

SPORT PENTRU IMPACT SOCIAL

*Rolul sportului în a rezolva
probleme sociale în România*



ASHOKA



Conținut

Sport pentru impact social la nivel global	04
Dimensiunea locală a sportului pentru impact social	08
Discursul despre sport	12
Sportul și diversitatea problemelor	18
Schimbări la nivel individual, cu impact la nivel societal	26
Potențialul de schimbare socială prin sport	32
Creatorul de schimbare prin sport	36
Recomandări	40
Metodologie	44
Autori și contributori	46
Bibliografie	48



SPORT PENTRU IMPACT SOCIAL LA NIVEL GLOBAL

Toate marile organizații care au sportul în centrul atenției lor (ex.: Comitetul Olimpic Internațional, Biroul ONU al sportului pentru dezvoltare și pace - (UNOSDP)) recunosc valoarea sportului ca mijloc puternic de îmbunătățire a educației, sănătății, incluziunii și contribuitor pentru dezvoltare durabilă. Sportul a ajuns să aibă toate aceste valențe datorită popularității sale globale și a forței majore pe care o are în a promova importanța mișcării pentru diferite aspecte ale vieții unei persoane, unei comunități sau unei societăți.



Astfel a apărut conceptul de *sport pentru impact social*, care într-o definiție mai largă reprezintă modalitățile prin care sportul și educația fizică pot fi folosite conștient și cu intenție ca parte din intervenții ce rezolvă probleme majore precum poluarea, discriminarea, sănătatea precară, accesul la educație, lipsa implicării civice. Deși cel mai des privim activitățile sportive cu o pălărie a performanței, a competițiilor globale mari, a sportivilor consacrați, sportul pentru impact social este la fel de răspândit și important, dar cu o vizibilitate redusă. Un caz concret sunt turneele de fotbal pentru copii care urmăresc dezvoltarea abilităților sportive, dar ajung să dezvolte abilități precum respectului reciproc, lucrul în echipă sau ideea de fair play.

EVENIMENTE SPORTIVE GLOBALE CU IMPACT SOCIAL

La nivel internațional există tot mai multe inițiative care folosesc sportul în sensul atingerii impactului social. Spre exemplu, [Mel Young](#), Ashoka Fellow din Marea Britanie, a creat [Homeless World Cup](#) pentru a rezolva una dintre cele mai importante cauze pentru care persoanele adulte fără adăpost (PAFA) rămân în această situație și le-a oferit încrederea că sunt capabile să-și schimbe cursul vieții. De la un turneu de fotbal pentru PAFA din 17 țări, Mel a reușit să construiască o mișcare înrădăcinată în 74 de țări care organizează local evenimente de sport de stradă și influențează anual viața a peste 100.000 de PAFA. Doar în 2019, Cupa Mondială de la Cardiff a generat o rentabilitate socială a investiției de 4.32 dolari pentru fiecare dolar investit și a creat 12 milioane de dolari în capital social¹.

În Kuwait, [Balsam Al-Ayoub](#) și sora sa folosesc sportul pentru a contribui la rezolvarea egalității de gen și a susține femeile în a-și creiona rolul în comunitate. În Canada, [Fabrice Vil](#) pregătește antrenorii de educație fizică pentru ca aceștia să dezvolte abilitățile de viață ale copiilor care provin din familii dezavantajate. În Elveția, [Jonas Staub](#) folosește sportul ca mijloc de integrare socială, creând activități sportive la care să participe atât persoane tipice, cât și cele cu dizabilități. Și acestea sunt doar câteva exemple, dimensiunea sportului pentru impact social acoperind o largă gamă de probleme sociale.

¹ <https://homelessworldcup.org/our-impact/>



O perspectivă din Polonia

„Sportul este unul dintre puținele lucruri care pot uni oamenii dincolo de diferențe. În viața de zi cu zi, oamenii funcționează în propriile lor lumi și medii. Când poartă pantofi sport și ies afară, pășesc într-o nouă realitate, o lume în care nu contează de unde provin, cum încep, participarea este totul. Oricine poate participa. Sportul nu are bariere la intrare, există atât de multe discipline încât fiecare își poate găsi locul și propriul mod de a-l practica. Sporturile de echipă îți permit să simți un mare sentiment de apartenență. Sporturile individuale îți permit să-ți atingi și să-ți împingi propriile limite. Având în vedere cele de mai sus, putem risca o afirmație că, privind întreaga societate în timp ce practici sport, nimeni nu trebuie exclus și toată lumea poate își găsi locul în ea. Este chiar așa? Dar persoanele cu dizabilități? Dar oamenii săraci? Din perspectiva Poloniei, observ ce popularitate mare și în creștere are fotbalul AMP (fotbal pentru persoane cu membre amputate), sau cât de reușită este inițiativa lui Mel Young.

Practicarea sportului ridică nivelul de endorfine și al fericirii, implică oamenii psihic și fizic. Îi pune pe oameni într-o stare în care pot învăța ușor și de bunăvoie. Știind acest lucru, mulți oameni pot folosi sportul pentru a învăța leadership, lucru în echipă și perseverență. Tinerii pot fi mai bine pregătiți pentru viață, cei mai în vârstă pot vedea că viața ne poate oferi multă bucurie și nu trebuie să fii campion mondial pentru a te bucura de beneficiile practicării unui sport. În opinia mea, misiunea Ashoka „*Everyone a Changemaker*” este o reflecție perfectă asupra lumii sportului, în care toată lumea poate fi inclusă, toată lumea își poate vedea puterea de influență. Pentru toată lumea, desigur, acest lucru poate însemna ceva diferit. În primul rând, pur și simplu încălțarea pantofilor de alergare și parcurgerea a 2 kilometri poate fi o metaforă pentru trecerea multor bariere ale vieții. Pentru alte persoane sportul poate fi cea mai mare pasiune și mod de a trăi.

În ultimii 10 ani, am urmărit oameni implicându-se în sport, prin participarea la ștafete caritabile de alergare, pe care soția mea și cu mine le organizăm. La ele participă oameni de toate vârstele, oameni cu experiență în sport, precum și începători, oameni perfect ași, dar și persoane cu dizabilități, care arată că toată lumea o poate face. De asemenea, putem vedea cum același obiectiv poate fi atins prin combinarea diferitelor discipline sportive. Până acum au participat aproape 75 de mii de oameni din aproape 2000 de companii. Asta îmi arată cât de puternică poate fi orice idee conectată cu sportul, deoarece aceasta anume [ștafetele] a pornit de la noi, vrând să împărtășim bucuria și pasiunea de a alerga și de a ajuta.

Ceva despre care, în opinia mea, merită renunțat în domeniul sportiv este percepția că sportul trebuie să fie despre competiție. Sigur că o competiție motivează mulți oameni, dar în același timp este foarte limitativă. În sport, doar participarea oferă o satisfacție incredibilă. Auzim adesea că sportul este plăcut atâta timp cât oamenii nu devin profesioniști și competiția nu devine cea mai importantă componentă.

Din perspectiva mea, cel mai bun factor de schimbare care folosește sportul este cel care se uită la diferite probleme și provocări din societate și își pune întrebări. Cum pot folosi magia sportului pentru a da putere oamenilor? Puterea de a ne conecta, de a ne implica, de a învăța și de a depăși bariere. „

Wojciech Mróz – Country Co-Director Ashoka Poland

DIMENSIUNEA LOCALĂ A SPORTULUI PENTRU IMPACT SOCIAL

Inspirați fiind de antreprenori sociali din rețeaua Ashoka care folosesc sportul pentru a realiza schimbări sistemice, și de misiunea Decathlon de a face beneficiile și plăcerea sportului accesibile cât mai multor oameni, ne-am unit forțele pentru a pune bazele unei comunități locale de oameni care produc schimbare socială și de durată prin sport.

Ashoka România a [cartografiat](#) în 2020 prin metoda bulgărelui de zăpadă dimensiunea locală a sportului pentru impact social, iar în urma cercetării, a descoperit 313 creatori de schimbare prin sport, persoane nominalizate ca folosind sportul pentru a rezolva probleme sociale. Deși nu se identifică întru totul cu termenul de *sports changemaker* (creator de schimbare prin sport), persoanele intervievate sunt conștiente de impactul social al activităților lor sportive. Ei folosesc cel mai des sportul în educație, dar și pentru a oferi publicului larg acces la activități fizice, pentru incluziunea grupurilor considerate vulnerabile și pentru accesul copiilor din medii defavorizate la programe pentru performanță. O categorie de nișă, dar importantă, care a reieșit din studiu este folosirea sportului pentru integrarea în societate a seniorilor.

