

CRONOPROGRAMMA PROGETTO FIGHT LIKE A GIRL

Azioni	Descrizione attività								
		Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
1	Nomina Commissione Tecnica								
2	Individuazione Tecnici								
3	Acquisizione forniture								
4	Allenamenti Interregionali								
5	FLAG Weekends								
6	FLAG Weeks								
7	Workshop								
8	Open Day								
9	Piano di comunicazione								
10	Monitoraggio								

SCHEDA DI PRESENTAZIONE PROGETTO

1. Dati identificativi del progetto e del soggetto richiedente	
Nome del progetto	"Fight Like a Girl" – Progetto di valorizzazione di Judo, Lotta e Karate femminile in Italia
Denominazione dell'Organismo Sportivo richiedente. In caso di raggruppamento indicare la denominazione di ciascun proponente, evidenziando eventualmente il soggetto capofila	FIJLKAM – Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali
Referente/i di progetto	D'Alessio Paolo – Valenzano Grazia
Telefono	0656434521-615
Mail di riferimento del progetto	dalessio.paolo@fijlkam.it – valenzano.grazia@fijlkam.it
PEC di riferimento del progetto	segreteria.federale@cert.fijlkam.it

2. Descrizione delle attività di progetto	
Descrizione del progetto	<p><u>Contesto</u></p> <p>La FIJLKAM, Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali, è una Federazione che ad oggi conta circa 140.000 tesserati in tutta Italia, di cui circa 120.000 atleti. Tra questi, solo il 29% sono atlete di genere femminile.</p> <p>FIJLKAM è consapevole della necessità di dare valore alla pratica sportiva femminile nel proprio mondo, sia nell'ottica di accrescere il numero di ragazze praticanti, che ancora oggi è inferiore in modo rilevante rispetto a quello dei praticanti di genere maschile, sia per sensibilizzare la nostra base ed il contesto esterno sul rapporto tra attività sportiva femminile e le discipline FIJLKAM, che ancora oggi soffre di un retaggio culturale che rappresenta i nostri sport come riservati ai maschi e poco adatti alla partecipazione di bambine e ragazze.</p> <p>Il fenomeno della partecipazione femminile nello sport, pur essendo in crescita, è ancora caratterizzato da disuguaglianze di accesso, visibilità e opportunità rispetto al mondo maschile. Nonostante i progressi, molte ragazze non trovano un ambiente stimolante o adeguato per praticare sport, soprattutto in età giovanile. Ciò è dovuto a diversi fattori, tra cui stereotipi di genere, mancanza di infrastrutture dedicate e pregiudizi sociali. Questo progetto mira a colmare queste lacune, proponendo attività che vadano incontro alle esigenze delle giovani, creando una cultura di supporto e inclusività.</p> <p>La pratica sportiva femminile, per potersi sviluppare in modo efficace, ha infatti bisogno della creazione di un know-how verticale e sistemico che venga appreso e riconosciuto da tutti gli operatori del mondo dello sport, che riconosca nella pratica sportiva femminile delle caratteristiche e delle complessità uniche, non riscontrabili nell'attività sportiva maschile. Questo elemento assume tanto più valore in sport che sono comunemente avvicinati, per retaggi e tradizioni culturali, allo sport maschile, e dove le competenze e le dinamiche di promozione, valorizzazione del talento, formazione, sono adattati dall'attività maschile a quella femminile.</p> <p>La giovane atleta che entra in un sistema poco professionalizzato e poco competente rispetto a quelle che sono le sue caratteristiche generiche dal punto di vista tecnico, fisico, comportamentale e di socializzazione, rischia dopo pochi mesi di sentirsi non inclusa o non ispirata a trarre il meglio dall'ambiente sportivo in cui si trova, e questo è tipicamente uno degli elementi che poi porta all'abbandono della pratica sportiva.</p>

