per la sessione mattutina possono essere trovati nella risorsa Kc4u - [K4 Water & Land Drills](#)

Pranzo

Durante la pausa pranzo, i partecipanti hanno avuto la possibilità di fare una sessione di allenamento extra in preparazione alla competizione

Concorrenza

La competizione si è tenuta nel pomeriggio, con gare programmate ogni 20 minuti. Questo ha consentito il cambio di equipaggio con aggiustamenti di assetto e un riscaldamento di gara molto breve.

Cerimonia di premiazione

L'evento si è concluso con una cerimonia di premiazione tenutasi all'esterno del KKK Bohinj.



Divertimento per i partecipanti all'evento



Competizione in K4



Formazione dell'equipaggio

Durante la fase di registrazione, i club sloveni avevano la possibilità di formare i propri equipaggi, composti da atleti provenienti da diversi club, oppure di lasciare che fossero gli organizzatori dell'evento a occuparsi della formazione degli equipaggi.

Gli equipaggi sono stati riempiti prima con tutti gli atleti sloveni per testare una potenziale combinazione per le competizioni future. Laddove non ci fossero abbastanza atleti per formare un equipaggio in una particolare categoria di età, gli atleti italiani del CNO hanno riempito i posti vuoti. Gli equipaggi del CNO hanno anche riempito le corsie vuote.

Categorie

I concorrenti hanno formato **42 equipaggi K4** che hanno gareggiato in **15 diverse categorie** maschili, femminili e miste. Le gare si sono svolte nelle categorie di gare internazionali standard: U10, U12, U14, Junior (15-18), U23/Senior. È stata aggiunta alla competizione una categoria veterani, consentendo ai giovani pagaiatori di assistere in prima persona al fatto che il kayak può essere un'attività che dura tutta la vita. Hanno gareggiato la maggior parte dello staff Kc4u e alcuni parenti più anziani in visita.

Sono state assegnate medaglie in tutte le categorie.

Corsa

Tutte le gare si sono svolte sulla distanza dei **500 metri**, poiché è probabile che questa rimanga la distanza delle gare olimpiche K4 anche negli anni a venire.

C'erano un massimo di 5 barche per gara. Per risparmiare tempo e migliorare l'atmosfera competitiva, alcune categorie con meno equipaggi sono state combinate. Le gare sono state programmate a 20 minuti di distanza l'una dall'altra per dare agli equipaggi il tempo di preparare le barche e riscaldarsi insieme.

Il cronometraggio è stato effettuato manualmente da tre membri dello staff e volontari, con registrazioni video di tutti gli arrivi di gara.

100%

I partecipanti sloveni pensano
che ci debbano essere più
gare K4 in Slovenia



CAMPI INTERNAZIONALI MISTI K4





Campo Invernale Internazionale K4, Sardegna

18-24 febbraio 2024

Il campo invernale Kc4u K4 prevedeva un programma fitto di eventi, tra cui il campo di addestramento K4, 14 eventi scolastici Kc4u in tre scuole diverse, una pulizia della spiaggia abbinata a un progetto artistico che univa tutela ambientale ed espressione artistica, una giornata porte aperte al CNO ed escursioni locali per scoprire la storia naturale e culturale della zona.



Riconoscendo che viaggiare all'estero per un progetto sovvenzionato è un'opportunità rara e preziosa, è stato deciso che il paese in viaggio avrebbe scelto per primo i propri partecipanti, mentre la nazione ospitante avrebbe riempito tutti i posti vacanti per mantenere un rapporto di genere del 50/50. Ciò ha consentito a entrambi i club di selezionare e premiare gli atleti che lavorano costantemente più duramente e mostrano altre qualità come affidabilità, spirito di squadra e un atteggiamento positivo.

Orario

Sunday 18.02	Monday 19.02	Tuesday 20.02	Wednesday 21.02	Thursday 22.02	Friday 23.02	Saturday 24.02
10:00-13:00	07:30-13:30	07:30-13:30	07:30-13:00		9:00-13:00	08:30-13:30
Introduction & Training Workshop All participants @CNO clubhouse, Cabras	Kc4u School Event Istituto Comprensivo, Cabras @Cabras	Kc4u School Event Istituto Istruzione Superiore 'Mariano IV d'Arborea' @Oristano	Kc4u School Event Istituto Comprensivo n2 Oristano @Oristano	Free morning for KKZ @house School for CNO	Nature & Cultural Excursion KKZ San Giovanni di Sinis & Cabras Museum School for CNO	Beach Clean Up & Art Project All participants @Torregrande
LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH
16:00-18:00	15:30-18:00	16:00-18.30	16:00-18.30	15:00-16:00	15:00-18:30	16:00-18:00
Kayak training session KKZ @CNO	K4 Group Training @CNO	K4 Group Training @CNO	K4 Group Training @CNO	Meeting with FICK President All participants @CNO	CNO Open Day All participants @CNO	Final K4 session @CNO
				16:00-18:30 K4 Group Training @CNO		19:30 Farwell Group Dinner All participants @Oristano

Il campo invernale si è tenuto durante le vacanze scolastiche slovene. Poiché le vacanze scolastiche di metà anno italiane e slovene non coincidono, ed era importante che nessun atleta perdesse la scuola, gli allenamenti congiunti potevano svolgersi solo nei pomeriggi e nei fine settimana.



37,5%

dei partecipanti al SLO non avevano mai viaggiato in aereo prima del campo

Partecipanti

Hanno partecipato al Sardinia Training Camp un totale di 16 atleti, con 8 ragazze (11-14 anni) in rappresentanza della Slovenia e 8 ragazzi dalla Sardegna (9-15 anni). Tra le ragazze, un'atleta aveva una disabilità fisica. Gli atleti sloveni erano accompagnati dall'allenatrice e project manager Melanie Schembri Waite e dall'allenatore Jakob Stojanović.

Altri 21 atleti del club CNO hanno preso parte agli eventi scolastici Kc4u e quasi tutti i soci del club erano presenti alla pulizia della spiaggia.

Allenatori: Angelo Casu, Gian Marco Patta, Cecilia Tola, Valeria Saba (ITA), Melanie Schembri Waite, Jakob Stojanović (SLO)

Allenamento misto K4

Programmate durante le ore extrascolastiche, queste sessioni hanno segnato la prima esperienza di allenamento in K4 completa per la maggior parte dei partecipanti sloveni. Per facilitare lo sviluppo di abilità specifiche K4, ogni sessione iniziava con un riscaldamento che includeva vari esercizi K4 sia a terra che in acqua.

Ogni equipaggio K4 era solitamente composto da due ragazze dalla Slovenia e due ragazzi dall'Italia. Gli atleti più esperti pagaiavano sui K4 full-size, mentre quelli con meno esperienza usavano i Mini K4 (MK4). Durante la settimana, diversi atleti si sono ammalati, causando assenze e rendendo difficile mantenere questa composizione delle barche per ogni sessione. Due membri dello staff tecnico Kc4u, Jakob e Melanie, si sono uniti agli atleti in acqua sui K4 per sostituire quelli che erano assenti quando necessario.

Con equipaggi di nazionalità mista, la comunicazione multilingue efficace è diventata un aspetto fondamentale delle sessioni K4. Atleti e allenatori hanno dovuto uscire dalla loro zona di comfort, richiedendo loro di conversare in un mix di italiano, inglese e sloveno.

Alla fine della settimana di allenamento, i partecipanti hanno riferito di sentirsi più sicuri delle proprie abilità in K4 e più in sintonia con i propri compagni di squadra. L'esperienza non solo ha migliorato le proprie capacità atletiche, ma ha anche arricchito la propria crescita personale, lasciando tutti desiderosi di sessioni future.



Escursioni naturalistiche e storico-culturali

La mattina di venerdì 23 febbraio sono state organizzate delle escursioni per le atlete del KKZ a San Giovanni di Sinis/Tharros e al Museo archeologico di Cabras. Ciò ha dato alle ragazze l'opportunità di sperimentare l'ambiente naturale locale con una passeggiata lungo la penisola (con alcune ragazze coraggiose che hanno anche scelto di nuotare), e poi di conoscere la ricca storia culturale della zona con una visita guidata al museo.



Visita del Presidente della FICK

Luciano Buonfiglio, presidente della Federazione Italiana Canoa e Kayak (FICK), si è trovato inaspettatamente in Sardegna durante il programma Kc4u di febbraio.

È stata organizzata una visita presso il CNO, che gli ha offerto l'opportunità di incontrare tutti i partecipanti al progetto e di presentarlo.



Abilità di vita

Durante il campo invernale, il team KKZ (SLO) ha alloggiato in sistemazioni con angolo cottura a pochi passi dalla clubhouse del CNO a Cabras. I partecipanti italiani sono rimasti a casa perché avevano scuola al mattino.

Le atlete hanno aiutato a preparare la maggior parte dei pasti e a pulire la casa quando il tempo lo permetteva. Gli allenatori della KKZ hanno sfruttato questa opportunità per educare le ragazze su un'alimentazione sana e sulla nutrizione sportiva.

Grazie al fatto che un solo bagno era condiviso tra dieci persone, le ragazze hanno anche imparato a essere più attente le une alle altre.

Per favorire interazioni autentiche tra le ragazze, i telefoni cellulari erano consentiti solo per brevi periodi durante il giorno e venivano ritirati dal personale durante la notte.

Foto a destra:

1. L'allenatore Jakob rompe gli stereotipi di genere e guida la preparazione dei pasti
2. Cena a casa
3. Piatti lavati dalle ragazze in lista



Cena finale

Su richiesta degli atleti è stata organizzata ad Oristano la cena finale a base di pizza con KKZ e CNO



A AMORE PER IL KAYAK

“Mi è piaciuto incontrare persone straniere che condividono la mia stessa passione per il kayak”

Stefano, 12 anni (ITA)

D DIVERTIMENTO

“È stato divertente passare del tempo con persone che non conosciamo, e un buon modo per conoscerci meglio. Mi è anche piaciuto fare diverse sessioni di allenamento.”

Gianmichele, 12 (ITA) in allenamento K4



M K4 MISTO

“È stato bello pagaiare con ragazzi di un altro paese, perché non ne abbiamo così tanti nel nostro club”

Nadica, 14 anni (SLO)

C COMUNICAZIONE

“La cosa che mi è piaciuta di più dell’addestramento K4 è stata la comunicazione con i compagni di equipaggio stranieri (italiani)”

Ajda, 14 (SLO)

Cosa dicono i partecipanti

I partecipanti di entrambi i paesi hanno convenuto che il campo avrebbe dovuto essere più lungo



Sfide e raccomandazioni

Il campo invernale ha raggiunto molti traguardi e successi significativi sia per il progetto che per i suoi partecipanti. Tuttavia, con un programma fitto di attività per la prima volta e con i partecipanti del CNO ancora a scuola, il campo ha dovuto affrontare diverse sfide.

Sfida #01

Con l'ampliamento del programma degli eventi scolastici da 3 a 14 eventi e con la necessità per KKZ di fare la spesa e preparare tutti i pasti, il programma della squadra slovena era estremamente fitto, con pochissimo tempo libero.

Sfida #02

Poiché i bambini del CNO restavano a casa e dovevano andare a scuola la mattina, le opportunità per i partecipanti al campo di socializzare con i loro compagni di squadra stranieri al di fuori degli allenamenti erano limitate.

Raccomandazione #01

Raccomandiamo di limitare gli eventi scolastici a una durata massima di 2 ore al giorno quando si svolgono durante i campi estivi ed evitare di programmarli in giorni consecutivi.

Raccomandazione #02

Cucinare e pulire con i partecipanti è altamente utile, tuttavia è necessario dedicare più tempo a questo. Raccomanderemo anche un rapporto più alto tra personale e bambini.

Raccomandazione #02

Per massimizzare le interazioni interculturali, suggeriamo che in futuro tutti i partecipanti soggiornino nella stessa sistemazione, anche se si trovano nella loro città natale.

Raccomandazione #03

Per creare ulteriori opportunità di attività collaborative, raccomandiamo ai partecipanti di saltare un po' di scuola se i programmi delle vacanze differiscono tra i vari Paesi. In questo caso, è consigliabile assegnare del tempo per completare il lavoro scolastico sotto la guida del personale, specialmente per gli studenti con problemi accademici.