Deși cartografierea a scos la suprafață un fenomen pozitiv, cel în care sportul poate fi privit prin contribuția pozitivă la societate, măsurarea impactului rămâne o problemă semnificativă care face ca vizibilitatea și dimensiunea proiectelor de sport pentru impact social să fie redusă, iar comunicarea despre acestea doar sporadică. Mai mult, majoritatea evenimentelor sportive mari nu au în centrul lor obiective de schimbare socială (competențe, abilități individuale, coeziune și incluziune în comunitate, probleme de mediu etc.), ceea ce face ca atenția publicului larg să fie orientată către sportul de performanță și percepția că sportul în România are în principal această valență.²

Pe baza perspectivelor descoperite în procesul de cartografiere, am demarat pasul al doilea. Astfel, am adus împreună 15 persoane pentru a construi comunitatea locală de creatori de schimbare prin sport. Programul de dezvoltare a fost un proces de 6 luni (februarie-iulie 2021), conceput în colaborare cu partenerii Ashoka, care a combinat ateliere practice, studii de caz oferite de Ashoka Fellows (Mel Young, Fabrice Vil) și experți internaționali ([Spor Istanbul](#)) și întâlniri de comunitate. Programul de dezvoltare s-a concentrat pe doi piloni mari: 1 - sprijinirea creatorilor schimbării cu instrumente, cunoștințe și inspirație pentru a-și continua munca și a-și extinde impactul și 2 - găzduirea unui spațiu pentru conexiuni și colaborări care să susțină dezvoltarea unei comunități sănătoase.

² <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=7147&m=1469436781&action=file.download>

Ca urmare a tuturor acestor activități alături de creatori ai schimbării prin sport, am conștientizat cât de bogată este experiența lor. Astfel, ne-am propus să documentăm principalele idei despre modul în care sportul pentru impact social este prezent în societate și cum putem avansa această dimensiune a sportului și pe viitor. Prin discuții cu cei 15 creatori de schimbare prin sport care au făcut parte din procesul de dezvoltare, am identificat câteva dintre provocările mediului sportiv din România și potențiale soluții care să aducă sportul mai aproape de impactul social.

În acest material am sintetizat informațiile primite de la creatori de schimbare prin sport și ne-am uitat la câteva dimensiuni esențiale: *ce este prezent în discursul sportiv actual?, legătura dintre sport și probleme sociale, de mediu și culturale, impactul sportului, atât în prezent, cât și cel potențial, și la profilul creatorului de schimbare prin sport*. La final am trasat câteva recomandări care înglobează descoperirile făcute în cadrul acestui demers, printre care, cea mai importantă fiind importanța colaborării în interiorul unei comunități pentru a dezvolta inițiative sportive sustenabile. Experiența creatorilor de schimbare prin sport arată faptul că sportul produce schimbări pozitive, atunci când procesul este gândit la nivel de comunitate.



DISCURSUL DESPRE SPORT

Când și unde vorbim despre sport și activitate fizică în realitatea vieții de astăzi din România? Dacă urmărim discursul public, putem să identificăm câteva teme recurente care planează în jurul sportului:

Latura mondenă

Scandalurile din lumea sportului sunt cei mai eficienți promotori ai acestui domeniu, catalizează jurnalele de știri și implicit și audiența; s-a văzut acest aspect în cazul comentariilor rasiste sau misogine la adresa sportivilor, în situații ce expuneau diferite probleme financiare sau cu implicații politice, sau în cazul problemelor personale, precum cele de cuplu, majoritatea fără nicio legătură intrinsecă cu sportul, dar suficient de spumoase pentru a atrage și pentru a ține o zi sau două atenția în jurul acestui domeniu plin de adrenalină.

Media comercială promovează aventurile reprezentanților "sportului rege" în ghetetele cu crampoane sau în pantofii de lac în cluburile de noapte, forțând știri bombastice și insistând în asocierea alienantă a fotbalului cu can-can-ul.

Spiritul național, între succes și eșec

Ocazional și punctual se activează spiritul național și patriotismul în preajma unor evenimente sportive majore (ex.: campionate continentale, mondiale sau Jocuri Olimpice), dar în loc să ne bucurăm de o experiență comună, fericită sau tristă, dar unificatoare, sfârșim deseori divizați și departe de-o atitudine empatică și coerentă, mai degrabă vocali și supărați pe eșecurile sportivilor în care și-a pus toată societatea speranțele. Tot în preajma acestor competiții de prestigiu sunt aduse în față subiecte legate de costurile mari, sacrificiile, lipsurile, neajunsurile și decăderea sportului de performanță din România, făcându-se mereu referire la alt clișeu cu care am crescut cu toții, și anume o fostă "generație de aur" din oricare sport care ar avea tradiție și la noi. O sintagmă care nu are utilitate, dar care alături de celelalte subiecte reprezintă conținut de *breaking news* care de cele mai multe ori se uită până la următoarea mare competiție.

Ca în multe alte situații de viață sau de politică externă, și în cazul eșecurilor sportive internaționale mentalitatea colectivă abundă de resemnare, iar discursul deja internalizat că "*ne-am prezentat cu un handicap*", sau că "*Dumnezeu nu a fost român*" este propagat de la comentarii sportive până la mesajele de pe platformele de socializare.

Popularizarea sporturilor de masă

Ultimul deceniu a introdus tot mai mult în discuție practica sportului de masă dintr-o inițiativă personală sau familială, a unor grupuri profesionale (participări în cadrul companiilor) sau ca

urmare a diferitelor trenduri pornite de la evenimentele anuale, de tipul maratoanelor, triatloanelor, crosurilor, competițiilor pe diferite ramuri de ciclism, baschet 3x3 și altele. Sălile de fitness au devenit mai vizibile, ultracentrale, aparatura și tipurile de clase s-au diversificat și ele, încercând să ajungă la cât mai multe gusturi și preferințe în ceea ce privește mișcarea și agrementul. Se observă un trend în creștere și la numărul de cluburi de sport pentru copii. Acest fenomen vine la pachet și cu suprasolicitarea sălilor de sport ale școlilor, ceea ce face ca multe antrenamente să aibă loc la ore înaintate în zi. În același timp, costurile pentru practicarea, chiar și la nivel de amatori sau agrement a unui sport, sunt susținute de părinți, de la plata sălilor până la plata arbitrilor pentru competiții, trecând și prin echipamente, preparatori fizici sau vizite medicale. Asta face ca părinții să dețină propria lor realitate, controlul dar și presiunea unui segment destul de important al practicii sportive de la noi.

Recomandări publice și vicii

În ultimii ani au început să apară mesaje radio-tv de interes general care conțin, pe lângă recomandarea consumului de apă și hrănirii naturale a bebelușilor la sân, îndemnul către populație de a face 30 de minute de mișcare pe zi. Fără alte precizări, fără alte soluții, mesajul este un anunț simplu care nu știm niciodată cât efect pozitiv produce, dacă produce. Tot în materie de noutate, discursul din spațiul public referitor la sport s-a îmbogățit cu mediatizarea excesivă a pariurilor sportive, abordate de multe ori ca fiind activitate sportivă în sine, promovată chiar de oameni din sport. O asociere departe de a fi sănătoasă, situată la polul opus beneficiilor practicării sportului, deoarece pariurile sportive duc spre dependență la fel ca orice alt joc de noroc, catalogată de specialiști drept o [tulburare psihică](#) legată de controlul impulsurilor.

Departe de o sinteză exhaustivă, despre sport se vorbește prea mult unde nu trebuie (ex.: emisiuni de can-can sau divertisment) și prea puțin unde este important (ex.: la școală, emisiuni de educație). Deseori în emisiunile sau transmisiunile sportive sunt alese cuvinte nepotrivite de către comentatorii sportivi sau jurnaliști – tocmai cei care ar trebui să ajute la promovarea sportului către publicul larg. Ei folosesc expresii încryptate tehnic pentru nespecialiști, care nu sunt explicate (ex. „a fost o pasă filtrantă pe axul central”, „a încercat să facă un alley-oop”, „a reușit un triple double”), jargon care nu trece bariera sau expresii de lemn (ex.: „sportul cu balonul rotund”, „echipa pune presiune pe adversar”, „a câștigat echipa care și-a dorit mai mult victoria”), care nu numai că nu atrag spectatori noi, din alte domenii de activitate, dar îi irită și pe cei fideli. Apare riscul ca informațiile să nu ajungă la cei care au cea mai mare nevoie de un mesaj corect în relație cu sportul și, totodată, să dispară interesul celor care nu consumă

clișeele sau mondenizarea excesivă. Pe site-urile de știri sportive sunt promovate câștigurile în bani, contractele sau soțiile fotbaliștilor și eventual competiția extremă, crescând și mai mult prăpastia dintre practicile și mentalitățile depășite, care devin din ce în ce mai greu de aplicat, și o societate care se schimbă, implicit un întreg sistem în schimbare.