	<p>Va inoltre evidenziato che studi recenti in materia abbiano riscontrato che la fascia femminile 13-18 anni, cluster di riferimento di questo progetto, risulta essere la più sensibile in tema di drop-out sportivo, ancor più di quanto accade rispetto alla stessa fascia di età di genere maschile. L'assenza di strutture che sappiano valorizzare lo sport femminile in quanto tale è sicuramente uno dei fattori che aumenta questo gap.</p> <p>Da questo punto di vista la Federazione, a partire dal 2022, ha inaugurato un programma di valorizzazione dello sport femminile chiamato "Fight Like a Girl", che include tutte le iniziative di FIJLKAM volte a promuovere e sensibilizzare le ASD sul territorio e gli altri stakeholders sul tema dello sviluppo dello sport femminile in FIJLKAM.</p> <p>Nello specifico, nell'ambito dei Contributi integrativi alle FSN - Sport e Salute Spa 2021, nel primo semestre 2022 la FIJLKAM ha selezionato circa 200 ASD/SSD attraverso precisi criteri e, attraverso lo strumento del voucher, ha potuto offrire a nuove praticanti tra i 5 e i 20 anni 2 mesi di attività gratuita in palestra, finanziati interamente dalla Federazione. Nella prima fase del progetto sono state coinvolte complessivamente 1.451 bambine e ragazze.</p> <p>Nel 2024 inoltre, con il contributo di una Fondazione Privata, il programma Fight Like a Girl ha garantito la promozione dello sport femminile e la riqualificazione impiantistica di 5 palestre collocate in zone del meridione di particolare criticità sociale.</p> <p>Per ciò che concerne l'analisi strutturale legata alla valorizzazione del talento, in un contesto organizzativo come quello di una Federazione Sportiva Nazionale che si fonda, in particolare per le fasce di età giovanili, sulla sinergia tra le attività delle realtà associazionistiche sul territorio e le attività centrali delle Direzioni Tecniche Nazionali, diventa essenziale la creazione di centri regionali o interregionali che facilitino un filtro sul territorio rispetto all'attività nazionale e che puntino a fare da collante delle attività agonistiche giovanili svolte nelle aree sovraregionali di riferimento.</p> <p>In questo senso è fondamentale valorizzare la sinergia tra centro e territorio con l'obiettivo di dare futuribilità allo sviluppo delle strutture periferiche legate ai settori giovanili ed ai vivai, che oggi si fonda sui c.d. Centri Tecnici Regionali e sui Centri Federali Interregionali.</p> <p>Il legame tra l'ampliamento della base di praticanti e la valorizzazione del talento e dei vivai, per quanto coinvolga attori e realtà associazionistiche con target apparentemente diversi, segue infatti un nesso di causalità diretto, cioè che vivai e settori giovanili, punti di partenza per lo sviluppo delle attività di alto livello, non esistono se non c'è a supporto una forte struttura territoriale in grado di unire l'anima promozionale e di valorizzazione delle attività svolte dalle ASD sul territorio, aumentandone il bacino di reclutamento e la possibilità di massimizzare per i ragazzi e per le ragazze le opportunità di sviluppare qualitativamente il loro percorso sportivo.</p> <p>Infine, cuore centrale di tutta l'attività federale è il Centro Olimpico "Matteo Pellicone", impianto sportivo polifunzionale situato a Ostia alle porte della Pineta di Castelfusano, e dotato di palestre di allenamento, foresterie, aula magna, centro fisioterapico e di tutte le facilities necessarie per ottimizzare le attività sportive e di formazione degli atleti che partecipano ai raduni collegiali.</p> <p>Si tratta di un fiore all'occhiello nel panorama impiantistico sportivo nazionale ed è obiettivo della Federazione quello di poter utilizzare il Centro Olimpico Federale non solo per le attività di Alto Livello/Preparazione Olimpica, ma anche per valorizzare i vivai e le nuove generazioni di talenti con progetti di sviluppo destinati alle fasce di età giovanili.</p> <p><u>Reason Why</u></p> <p>L'idea nasce dall'esigenza di creare un ambiente favorevole all'inclusione ed alla crescita del movimento femminile in Italia, basandosi quindi su momenti di aggregazione nazionale finalizzati alla realizzazione di un sistema di allenamento che prenda in considerazione le evidenze scientifiche di sviluppo in età giovanile delle discipline FIJLKAM.</p> <p>Il Progetto "FLAG - Fight Like a Girl" vuole rafforzare la capacità di creare una expertise specifica nei settori giovanili femminili delle discipline di Judo, Lotta e Karate, nell'ottica di valorizzare il talento delle nuove generazioni di atlete e di rafforzare in prospettiva tutto il movimento femminile, sia implementando nei programmi di lavoro un'analisi di approfondimento sulla tipicità dello sport femminile, non solo da un punto di vista tecnico ma anche rispetto ad ambiti di particolare criticità per le classi giovanili come la nutrizione, la psicologia, la preparazione atletica, l'etica sportiva, sia infine puntando a lasciare una legacy rispetto alle attività svolte, coinvolgendo la base di tecnici federali attraverso dei momenti di formazione specifica aperta a tutti.</p> <p>Per ragazze tra i 13 e 18 anni, target al quale si rivolge il progetto, vivere l'esperienza collegiale, sia sul territorio che presso il Centro Olimpico Federale, rappresenta una esperienza a 360° nel loro percorso di crescita individuale, personale oltre che da atleta.</p>
--	--