Campo estivo internazionale K4, Slovenia

23-30 giugno 2024 - Lago di Bohinj

Il secondo K4 Camp internazionale ha accolto 28 atleti e 4 allenatori provenienti da Slovenia e Italia. Grazie alle vacanze estive che hanno permesso a tutti i partecipanti di riunirsi, il team ha alloggiato al PAC Hostel, situato sulle rive del lago di Bohinj. I partecipanti sono stati ospitati in dormitori misti, favorendo un ambiente di cameratismo e scambio culturale. L'uso del telefono cellulare è stato nuovamente limitato per incoraggiare interazioni faccia a faccia e un'immersione più profonda nell'esperienza del campo



Durante la settimana, i partecipanti hanno preso parte a varie attività pensate per migliorare le loro tecniche di pagaiata K4 e le loro capacità di lavoro di squadra. Hanno anche avuto l'opportunità di scoprire alcuni dei paesaggi acquatici naturali più incontaminati della Slovenia e hanno trascorso del tempo libero per costruire connessioni personali mentre si rilassavano in un ambiente mozzafiato.

100%

dei partecipanti italiani erano
in Slovenia per la prima volta

Partecipanti

In totale hanno partecipato al camp **28 atleti e 4 allenatori**, come delineato nella proposta. Gli allenatori presenti erano Melanie Schembri Waite e Jakob Stojanović dalla Slovenia, insieme a Gian Marco Patta e Cecilia Tola dall'Italia.

Con l'uguaglianza al centro degli obiettivi di Kc4u; 8 partecipanti donne e 6 uomini dal CNO Italia, e 6 donne e 8 uomini dalla Slovenia avrebbero dovuto partecipare al campo. Sfortunatamente, due dei ragazzi italiani hanno dovuto ritirarsi dal campo poco prima dell'inizio. Poiché il CNO non aveva altri ragazzi adatti con cui sostituirli, hanno aggiunto 1 ragazza in più e il posto finale è stato riempito da un ragazzo in più dalla Slovenia. Ciò ha portato a un conteggio finale di **15 partecipanti donne e 13 partecipanti uomini** con 15 atleti sloveni e 13 italiani. 3 dei partecipanti al CNO non avevano mai viaggiato fuori dall'Italia prima del campo.

Per mantenere l'equilibrio di genere, i 15 atleti sloveni provenivano da più club: Kajak Klub Zlatorog (6), Kajak Kanu Klub Bohinj (4), Kajak Kanu Klub Krško (3), Kajak Kanu Klub Adria (2). Dieci di questi partecipanti erano nuovi al progetto. Tutti i partecipanti italiani del CNO avevano precedentemente preso parte a una o più attività invernali del Kc4u tenutesi in Sardegna.

3 atleti sloveni erano al di sotto della fascia di età proposta di 10-16 anni. Tuttavia, prima del campo, i loro allenatori e genitori hanno concordato che avrebbero potuto gestire il programma.

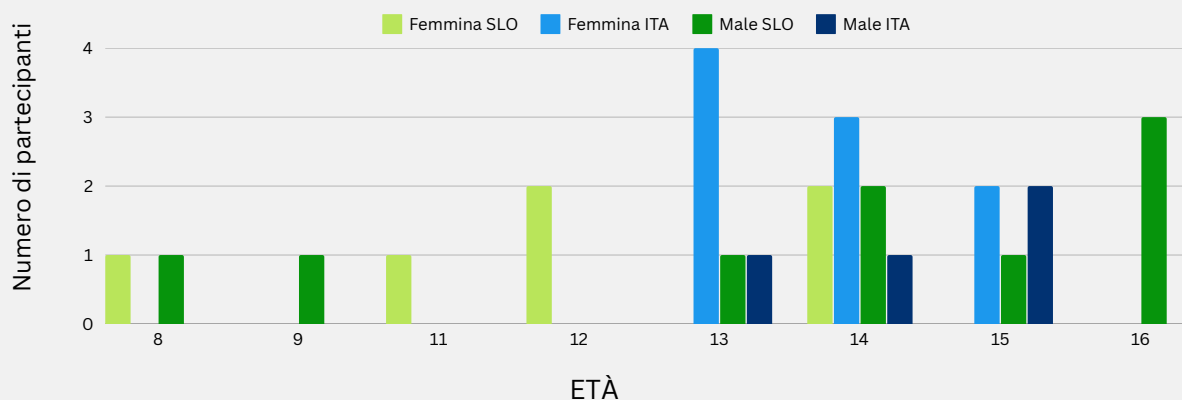
Le linee guida su come i partecipanti dovevano comportarsi e come dovevano trattare se stessi, lo staff e l'ambiente sono state stabilite nel Codice di condotta, firmato da tutti i partecipanti prima del campo.



75%

dei partecipanti si allena nel kayak da sprint da 2-4 anni

Partecipanti al Bohinj Camp per età, sesso e nazionalità

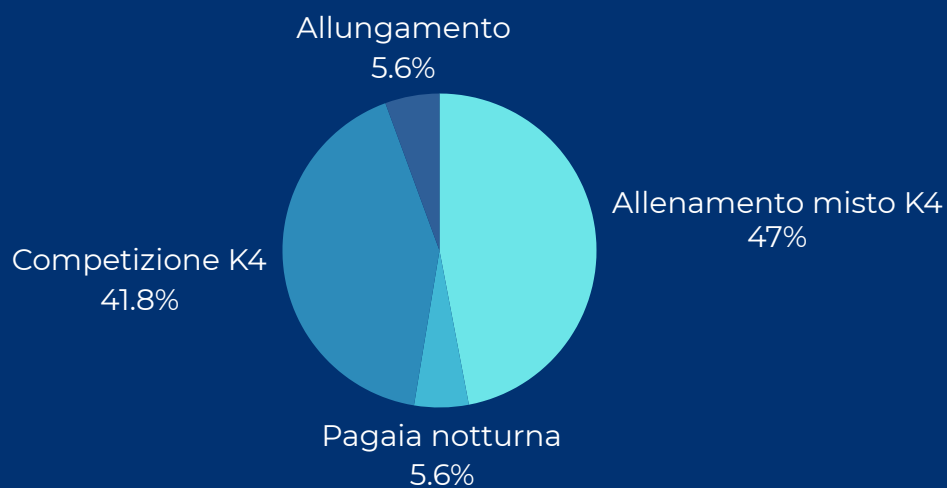


Orario



Sunday 23.06	Monday 24.06	Tuesday 25.06	Wednesday 26.06	Thursday 27.06	Friday 28.06	Saturday 29.06	Sunday 30.06
	07:00	09:00	08:30	08:30	09:00	08:00	09:00
Travel Day CNO	Travel CNO & KKZ to Bohinj - Car Train	Mixed-K4 Training	K1 Technical Training	Mixed-K4 Training	Mixed-K4 Training	National K4 Day	Nature Excursion Mostnice Gorge
	K1 Training session	Stretching - Dining Hall	Stretching - Dining Hall	Stretching - Dining Hall		Morning Training Land & Water	
		11:30	11:30	11:30			
	Arrival 2nd group of SLO athletes*	Group Social Media	Group Social Media	Group Social Media	Filming of K4 Water Drills		
	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH
	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00		14:00
	Welcome Meeting with all participants	Free time	Free time	Lake Bled Excursion Walk + Toboggan, or K1 training + swim	Group Social Media	National K4 Day	Mixed-K4 Training session
						Competition & Presentation	
	16:30	15:30	16:00		16:00		
	Mixed-K4 Training	K4 Land Drills	Mixed-K4 Training		K1 or K4 water session		Group Social Media
		K1 or K4 training		Stretching - Dining Hall			
Dinner	Dinner	Dinner	Dinner	Dinner	Dinner	Dinner	
Dinner with KKZ & CNO Most na Soči	Group Social Media	Free time	Free time	Free time	Trit-Lingual Language Quiz Night	Free time	Farwell Dinner
							22:00 Optional Night Paddle

Le attività sportive preferite dai partecipanti durante il campo



Allenamento misto K4

L'obiettivo principale del campo estivo Kc4u era l'allenamento misto in K4 tra uomini e donne di diverse nazionalità.

Ogni volta che è stato possibile, ciascuno dei **sette K4 era** composto da 2 italiani e 2 sloveni, con 2 ragazzi e 2 ragazze. Sebbene i cambiamenti dell'ultimo minuto nei partecipanti rendessero questa disposizione impegnativa, ogni K4 includeva costantemente sia nazionalità che genere.

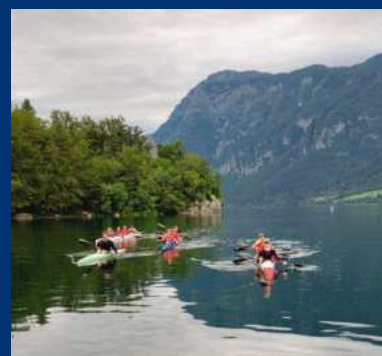
Durante il campo sono state condotte sessioni miste giornaliere di K4, con gli allenatori che alternavano i membri dell'equipaggio ogni giorno. Questo approccio ha offerto agli atleti l'opportunità di sperimentare i vantaggi e le sfide del pagaiare con vari compagni di squadra. Gli equipaggi sono stati spesso formati intenzionalmente con un mix di abilità, consentendo agli atleti meno esperti di imparare dai loro colleghi più esperti.

Ogni sessione in acqua iniziava con un riscaldamento a secco. Questi riscaldamenti avevano più componenti, tra cui giochi, esercizi e altre attività pensate per:

- Creare un senso di cameratismo e un'atmosfera di squadra
- Far uscire gli atleti dalla loro testa e farli entrare nei loro corpi
- Coordinamento della sfida
- Preparare il sistema cardio-respiratorio
- Attivarsi con velocità di reazione rapida
- Lavorare sulla mobilità dinamica

Le sessioni in acqua hanno compreso una combinazione di sviluppo delle abilità tecniche, una preparazione generale e specifica per la gara.

Sono state tenute anche ulteriori sessioni tecniche a terra in preparazione della Giornata nazionale K4 e per le riprese delle risorse didattiche.



Sessioni a libera scelta e mobilità



Gli equipaggi inesperti di K4 e gli atleti con scarsa adattabilità fisica e tecnica hanno meno controllo sui movimenti dell'imbarcazione rispetto a un K1 e spesso si indolenziscono molto rapidamente quando pagaiano con un equipaggio nuovo.

Per risolvere questo problema, nei giorni in cui si tenevano sessioni di allenamento in acqua al mattino e al pomeriggio, agli atleti è stata data la possibilità di pagaiare in K1 o in una formazione K4 a loro scelta per una sessione. Questa flessibilità ha permesso a coloro che avevano difficoltà fisiche in K4 di continuare ad allenarsi in acqua.

Inoltre, le sessioni di stretching e mobilità di gruppo hanno svolto un ruolo fondamentale nel programma.

Pagaiata notturna facoltativa

Grazie al bel tempo e alle acque calme, l'ultima sera del progetto ai partecipanti è stata data la possibilità di fare una pagaiata notturna sul lago di Bohinj.

Otto partecipanti e un allenatore hanno accettato la sfida unica di circumnavigare metà del lago al buio. È stato impressionante vedere come tutti i partecipanti si siano presi cura in modo particolare di pagaiare insieme. I ragazzi più grandi e veloci, che spesso cercano di partire da soli durante le sessioni diurne, hanno messo da parte le proprie motivazioni competitive per garantire la sicurezza e l'inclusione degli atleti più giovani, felicemente, in modo che nessuno rimanesse indietro.

Consigliamo vivamente di aggiungere una proposta di pagaiata notturna a tutti i programmi simili in futuro per contribuire a creare team più coesi ed efficaci, in particolare nei gruppi con un'ampia fascia d'età.

Escursioni

Lago di Bled

Durante l'escursione al famoso lago di Bled in Slovenia, i partecipanti hanno avuto la possibilità di scegliere tra una serie di attività sul lago e nei dintorni. Ogni partecipante ha optato per una delle due opzioni:

- pagaiare nei loro K1, seguito da una nuotata rinfrescante
- fare una piacevole passeggiata intorno al lago, per poi provare l'emozionante esperienza di una discesa in slittino a Straža Bled.