Ce nu se spune despre sport? Despre ce valori ale sportului nu vorbim suficient?

Sportul și activitatea fizică au depășit de ceva vreme adresabilitatea specializată, sunt, și așa ne ajută să fie, practici socio-culturale cu multe înțelesuri. Dacă ne uităm la exemple din lumea largă, sunt bune practici deja implementate, din care putem permanent învăța, atenți că nu tot ce merge la ceilalți, se poate susține mot-a-mot și la noi. În Statele Unite ale Americii de exemplu, valorile societății care țin viu Visul American coincid direct cu valorile promovate de ramurile sportive. Tipare suprapuse în care acestea se pot plia spre a împacheta frumos calea spre progres sunt munca intensă, realizările, obținerea succesului, recunoașterea și patriotismul. Activitățile sportive devin așadar instrumente vitale în promovarea valorilor pozitive, precum clădirea caracterului, disciplina, munca intensă, competiția și așa mai departe. Aceste valori de bază americane sunt o mostră practică a mentalității lor, așa cum o putem percepe, fără să ne iluzionăm că toată lumea are acces la oportunitățile degajate din munca intensă, de exemplu, sau că toată lumea e răsplătită cu viața bună a confortului material. Este bine cunoscut că doar competiția acerbă, și avem destule povești care o dovedesc, poate da naștere la cele mai sordide acțiuni. Dar cu ce este important să rămânem de aici, este felul în care paradigma discursului sportivității se mută către larga societate.

Ceea ce lipsește discursului legat de sport de la noi, și există destule exemple că nu se întâmplă asta în alte părți, chiar și mai aproape, în Balcani, este în primul rând dimensiunea comunitară. Un antrenor de baschet sârb povestea cum pe vremea copilăriei lui din Belgrad, în drumul spre școală, copiii driblau mingea și aruncau la toate coșurile întâlnite pe parcurs. La fiecare colț de bloc exista un coș de baschet la liber, unde în orice moment tinerii puteau exersa aruncările. Fără a generaliza excesiv, această relatare vorbește de la sine despre schimbul organic care se face între societate și sport, atunci când sportul este integrat în viața omului în formare, ca o rutină și o activitate la îndemână, practică în orice condiții și de oricine, indiferent de etnie, capacitate fizică, vârstă sau condiție socială. În Germania, de exemplu, există un club de fotbal pentru tineri în fiecare cartier. În Franța elevii de ciclu primar beneficiază de o zi liberă în timpul săptămânii pentru a practica sporturi la diferite cluburi, ca făcând parte din educația de bază a omului în formare.

La noi nu se vorbește despre puterea sportului, orice sport, de a mișca corpul social, cum nu se vorbește despre modelele care se ridică dintre sportivi și care pot inspira copiii să găsească în sport o cale de urmat. Vorbim schematic despre beneficiile sportului, suntem oarecum conștienți că ele există, le vedem poate la noi sau la copiii noștri când suntem mai determinați, dar nu mereu consecvenți. În schimb, nu vorbim public despre cum se resimt aceste beneficii la nivel individual, interuman, puse sub microscop în contextul educației sau al sănătății. Nu vorbim clar și răspicat, cu exemple și consecințe, despre prevenție, și nici despre puterea sportului să ne mențină funcționali cât mai mult timp. Nu vorbim despre ce înseamnă lipsa mișcării, tot clar și răspicat, despre răul care se propagă la umbra sedentarismului. Nu vorbim suficient despre multidisciplinaritate, despre conectarea sportului cu celelalte domenii în care ne desfășurăm activitatea, despre legătura mișcării cu creierul, cu emoțiile, cu echilibrul. Societatea se schimbă permanent, se schimbă în acest moment, iar noi toți facem parte din schimbare, trebuie doar să privim cu cea mai mare sinceritate și asumare preocuparea către o viață sănătoasă, pentru că de fapt noi toți vrem să trăim aici, acum, dar și mâine.

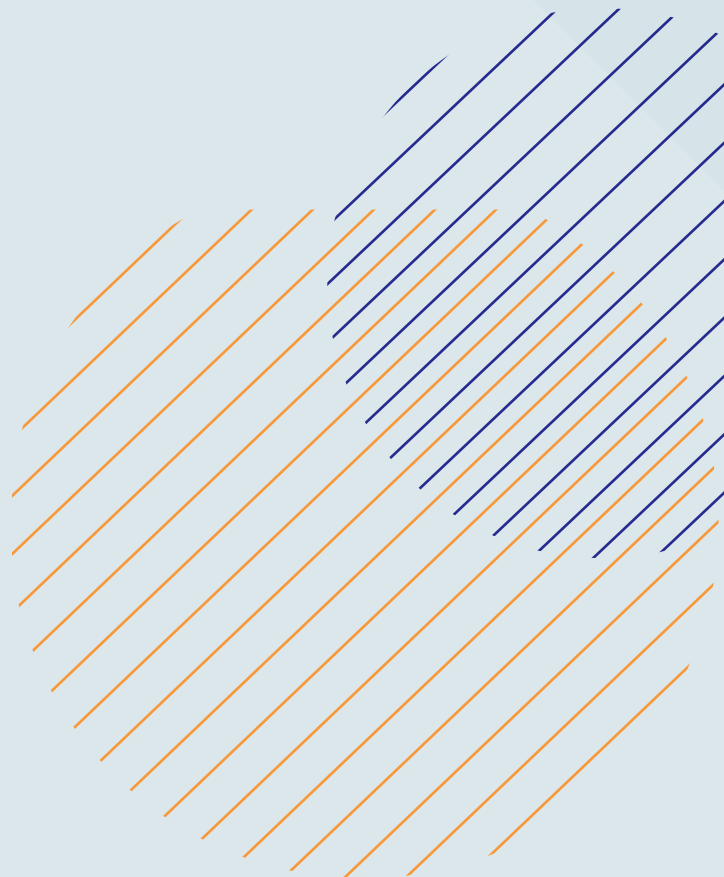




SPORTUL ȘI DIVERSITATEA PROBLEMELOR

Se spune că noi toți primim o pereche de ochelari la naștere prin care vedem lumea. Asta înseamnă inclusiv că preluăm multe prejudecăți și stereotipuri despre sport, duse din generație în generație, pe care tinerii le primesc și le internalizează, ceea ce face cu atât mai greu procesul descotorosirii de elemente învechite de mentalitate. Un exercițiu bun în acest sens este să schimbăm din când în când ochelarii și să privim către problemele societății, când ne izbim de ele, din perspectiva cauzelor, căutând soluții alternative de rezolvare. Soluțiile pentru a le preveni sau măcar ameliora, dacă nu a le rezolva, sunt uneori mai aproape decât credem. Sportul este conectat cu multe probleme ale societății și surprinzător, prin sport se pot și rezolva. Unul dintre cele mai comune și generalizate neajunsuri ale societății este accesul la educație și calitatea acesteia, care se manifestă ca o rețea, atingând diferite paliere ale comunităților noastre.

Sunt oameni în România care s-au gândit să folosească sportul și beneficiile lui ca instrumente ale schimbării, și putem să ne lăsăm inspirați de exemplele lor.



Relația cu mediul înconjurător

Natura continuă să ofere nenumărate daruri umanității, iar felul în care ne raportăm la ea este departe de o conectare la scară largă. Natura este vitală pentru om, iar noi suntem natură. Sportul este o cale prin care o putem cunoaște și integra în viețile noastre, precum mișcările de ecologizare de tipul plogging-ului.

Plogging pentru România

este o mișcare națională de ecologizare și igienizare a zonelor verzi, la nivel local, cu ajutorul voluntarilor sportivi amatori și a iubitorilor de natură.



Drumeții, alergări, ciclism, sporturi de apă, călărie, sunt câteva exemple de activități care-l aduc pe om mai aproape de natură, îl provoacă să fie atent la semnele ei, să conștientizeze dezastrelor ecologice, deșeurile, sălbăticia. Pe de altă parte, orașul vine cu provocările lui. Centrul orașului sau cartierele aglomerate nu sunt cele mai sigure locuri pentru practicarea sportului.