Il progetto si fonda su una struttura organizzativa che vuole rafforzare il raccordo tra il territorio e la struttura federale centrale, per creare una sinergia più forte tra le attività di promozione e reclutamento svolte sul territorio dalle associazioni dilettantistiche e le competenze e le professionalità che la struttura centrale può mettere a disposizione e che possono a loro volta essere riversate sul territorio.

La distanza tra centro e territorio si fa purtroppo sempre più evidente ed è oggi fondamentale che il cosiddetto centro si sposti verso il territorio e viceversa, con lo scopo di fare sì che l'ampliamento della base e l'eliminazione dei motivi che portano al drop-out in fase adolescenziale siano strumentali ad un lavoro più efficace per la valorizzazione dei vivai e dei talenti. Sempre a questo proposito è ormai irrinunciabile che i tecnici sociali possano partecipare più da vicino alla vita e alle scelte della Federazione in merito alla valorizzazione dei vivai e delle strutture organizzative dell'attività giovanile. I Centri Tecnici Regionali, luogo di contatto tra centro e territorio per eccellenza, rappresentano quindi l'occasione per far crescere l'attività di base e di livello intermedio su tutto il territorio nazionale.

Fasi di progetto

- 1) Allenamenti Interregionali – allenamenti interregionali di promozione sul territorio.
- 2) “FLAG Weekends” - attività interregionali di valorizzazione dei vivai, durata short weekend.
- 3) “FLAG Weeks” - attività centrale di valorizzazione del talento, durata 6 giorni.
 - Collegiali periodici rivolti alle atlete delle classi esordienti, cadetti e juniores presso il Centro Olimpico Federale;
 - Workshop Centro Olimpico Federale;
 - Webinar aperti ai Tecnici FIJKAM;
- 4) “FLAG Open Day” per le Scuole del Territorio di Ostia.

Descrizione sintetica delle attività

Il Progetto “Fight Like a Girl” si realizza su tutto il territorio nazionale, prevedendo di coinvolgere i soggetti target secondo una logica “piramidale” nelle strutture federali periferiche e centrali esistenti, strutturata su 3 livelli: allenamenti interregionali, “short weekend” e settimane di approfondimento.

1 – Allenamenti Interregionali

La fase territoriale del Progetto si struttura ottimizzando l'utilizzo dei 3 Impianti Federali di gestione diretta di Roma (Ostia), Savona e Catania, che grazie alla loro dislocazione territoriale potranno rappresentare le macro-aree di interesse nazionale Centro, Nord e Sud.

I 3 Impianti Federali sono idonei ad ospitare le attività di allenamento di tutte le discipline federali e quindi saranno aperti per ospitare, con una rotazione coordinata, le fasi interregionali di progetto di Judo, Lotta e Karate.

Ogni Impianto ospiterà 4 allenamenti interregionali per ognuna delle 3 discipline coinvolte.

Le attività saranno finalizzate alla massima promozione delle discipline, coinvolgendo il tessuto associazionistico locale con attività gratuite e ad ampia partecipazione.

In questa prima fase le attività saranno dirette ad un target giovanile, senza distinzione di genere.

Complessivamente il Progetto finanzia 36 allenamenti Interregionali.