Escursione naturalistica – Gola di Mostnice

In linea con l'obiettivo del progetto di aumentare la consapevolezza sull'inquinamento delle acque, tutti i partecipanti e lo staff hanno camminato attraverso la gola di Mostnice, vedendo (e assaggiando) una delle acque dolci più pure al mondo.

Questa escursione ha dato ai partecipanti sardi l'opportunità di confrontare la qualità e la conservazione dell'acqua con l'acqua del loro paese.



L LAGO E PAESAGGIO

Le cose preferite della Slovenia dal team italiano, sono state elette, all'unanimità, il lago (Bohinj) e il paesaggio

S SOCIALIZZARE

I partecipanti hanno valutato la socializzazione informale come la più alta tra tutte le attività del campo non legate all'allenamento.

T TECNICA DIVERSA

"Ho imparato che diversi paesi hanno tecniche di pagaiata diverse"

Laura, 13 (ITA)



C CAMBIAMENTI

La maggior parte dei partecipanti non cambierebbe nulla del campo. Alcuni dei partecipanti più anziani avrebbero gradito più sessioni di allenamento

Cosa dicono i partecipanti

"Questa è stata la settimana migliore della mia vita! Possiamo organizzare di nuovo questo camp l'anno prossimo?"

Nadica, 14 anni (SLO)

Sfide e raccomandazioni

Un'esperienza estremamente positiva per tutti, il campo estivo ha offerto un'opportunità unica per costruire amicizie e approfondire le conoscenze oltre confine, acquisire nuove competenze ed essere immersi in un ambiente multiculturale vibrante. Nonostante le sfide affrontate, la dedizione e l'entusiasmo sia degli atleti che degli allenatori hanno fatto sì che tutti se ne andassero con ricordi preziosi ed esperienze significative.

Sfida #01

A causa della scarsa conoscenza dell'inglese parlato e la timidezza tra i partecipanti italiani e dell'assenza di una lingua comune, molti atleti hanno avuto difficoltà a comunicare con i loro compagni di squadra internazionali, classificando la comunicazione come la cosa più difficile nel pagaiare in equipaggi di nazionalità mista. Ciò ha portato molti partecipanti a preferire trascorrere il tempo libero con i loro compagni di squadra di casa.

Sfida #02

L'abilità, la corporatura e l'età variavano ampiamente tra i partecipanti, con atleti fisicamente più grandi che non erano necessariamente più abili o più anziani. Con un numero limitato di K4 di diverse dimensioni disponibili, la composizione degli equipaggi a volte si riduceva a chi si adattava a ogni barca, piuttosto che formare equipaggi ideali in base ai livelli di abilità.

Sfida #03

Situato all'interno di un parco nazionale, solo 3 motoscafi sono autorizzati a essere utilizzati sul lago di Bohinj. Purtroppo, la barca della Federazione nazionale designata per il progetto è stata in riparazione per la maggior parte del campo. Di conseguenza, la maggior parte dell'allenamento in acqua ha dovuto essere svolto col kayak, con la maggior parte dei compiti di allenamento K4 che ricadevano su soli due allenatori: PM Melanie e Jakob (il più veloce). Inoltre, ciò ha limitato le opportunità di filmare video di alta qualità per le risorse didattiche.



Raccomandazione #01

Dato che i partecipanti mostrano una forte preferenza per le attività di apprendimento informale, raccomandiamo di organizzare durante i campi ulteriori eventi interculturali che prevedano giochi e competizioni a squadre miste.

Raccomandazione #02

Aumentare la disponibilità di imbarcazioni K4 di varie dimensioni aprirebbe maggiori opportunità per un maggior numero di formazioni di equipaggi diversificate.

Raccomandazione #03

Trovare il giusto equilibrio tra l'allenamento in equipaggi di competenze miste ed equipaggi di abilità simili, può migliorare sia lo sviluppo delle competenze che il divertimento durante l'allenamento. Sugeriamo di includere un numero sufficiente di partecipanti di diversi livelli di competenza per facilitare questo durante i campi di allenamento.

Raccomandazione #04

Per un gruppo composto sia da K4 di dimensioni standard che da mini K4, si consiglia un minimo di 2 motoscafi di supporto.

Raccomandazione #05

Si consiglia vivamente di includere in tutti i programmi futuri le escursioni notturne con partecipanti di età e capacità diverse, per favorire una migliore integrazione del team.

A group of people, including children and adults, are participating in a beach cleanup project. They are walking along a rocky and vegetated shoreline next to a large body of water. Some individuals are holding large plastic bags, likely for collecting trash. The sky is overcast with light clouds. The overall scene is one of community service and environmental care.

PROGETTO DI PULIZIA DELLA SPIAGGIA E ARTE

Progetto di pulizia della spiaggia e arte

24 febbraio 2024

Poiché i canoisti sentono l'acqua sulla pelle e sui capelli mentre pagano, ogni volta che salgono sulle loro barche si trovano a confrontarsi direttamente con i problemi urgenti legati alla qualità dell'acqua e all'inquinamento.

Mentre la Slovenia vanta alcuni dei corsi d'acqua naturali più incontaminati e meno inquinati al mondo (cosa che porta molti bambini sloveni a credere che tali condizioni siano la norma ovunque), la Sardegna, come molte regioni, deve affrontare notevoli sfide legate all'inquinamento delle acque e delle spiagge.

Mostrare ai partecipanti al progetto Kc4U le diverse condizioni idriche nei due Paesi ha rappresentato per loro un'opportunità unica per affrontare i problemi dell'inquinamento idrico in modo significativo e tangibile, che non possono essere replicati in un contesto scolastico.



Per coinvolgere i partecipanti e la comunità più ampia nella conservazione attiva e far luce ulteriormente sui problemi legati allo smaltimento dei rifiuti e al riciclaggio quotidiano, l'evento di pulizia della spiaggia si è tenuto a Torregrande, non lontano dal CNO. Promosso agli eventi scolastici della KC4u e nella zona locale, l'evento ha visto la partecipazione di 45 persone. I partecipanti sono partiti dal porto di Torregrande e si sono fatti strada lungo la spiaggia. Sono stati forniti guanti e i rifiuti sono stati separati per tipologia man mano che venivano raccolti.

All'evento ha partecipato anche Andrea Pigato dell'associazione ambientalista Plastic Free Sardinia che ha fornito consigli sulla raccolta differenziata e sullo smaltimento dei rifiuti.



73

Sacchi della spazzatura pieni di rifiuti

e un certo numero di oggetti più grandi sono stati raccolti in 2 ore

45

Partecipanti

33 bambini, 12 adulti



Progetto artistico

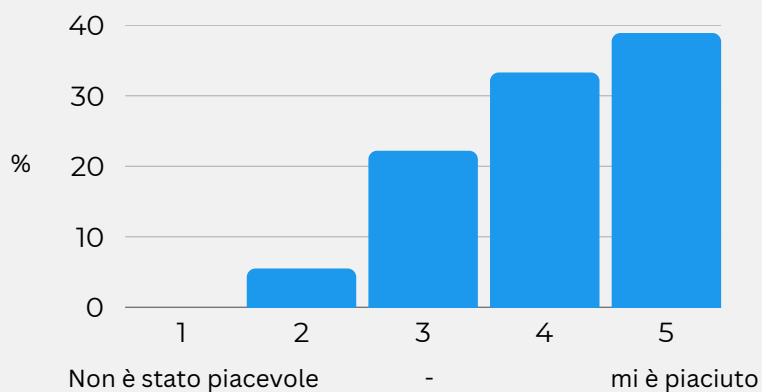
Il segmento del progetto artistico dell'evento ha tratto ispirazione da una mostra di [Andrea Pala](#), tenutasi a Oristano nel 2023. Andrea ha partecipato alla pulizia mattutina della spiaggia e ha guidato questo segmento dell'evento. Ha iniziato esponendo alcune delle sue opere d'arte realizzate con i detriti raccolti, affrontando nel contempo vari problemi relativi all'inquinamento locale delle acque e delle spiagge, inclusi i tipi di rifiuti che utilizza nella sua arte e le loro origini.

In seguito, i bambini sono stati divisi in gruppi e forniti di cestini di rifiuti che Andrea aveva precedentemente raccolto e pulito. Sono stati quindi incoraggiati a scatenare la loro creatività utilizzando questi materiali.

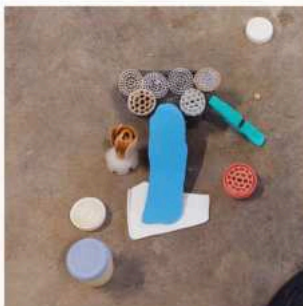
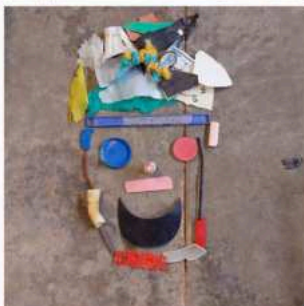
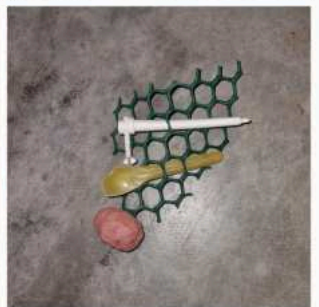
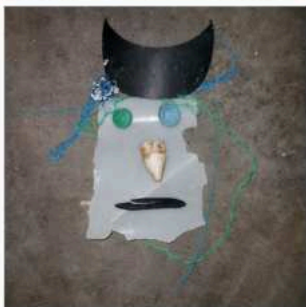
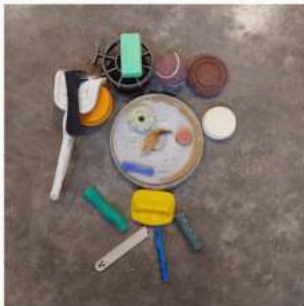
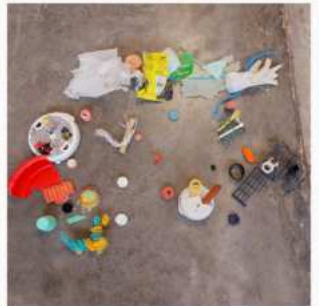
Nonostante la prevista pagaiata sulla spiaggia sia stata annullata a causa delle condizioni sfavorevoli, è stata sostituita con un'ulteriore sessione di allenamento in K4 nel pomeriggio.



Partecipanti Godimento del progetto artistico



L'arte dei partecipanti



P PIÙ SPAZZATURA

Il 95% dei partecipanti ha affermato che sulla spiaggia c'era più spazzatura di quanto si aspettassero

O OGGETTI SORPRENDENTI

Alcuni degli oggetti che i partecipanti sono rimasti sorpresi di trovare sono stati: bombole di fornelli a gas, una stampante, un ventilatore, una lavatrice e un frigorifero.

I ISOLE DI RIFIUTI

“Ho imparato che le isole di rifiuti possono formarsi anche in piccoli specchi d’acqua, non solo nell’oceano”

Stefano, 12 anni (ITA)

L LENTO A DECOMPORSI

“Ho imparato che i rifiuti restano nell’acqua e sulla riva per molto tempo, impiegano molto tempo a decomporsi”

Ajda, 14 (SLO)



Cosa dicono i partecipanti

Il **94%** dei partecipanti pensa che dovremmo organizzare più eventi come questo



APPRENDIMENTO DELLE LINGUE STRANIERE

Apprendimento delle lingue straniere

In quanto progetto transfrontaliero, il multilinguismo costituisce una parte importante della missione di Kc4u, offrendo agli studenti l'opportunità di abbracciare ed esplorare diverse lingue e culture. Nel corso del progetto, i partecipanti si sono impegnati in una vasta gamma di attività di apprendimento delle lingue straniere, dai corsi digitali alle interazioni di persona in inglese, italiano e sloveno.



Poiché gli equipaggi di K4 misti per nazionalità e genere costituiscono il cuore delle attività sportive Kc4u, comunicare in tre lingue è diventato essenziale per affrontare le sfide della pagaia insieme e ha fornito la possibilità di creare legami significativi con nuovi amici.

Questo approccio olistico all'apprendimento delle lingue ha arricchito le esperienze dei partecipanti e ha creato una comunità in cui la diversità veniva celebrata e accettata.



