



PODSUMOWANIE MERYTORYCZNE

XI EDYCJA NARODOWEGO DNIA SPORTU

17 WRZEŚNIA 2023 R.

Fundacja Zwalcz Nudę

Warszawa, 2023





17 września 2023 r. odbyła się XI edycja Narodowa Dnia Sportu. Projekt odbył się w formie bezpłatnych wydarzeń w całej Polsce i wielkiego pikniku sportowo-rodzinnego na błoniach PGE Narodowego.

O projekcie

Narodowy Dzień Sportu to ogólnopolska inicjatywa, która ma na celu promocję aktywności fizycznej wśród wszystkich grup wiekowych w całym kraju. Formuła tego wydarzenia opiera się na koncepcji zbliżonej do Nocy Muzeów. Tego dnia dziesiątki miast w całej Polsce, związki i ośrodki sportowe, orliki, organizacje pozarządowe, sportowe placówki prywatne, pływalnie, ośrodki doradztwa z zakresu dietetyki i profilaktyki i wielu innych Partnerów, przygotowało szereg darmowych, ogólnodostępnych atrakcji.

Narodowy Dzień Sportu jest współfinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki. Nad projektem patronaty honorowe objęli m.in. Minister Sportu i Turystyki – pan Kamil Bortniczuk, Polski Komitet Olimpijski, Polski Komitet Paraolimpijski, Prezydent Miasta Stołecznego Warszawy – Rafał Trzaskowski, jak również marszałkowie 10 województw (podkarpackiego, świętokrzyskiego, zachodniopomorskiego, małopolskiego, mazowieckiego, wielkopolskiego, kujawsko-pomorskiego, dolnośląskiego, śląskiego, podlaskiego).

XI edycja - 2023

Podczas tegorocznej edycji Narodowego Dnia Sportu w całej Polsce odbyło się ponad 500 bezpłatnych treningów. Zgłosić swoje wydarzenie mógł każdy – placówki prywatne, podmioty publiczne, organizacje pozarządowe, kluby sportowe, grupy nieformalne, a nawet osoby indywidualne. Wystarczyło wypełnić zgłoszenie przez stronę www.narodowydziensportu.pl i dodać swoje wydarzenie. Trafiły one później do ogólnopolskiej bazy wydarzeń, w której każdy mógł znaleźć coś dla siebie, dzięki specjalnej wyszukiwarce. Umożliwiła ona przeglądanie wydarzeń i filtrowania ich po miejscowościach, dyscyplinach sportowych, czy innych słowach kluczowych.

W tym roku Narodowy Dzień Sportu cieszył się dużym zainteresowaniem zarówno partnerów, jak i uczestników, czy mediów. Treningi i spotkania sportowe odbyły się w prawie wszystkich możliwych dyscyplinach sportowych (pływanie, siatkówka, taekwondo, siłownia, piłka nożna, judo, nordic walking, biegi, taniec, kendo, futbol australijski, gimnastyka artystyczna, piłka



ręczna, aikido, szermierka, wspinaczka, łyżwiarstwo, squash, badminton, łucznictwo, jeździectwo i inne).

Uczestnicy tegorocznej edycji mogli też skorzystać z bezpłatnych zajęć z zakresu bezpiecznego uprawiania sportu, prawidłowego odżywiania, udzielania pierwszej pomocy oraz doskonalenia technik treningowych. Łącznie w tegorocznej edycji wzięło udział około 350 000 osób.

Z okazji 11. edycji Narodowego Dnia Sportu, dla naszych partnerów przygotowaliśmy konkurs „Spisz się na medal” w którym do wygrania były koszulki Narodowego Dnia Sportu, czapki z daszkiem, a także plecaki. Konkurs polegał na stworzeniu jak najbardziej kreatywnego i najciekawszego opisu wydarzenia organizowanego w ramach NDS. Po wyłonieniu 8 najciekawszych opisów, zostały one poddane pod głosowanie za pośrednictwem Facebooka.