2) - “FLAG WEEKENDS” - attività interregionali di valorizzazione dei vivai femminili:

	<p>La fase "FLAG Weekends" si struttura, per ogni disciplina, con l'organizzazione di 3 raduni della durata di due giorni, uno per ognuno dei 3 Impianti Federali coinvolti, con l'obiettivo di valorizzare le ragazze emergenti sul territorio, seppure con una logica ancora sovra-regionale data dalla distribuzione in macro-aree Nord, Centro, Sud.</p> <p>L'attività sarà rivolta esclusivamente alle ragazze delle classi Esordienti, Cadetti e Juniores (13-18 anni).</p> <p>Il programma di allenamento viene fornito dalla Direzione Tecnica Nazionale, che discrezionalmente potrà inviare in ognuno dei Centri Interregionali un formatore dello staff federale o nominato ad hoc tra ex atleti, per attività seminariale con le ragazze del territorio. Questa attività darà ulteriormente spinta alle attività proposte dai Centri Interregionali valorizzando il lavoro proposto dagli staff tecnici dei CTR.</p> <p>Nella fase di attività "Flag Weekend" il Progetto finanzia direttamente il pernottamento ed i rimborsi viaggio delle atlete, le diarie ed il rimborso dei Tecnici.</p> <p>Questa attività sarà una prima esperienza immersiva per le ragazze delle classi giovanili, alcune delle quali saranno alle prime esperienze fuori dal contesto sociale dal quale provengono. E' un tipo di attività che aiuta lo sviluppo dell'atleta, le farà acquisire maggiore consapevolezza non solo attraverso un focus tecnico, tattico, fisico e psicologico dedicato, ma anche per il valore inclusivo e socializzante dato dal confrontarsi con ragazze che provengono da realtà diverse.</p> <p>3- FLAG WEEKS</p> <p>Gli staff Federali delle classi giovanili sono chiamati ad organizzare raduni collegiali della durata indicativa di 6 giorni destinati alle atlete più promettenti delle classi di età esordienti, cadetti e juniores di Judo, Lotta e Karate. Per ogni disciplina sono previste 4 settimane di raduno, destinate a circa 30 ragazze per ogni Settore.</p> <p>In considerazione del valore altamente formativo del progetto, ogni "FLAG Week" avrà una tematica di approfondimento educativo diverso, affrontata specificatamente rispetto al target di riferimento (ragazze adolescenti):</p> <p>Week 1 - Benessere psicofisico e mentorship; Week 2 - Nutrizione e gestione del calo peso; Week 3 - Preparazione Fisica e prevenzione infortuni; Week 4 - Fair Play – L'Etica nello sport – Safeguarding.</p> <p>Per ogni settimana del Progetto è prevista quindi una componente di attività sportiva, nella quale le ragazze coinvolte svolgeranno delle sessioni di allenamento tecnico e fisico dirette dai Tecnici individuati dalla Federazione, e una di approfondimento tematico in base agli argomenti sopra elencati, che verrà condotta da esperti e dai collaboratori federali in due modalità:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modalità workshop, destinata alle ragazze direttamente coinvolte nel progetto; - Modalità webinar, aperta gratuitamente a tutti i Tecnici Federali della disciplina di riferimento; <p>Poiché tra gli obiettivi c'è anche quello di garantire nei confronti delle ASD Federali una legacy specifica sullo sport femminile per le classi giovanili e considerando che è fondamentale che anche le competenze della struttura centrale vengano trasmesse sul territorio, ogni settimana sarà inoltre organizzato un clinic tecnico, condotto sul tatami/tappeto dai tecnici delle Commissioni Giovanili e delle Direzioni Tecniche con alcune delle ragazze coinvolte nel progetto, che avrà l'obiettivo di approfondire uno o più aspetti tecnici nella gestione di un allenamento, o di un focus didattico specifico dell'allenamento, specificatamente rivolto al target femminile delle classi di età giovanili.</p> <p>Complessivamente, il Centro Olimpico Matteo Pellicone ospiterà a rotazione 12 FLAG Weeks, che saranno calendarizzate da giugno 2025 a novembre 2025, tenendo conto possibilmente degli impegni scolastici delle atlete, considerando la fascia di età coinvolta.</p> <p>4 – FLAG OPEN DAY: La Federazione organizzerà durante una delle 12 FLAG Weeks del Centro Olimpico un evento di promozione delle discipline con le Scuole Secondarie del X Municipio di Roma,</p>
--	--