E greu să te vezi făcând slalom printre mașini și practicând și sport în același timp, sau alergând dimineața pe trotuarele poluate. Cu toate acestea, mersul pe jos și ciclismul facilitează mobilitatea urbană, nu adună doar "pași" la necesarul zilnic.

Iași orașul bicicletelor

susține transformarea mersului cu bicicleta într-o obișnuință socială. Mai mulți oameni pe biciclete înseamnă o comunitate mai activă și mai sănătoasă, care se poate bucura de un oraș mai curat, mai puțin aglomerat și mai puțin zgomotos.



Izolarea seniorilor

Speranța de viață a crescut în societatea noastră, și cum spune David A. Sinclair³, "trăim mai mult ca niciodată, dar nu și mai bine... prelungirea vieții devenind un șir lung de experiențe medicale." Vârsta a II-a, a III-a, până la a IV-a, sunt posibile astăzi, doar că sunt pline de lipsuri și neajunsuri, pentru un bun segment de populație. Seniorii devin invizibili în societate, sunt împinși la marginea ei, devenind o categorie vulnerabilă, deseori însingurată, care se mișcă greu, inclusiv atunci când nu sunt condiții medicale care să-i împiedice. O [cercetare recentă](#) publicată de "Asociația Niciodată Singur-Prietenii Vârstnicilor" relevă faptul că unul din trei vârstnici din mediul urban se simte izolat și trăiește în izolare continuă, fără să aibă cu cine să socializeze sau pe cine să se bazeze la nevoie, de aici rezultând și degradarea stării lor de sănătate fizică și mentală, în strânsă relație cu timpul îndelung petrecut în interiorul casei și lipsa unei rutine care implică activități fizice.

Mersul pe jos, drumețiile scurte, stretching-ul, yoga sau pilates pentru seniori, sunt tipuri de exerciții care îi pot ajuta din punct de vedere medical și i-ar putea include într-o serie de activități de grup și dezizolare. Astfel, îmbătrânirea nu mai înseamnă retragerea din societate, ci transformarea rolului pe care o persoană îl poate avea.

Asociația Răsăritul de Argint

a dezvoltat în timpul pandemiei programul Yoga pentru seniori, prin care persoane cu vârsta de peste 55 ani au putut să devină active fizic și social cu ajutorul mișcării fizice.



³ Lifespan - David A. Sinclair, HarperCollins Publishers, 2019

Tinerii, sărăcia și anxietatea

Conform [raportului din 2021](#) al Salvați Copiii România, este primul an din ultimii cinci, în care riscul de sărăcie și excluziune socială a crescut semnificativ în rândul copiilor, corelat, ca o consecință, și cu un grad ridicat de abandon școlar. Sărăcia se perpetuează din generație în generație, iar tinerii deseori își pierd interesul pentru școală, migrarea la munca sezonieră în străinătate fiind singura realitate palpabilă și un model familial ușor de urmat.

Asociația Stea

folosește șahul pentru dezvoltarea personală a copiilor și reducerea abandonului școlar. Inițiativa creează oportunități pentru interacțiuni pozitive prin șah între membrii comunității și persoanele vulnerabile, contribuind la schimbarea mentalității ancorate în stereotipuri negative.



Sărăcia corelată cu lipsa de modele pozitive, de experiențe benefice, de canalizare a energiei într-o direcție constructivă, îi face pe tineri să nu își dorească să spere la mai mult, iar viața școlară să fie un chin. La toate acestea se mai adaugă nivelul intersecțional, de rasă, etnie, clasă care vine la pachet cu multă etichetare și marginalizare. Acești copii pot fi îndrumați prin sport, și mai ales sporturi de echipă, să își găsească stima de sine, să învețe bucuria succesului, să aparțină unei comunități. Sportul le dă o ocupație sănătoasă, îi ajută să găsească valorile care lipsesc mediului familial, îi distrează, îi întărește și le dă un sens.

Asociația Cserevar

folosește fotbalul pentru a dezvolta relații sănătoase între minorități și majoritate, romi, maghiari și români. În plus, îi învață să înoate pe copiii din comunitățile din apropiere de Mureș, pentru a evita pericolul de înec.



Anxietatea este un fenomen în creștere în rândul tinerilor, prezent și pe fond pandemic, iar simpla ocupație de a petrece timp în activități sportive și de agrement în spații dedicate, optime, în sală sau afară, le poate ridica nivelul de serotonină ("hormonul fericirii"), responsabilă de stările emoționale.



Creative Sports

combină arta și sportul, pentru a transforma spațiile dedicate mișcării, în locuri unde copiii și tinerii pot veni cu plăcere și curiozitate. Experiența oferită unui copil merge dincolo de practica sportivă și include preocupări pentru alimentație, aspectul terenurilor și echipamentelor de joc.

Sportul pentru copiii cu nevoi speciale

Nu suntem obișnuiți să asociem sportul cu dizabilități, altfel decât prin competițiile Paralimpice, și totuși sunt din ce în ce mai cunoscute efectele terapiilor prin mișcare și beneficiile pe care le aduce sportul în dezvoltarea persoanelor cu dizabilități.



Asociația CONIL

a dezvoltat programe de dezvoltare psihică și motrică pentru copii cu cerințe educaționale speciale. Orice copil este implicat și în activități fizice indiferent de abilitățile pe care le are.

De multe ori chiar membrii familiei sunt cei care îi consideră pe apropiații lor incapabili de a face sport, considerând un risc prea mare pentru condiția lor medicală să se expună unui efort intens de lungă durată.

De la scaune speciale pentru schi, la curse de ciclism în tandem pentru nevăzători, la folosirea sporturilor pentru canalizarea hiperactivității, terapii prin călărie pentru diferite afecțiuni, înot și alte discipline de apă, sportul devine încet, dar sigur, accesibil pentru toată lumea, inclusiv pentru cei care au boli grave precum diabet sau cancer. Pe lângă o stare de bine, rezolvă multe probleme de integrare socială și chiar recuperarea unor deficiențe temporare.

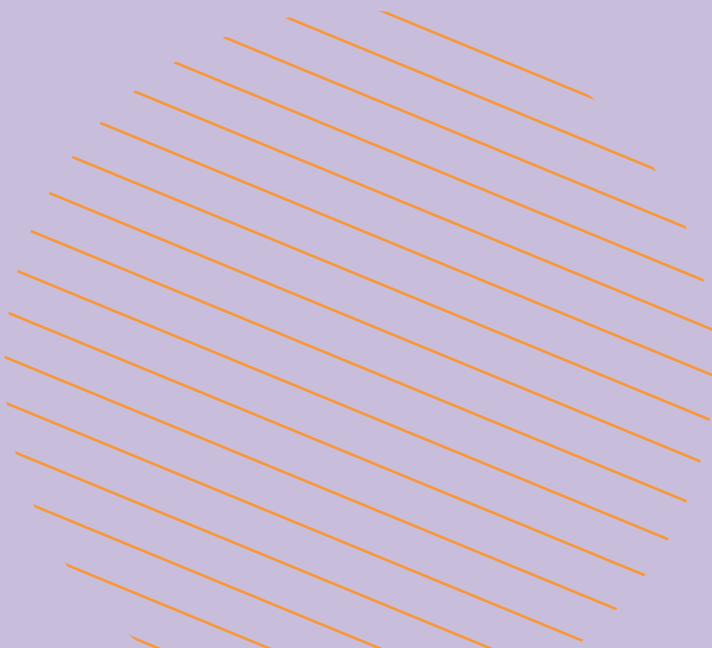
Caiac Smile

folosește caiacul și schiul drept sporturi prin care copiii cu dizabilități sau proveniți din medii defavorizate se dezvoltă fizic, psihic și social. În sezonul 2021-2022 au dotat 10 pârtii din România cu schiuri pentru persoane cu dizabilități.