Nagrody trafiły do Centrum Kultury w Łubnicach, InterPadel Torun, Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 36 w Rybniku oraz Szkoły Tańca IDC Great Island Łódź.

W wydarzeniu wzięło udział ok. **176 miejscowości**, w tym MIASTA PARTNERSKIE, które wsparły działania promujące wydarzenie, w tym: Bytom, Drawsko Pomorskie, Nowy Sącz, Bobolice, Słupsk, Augustów, Elbląg, Rzeszów, Częstochowa, Kołobrzeg, Konin, Bydgoszcz, Świętochłowice, Puławy, Ciechocinek, Olecko, Wałcz, Sandomierz, Zgierz, Łubnice, Kędzierzyn-Koźle, Kraków, Rumia, Chełm, Izabelin, Starogard Gdański, Myśliborz, Jarosław, Przemyśl, Bytów, Ozimek, Powiat Inowrocławski, Siemianowice Śląskie.

Dzięki współpracy z operatorem programu Lokalny Animator Sportu, czyli Instytutem Sportu, a także Fundacją Orlik Sportu, do udziału w projekcie zostali zaproszeni wszyscy animatorzy i animatorki sportu na Orlikach w całej Polsce. Dzięki temu Narodowy Dzień Sportu odbył się nawet w najmniejszych miejscowościach w Polsce. Finalnie w Narodowym Dniu Sportu udział wzięło kilkadziesiąt placówek – szczególnie w małych miejscowościach i wsiach, m.in. Orlik Sandomierz, Orlik Krzeszów, Orlik Przemyśl, Orlik Pilzno, Orlik Czyżew, Orlik Stare Dłutowo, Orlik Szczekociny, Orlik Czernikowo, Orlik Barwice, Orlik Orzesze.

Skontaktowaliśmy się także ze wszystkimi regionalnymi kuratoriami oświaty, które z kolei przekazały nasze zaproszenie do akcji do wszystkich podległych szkół i placówek edukacyjnych.

Rezultatem było dołączenie do akcji kilkadziesiątu placówek edukacyjnych w Polsce, w tym m.in. Zespół Szkół Chłodniczych i Elektronicznych w Gdyni, Zespół Szkół Społecznych im. A. Mickiewicza w Jaśle, Zespół Placówek Oświatowych - Publiczna Szkoła Podstawowa im.



Oddziału Partyzanckiego AK 'Jędrusie' i Przedszkole w Smerdynie, SP w Robakowie, Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 36 im. Czesława Miłosza w Rybniku, Zespół Szkolno-Przedszkolny w Stróżewie, Zespół Szkół Centrum Kształcenia Ustawicznego im. Stefana Batorego w Koninie, Publiczna Szkoła Podstawowa Nr 30 im. Królowej Jadwigi w Radomiu i wiele innych.

Powyższe dane opieramy oczywiście o informacje, które zostały nam zgłoszone. Jako organizator Narodowego Dnia Sportu mamy świadomość, że wydarzeń w ramach Narodowego Dnia Sportu było więcej niż oficjalnie zarejestrowanych w programie. Nadal dowiadujemy się o wydarzeniach organizowanych w ramach NDS, które nie zostały do nas wcześniej zgłoszone. Dzieje się tak dlatego, że mieszkańcy, słysząc o tej inicjatywie, nie zdają sobie sprawy, że organizuje ją Fundacja Zwalcza Nudę i po prostu organizują lokalne spotkania we własnym zakresie, nie podpinając ich do głównego programu wydarzeń. Cieszymy się z takiego podejścia do wydarzenia i z faktu, że nasz projekt de facto jest traktowany jako ogólnopolskie święto sportu – wszystkich Polaków.