Panoramica delle attività in lingua straniera

▶ **My English A1**

Questo corso online gratuito è ospitato sulla piattaforma EU Academy. È stato completato a casa dai partecipanti italiani prima del Kc4u winter K4 Camp

Completato da: 8

Tempo medio di completamento: non disponibile

▶ **My Italian A1**

Questo corso online gratuito è ospitato sulla piattaforma EU Academy. È stato completato dai partecipanti sloveni prima del campo invernale Kc4u. La maggior parte di questi partecipanti ha completato il corso presso la KKZ Language School

Completato da: 8

Tempo medio di completamento: 30 ore

▶ **Corso di lingua trilingue Kc4u**

Sviluppato da allenatori e atleti Kc4u, questo corso interattivo copre il linguaggio di base specifico dello sport in ENG, SLO e ITA. Il corso è stato completato da tutti i partecipanti al K4 Camp estivo e invernale

Partecipanti che hanno registrato l'audio: 11

Completato da: 38

Tempo medio di completamento: 1,5 ore

▶ **Quiz linguistico dal vivo di Kc4u**

Non presente nella proposta di progetto originale, questa attività è stata aggiunta al programma durante il campo SLO K4 per incoraggiare una maggiore commistione interculturale e la pratica delle lingue straniere

Partecipanti: 28

Tempo: 1,5 ore

▶ **Video trilingue**

I partecipanti al campo estivo K4 sono stati divisi in gruppi da 4. Ogni gruppo ha prodotto 10 brevi video (<30 secondi) in tutte e 3 le lingue del progetto.

Partecipanti: 28 (7 gruppi)

Video prodotti: 70

▶ **Lingua in azione**

I partecipanti hanno spesso praticato le loro competenze linguistiche straniere durante il progetto; durante gli eventi scolastici, durante la formazione K4, nei dormitori misti, durante le escursioni e nel loro tempo libero

Partecipanti: circa 600

Corsi EU Academy

My English A1

Gli 8 ragazzi del CNO che hanno preso parte al programma completo di attività invernali Kc4u in Sardegna hanno completato *My English – A1* a casa come previsto. Questi partecipanti hanno tutti l'inglese come materia obbligatoria a scuola e, a parte alcuni problemi tecnici con la piattaforma EU Academy, hanno completato il corso senza molti problemi.

Poiché gli atleti del KKZ comunicano con il loro allenatore in inglese durante le normali sessioni di allenamento e hanno un livello di competenza estremamente elevato in questa lingua, si è ritenuto che questo corso non fosse necessario per loro.

My Italian A1

Il *My Italian A1* è stato completato dagli 8 atleti sloveni che sono andati in Sardegna per le attività invernali. Due di questi atleti studiano italiano a scuola.

Quando è stato proposto questo corso, eravamo consapevoli che molti bambini sloveni al KKZ hanno difficoltà di apprendimento e problemi di lunga data con il lavoro accademico a scuola. Tuttavia, non eravamo a conoscenza del fatto che molti dei bambini del KKZ che partecipano al programma non hanno accesso a un computer a casa. Inoltre, non tutti i bambini partecipanti hanno un telefono cellulare e quelli che hanno un telefono hanno un accesso a Internet limitato o nullo, altrimenti i loro telefoni non funzionerebbero nei corsi dell'EU Academy.

Per garantire che i partecipanti sloveni potessero completare il corso, abbiamo dovuto introdurre un programma Kc4u aggiuntivo: la scuola di lingua italiana KKZ.

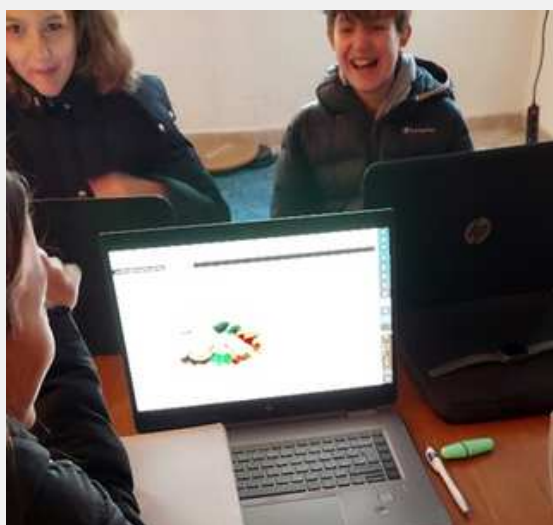
Date le sfide e il tempo richiesto a molti partecipanti per completare questo corso, i nuovi partecipanti sloveni per il campo estivo sono stati esentati dal completare il corso come originariamente proposto. Tuttavia, hanno preso parte con successo a tutte le altre attività e corsi di lingua straniera e sono state aggiunte al programma ulteriori opportunità di apprendimento delle lingue.



Scuola di lingua italiana KKZ

La scuola di lingua italiana KZZ è stata gestita volontariamente da Melanie Schembri Waite presso la clubhouse KKZ il sabato pomeriggio per 3 ore a settimana. Queste lezioni sono durate dall'inizio di dicembre 2023 a metà febbraio 2024.

Sei partecipanti Kc4u di KKZ hanno completato il corso *My Italian – A1* sotto la supervisione di Melanie. Sono stati tutti attentamente supervisionati per l'intero corso per verificare la comprensione e il corretto completamento di tutti i moduli. Durante le lezioni, è stato dedicato del tempo extra per lavorare sulla pronuncia italiana e sulle capacità di conversazione. I partecipanti sono stati inoltre assistiti con le capacità di studio generali e la presa di appunti.



Molti dei partecipanti al corso *My Italian A1* hanno trovato questo corso estremamente difficile, per diversi motivi;

- Stile diverso di presentazione del materiale didattico rispetto a quello a cui sono abituati a scuola
- Nessuna/poca esperienza precedente con l'apprendimento autonomo
- Scarse capacità di studio e di memoria, derivanti dall'enfasi posta sull'apprendimento mnemonico e dall'eccessiva ripetizione delle frasi scritte a scuola
- Mancanza di competenze informatiche di base
- Problemi tecnici con la piattaforma EU Academy.

A causa di questi problemi, il completamento dei moduli ha richiesto fino a tre volte in più del tempo previsto (3 ore anziché 1).

Corso di lingua trilingue Kc4u

Il corso di lingua trilingue Kc4u è disponibile gratuitamente sia come app mobile che come versione per computer. Creato dallo staff e dagli atleti Kc4u, include termini e frasi fondamentali relativi alla pagaiata e all'allenamento in inglese, sloveno e italiano.

Inizialmente concepito per durare circa un'ora, il corso è stato esteso nel corso del suo svolgimento e alla maggior parte dei partecipanti sono bastati in media 1,5 ore per completarlo.

Per aumentare il coinvolgimento e l'interesse dei partecipanti al corso Kc4u, tutte le registrazioni audio sono state effettuate dagli atleti stessi. Gli atleti sloveni sono stati coinvolti anche nelle riprese video/GIF per il modulo Technique Cues. Il corso è stato completato da tutti i partecipanti dei due Kc4u international K4 Camp, incluso lo staff.

Panoramica del corso

- ▶ Introduzione
- ▶ 15 Moduli di lezione
- ▶ Quiz finale (contenuto di tutte le lezioni)

The screenshot displays the course interface. On the left, a sidebar titled "Lessons" lists 18 lessons, with Lesson 14 "Paddling Cues" highlighted. The main area shows a video player for Lesson 14, featuring a group of kayakers on a lake. The video title is "Lesson 14 - Paddling Cues" and the current page is "1 / 21". The video content includes the text "PADDLING CUES" overlaid on the scene.



Formato del corso

Basato sulla piattaforma EdApp di Safety Culture, il corso è altamente interattivo.

In ogni lezione ci sono domande e giochi che mettono alla prova le conoscenze degli studenti. Vengono assegnati punti per le risposte corrette e il tempo impiegato. Questi punti vengono mostrati in una classifica che può essere visualizzata in qualsiasi momento tramite la home page.

Durante il corso vengono utilizzati 13 diversi tipi di domande e giochi:

1. Trascina l'immagine per abbinarla
2. Riordina un elenco
3. Scelta multipla audio
4. Risposta corretta trascinata dall'audio
5. Trova una parola
6. Memory (gioco di tessere)
7. Chattare
8. Generatore di frasi
9. Lettere mancanti
10. Riordino delle lettere
11. Abbina le coppie
12. Seleziona una parola
13. Ascensore

Tutto il vocabolario di base è presentato con immagini e audio corrispondenti. Dalla lezione 4 in poi, il contenuto del corso è presentato in tutte e 3 le lingue contemporaneamente. Il vocabolario e le espressioni che si riferiscono alla tecnica di pagaiata sono presentati con GIF animate. Per facilitare lo studio e la revisione, diversi moduli contengono anche "Cheat Sheets".



76%

dei partecipanti ha completato il corso utilizzando l'app mobile

Elemento preferito dai partecipanti

Gamificazione



Classifica



Contenuto del corso



Guadagnare Punti



Schermate


Lesson 4: Switch it up - Nu... 2 / 9

Numbers Cheat Sheet


	ENG	ITA	SLO
1	one	uno	ena
2	two	due	dva
3	three	tre	tri
4	four	quattro	štiri
5	five	cinque	pet
6	six	sei	šest
7	seven	sette	sedem
8	eight	otto	osem
9	nine	nove	devet
10	ten	dieci	deset
11	eleven	undici	enajst
12	twelve	dodici	dvanajst
13	thirteen	tredici	trinajst
14	fourteen	quattordici	štirinajst
15	fifteen	quindici	petnajst

Continue


Lesson 7 - Greetings & Ex... 3 / 14




SEE YOU LATER



BUONGIORNO



ADIJO



ŽIVJO

DRAG THE IMAGES TO THE CORRECT GREETING

Lesson 9 - Equipment 6 / 13


Find the word 'footrest' in all 3 languages

I A D O S R K T E
A R E I L A D E P
A I I N O Ž N I K
I S P Ž K S L Ž S
I O A O O K T A S
R T S E R T O O F
R E P A Ž O T Ž T
D D O S L N O K F
T L R N T F D R R

FIND THE WORDS IN THE GRID

Lesson 10 - The Body 14 / 21

THE BODY



HEAD: la testa / glava
SHOULDER: la spalla / rama
BACK: la schiena / hrbet
CHEST: il petto / prsni kot
HIP: l'anca / baki
STOMACH: lo stomaco / trebuh
ELBOW: il gomito / komolec
ARM: il braccio / roka
HAND: la mano / alan
LEG: la gamba / noga
KNEE: il ginocchio / koleno
FOOT: il piede / stopalo

Continue

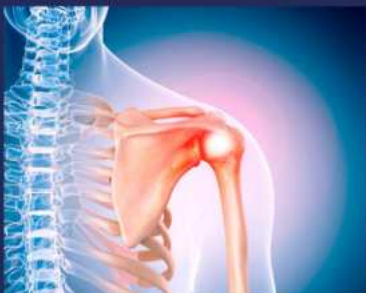
Lesson 14 - Paddling Cues 11 / 21



Catch the water together
Attacchiamo assieme
Ujemi vodo skupaj

...

Lesson 10 - The Body 3 / 21



shoulder
la spalla
rama

...

Accesso al corso



Accesso al telefono cellulare

1. Vai su Google Play o Apple
2. Scarica e installa EdApp
3. Crea un account gratuito con un indirizzo email e una password
4. Accedi
4. Dopo aver effettuato l'accesso, scansiona il codice QR qui sotto e verrai indirizzato al corso.



Accesso al computer

1. Vai a: <https://link.edapp.com/xCHOsCPhzEb>
2. Registrati per un account EdApp gratuito con il tuo indirizzo email e crea una password
3. Dovresti essere automaticamente indirizzato al corso

Quiz linguistico dal vivo di Kc4u

Per offrire ai partecipanti ulteriori opportunità di utilizzare ciò che avevano imparato nei corsi di lingua e incoraggiare una maggiore interazione con i loro compagni di squadra stranieri, si è tenuta una serata di quiz linguistici dal vivo la quinta sera del campo estivo K4 (28.06). Questo evento non faceva parte della proposta originale.

I partecipanti sono stati divisi in squadre miste composte da 4 persone e le squadre si sono sfidate in 3 round per aggiudicarsi un premio.