	<p>con il quale già in passato la Federazione ha avuto modo di collaborare per altre attività di promozione dello sport e di stili di vita sani. L'Open Day avrà l'obiettivo di rivolgersi in particolare a ragazzi e ragazze e non praticanti, con l'obiettivo di approfondire le tematiche che portano alla stereotipizzazione della pratica sportiva femminile sugli sport da combattimento e al superamento delle barriere che ostacolano la pratica sportiva.</p>
Definizione degli obiettivi di progetto e risultati attesi	<p>Gli obiettivi del progetto sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il rafforzamento dell'autostima e del benessere psicofisico delle giovani atlete. • La creazione di un sistema competente dotato di una expertise specifica sulla valorizzazione del talento delle giovani atlete in FIJLKAM; • La formazione di allenatori e tecnici sportivi specializzati nella gestione e nell'organizzazione dell'allenamento femminile; • Il favorire una maggiore sinergia tra ASD/SSD e Staff Federali centrali e territoriali; • La diffusione dei benefici, dei valori e dei principi derivanti dalla pratica di uno sport di combattimento. • L'abbattimento del gap numerico tra atleti di sesso femminile e maschile all'interno dei club; • Lo studio tecnico e tattico finalizzato al miglioramento della prestazione agonistica delle ragazze. • La realizzazione di piani di lavoro fisici finalizzati al potenziamento individuale e alla prevenzione • Il monitoraggio di giovani atleti più talentuosi out-of-competition. • Garantire l'accesso gratuito ad una proposta sportiva complementare a quella delle ASD/SSD volta al confronto, all'incontro ed allo scambio tra atlete di diversa provenienza e livello, in particolare alle atlete provenienti dalle piccole realtà e dal territorio, dove le possibilità di confronto sono minori. <p>Al termine del progetto si attendono i seguenti risultati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumento delle sinergie tecnico-organizzative delle ASD/SSD sulla gestione del talento delle ragazze nella fascia di età 13-18 anni attraverso la condivisione delle best practices da parte degli staff tecnici federali. • Aumento del numero di iscrizioni presso i Centri Tecnici Interregionali degli atleti in fascia target; • Deflessione curva drop-out fascia atlete in età adolescenziale; • Diminuzione gap tecnico fasce giovanili vs. atleti alto livello;
Descrizione dei target e micro-target dei destinatari, indicando tipologia e numeri	<p>Il Progetto si pone un target di riferimento principale che è quello delle ragazze adolescenti, tra i 13 e i 18 anni.</p> <p>Inoltre sono previsti alcuni micro-target rispetto al target principale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ragazze tra i 13 e i 18 anni che già praticano le discipline FIJLKAM, coinvolte nelle attività dei CTR e dei Centri Federali Interregionali per favorire la valorizzazione della loro attività sportiva e contrastare le motivazioni che portano al drop-out molto diffuso in questa fascia di età – Si mira a coinvolgere circa 1.000 ragazzi/e di questo micro-target; - Circa 100 atlete della fascia di età Esordienti, Cadetti e Juniores di Judo, Lotta e Karate coinvolte nelle attività collegiali del Centro Olimpico come espressione di massima valorizzazione del vivaio FIJLKAM.