SCHIMBĂRI LA NIVEL INDIVIDUAL, CU IMPACT LA NIVEL SOCIETAL



Una dintre cele mai importante preocupări ale omului modern este grija pentru sănătate și aspectul fizic, pentru confortul unei vieți împlinite, cu accent pe anti-îmbătrânire. Simultan, ne folosim de tot mai multă tehnologie inteligentă care ne încetinește mișcarea fizică, nu doar la locul de muncă, ci și acasă. Corpul are nevoie de mișcare suplimentară pentru a compensa lipsa mișcării inclusiv domestice, indusă de comenzi vocale, senzori sau aparate care se mișcă în locul nostru. Treptat viața devine tot mai inactivă fizic pe măsură ce confortul oferit de tehnologie crește, iar riscul de a dezvolta probleme de sănătate (precum obezitatea, durerile lombare și bolile de inimă) în timp ce ne bucurăm de viața noastră bună, e un paradox al omului modern. Sportul ar trebui să fie integrat în grija față de noi înșine, ca o cale sigură spre prevenție a îmbolnăvirilor și susținere a vieții sănătoase. “Dacă mișcarea ar putea fi administrată sub forma unei pastile, ar fi super medicamentul secolului XXI”, spune psihiatrul american John J. Ratey⁴. Din fericire, deja se întâmplă asta, de la an la an suntem mai conștienți de ce înseamnă un stil de viață mai sănătos, care să includă, pe lângă atenția acordată alimentației, programe și activități de mișcare fizică.



Asociația Muntele Mic Extrem

organizează tabere tematice pentru copii cu dizabilități, copiii având acces la schi, alpinism, escaladă, drumeții, parc de aventuri, ateliere și tehnici de supraviețuire, printre altele.

Oamenii, ajutați de organizații care folosesc sportul pentru schimbări sociale, continuă să facă sport la orice vârstă sau s-au reapucat de mișcare, au mai mult curaj să experimenteze, folosind-se și de posibilitățile on-line, dar și să iasă mai mult în natură.

⁴ Spark – The revolutionary new science of exercise and the brain – John J. Ratey, MD with Eric Hagerman, Little, Brown and Company, 2008

Traventuras

combină sportul în natură cu educația non-formală și cu principiile cercetășiei în activitățile pe care le desfășoară. Lucrează de 10 ani cu copii și tineri din județul Mehedinți pentru a-i aduce prin joc și joacă, mai aproape de natură și mișcare.



Pandemia a facilitat implementarea unor programe precum yoga pentru seniori dar și redescoperirea beneficiilor de a petrece timp activ în afara orașului, sau în medii noi, ca de exemplu pe Dunăre. Sătui de stat în casă, oamenii au integrat în viețile lor alt tip de activități, au luat cu asalt traseele montane cu orice grad de dificultate, sporturile de apă, cum ar fi paddling sau canoe, curțile școlilor s-au deschis pentru baschet 3x3 sau fotbal. În anumite comunități de la marginea orașului, șahul a devenit un instrument de cunoaștere, integrare și căpătarea stimei de sine.

Mai mulți copii din mediile defavorizate au descoperit beneficiile sporturilor de echipă, renunțând la ideea abandonării școlii sau învățând cum se face educație prin sport, iar alți copii și-au îmbunătățit starea de sănătate practicând sporturi care cu ani în urmă nu erau accesibile sau permise bolilor lor, dobândind independență prin sport, sau în cazul unei poveri cu multe interdicții, cum este de exemplu diabetul.

Da, si eu pot sa lupt cu diabetul!

creează proiecte dedicate persoanelor cu diabet (în special copii) prin care acestea descoperă cum pot integra sportul în gestionarea bolii. Co-fondatoarea asociației este prima persoană cu diabet care a făcut turul României pe bicicletă.



Experiența succesului în provocările sportive i-a învățat pe copii să-și descopere capacitățile, să facă față confruntărilor, dar să învețe și cum să gestioneze eșecul. Practicând sport, copiii au dobândit șanse noi. Mai mult, copiii încep să-și descopere drepturile pentru a practica sporturi în medii sigure în care drepturile și siguranța lor sunt importante.



Terre des hommes

a dezvoltat în România programul „Un mediu sigur pentru copii” care înseamnă a preveni orice formă prin care copilul poate fi afectat negativ – emoțional, verbal sau fizic – în spațiile în care se antrenează sau face sport recreațional sau de performanță.

Sportul ca instrument de dezvoltare personală

Sportul poate fi integrat și corelat cu toate experiențele noastre și poate deveni un stil de viață. Ne oferă nenumărate ocazii să ne cunoaștem, pe noi și pe cei de lângă, e o resursă de energie, avem o stare de spirit mai bună practicând sporturi, ne fac mai curajoși în relație cu provocările vieții și ne apără de boli. Sportul poate fi cel mai la îndemână comportament de întărire a sinelui, instrument de dezvoltare personală, până la coeziune comunitară, intergenerațională, și catalizator al surplusului de energie al unei generații într-o direcție constructivă.



Urban Bike Revolution

proiectează la Sibiu experiențe pe bicicletă pentru rutinele zilnice ale tuturor categoriilor de cetățeni din mediul urban, pentru a demonstra cum comportamentele individuale pot contribui la transformarea societății.

În momentul de față, sportul este practicat în moduri diferite de anumite categorii ale populației, dar la fiecare palier sunt întâmpinate diverse dificultăți din zona infrastructurii, finanțelor, programelor educaționale și așa mai departe.

Astăzi, în societatea noastră, practicarea sportului la nivel individual este o provocare ce ține de existența resurselor financiare necesare și de proximitate. Deși atât ciclismul cât și alergatul au devenit populare, iar sportul pentru amatori este în creștere, oamenii fiind tot mai conștienți de valoarea lui într-o rutină sănătoasă, lipsa spațiilor dedicate sportului în orice cartier, lipsa unor programe și facilități pentru oamenii de toate vârstele și toate condițiile sociale și medicale, limitează accesul chiar și celor care înțeleg rolul lui. Chiar dacă în multe școli sportul este predat ca o materie de la care cei mai mulți copii sunt tentați să se sustragă, iar la nivelul sălilor de fitness accentul este mai degrabă pus pe îmbunătățirea aspectului fizic decât pe beneficiile aduse sănătății, nu este de neglijat amploarea pe care a luat-o în familie practicarea sportului pe fondul pandemiei. Izolarea și teama de îmbolnăvire ne-a activat preocupări noi, precum creșterea imunității, a capacității pulmonare, canalizarea surplusului de energie a copiilor și combaterea sedentarismului.

Running Iași

este o comunitate care susține și dezvoltă cultura de alergare locală, un mod plăcut și accesibil de a practica sportul într-un mediu prietenos, chiar și cu minimum de informații despre echipament, exerciții de încălzire și stretching.



Sport pentru dezvoltarea creierului

Sunt [studii](#) noi și [publicații](#) care arată că sportul și mișcarea ajută la dezvoltarea creierului, așadar mentalitatea și falsele prejudecăți că sportul și educația trebuie să meargă pe drumuri diferite sunt desuete. Încă din Grecia Antică se știa că cele două mijloace, educația și activitatea fizică, trebuie să funcționeze [împreună](#), și doar așa "omul poate atinge perfecțiunea" (Platon). Așadar, la nivel individual, rolul sportului ar trebui să fie cel de ajutor, de susținător, de pilon al unei vieți echilibrate pe trinomial minte-

corp-afect, în același timp. Beneficiul principal al sportului este că punând corpul în mișcare, ne facem creierul să funcționeze la maximum și stimulăm capacitatea noastră de învățare, iar modificările corporale ajung astfel în plan secund. Mișcarea schimbă felul în care gândim, simțim și arătăm. În plus, practicarea unor sporturi de echipă ne pun față în față cu activarea adaptării sociale, prin respectarea unor reguli, asumarea unor decizii, abilitatea de a comunica cu ceilalți fără a provoca conflicte, confortul de apartenență la un grup cu aceleași valori. Sporturile de echipă sunt experiențe colective, coagulate în jurul poveștilor de succes și de eșec trăite împreună, ridicând mai multe procese etice, bazate pe încredere, altruism și căutarea binelui comun.

Beneficii ale sportului la nivel individual

Așa cum vedem în soluțiile dezvoltate de creatorii de schimbare prin sport, sportul are potențialul de a ne modifica stilul de viață și modul în care ne raportăm la ceilalți, într-un mod subtil. Dacă la nivel fizic se văd schimbări și poate și anumite probleme medicale sunt ținute sub control prin mișcare, la nivel mental câștigul poate fi definitiv pentru evoluția personală. Un corp puternic și o minte încrezătoare, care se poate concentra mai ușor, curajul pe care îl capeți în a lua anumite decizii, în a fi deschis către acceptarea celorlalți, care sunt diferiți de tine (ex.: abilități, vârstă, gen, orientare sexuală, clasă, etc.), combaterea prejudecăților prin puterea unificatoare a motivației prin sport, sunt aspecte implicite care ajută la îmbunătățirea caracterului, schimbări demonstrate deja în programele organizațiilor care folosesc sportul pentru a rezolva probleme sociale. Mai mult, o persoană conștientă de diversitatea din jurul său va fi capabilă să se implice proactiv în a rezolva probleme care apar în comunitatea sa sau în societate.