Le domande basate sul vocabolario del corso di lingua trilingue Kc4u sono state poste in inglese. I madrelingua italiani hanno dovuto rispondere alle domande in sloveno, mentre i madrelingua sloveni hanno risposto alle domande in italiano. Ai membri del team è stato permesso di aiutarsi a vicenda nella preparazione delle risposte.

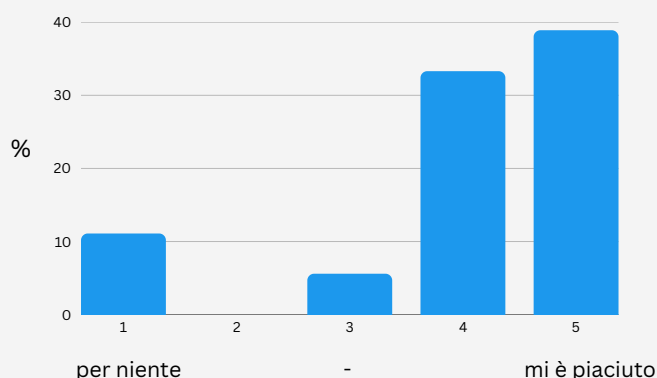
I partecipanti sono stati competitivi sia fuori che dentro l'acqua e le gare finali sono state estremamente vivaci.



78%

dei partecipanti ha ritenuto che questo evento abbia migliorato la loro conoscenza del corso

Come i partecipanti hanno valutato il loro divertimento durante il Live Language Quiz



Video dei partecipanti in tre lingue

Inizialmente, il nostro piano era di fare creare dagli atleti 10 brevi video trilingue (15-30 secondi) per i social media in gruppi di quattro persone di nazionalità mista, con la produzione distribuita tra entrambi i campi K4. Questa iniziativa è stata progettata per promuovere la comunicazione e la collaborazione interculturale tra gli atleti, migliorando al contempo le loro capacità di narrazione digitale.

Il tempo extra trascorso agli eventi scolastici Kc4u e le malattie in Sardegna hanno impedito le riprese di video durante l'Italian Camp, quindi tutte le clip sono state girate in Slovenia. I partecipanti hanno dato il via all'attività durante una riunione di pianificazione in cui i gruppi sono stati incoraggiati a trovare un tema unificante per le loro clip.

Considerando l'età dei partecipanti e il loro elevato consumo di social media nella vita quotidiana, lo staff di Kc4u è rimasto sorpreso dalle limitate capacità di ripresa e montaggio e dalla creatività dimostrate dalla maggior parte dei gruppi. In futuro, suggeriamo di invitare un professionista esterno a condurre workshop dedicati in queste aree.

Una selezione dei video più coinvolgenti creati dai partecipanti è stata compilata per essere condivisa sull'account Instagram di Kc4u.

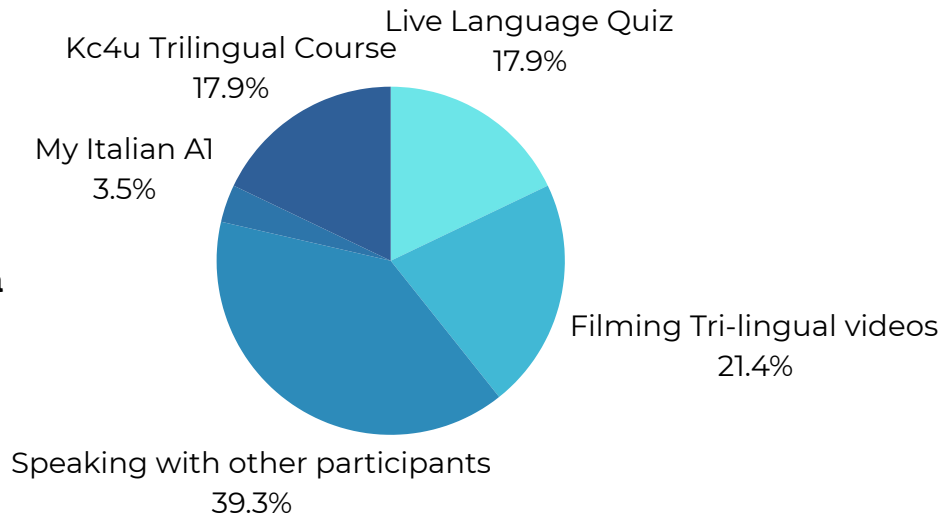


2°

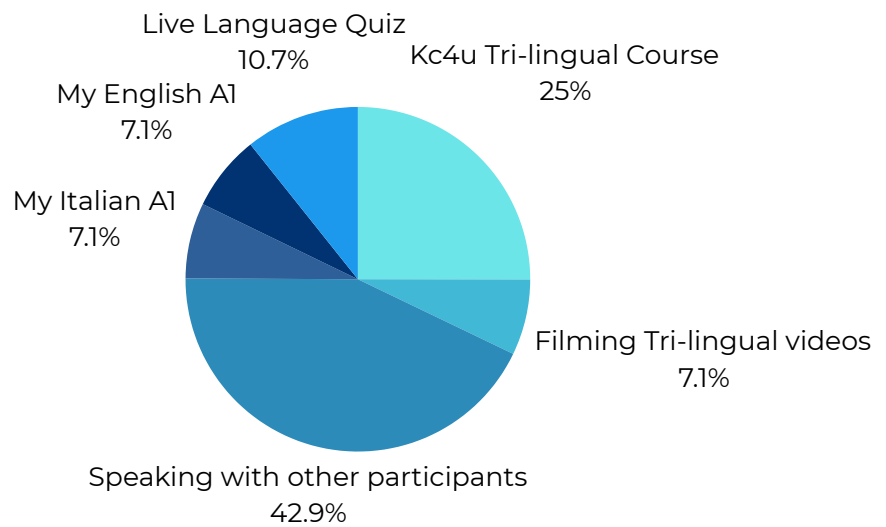
**I partecipanti hanno valutato la
realizzazione di video come la
seconda attività in lingua straniera
più divertente**

Cosa dicono i partecipanti

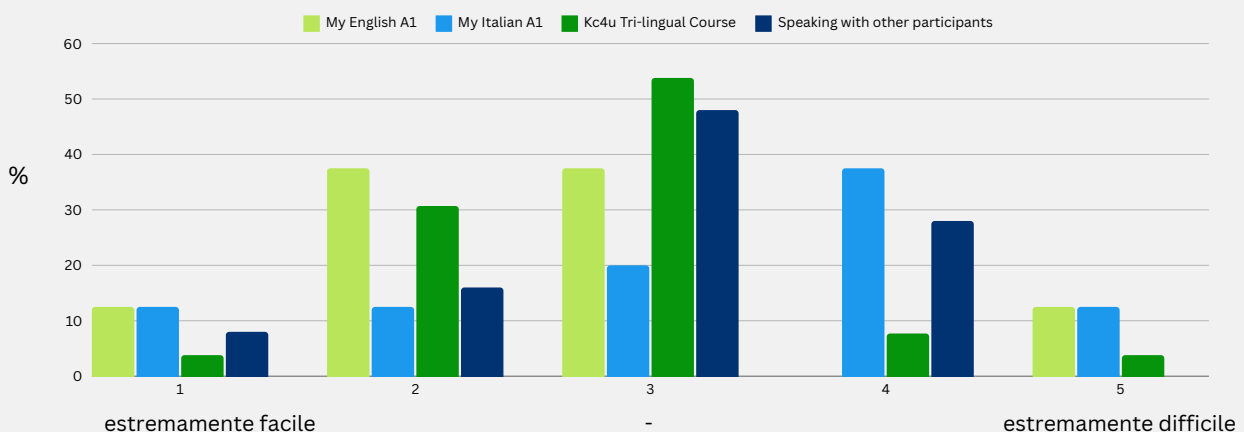
Quale attività in lingua straniera è stata più divertente?



Quale attività in lingua straniera ti ha aiutato ad apprendere più vocaboli nuovi?



Quanto hai trovato difficile l'attività linguistica?





Sfide e raccomandazioni

Dato che la maggior parte dei partecipanti al progetto proviene da contesti socio-economici bassi, la mancanza di risorse e la prevalenza di difficoltà di apprendimento hanno presentato sfide significative nel migliorare le loro competenze linguistiche straniere. Sebbene i partecipanti in genere favorissero le attività di apprendimento linguistico informale, lo staff ritiene che anche i corsi formali abbiano fornito preziosi benefici.

Sfida #01

I partecipanti sloveni avevano poca esperienza pregressa con l'apprendimento autodiretto o digitale. Poiché molti non hanno accesso a un computer personale a casa, è stato necessario investire molto tempo per aiutarli a completare i corsi formali.

Sfida #02

La maggior parte dei partecipanti italiani aveva un livello di inglese parlato molto più basso rispetto agli sloveni. Sia i partecipanti (sia lo staff) hanno avuto difficoltà a comunicare tra loro e gran parte delle traduzioni durante i campi sono state svolte da due partecipanti.

Sfida #03

La maggior parte dei partecipanti preferirebbe dedicare tempo ad attività sportive piuttosto che all'apprendimento della lingua.

Raccomandazione #01

In futuro, suggeriamo di porre maggiore enfasi sulle opportunità di apprendimento linguistico informale guidato, concentrandosi in particolare sulle capacità di parlare. Invece di richiedere ai partecipanti di completare corsi di lingua formali prima dei campi, potrebbero impegnarsi in sessioni online guidate da insegnanti in gruppi di nazionalità mista per migliorare la loro sicurezza nel parlare.

Raccomandazione #2

I partecipanti hanno valutato positivamente il corso specifico per lo sport Kc4u per l'apprendimento del vocabolario pertinente e hanno apprezzato gli aspetti di gamification. Si consiglia vivamente di progettare corsi di lingua simili specifici per lo sport per progetti sportivi collaborativi internazionali.

Raccomandazione #03

Quando si lavora con bambini di questa fascia demografica, consigliamo di prevedere un budget per tutor di lingua esterni (preferibilmente madrelingua), per fornire assistenza all'apprendimento ai partecipanti. Gli allenatori sportivi sono spesso già oberati da molteplici responsabilità.

PRINCIPALI RISULTATI



Dati dei partecipanti chiave

I sondaggi tra i partecipanti, i dati sugli eventi e le osservazioni del personale e dei genitori di Kc4u durante e dopo la conclusione del progetto hanno dimostrato che il formato e le attività di Kc4u hanno raggiunto con successo tutti gli obiettivi primari del progetto.

Cosa hanno apprezzato di più i partecipanti al campo

È stato chiesto ai partecipanti: quali sono, secondo voi, i tre aspetti più preziosi dell'intero progetto Kc4u?