	<ul style="list-style-type: none"> - Ragazze non praticanti delle Scuole del X Municipio di Roma da coinvolgere attraverso Open day. Si mira a coinvolgere circa 300 ragazze di questa fascia; <p>Inoltre il Progetto si rivolge anche ai Tecnici Federali ai quali sono destinate le attività di formazione via webinar. Si mira a coinvolgere circa 1.000 tecnici.</p>
Diffusione geografica delle iniziative (garantendo la rilevanza nazionale o almeno sovra-regionale aree-geografiche di livello NUTS-1)	<p>Il Progetto "Fight Like a Girl" sarà proposto nei 3 Centri Interregionali di Savona, Roma e Catania attivati dalla Federazione, garantendo una piena esposizione a livello nazionale.</p> <p>Le attività della fascia di élite delle ragazze Esordienti, Cadette e Juniores si svolgeranno presso il Centro Olimpico Federale di Ostia.</p>
Durata della progettualità, garantendo almeno 6 mesi di attività fisica	<p>7 mesi di attività, suddivisa in questo modo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Allenamenti Interregionali – 36 Allenamenti Interregionali da giugno 2025 a dicembre 2025; - FLAG Weekend – 9 Short Weekends presso gli Impianti di Savona, Catania e Ostia, da giugno 2025 a dicembre 2025; - FLAG weeks presso il Centro Olimpico – 12 Settimane di attività dei gruppi di Judo, Lotta e Karate, che includono 2 sessioni di allenamento/giorno, più le sessioni di formazione per le ragazze e i webinar per i Tecnici Federali; - Open Day – 1 giorno di festa e promozione durante una delle 12 FLAG Weeks.
Descrizione di dettaglio delle attività, garantendo almeno un livello minimo di offerta di attività fisica e sportiva per almeno 6 mesi e 2 ore di attività a settimana	<p>Nome singola attività: Allenamenti Interregionali</p> <p>Tipologia/disciplina: Judo/Lotta/Karate</p> <p>Luogo: Impianti Federali: Centro Olimpico Matteo Pellicone – Roma/Ostia; Centro Tecnico Federale Catania; Centro Federale FIJKAM Savona;</p> <p>Durata totale: 7 mesi;</p> <p>Frequenza e durata dei corsi/eventi: "Per ogni Disciplina": 1 giorno di allenamento di 2 ore; 4 Allenamenti per ogni Impianto. 12 Allenamenti su territorio nazionale.</p> <p>Totale – 36 allenamenti complessivi</p> <p>Destinatari: 1.000 ragazzi/e della fascia di età 13-18 anni.</p> <p>Nome singola attività: "FLAG Weekend"</p> <p>Tipologia/disciplina: Judo/Lotta/Karate.</p> <p>Luogo: Impianti Federali: Centro Olimpico Matteo Pellicone – Roma/Ostia; Centro Tecnico Federale Catania; Centro Federale FIJKAM Savona;</p> <p>Durata totale: 4 mesi.</p> <p>Frequenza e durata dei corsi/eventi: "Per ogni Disciplina": 2 giorni di seminario per ogni weekend. 1 weekend per ogni Impianto sportivo. 3 weekends su territorio nazionale.</p> <p>Totale – 9 weekend complessivi</p> <p>Destinatari: circa 200 ragazze della fascia di età 13-18 anni.</p> <p>Nome singola attività: FLAG Weeks</p> <p>Tipologia/disciplina: Judo/Lotta/Karate</p> <p>Luogo: Ostia/Roma - Centro Olimpico Matteo Pellicone – Roma/Ostia</p> <p>Durata totale: 7 mesi</p> <p>Frequenza e durata dei corsi/eventi: "Per ogni Disciplina": 6 giorni di raduno per ogni settimana. 4 settimane per ogni disciplina. 12 settimane complessive a rotazione Judo, Lotta E Karate.</p> <p>Destinatari: circa 100 ragazze della fascia di età 13-18 anni.</p>

	<p>Nome singola attività: FLAG Open Day</p> <p>Tipologia/disciplina: Judo/Lotta/Karate</p> <p>Luogo: Ostia/Roma - Centro Olimpico Matteo Pellicone – Roma/Ostia</p> <p>Durata totale: 1 giorno</p> <p>Frequenza e durata dei corsi/eventi: Giornata di promozione e attività sportiva con le Scuole Secondarie del X Municipio.</p> <p>Destinatari: circa 200 ragazzi/e della fascia di età 13-18 anni.</p>
--	---

3. Struttura organizzativa di progetto	
Strutture territoriali Organismi Sportivi coinvolti	3 Centri Tecnici Interregionali attivati, gestiti con la collaborazione dei 3 Comitati Regionali FIJLKAM di riferimento Liguria, Lazio e Sicilia, a loro volta suddivisi nelle strutture di Settore Judo, Lotta e Karate.
ASD/SSD coinvolte	Saranno coinvolte potenzialmente circa 1.000 ASD/SSD sul territorio. Infatti, i Centri Tecnici Interregionali rappresentano un modello di partecipazione aperto a tutte le Società Sportive presenti nelle Regioni Italiane attraverso la partecipazione nelle attività di allenamento rivolte alle classi giovanili.
Dirigenti coinvolti	-
Collaboratori sportivi coinvolti	<p>Centri Interregionali – 30 Insegnanti Tecnici FIJLKAM con le seguenti specifiche:</p> <p>10 Tecnici Judo;</p> <p>10 Tecnici Lotta;</p> <p>10 Tecnici Karate.</p> <p>Short weekends - 30 Insegnanti Tecnici FIJLKAM con le seguenti specifiche:</p> <p>10 Tecnici Judo;</p> <p>10 Tecnici Lotta;</p> <p>10 Tecnici Karate.</p> <p>Centro Olimpico Ostia – 15 Insegnanti Tecnici della Commissione Nazionale Attività Giovanile, con le seguenti specifiche:</p> <p>5 Tecnici Judo</p> <p>5 Tecnici Lotta</p> <p>5 Tecnici Karate</p>
Attori sociali, partner e soggetti terzi coinvolti	X Municipio di Ostia per l'organizzazione dell'open Day con le Scuole.
Strumenti utili per il monitoraggio dei risultati.	<p>Il progetto adotterà la Piattaforma di Monitoraggio delle attività progettuali messa a disposizione da Sport e Salute, attraverso la quale sarà possibile tracciare il numero di beneficiarie che prendono parte ad ogni attività sportiva erogata e permetterà quindi di verificare il raggiungimento dei risultati attesi da un punto di vista quantitativo.</p> <p>Dal punto di vista qualitativo, verranno elaborati dei questionari rivolti alle ragazze e/o alle loro famiglie (a seconda della fascia di età delle praticanti). I questionari saranno rivolti ad analizzare i seguenti aspetti: le motivazioni e le aspettative rispetto alla loro attività sportiva, il gradimento dell'attività progettuale proposta, l'eventuale cambiamento della percezione degli sport da combattimento come discipline adatte al genere femminile, l'efficacia della campagna di comunicazione nel raggiungere le destinatarie. I questionari verranno somministrati al termine del progetto.</p> <p>Nella stagione sportiva successiva al progetto, la FIJLKAM in collaborazione con le ASD/SSD effettuerà inoltre una raccolta di dati per analizzare: il numero di partecipanti al progetto che hanno proseguito</p>