Te Aud România

folosește în nordul țării rugby-ul împreună cu alte activități de dezvoltare personală și mentorat, într-un proiect complex și integrat de educație non formală, dedicat copiilor și tinerilor din medii dezavantajate.



POTENȚIALUL DE SCHIMBARE SOCIALĂ PRIN SPORT



Raport de complementaritate între educația academică și cea fizică

La nivel social, nu este promovată și nu se cunoaște îndeajuns puterea pe care o are acest instrument în combaterea unor comportamente înțepenite și mentalități generalizate. În școli, educația sportivă nu se face într-un mod serios, cu excepția în care puțini profesori de sport chiar folosesc această disciplină, pentru a-i ajuta pe copii să se dezvolte armonios. Viziunea multidisciplinară prin care sportul ar trebui asociat cu alte activități intelectuale și creative lipsește, la fel ca și diversificarea ofertei de activități sportive în școlile teoretice. În instituțiile de învățământ dedicate sportului, lipsa corelării profunde și substanțiale a mișcării cu psihologia, safeguarding-ul, alimentația, respirația, meditația sau alte practici de recuperare sportivă precum kinetoterapia, stretching-ul sau yoga, este o dovadă a cât de puțin știm și aplicăm din noile cercetări, neexploatând destul rolul potențial al sportului în creștere și evoluție sănătoasă.

Sportul, element de coeziune și incluziune

Pe de o parte, foarte puțini tineri sunt încurajați să facă sport de performanță, iar motive sunt destule: costurile mari (pentru antrenamente, echipamente, competiții, recuperare sportivă) suportate de părinți, investiția pusă în balanță cu lipsa de dotări ale cluburilor sau lipsa unor programe strategice naționale pentru juniori, mentalitatea veche prin care au de ales între școală și sport sau lipsa unui plan B real, care să le permită să-și schimbe cariera, odată ce viața de sportiv de performanță se încheie, uneori prematur din cauza unor accidentări. Pe de altă parte, sportul de masă este privit din punct de vedere social ca o modă, adesea o activitate lipsită de consecvență, sau motiv de distracție în preajma unor evenimente de tip festival care includ și sportul în ofertă. Între cele două direcții, sportul ar trebui să devină un bun transformator social, având dimensiunea de a conecta oameni diferiți și părți ale societății care altfel nu se prea întâlnesc, facilitând combaterea prejudecăților și reducerea discriminărilor. În sporturile de echipă de exemplu, chiar și la nivel de amatori, fiecare coechipier este acolo pentru calitățile sportive, ori toleranța, altruismul, respectul și aprecierea, odată exersate, au șanse mari să fie duse și în viața de zi cu zi.

Creatorii de schimbare prin sport ne arată cum impactul social potențial al sportului se referă la schimbarea nebănuită, pe care o dorim cu toții, și care trebuie să înceapă, mai mult decât la nivel de

individ, cu grupuri sociale mici, pentru un efect multiplicator mai însemnat. Avem de recuperat mult în acest domeniu și în cele cu care fuzionează, la modul cel mai practic: prin sport putem atinge și tema prevenirii bolilor, degrevând astfel sistemul medical de impasul în care se află, sau problemele de mediu, apelând mai mult la biciclete sau mersul pe jos în detrimentul mașinilor, așa cum ne arată acțiunile unor organizații din acest proiect, practicarea sportului chiar poate să aducă economii la bugetul de stat pe termen lung, odată ce problemele de sănătate sau de incluziune socială vor fi mai puține. Totodată, prin promovarea valorilor sportive, persoanele marginalizate își pot găsi mai ușor un loc în această lume, indiferent de parcursul vieții lor.

Instrument de cunoaștere și ascultare a celuilalt

Pe lângă cele de mai sus, problema generalizată a educației în țara noastră a devenit una endemică, iar organizațiile au înțeles că acolo trebuie lucrat prin orice modalitate. Sportul ar trebui să fie folosit ca un educator. Cum se mai manifestă lipsa educației? Vedem ce se întâmplă prin parcuri, în curțile școlilor: vandalizare, bullying, abuzuri, distrugere. Acestea au la bază și plictis, anxietate, nefericire și lipsă de ocupație. Există și sărăcie, dar și lipsă de modele pozitive, de experiențe benefice, de canalizare a energiei. Punctual, lipsa spațiilor unde s-ar putea face sport și mișcare devine o problemă socială. Existența lor în număr suficient ar oferi șansa tinerilor să practice sport, dar și contextul în care putem face schimbări. Aceste spații, indoor sau outdoor, trebuie să fie sigure și funcționale, la care toată lumea poate avea acces. Mai multe facilități pentru practicarea sportului ar oferi experiențe în securitate, ghidate, care ar schimba viața tinerilor în bine. Și viețile seniorilor ar putea fi schimbate în bine, dacă ar exista orice fel de program, prin care aceștia ar fi ajutați să se miște mai mult și să practice exerciții fizice în mod regulat, într-un cadru adecvat.



CREATORUL DE SCHIMBARE PRIN SPORT

Știm că *sportul pentru impact social* reprezintă modalitățile prin care sportul și educația fizică pot fi folosite conștient și cu intenție, ca parte din intervenții ce rezolvă probleme majore, precum poluarea, discriminarea, sănătatea precară, accesul la educație sau lipsa implicării civice.

Dar cum exact putem ajunge să schimbăm ceva în jurul nostru folosind sportul?⁴

Un prim pas îl reprezintă analiza problemei. Acest pas presupune să înțelegem contextul, cauzele care determină apariția și menținerea problemei, precum și efectele acesteia, inclusiv cine este afectat de această problemă și în ce fel. Pe baza unei astfel de analize, putem alege ce parte din problemă vrem să rezolvăm.

Apoi un al doilea pas presupune să identificăm cine sunt actorii care interacționează cu problema pe care vrem să o rezolvăm – cine are inițiative legate de acest subiect, cine finanțează, cine sunt susținătorii, cine are expertiză, cine ar trebui să fie implicat și nu este.

Cel de-al treilea pas este cel în care definim clar care este comunitatea, care sunt persoanele, entitățile pentru care vrem să acționăm și care este schimbarea pe care vrem să o producem - la nivel de individ, comunitate sau societate.

Al patrulea pas presupune să creionăm cum arată intervenția, astfel încât să rezolve problema în parametri stabiliți la punctele anterioare, și să începem implementarea.

Ultimul pas, al cincilea, se întinde pe toată durata proiectului și presupune monitorizarea și evaluarea constantă a activităților. Asta ne ajută să înțelegem dacă schimbările dorite se produc și la ce nivel, ce ajustări sunt necesare pentru a ajunge la nivelul dorit.

Știm că în România sunt mulți creatori de schimbare prin sport, dar cine sunt aceste persoane și cum au ajuns să se uite la sport cu lupa de a rezolva probleme sociale?

⁴https://www.eurosport.ro/alte-sporturi/cum-ajungem-la-impact-social-prin-sport_sto8281706/story.shtml

Abilități de schimbare

Din interviurile cu cei 15 creatori de schimbare prin sport care au trecut prin programul de învățare și dezvoltare al Ashoka, am descoperit că toți au dezvoltat capacitatea de a acționa atunci când identifică o problemă în jurul lor. Indiferent dacă folosesc sportul sau alte mijloace, au dorința de a contribui în jurul lor la rezolvarea provocărilor care pot apărea în comunitățile lor geografice, profesionale sau în societate.

Dincolo de implicarea personală, creatorii schimbării prin sport au o capacitate foarte mare de colaborare. Deoarece intenția este de a rezolva o problemă, ego-ul și interesele personale sunt subsumate unei viziuni mai mari, pentru care este necesară implicarea mai multor persoane și organizații și o investiție de energie semnificativ mai consistentă. Colaborarea aduce cu sine și capacitatea de a empatiza. Înțelegerea și acceptarea contextului celuilalt, a simți prin ce emoții trece o altă persoană, sunt esențiale pentru a putea construi limbaj și acțiuni comune și congruente.