Fare nuove amicizie



Viaggiare all'estero



Formazione in K4 misti



Allenamento con atleti di un altro paese



Competizione in K4s



Imparare e parlare le lingue straniere



Attività non sportive



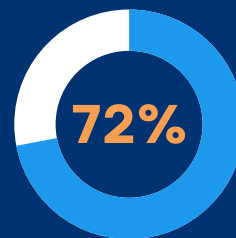
Maggiore consapevolezza dell'inquinamento delle acque



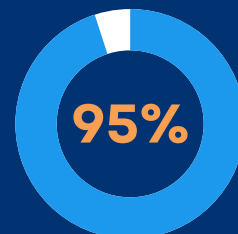
Maggiore consapevolezza della pagaiata K4



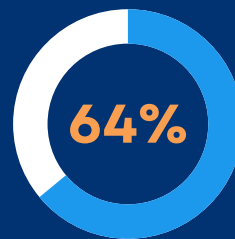
Eventi scolastici



dei partecipanti al campo dalla Slovenia non si erano allenati o gareggiati in K4 prima di Kc4u



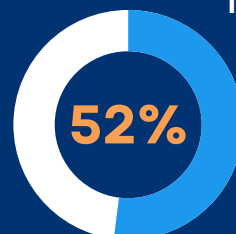
dei partecipanti al campo Kc4u (SLO e ITA) vorrebbero gareggiare più spesso nel K4



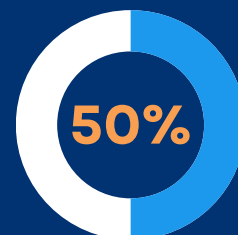
Il 64% dei bambini che hanno partecipato agli eventi scolastici Kc4u non aveva mai fatto kayak



Totale partecipanti attivi



Partecipanti al campo femminile



Allenatrici ai campi

Panoramica dei numeri dei partecipanti

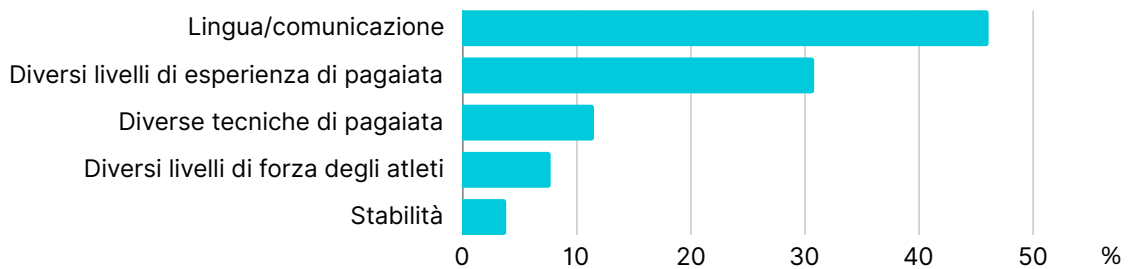
Attività	Partecipanti italiani	Partecipanti sloveni	Totale
Concorso di progettazione di magliette	14	8	22
Workshop di formazione per eventi scolastici	Atleti: 29 Allenatori: 5	Atleti: 8 Allenatori: 2	Atleti: 37 Allenatori: 7
Corsi EU Academy (ENG e ITA)	8	8	16
Scuola italiana KKZ	N / A	6	6
Corso trilingue Kc4u	20	18	38
Riprese video trilingue	13	15	28
Eventi Scolastici Italia	Bambini della scuola: 421 Atleti Kc4u: 29 Allenatori: 5 Insegnanti di educazione fisica: 5	Atleti Kc4u: 8 Allenatori: 2	Bambini della scuola: 421 Atleti Kc4u: 37 Allenatori: 7 Insegnanti di educazione fisica: 5
Eventi scolastici Slovenia	N / A	Bambini della scuola: 160 Atleti Kc4u e KKZ: 9 Allenatori: 3 Insegnanti di educazione fisica: 2	Bambini della scuola: 160 Atleti Kc4u e KKZ: 9 Allenatori: 3 Insegnanti di educazione fisica: 2
Campo Internazionale K4 - Inverno	Atleti: 8 Allenatori: 4	Atleti: 8 Allenatori: 2	Atleti: 16 Allenatori: 6
Progetto di pulizia della spiaggia e arte	35	10	45
Giornate aperte del club CNO e KKZ	Atleti: 29 Allenatori: 5	Atleti: 14 Allenatori: 2	Atleti: 43 Allenatori: 7
Giornata nazionale del K4 (SLO)	Atleti: 13 Allenatori: 2	Atleti: 62 Allenatori: 11	Atleti: 75 Allenatori: 13
Campo Internazionale K4 - Estate	Atleti: 13 Allenatori: 2	Atleti: 15 Allenatori: 2	Atleti: 28 Allenatori: 4

Alcuni partecipanti di Kc4u erano coinvolti in più attività. Il progetto ha avuto 755 partecipanti unici e attivi.

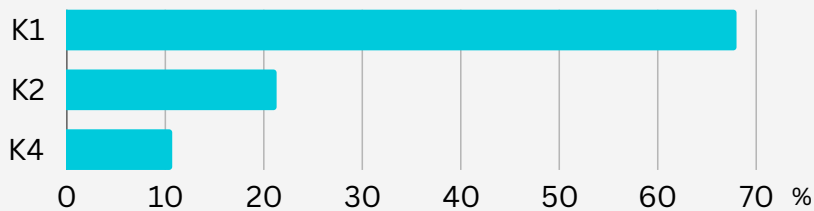


Opinioni dei partecipanti al post-camp sulla pagaiata K4

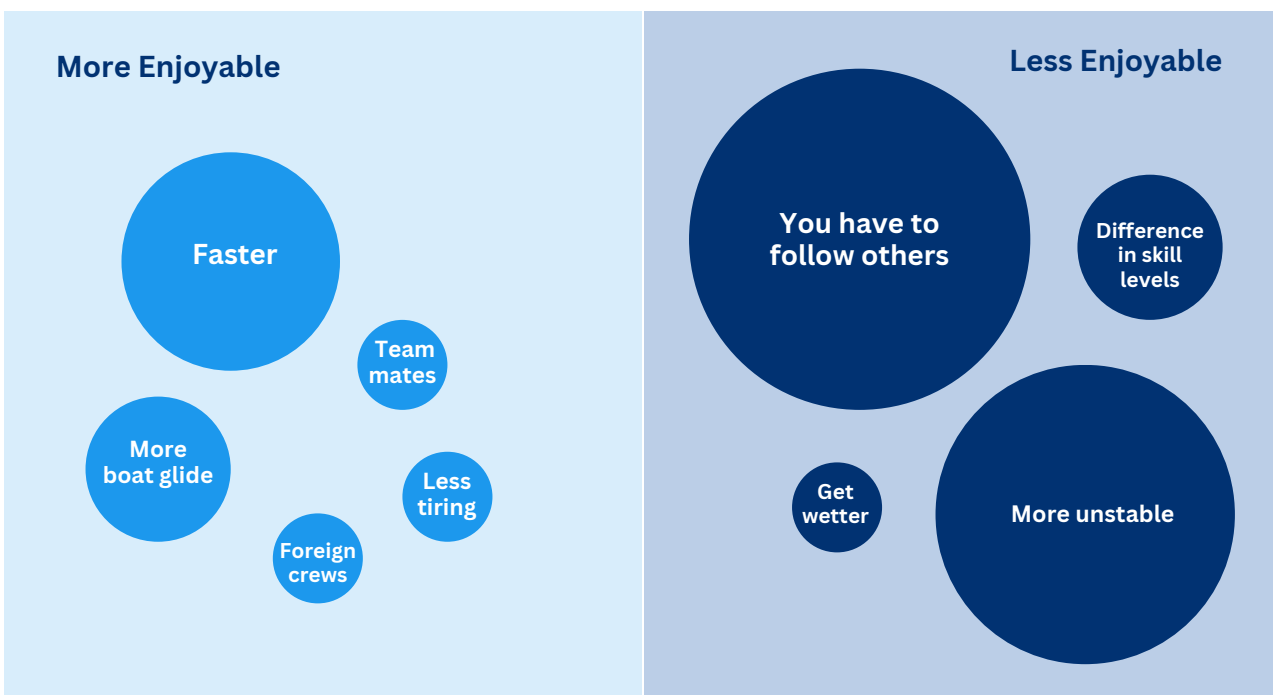
Qual è stata la cosa più difficile nel pagaiare con membri dell'equipaggio stranieri?



Qual è la tua barca preferita per gareggiare?



Cosa rende la pagaiata sul K4 più o meno piacevole rispetto alla pagaiata su altre barche?



Vantaggi K4

Kc4u ha dimostrato che la pagaiata K4 offre i vantaggi psicosociali tipici degli sport di squadra; tuttavia, per sfruttare appieno questi benefici, è essenziale affrontare contemporaneamente le sfide tecniche specifiche della pagaiata K4.

Essendo uno sport caratterizzato da un singolo schema di movimento ripetitivo, gli atleti di kayak sprint spesso mostrano un basso livello di alfabetizzazione fisica generale e adattabilità. Questo problema è spesso intensificato negli ambienti di allenamento in cui la pagaiata K1 è prioritaria, in particolare nelle prime fasi di sviluppo. Molti atleti Kc4u hanno percepito la pagaiata K4 come più difficile e meno piacevole della pagaiata K1 in solitaria a causa della loro incapacità di seguire gli altri. Il fattore principale che contribuisce a ciò è la mancanza di adattabilità fisica e tecnica. Introdurre la pagaiata K4 all'inizio del percorso di un canoista può migliorare questa adattabilità, tuttavia è importante che l'allenamento K4 sia abbinato a uno sviluppo fisico e atletico generale più ampio.

K4 di genere misto

Le esperienze positive condivise dagli equipaggi misti durante Kc4u hanno contribuito a ispirare una nuova generazione di canoisti che apprezzano l'uguaglianza e la collaborazione, arricchendo in ultima analisi la comunità e la cultura dello sport. Inoltre, questi equipaggi hanno offerto opportunità uniche per migliorare le competenze tecniche e l'adattabilità.

L'ambiente del club

Con quattro posti a sedere per barca, gli M/K4 hanno permesso a gruppi più grandi di bambini di divertirsi a pagaiare sull'acqua contemporaneamente, eliminando la necessità di personale di coaching aggiuntivo per supervisionare più barche individuali che si muovono a velocità diverse. Ciò ha offerto un metodo semplice, sicuro ed economico per migliorare le opportunità di partecipazione.

K4 ha anche fornito uno strumento pratico per aumentare l'integrazione verticale tra i membri del club di età e livelli di abilità diversi. Gli equipaggi composti da età e abilità miste hanno permesso agli atleti esperti di affinare le loro capacità di tutoraggio e di allenamento, mentre i pagaiatori meno esperti hanno imparato competenze essenziali da coloro che ammirano. Kc4u ha dimostrato che questo approccio può migliorare la coesione sociale all'interno dell'ambiente del club e stimolare una cultura di apprendimento collettivo.



Livello nazionale

Nelle nazioni con club e popolazioni di canoisti più piccoli, gli equipaggi misti M/K4 offrono un modo per sviluppare un numero maggiore di equipaggi, migliorare la collaborazione tra club e, in definitiva, migliorare i tassi di fidelizzazione degli atleti. Nelle nazioni più grandi, i team misti possono migliorare il panorama competitivo, ampliare le reti di amicizia degli atleti e coltivare metodi di allenamento più sofisticati e cooperativi.

Internazionale

Oltre ai vantaggi generali dei team sportivi misti delineati nel background del progetto, gli equipaggi K4 misti facilitano la formazione di un numero maggiore di equipaggi con livelli di abilità più equilibrati. Ciò è particolarmente rilevante nelle nazioni più piccole, dove gli atleti potrebbero avere difficoltà a trovare compagni di squadra adatti.

In futuro, questo approccio internazionale potrebbe contribuire ad aumentare i tassi di partecipazione e ad accrescere le capacità tecniche e competitive degli atleti, come dimostrano i risultati ottenuti dalle coppie di doppio internazionali nel tennis.

Azioni future

Dopo la conclusione di Kc4u, i partner del progetto KKZ e CNO intendono continuare e sviluppare una serie di attività.

Visite scolastiche

Le visite annuali alle scuole continueranno, prendendo di mira nuove scuole e fasce d'età non precedentemente coinvolte. Utilizzando il modello e le risorse stabiliti, sarà richiesto un minimo contributo aggiuntivo da parte dei club.

Saranno inoltre ampliate le partnership sviluppate con le scuole durante questo progetto, dando vita a nuovi formati di eventi e ad attività scolastiche in acqua.

Giornate Aperte

Le giornate porte aperte annuali continueranno a essere una strategia fondamentale per attrarre nuovi giovani partecipanti.

Azioni specifiche in Slovenia

In Slovenia, il progetto affronterà le lacune nell'adozione di M/K4. I passaggi includono:

organizzare più giornate nazionali K4 per compensare l'attuale carenza di imbarcazioni M/K4

- sostenendo l'inclusione delle categorie K4 nelle competizioni nazionali
- sostenendo cambiamenti politici che incoraggino la cooperazione tra club per lo sviluppo delle imbarcazioni dell'equipaggio

A livello di club, **KKZ** integrerà l'allenamento Mini K4 regolare in acqua e a terra per tutti gli atleti sotto i 14 anni. Questo allenamento utilizzerà l'attrezzatura acquistata per Kc4u. CNO incorporerà nuovi esercizi sviluppati durante Kc4u nel loro programma di allenamento K4 regolare, migliorando ulteriormente lo sviluppo degli atleti.

Espansione dei campi K4 internazionali

Il framework di Kc4u fornisce un'eccellente base per espandere i campi K4 internazionali nei futuri progetti collaborativi dell'UE. Questi campi potrebbero coinvolgere più nazioni ed essere programmati in modo indipendente o insieme alle competizioni.