	<p>l'attività; l'aumento della percentuale di praticanti di genere femminile nei corsi destinati alla fascia bambini/ragazzi; il numero di nuovi corsi attivati dalle ASD/SSD dedicati alla popolazione femminile.</p>
Descrizione dettagliata del piano formativo	<p>L'attività di formazione si svolgerà durante le 12 settimane di attività ad Ostia e si svolgerà su 2 livelli:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Workshop destinati alle ragazze partecipanti al Progetto. I workshop saranno della durata indicativa di 2 ore, saranno condotti dagli specialisti messi a disposizione dalla Federazione e ne verranno organizzati 1 per ogni settimana, con un focus sulle seguenti tematiche, tutte estremamente sensibili tenuto conto del target del progetto: <ul style="list-style-type: none"> Week 1 - Benessere psicofisico e mentorship – verrà coinvolto lo Psicologo Federale; Week 2 - Nutrizione e gestione del calo peso – verrà coinvolto il Nutrizionista Federale; Week 3 - Preparazione Fisica e prevenzione infortuni – verranno coinvolti i Preparatori atletici nominati dalle Commissioni Giovanili; Week 4 - Fair Play – L'Etica nello sport – safeguarding. Verranno coinvolti arbitri internazionali, la struttura antidoping federale e gli specialisti del settore. - Clinic organizzati dai tecnici delle Commissioni Giovanili e delle Direzioni Tecniche con alcune delle ragazze coinvolte nel progetto ed erogati gratuitamente a tutti i Tecnici Federali tramite streaming, con l'obiettivo di approfondire uno o più aspetti tecnici nella gestione di un allenamento, o di un focus didattico specifico dell'allenamento, specificatamente rivolto al target femminile delle classi di età giovanili. Anche i clinic saranno complessivamente 12, 1 per ogni settimana. - Infine saranno organizzati 3 webinar tematici (Nutrizione, Psicologia, Fair Play) condotti dai professionisti collaboratori della Federazione e rivolti gratuitamente ai Tecnici Federali.
Piano di comunicazione	<p>Per dare ampia visibilità al progetto, la Federazione organizzerà:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Campagna Social a supporto di tutte le attività del Progetto Fight Like a Girl; - Attività di comunicazione con l'obiettivo di coinvolgere le ASD FIJLKAM attraverso una campagna legata al progetto e finalizzata a dare alle ASD strumenti per la promozione dello sport femminile, con la finalità di lasciare un'eredità rispetto agli obiettivi del progetto. - Approfondimenti con cross-communication con i profili social IG e Tik Tok delle ragazze coinvolte nel Progetto, sulle tematiche di interesse socio-educativo mostrate nel progetto; <p>Infine, le ragazze del Progetto saranno inserite nel programma di comunicazione «Rising Stars», come Ambassador delle discipline federali rispetto al target della Generazione Z, con specifico utilizzo delle piattaforme social più idonee, attraverso contenuti coinvolgenti tra cui:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dietro le quinte degli allenamenti; • tutorial sulle tecniche; • consigli e suggerimenti per i praticanti; • informazioni e curiosità.