Experiența personală

De cele mai multe ori, creatorii schimbării au practicat o formă de sport într-un anumit moment al vieții, activitate ce le-a deschis calea către a dezvolta noi abilități și competențe (ex.: a folosi sportul pentru a cunoaște o comunitate nouă sau pentru a explora natura). Chiar și în cazul celor care nu au practicat o formă organizată de sport, au luat parte în programe în care sportul era ales drept cale pentru a rezolva probleme (ex.: programe sportive pentru deținuți) sau este o pasiune moștenită din familie. Fiecare experiență personală a contribuit la construirea misiunilor autentice ale creatorilor de schimbare și îi ajută să își găsească constant motivația de a avea impact.

Activități care au în centru persoana și comunitatea sa

Fie că vorbim de comunitate geografică, comunitate online, comunitate de practică, creatorii de schimbare gândesc acțiunea lor cu atenție la mediul și contextul în care persoana vizată trăiește. Practicile sportive ajung să fie valoroase pentru că ele coagulează în jurul lor fie persoane care sunt fizic aproape (ex.: familie, rude, prieteni, vecini, etc.), fie care au o apropiere online (ex.: seniori izolați, prieteni la depărtare), fie care împărtășesc aceeași experiență (ex.: persoane cu diabet, copii cu cerințe educaționale speciale).

Pentru ca sportul să producă impact pozitiv, elementul comunitar devine esențial. Transformarea abilităților și competențelor noi

dobândite în noi comportamente poate duce la schimbări majore, doar dacă există și un efect de multiplicare în comunitate, dacă activitatea sportivă nu este una izolată, ci în centrul preocupărilor comunității din care face parte persoana vizată.

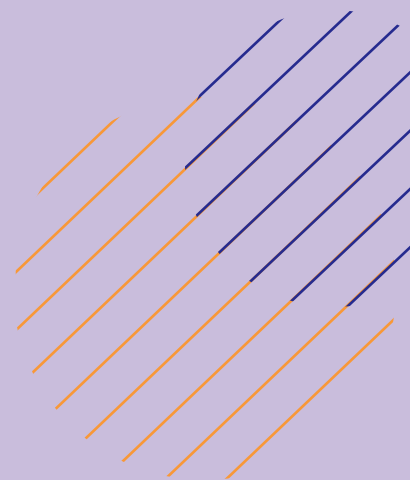
Provocările devin oportunități

Fiind un spațiu de nișă în care activitatea sportivă se împletește cu mai multe domenii – cultural, social, mediu, dezvoltare urbană, educație, sănătate etc., provocările sunt o constantă în activitatea creatorilor de schimbare. De aceea ei au dezvoltat abilitățile necesare pentru a vedea oportunități în neajunsuri (ex.: transformarea lipsei de colaborare în oportunitatea de a aduce împreună parteneri diferiți, existența unor goluri legislative în oportunitatea de a pleda pentru preluarea unor bune practici, infrastructura precară în oportunitatea de angrenare comunitară pentru schimbare, lipsa datelor și a statisticilor în oportunitatea de a promova un subiect tratat superficial). Cu atât mai mult, dezamăgirile, deși existente, ajung să aibă un efect mai mic pentru că mușchiul rezilienței s-a dezvoltat deja.

Motivație transformațională

Rezultatele în sport se măsoară prin performanțele atinse, titlurile câștigate, medaliile obținute, victorii, glorie, etc. În spațiul sportului pentru impact, pentru creatorii de schimbare rezultatele nu mai sunt date de validarea externă a unei competiții, ci de transformarea care se produce în viețile persoanelor vizate, fie că vorbim despre copii, familie, comunitate. Motivația este una profundă și este legată de schimbările de mentalitate și paradigmă care au loc ca urmare a activității lor.

Faptul că societatea ajunge să devină liberă de propriile îngrădiri de mentalitate legate de sport și rolul acestuia, este un țel mai ambițios și motivant decât performanțele sportive. Răbdarea și perseverența sunt modalitățile prin care creatorii schimbării ajung la impact. Ei sunt conștienți că schimbarea de mentalitate ia timp și necesită multe iterații și practică.



RECOMANDĂRI

Ca persoane și organizații interesate de beneficiile sportului pentru impact social, pe viitor ne putem concentra pe următoarele dimensiuni:

Colaborare la nivel de comunitate

Recomandările din partea creatorilor de schimbare prin sport au în prim plan găsirea unor căi de colaborare reală și consecventă între actorii administrațiilor publice locale și comunitate, cu scopul de a implementa la scară mai largă soluțiile funcționale pe care deja le aplică în programele și proiectele care folosesc sportul pentru a produce schimbări pozitive în societate, dar și la nivel individual. Subfinanțarea, dar și lipsa unui dialog coerent între voința politică și realitatea nevoilor comunității, în care să fie ascultate și recunoscute argumentele și bine evaluat impactul, sunt obstacole care trebuie depășite fără amânare, dacă se dorește o implicare adevărată în căutarea binelui comun. Pe de altă parte, prin atragerea unor surse alternative de finanțare s-a demonstrat în alte țări, dar și la noi, că o inițiativă durabilă și eficientă nu e obligatoriu să înceapă cu o finanțare din surse publice.

Utilizarea unor modele care deja dovedesc că produc impact pozitiv

Dificultățile pe care le întâlnim în România, menționate și în acest material, se regăsesc și în alte comunități și alte spații geografice. Creatori de schimbare din alte țări au dezvoltat mecanisme cu rezultate pozitive dovedite prin care adresează probleme similare celor din România. Recomandarea generală este de a identifica modele de bună practică de la firul ierbii din ecosisteme internaționale, de a învăța din ele și de a adapta procese, acțiuni, cunoștințe în proiecte locale. Modelul lui Mel Young de folosire a fotbalului pentru persoane fără adăpost a ajuns deja în România, cunoștințele despre măsurarea impactului de la Fabrice Vil au ajuns la creatori de schimbare prin sport. Precum ei, mai sunt multe alte persoane ale căror modele pot fi replicate sau adaptate, pentru a atinge schimbarea pozitivă a rolului sportului în societate.

Atenție crescută pentru categorii de persoane care sunt excluse din activitățile sportive

Deoarece sportul este perceput ca o activitate pe care doar persoane cu o bogăție de aptitudini fizice o pot practica, există categorii de persoane care ajung ușor să fie marginalizate: persoane cu probleme medicale grave (ex.: diabet, cancer), persoane din comunități etnice și culturale minoritare, femeii și

persoane din comunitatea 2SLGBTQIA+, persoane din medii sărace, seniori, persoane cu dizabilități, etc.. Recomandarea creatorilor de schimbare este de a conecta practicile sportive cu diversitatea umană existentă într-o comunitate. Politicile publice, dar și regulamentele organizațiilor care derulează activități sportive ar trebui să conțină specificații legate de diversitate, echitate și incluziunea tuturor categoriilor de persoane dintr-o comunitate.

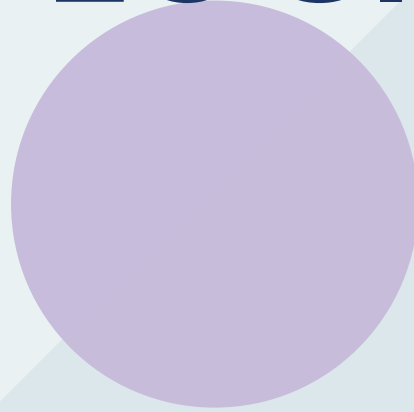
Alinierea rolului sportului la nivel individual cu rolul sportului la nivel de societate

O societate care vede sportul ca fiind legat de performanță și de un anumit set de abilități fizice are nevoie de timp pentru a re poziționa rolul sportului. Recomandarea creatorilor de schimbare este de a creiona un fir roșu care să lege practicile, beneficiile și rolul pe care sportul îl ocupă în viața unei persoane cu practicile, beneficiile și rolul sportului la nivel de comunitate și apoi la nivel național. Abia când vom porni de la nivel individual cu dorința schimbării, vom ști că avem șanse ca schimbarea să se producă pentru un întreg sistem. Nu se va întâmpla peste noapte, dar ce instrument minunat e sportul, cu capacitatea lui de a ne face să sperăm în posibilitatea schimbării, raportându-ne la eșec și la succes ca la niște etape necesare ale evoluției noastre.