Altre azioni

I futuri eventi di pulizia delle spiagge e dei corsi d'acqua possono essere abbinati alle attività di pagaiata per promuovere la consapevolezza ambientale e il coinvolgimento della comunità nella conservazione attiva.

Per misurare l'impatto a lungo termine del progetto, entrambi i club raccoglieranno dati qualitativi e quantitativi per un anno dopo la conclusione del progetto.

Impatto a medio termine

Dopo la conclusione delle attività del progetto, il team Kc4u ha inoltre osservato:

- ▶ Forti amicizie transfrontaliere con contatti continui tra i partecipanti al campo, con la maggior parte dei partecipanti che utilizza la piattaforma Snapchat per rimanere in contatto
- ▶ Un forte desiderio tra i partecipanti di ripetere le esperienze miste del K4
- ▶ Crescita degli iscritti ai club (KKZ e CNO) e fidelizzazione degli atleti nella fascia di età 9-16 anni
- ▶ Modelli continuativi di comportamento rispettoso tra ragazzi e ragazze nell'ambiente di formazione
- ▶ Maggiore senso di appartenenza al contesto sportivo
- ▶ Utilizzo continuato del vocabolario straniero durante la formazione
- ▶ Utilizzo continuo dell'app trilingue Kc4u



Impatto futuro

La fondazione creata da Kc4u offre significative opportunità di crescita e influenza duratura per il futuro. L'espansione delle attività esistenti, l'attrezzatura migliorata, la promozione delle risorse innovative del progetto e il rafforzamento delle reti internazionali garantiranno l'eredità di Kc4u come forza trasformativa nel kayak da velocità e nell'impegno negli sport giovanili.

Promuovendo una rete di supporto che trascende i confini geografici e culturali, si prevede che gli effetti positivi del progetto rimarranno con i giovani partecipanti di Kc4u durante la loro transizione all'età adulta. Emergeranno come ambasciatori di unità e collaborazione, sostenendo la sostenibilità e la crescita del progetto, e si prevede che le loro esperienze uniche durante il progetto ispireranno;

un desiderio di esplorare opportunità di studio o lavoro all'estero
un'apertura a cercare collaborazioni con persone di culture e nazioni diverse
crescita continua della fiducia, insieme al miglioramento delle capacità fisiche, tecniche, di lavoro di squadra e sociali
un interesse duraturo nel partecipare a sport di squadra misti semplicemente come europeo.

Con l'aumento del riconoscimento del valore di Kc4u a livello locale, nazionale e internazionale, prevediamo una maggiore consapevolezza internazionale tra i club di kayak dei vantaggi della pagaiata K4 per il reclutamento, il mantenimento e la formazione degli atleti, insieme a una maggiore consapevolezza della comunità del kayak come attività fisica piacevole e duratura.

Si prevede che la combinazione di attività innovative e strategie mirate a superare specifiche barriere locali a una più ampia partecipazione al K4 aumenterà la partecipazione dei giovani e la qualità del kayak K4, creando percorsi sostenibili affinché i giovani atleti eccellano sia a livello locale che internazionale.

Grazie alla sua natura sociale, si prevede che una maggiore implementazione del K4 paddling nei programmi dei club stimolerà anche uno spirito di squadra positivo all'interno degli ambienti dei club, aumenterà il numero di partecipanti donne e ridurrà i tassi di abbandono tra gli adolescenti. Inoltre, prevediamo un aumento degli atleti dei club che gareggiano regolarmente in M/K4.

L'integrazione di equipaggi misti nel kayak da velocità è una strategia promettente per promuovere l'uguaglianza di genere e promuovere un ambiente sportivo più inclusivo. Continuando a supportare ed espandere queste iniziative, possiamo aprire la strada a un futuro in cui gli sport siano accessibili e divertenti per tutti, indipendentemente dal genere.

Risorse Kc4u

Il team di Kc4u ha creato una varietà di risorse educative gratuite mirate ad assistere allenatori, club, ricercatori e altre organizzazioni nel campo dello sport. Che tu voglia organizzare eventi scolastici o campi, migliorare la tecnica di barca dell'equipaggio dei tuoi atleti, far crescere la tua organizzazione sportiva o imparare frasi relative al kayak in più lingue, Kc4u ha qualcosa da offrire. Ogni risorsa è attentamente progettata per essere sia accessibile che pratica, consentendo agli utenti di incorporare senza problemi i concetti e le pratiche. Tutte le risorse sono disponibili tramite il sito web del progetto: [Kc4u Risorse](#)



App per corsi di lingua trilingue per kayak Kc4u

Un'app gratuita per imparare i saluti di base, insieme a frasi relative al kayak e all'allenamento in inglese, italiano e sloveno



Guida agli eventi scolastici per i club di kayak

Una guida completa per organizzare eventi di kayak in-school crew. Questa guida contiene video di tutti gli esercizi e suggerimenti per gli allenatori.



Guida agli eventi scolastici per i club sportivi

Una guida generale per i club sportivi su come pianificare e strutturare gli eventi scolastici



K4 trapano per acqua e terra

Guida per allenatori di kayak da sprint, inclusi esercizi K4 a terra e in acqua con video e informazioni sull'implementazione della pratica tecnica nell'allenamento



Sito web del K4 Day nazionale (SLO)

Sito web di informazioni e registrazioni (in sloveno) per la Giornata nazionale K4 2024



Sito web del progetto Kc4u (ENG/ITA/SLO)

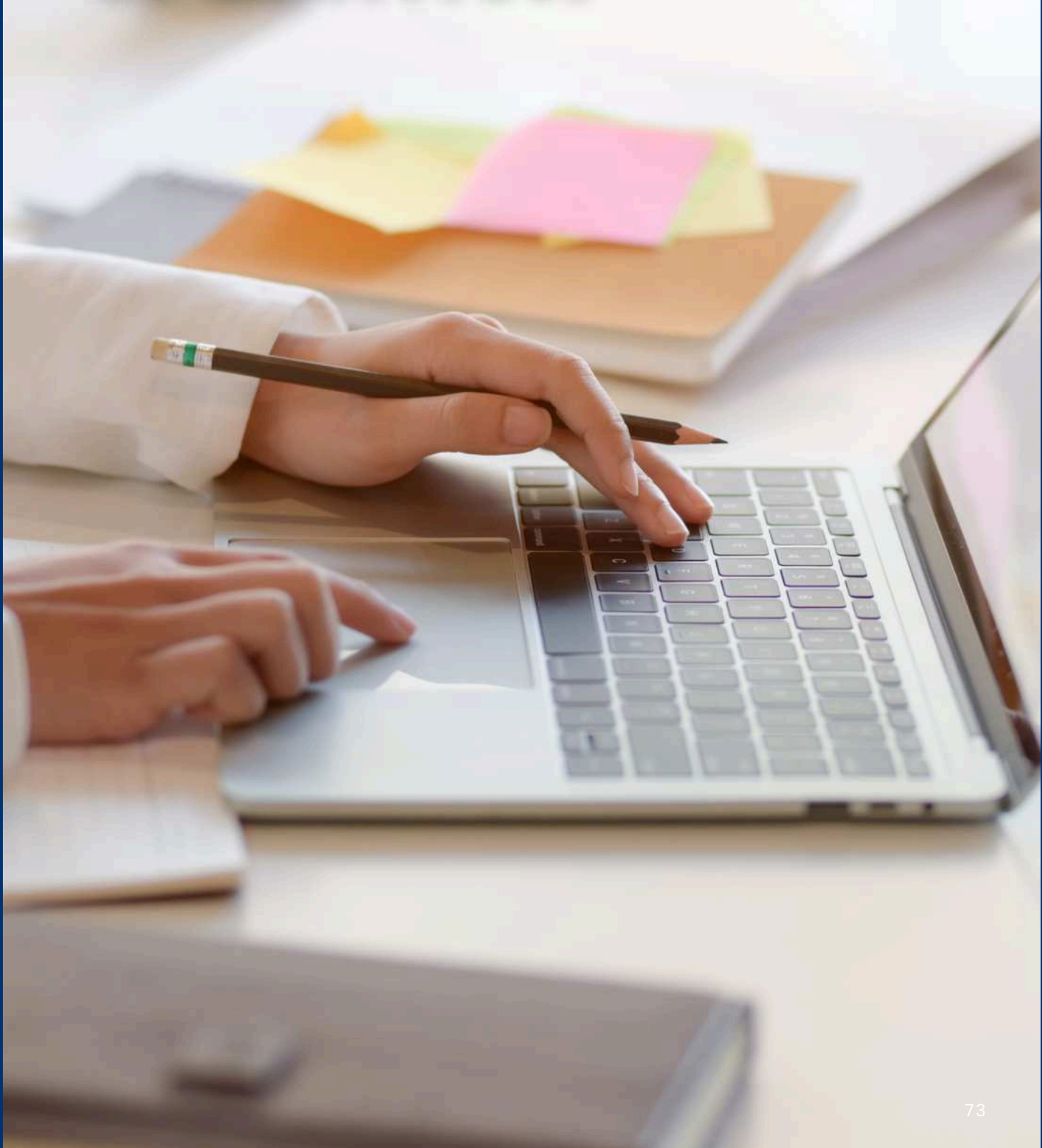
Informazioni su Kc4u e accesso a tutte le risorse gratuite



Rapporto finale (ENG/ITA/SLO)

Informazioni dettagliate e statistiche dal progetto Kc4u

PANORAMICA OPERATIVA



Gestione del progetto

Kc4u è stato sviluppato e gestito da un team di coach internazionali. Con programmi e richieste di allenamento in continua evoluzione, era importante rimanere in contatto regolare tra i due Paesi per gestire la logistica in modo efficiente. Ciò richiedeva una solida strategia di comunicazione per garantire che tutti fossero allineati e informati. Sfruttando diverse piattaforme digitali, il team è stato in grado di adattarsi rapidamente ai cambiamenti e mantenere un flusso di lavoro efficace. Aggiornamenti regolari e cicli di feedback hanno aiutato ad affrontare tempestivamente qualsiasi sfida, assicurando che gli obiettivi del progetto fossero raggiunti con successo. Lo spirito collaborativo e la dedizione del team sono stati fondamentali per gestire le complessità e offrire un'esperienza di alta qualità a tutti i partecipanti coinvolti.

Pacchetti di Lavoro

Per realizzare il progetto, il team ha aderito al piano di lavoro proposto con tre pacchetti di lavoro.

WP 1 - Gestione del progetto e progettazione delle attività: gestione del progetto, logistica locale, progettazione delle attività

WP 2 - Implementazione delle attività: Attività Italia, Attività Slovenia

WP 3 - Comunicazione, impatto e diffusione: comunicazione del progetto, risorse, diffusione



Riunioni

Tutti gli incontri mensili e la riunione di avvio si sono svolti online utilizzando Google Meet



Gestione delle attività

Tutta la pianificazione delle attività, l'assegnazione e il monitoraggio dei progressi sono stati gestiti sulla piattaforma online ClickUp



Giorno per giorno

Per la comunicazione quotidiana regolare è stato utilizzato un gruppo Whatsapp



Progetto

Il report e la grafica sono stati realizzati principalmente dal team Kc4u utilizzando Canva, Photoshop e Affinity Designer



Sondaggi

I sondaggi scolastici sono stati completati su carta con i dati inseriti in Google Forms. I sondaggi dei partecipanti al campo sono stati gestiti online in JotForm, che consente una logica condizionale avanzata e più lingue



Archiviazione e condivisione dei file

I documenti del personale venivano archiviati e condivisi tramite Microsoft OneDrive. Le foto e i video dei partecipanti sono stati raccolti e condivisi tramite **Guestpix**

Comunicazione

È stata eseguita una strategia di comunicazione completa attraverso vari canali per garantire un'ampia ed efficace divulgazione. Questo approccio ha utilizzato un mix di media tradizionali e digitali per coinvolgere un pubblico eterogeneo, dalle comunità locali agli stakeholder internazionali.