METODOLOGIE



Acest raport a fost elaborat în perioada septembrie 2021 – februarie 2022, pe baza a multiple surse de date și activități, folosind o metodologie de cercetare calitativă. [Cartografierea](#) prin metoda bulgărelui de zăpadă realizată de Ashoka România în 2020 în rândul a 313 creatori de schimbare prin sport a fost baza pentru selecția a 15 creatori de schimbare prin sport (*sports changemakers*) care au luat parte la un program de dezvoltare a inițiativelor lor între februarie – iulie 2021. Cei 15 participanți provin din multiple zone geografice, dezvoltă inițiative și organizații la nivel local, regional și național. Folosesc sporturi și jocuri diferite în activitățile lor: rugby, schi, caiac, canoe, alergare, yoga, șah, plogging, ciclism, fotbal și baschet. Ei fac parte din categoria de vârstă 30-50 de ani, distribuția de gen fiind de 8 femei și 7 bărbați. Acest lucru asigură o diversitate a experiențelor și contextelor în care operează, ceea ce crește relevanța ideilor din acest raport la nivel național.

Discuțiile și schimbul de experiență între acești 15 participanți au generat multiple idei legate de rolul sportului la nivelul comunităților locale din România. Aceste idei, împreună cu o cercetare a contextului și discursului mai larg legat de sport în România (prin alte cercetări, articole, publicații), au fost punctul de plecare pentru acest raport.

În noiembrie 2021, echipa Ashoka România a realizat interviuri cu cei 15 creatori ai schimbării prin sport, care s-au concentrat pe identificarea provocărilor mediului sportiv din România și pe dezvoltarea de potențiale soluții care să crească impactul social al sportului. Cele 15 interviuri au fost rezumate și pe baza lor a fost efectuată o analiză a principalelor teme reflectate în conversații. Prin întâlniri și discuții iterative ale echipei de proiect, temele au fost structurate și consolidate pentru acest raport.

Cercetări viitoare pot completa ideile prezentate în acest raport, care nu dorește a fi exhaustiv. Prin includerea altor voci și perspective din spațiul guvernamental, din sectorul public și din alte organizații ale societății civile, aceste idei pot fi dezvoltate și transformate în programe de susținere a sportului ca instrument de impact social în comunitățile locale.

Scopul pe termen lung al inițiativelor Ashoka legate de sport pentru impact social este de a aduce mai des în conversație ideea că sportul și activitatea fizică pot contribui la rezolvarea problemelor din jurul nostru. Cu atât mai mult, ne dorim ca tot mai multe persoane să se identifice ca fiind creatoare de schimbare prin sport și să aibă o voce valoroasă în societate.

AUTORI ȘI CONTRIBUITORI

Autori

Bogdana Pascal este preocupată de educație și de căile de schimbare socială, alternând mediile de exprimare, de la text la arte vizuale și televiziune, iar pentru că a vrut să se implice mai mult, a pus bazele asociației Creative Sports.

Ovidiu Condurache este Ashoka Fellows Scouter și Community Builder la Ashoka România, coordonator al programului Sports Changemakers și co-fondator al asociației Gașca lui Coubertin.

Alexandra Ioan lucrează cu numeroase organizații ale societății civile în calitate de cercetător și consultant. Este Global Qualitative Research Lead la Ashoka, deține un doctorat în guvernare de la Hertie School din Berlin, Germania și a co-fondat asociația Diaspora Civică Berlin.

Alexandra Mihai este absolventă a Universității Naționale de Educație Fizică și Sport din București. Rămâne aproape de sport prin activități de voluntariat în asociații și evenimente sportive.

Creatori de schimbare prin sport

Andrei Rusu, Bogdana Pascal, Cătălin Cojocaru, Ciprian Dimitrie Gaica, Costi Andriescu, Cristian-Daniel Airinei, Cristina Maria Bala, Cristina Vlădescu, Daniela Borontiş, Dezsó Kiss, Gabriela Popescu, Ionuț Stancovici, Odile Turcu, Raluca Dima, Roxana Lupu.

Contributori

Andreea Giuclea, Constantin Pompiliu-Nicolae, Wojciech Mróz, echipa Ashoka România



BIBLIOGRAFIE

Studii și publicații

1. Ashoka. (2021). *Harta creatorilor de schimbare prin sport*.
<https://www.ashoka.org/en-ro/program/sports-social-good>
2. Hover, P., Dijk, B. Breedveld, K., van Eekeren, F., Slender, H. (2016). *Creating social impact with sport events*. Utrecht University.
<https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=7147&m=1469436781&action=file.download>
3. Asociația Niciodată Singur – Prietenii Vârstnicilor. (2021). *Indexul singurătății și efectele acesteia printre seniorii români*.
<https://niciodatasingur.ro/2021/12/07/pandemia-singuratatii-omoara-varstnicii-romaniei/>
4. Salvați Copiii România. (2021). *Studiu privind incidența violenței asupra copiilor*.
<https://www.salvaticopiii.ro/sci-ro/files/90/90746705-4fd6-4843-b16c-055a66a81abb.pdf>
5. Krizman, J., Lindley, T., Bonacina, S., Colegrove, D., White-Schwoch, T., & Kraus, N. (2020). Play Sports for a Quieter Brain: Evidence From Division I Collegiate Athletes. *Sports Health*, 12(2), 154–158.
<https://doi.org/10.1177/1941738119892275>
6. Ratey, John J., MD, (2012). *Spark - Exercise and the Brain*.
http://www.johnratey.com/files/C__Users_Jankney_Pictures_John%20Ratey_2012%20Articles_spark-exercise-and-the-brain-john-j-ratey-md.pdf
7. Ratey, John J., MD, (2008). *Spark - The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*.
<http://www.johnratey.com/files/Exercise%20and%20the%20brain/la%20county%20learning%20FOR%20WEB%201.pdf>
8. Eurosport. (2021). *Cum ajungem la impact social prin sport?*
https://www.eurosport.ro/alte-sporturi/cum-ajungem-la-impact-social-prin-sport_sto8281706/story.shtml
9. Massiera, Bernard & Cesar, Honceriu. (2005). La représentation utilitaire du sport en Roumanie, un frein au développement de la pratique de loisir. *Sport și societate*. 5. 37-59.
https://www.researchgate.net/publication/37759376_La_representation_utilitaire_du_sport_en_Roumanieun_frein_au_developpement_de_la_pratique_de_loisir

10. Constantin, Pompiliu-Nicolae & Stănescu, Rareș & Stanescu, Monica. (2020). Social Entrepreneurship and Sport in Romania: How Can Former Athletes Contribute to Sustainable Social Change?. *Sustainability*. 12. 4688. 10.3390/su12114688.

https://www.researchgate.net/publication/342041601_Social_Entrepreneurship_and_Sport_in_Romania_How_Can_Former_Athletes_Contribute_to_Sustainable_Social_Change

11. Volkwein-Caplan, Karin A. E.. (2004). *Culture, Sport, and Physical Activity*. Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., (Sport, Culture & Society; Vol. 5)

12. Sinclair, David A.. (2019). *Lifespan*, HarperCollins Publishers

Pagini web ale organizațiilor

Homeless World Cup - <https://homelessworldcup.org/our-impact/>

SPOR ÎSTANBUL - <https://spor.istanbul/en/>

Clinica ALIAT - <https://www.clinica-aliat.ro/jocuri-de-noroc/>

Fundația UEFA - <https://uefafoundation.org/action/improving-the-psychosocial-wellbeing-of-conflict-affected-displaced-children/>

Profiluri Ashoka Fellows

Mel Young - <https://www.ashoka.org/ro-us/fellow/mel-young>

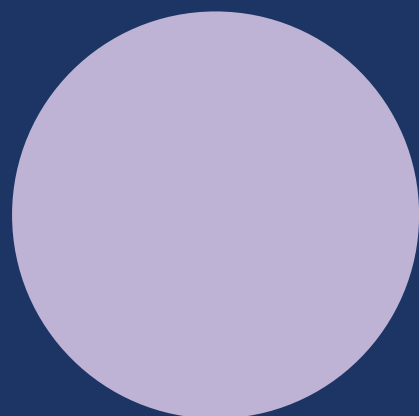
Balsam Al-Ayoub - <https://www.ashoka.org/ro-ro/fellow/balsam-al-ayoub>

Fabrice Vil - <https://www.ashoka.org/ro-ro/fellow/fabrice-vil>

Jonas Staub - <https://www.ashoka.org/ro-ro/fellow/jonas-staub>



CUM EȘTI TU UN CREATOR DE SCHIMBARE PRIN SPORT?



ASHOKA

Vă rugăm să ne contactați pentru orice feedback, învățăminte sau alte perspective pe care ați dori să le împărtășiți.
romania@ashoka.org

Acest material este licențiat sub Creative Commons
Atribuire-Necomercială 4.0 Internațional ([CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/))