Obiettivi di comunicazione

- Sensibilizzare e promuovere tutte le attività e gli obiettivi di Kc4U
- Evidenziare i vantaggi degli sport di squadra di nazioni miste
- Promozione della visibilità e dei valori dell'UE
- Diffusione dei risultati del progetto
- Condivisione di strategie per guidare e ispirare il cambiamento negli sport giovanili e nel kayak da velocità
- Fornire risorse ai club e ad altre organizzazioni sportive per aumentare la partecipazione dei giovani agli sport
- Fornire risorse agli allenatori per aiutarli a migliorare il livello di abilità nel kayak
- Incoraggiare un maggiore utilizzo del K4 nei programmi dei club e nelle competizioni



Sondaggi

I sondaggi sono stati completati da tutti i bambini ai Kc4u School Events (581) e da tutti i partecipanti al Kc4u K4 Camp. I sondaggi miravano a catturare informazioni sulle esperienze, gli interessi e la soddisfazione generale dei partecipanti per le attività. Attraverso feedback sia quantitativi che qualitativi, abbiamo cercato di capire di più sui partecipanti, l'impatto degli eventi e identificare aree di miglioramento per il futuro. I dati di questi sondaggi sono presentati in questo rapporto.



Poster e volantini

Sono stati utilizzati poster stampati e volantini digitali per promuovere l'evento Open Days/Weeks e Beach Clean Up. Questi materiali sono stati distribuiti a tutti gli eventi scolastici, nelle comunità locali e online. Le immagini sono state attentamente selezionate per entrare in sintonia con i bambini della fascia d'età obiettivo e con i loro genitori. Sono stati distribuiti in totale 50 poster A2 e 3000 volantini A5/A6.



Adesivi

600 partecipanti hanno ricevuto un set di adesivi con adesivi del progetto, dell'UE e del club. Questi sono stati distribuiti dagli atleti-allenatori Kc4u durante gli eventi scolastici. Questi strumenti promozionali tattili non solo hanno migliorato la visibilità delle organizzazioni, ma sono anche serviti a incoraggiare ulteriori interazioni tra i partecipanti del club e della scuola. Inoltre, gli adesivi dell'UE sono stati applicati anche su attrezzature pertinenti come kayak ed ergometri, per rafforzare l'associazione tra le iniziative del progetto e il ruolo di supporto dell'Unione Europea.



Bandiere e striscioni

In tutti gli eventi KC4u, nonché nelle foto e nei video più importanti, sono stati posizionati strategicamente striscioni roll-up insieme alle bandiere dell'UE, della Slovenia e dell'Italia.

Comunicazione digitale



E-mail

Sono state impiegate campagne e-mail e direct mail per comunicazioni personalizzate, raggiungendo efficacemente stakeholder come la stampa, i partecipanti agli eventi e i partner della comunità. Ciò ha incluso l'invio di inviti, la fornitura di aggiornamenti sul progetto e la diffusione dei risultati.



Media sociali

Instagram è servito come piattaforma per condividere contenuti visivamente accattivanti che hanno messo in mostra momenti importanti e risultati del progetto. Il progetto presenta un canale dedicato: [@kayakcrews.eu](https://www.instagram.com/kayakcrews.eu), e contenuti aggiuntivi sono stati condivisi anche sui canali dei club di KKZ e CNO. Poiché la maggior parte dei partecipanti non usa Facebook, non è stata creata una pagina dedicata al progetto; tuttavia, gli eventi pubblici sono stati promossi tramite la pagina Facebook di KKZ.



Youtube

Tutti i video inclusi nelle risorse Kc4u sono ospitati sul canale YouTube del progetto: [KayakCrews4Youth](https://www.youtube.com/KayakCrews4Youth)



Siti web

Le informazioni e le risorse di Kc4u sono facilmente accessibili a un pubblico internazionale tramite i siti web Kc4u: kayakcrews.eu (ENG/ITA/SLO) e [National K4 Day](#) (SLO)



In alto - Atleti Kc4u che distribuiscono adesivi ai partecipanti all'evento scolastico

In basso - Set di adesivi



La stampa

L'ampia copertura stampa di Kc4u ha garantito un'ampia visibilità all'UE e la comunicazione degli obiettivi e dei risultati del progetto ad un pubblico diversificato, locale e internazionale.

Generale e Finanziamento

- [Articolo Progetto e finanziamenti UE \(SLO\)](#)
- [Articolo Progetto e finanziamenti UE \(ITA\)](#)
- [Intervista radiofonica con il coordinatore del progetto e alcuni partecipanti al KKZ Kc4u \(SLO e ENG\)](#)

Pulizia della spiaggia

- [Articolo Pulizia della spiaggia \(ITA\)](#)

Eventi scolastici

- [Articolo di Caporetto \(SLO\)](#)

Campo estivo K4

- [Articolo \(ITA\)](#)

Giornata nazionale del K4 (SLO):

- [Articolo si21.com \(SLO\)](#)
- [Articolo KZS \(SLO\)](#)
- [Articolo go-portal.si \(SLO\)](#)



Jakob Stojanović intervistato dalla stampa all'evento scolastico a Kobarid



Gli atleti del KKZ Nikolaj e Izabel registrano un annuncio radiofonico prima dell'Open Week

Analisi di bilancio

Kc4u è stato finanziato principalmente da una sovvenzione di 60.000 € dall'Unione Europea nell'ambito del programma Erasmus+ Sport.

Kc4u ha superato il budget pianificato dell'1,5% in risposta a cambiamenti impreveduti del mercato ed alle mutevoli esigenze del progetto. Questa spesa eccessiva è stata coperta da CNO e KKZ. Diversi membri del team Kc4u hanno generosamente contribuito con una notevole quantità di tempo non pianificato e non retribuito al progetto per garantire che tutti gli obiettivi del progetto fossero raggiunti con successo.

37,4%

Attrezzatura sportiva

È opportuno sottolineare che senza l'acquisto di questa attrezzatura nessuna delle attività sportive previste dal progetto sarebbe stata possibile.

32,1%

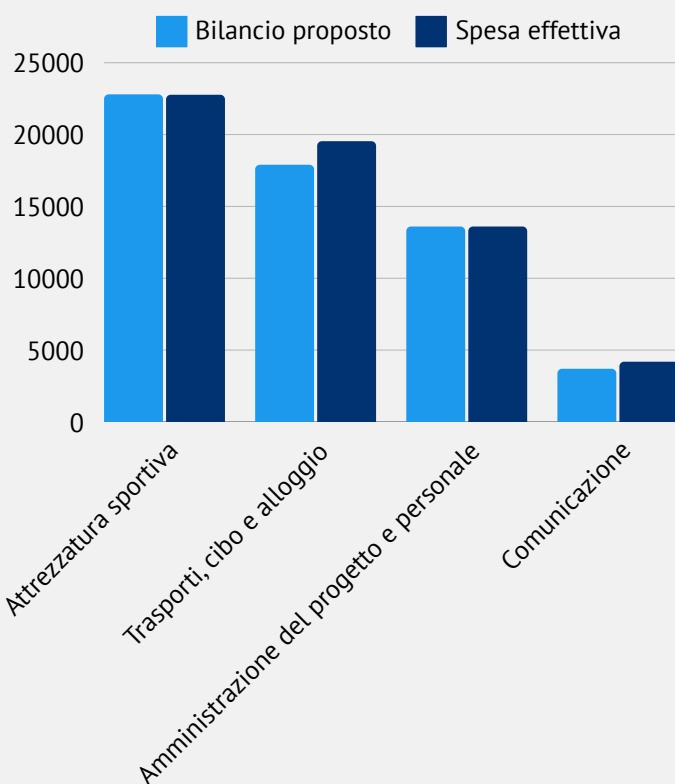
Trasporti, cibo e alloggio

23,6%

Amministrazione del progetto e personale

6,9%

Comunicazione



Co-funded by
the European Union



Sponsor

Oltre ai finanziamenti dell'UE, anche diverse organizzazioni e aziende hanno contribuito a Kc4u. I loro contributi spaziavano dal supporto finanziario alle donazioni in natura, come attrezzature e strutture, che hanno ampliato la portata delle attività del progetto.





IL TEAM KC4U

Kayak Crews 4 Youth è un progetto collaborativo internazionale sviluppato e gestito dagli allenatori e dagli atleti del Kajak Klub Zlatorog e del Circolo Nautico Oristano. Il nostro equipaggio dedicato ha una vasta esperienza nel coltivare talenti e creare programmi per tutti, dai principianti che muovono i primi passi agli olimpionici esperti.

 [@kayakcrews.eu](https://www.instagram.com/kayakcrews.eu)

Kayak Club Zlatorog - Coordinatore del progetto



Situato nella piccola città di Most na Soči - Slovenia, KKZ ospita atleti e allenatori della squadra nazionale, nonché canoisti in varie fasi del loro percorso sportivo. Oltre a sfidare lo status quo attraverso programmi innovativi, KKZ si impegna a dare potere a più ragazze attraverso lo sport. La loro iniziativa Paddle PWR-Girl PWR è stata onorata con il premio #BeEqual 2022 dell'UE per l'uguaglianza di genere nello sport.



Circolo Nautico Oristano - partner



Fondata nel 1970, la CNO ha una lunga tradizione di allenamento di atleti di kayak, canoa e altri sport acquatici di tutti i livelli. Situato a Cabras, nell'isola della Sardegna, il CNO è parte integrante della comunità locale e ospita tre allenatori della Nazionale italiana insieme a molti atleti eccezionali.





Melanie Schembri Waite (KKZ)

Responsabile del progetto, allenatore e coordinatore dell'istruzione



Gianmarco Patta (CNO)

Coordinatore italiano e allenatore



Jakob Stojanović (KKZ)

Coordinatore sloveno e allenatore

Jakob ha sostituito Jernej Zupančič Reggente che non ha potuto partecipare a causa di impegni contrastanti



Angelo Case (CNO)

Allenatore e amministratore



Cecilia Tola (CNO)

Allenatore e amministratore



Valeria Saba (CNO)

Allenatore e amministratore



Stefano Loddo (CNO)

Allenatore e amministratore



Andrea Liliu (CNO)

Allenatore



Katrina Gaus (KKZ)

Amministratore

Contattaci

Email

kayakcrews.eu@gmail.com

Website

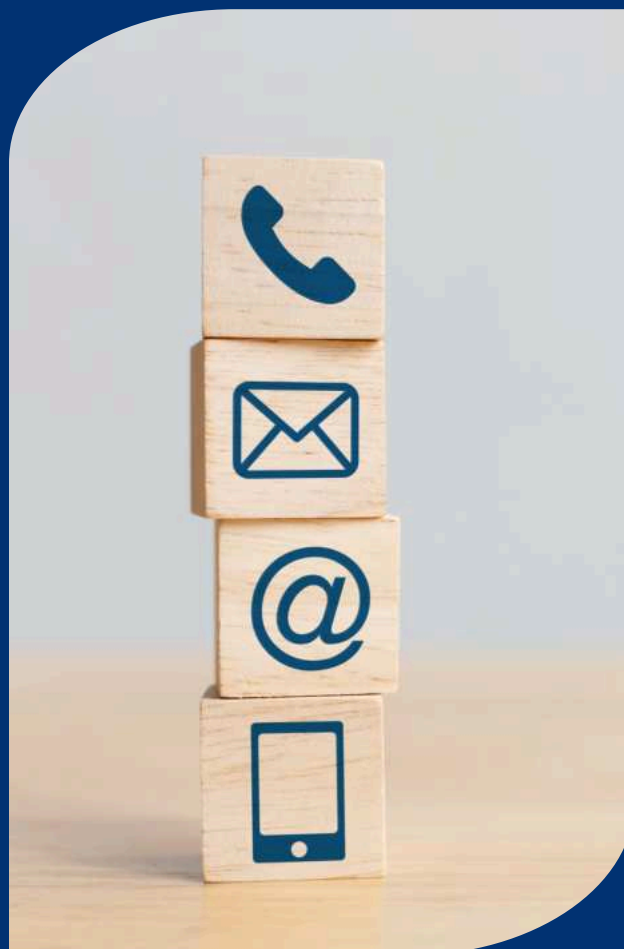
kayakcrews.eu

Instagram

@kayakcrews.eu

Photos

Kc4u team
Metka Volk Štefić
Daniela Caddeo



Foto

Kc4u team
Metka Volk Štefić
Daniela Caddeo



Co-funded by
the European Union