Zestawienie procentu wydarzeń w ramach Narodowego Dnia Sportu pod względem województw:

I.p.	Województwo	% wydarzeń w ramach NDS
1.	śląskie	14%
2.	mazowieckie	12%
3.	wielkopolskie	12%
4.	łódzkie	9%
5.	pomorskie	9%
6.	kujawsko-pomorskie	8%
7.	podkarpackie	5%
8.	warmińsko-mazurskie	5%
9.	zachodniopomorskie	5%
10.	lubelskie	4%
11.	małopolskie	4%
12.	świętokrzyskie	4%
13.	dolnośląskie	3%
14.	lubuskie	2%
15.	opolskie	2%
16.	podlaskie	2%



Poprzez nasze działania zachęcaliśmy osoby – dzieci i dorosłych - nieaktywne do włączenia się w różne dyscypliny sportowe, między innymi organizując spotkania z wybitnymi sportowcami. W tym roku Narodowy Dzień Sportu wsparli tacy zawodnicy, jak:

- Krzysztof Wiłkomirski - polski judoka, trener klasy mistrzowskiej, komentator sportowy m.in. Polsat, TVP Sport, prezes sekcji Judo w Legii Warszawa. Wielokrotny reprezentant Polski. Brązowy medalista mistrzostw świata (2001) i Europy (2003), wielokrotny mistrz Polski. Dwukrotny uczestnik igrzysk olimpijskich.
- Martyna Grajber-Nowakowska - jestem 27-letnią siatkarką oraz wielokrotną reprezentantką Polski. Obecnie gram we włoskiej lidze Serie A1 w klubie Unionvolley Pinerolo.
- Angelika Wójcik - Uczestniczka Zimowych Igrzysk Olimpijskich Pekin 2022, złota medalistka Mistrzostw Europy Heerenveen 2022 (sprint drużynowy), srebrna medalistka Mistrzostw Świata Hamar 2022 (sprint drużynowy), złota medalistka pucharu świata Salt Lake City 2021 (500 m.), rekordzistka polski na dystansie 500 m.
- Marek Kania - Uczestnik Zimowych Igrzysk Olimpijskich Pekin 2022, brązowy medalista Mistrzostw Europy Heerenveen 2022 (sprint drużynowy), srebrny medalista Mistrzostw Świata Hamar 2022 (sprint drużynowy), brązowy medalista pucharu świata, Stavanger 2021 (500 m.), brązowy medalista pucharu świata Stavanger 2021 (sprint drużynowy).
- Katarzyna Woźniak - dwukrotna uczestniczka Igrzysk Olimpijskich: Vancouver 2010, Soczi 2014, brązowa medalistka ZIO Vancouver 2010 (bieg drużynowy), srebrna medalistka ZIO Soczi 2014 (bieg drużynowy), brązowa medalistka Mistrzostw Świata Heerenveen 2012 (bieg drużynowy), brązowa medalistka Mistrzostw Świata Juniorów Zakopane 2009 (wielobój).
- Klaudia Wojtunik - Swoją przygodę ze sportem rozpoczęłam w szkole podstawowej i trwa już 10 lat. Moim największym osiągnięciem jest brązowy medal Młodzieżowych Mistrzostw Europy w 2021 roku w Tallinnie, 2 miejsce na Mistrzostwach Świata Sztafet w sztafecie płotkarskiej, czterokrotny tytuł Mistrzyni Polski oraz Wicemistrzyni Polski, dwa brązowe medale Mistrzostw Polski na dystansie 100 metrów przez płotki. Celem i największym marzeniem jest udział na Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu.
- Marta Mandaryna Wiśniewska - Choreografka z 20 letnim doświadczeniem, sędzia dwóch federacji tanecznych World Artistic Dance Federation oraz International Dance Organisation-Polski Związek Tańca. Założycielka Szkoły Tańca MDS Mandaryna Dance Studio, której wychowankowie to wielokrotni Mistrzowie Polski, Europy i Świata. Swoje pierwsze kroki taneczne stawiała na scenie już w wieku 6 lat w Teatrze Powszechnym oraz w Teatrze Wielkim w Łodzi wraz z zespołem artystycznym Krajki. Jako solistka grupy 7/7 wywalczyła Mistrzostwo Polski w tańcu hip-hop. Jedna z pierwszych polskich artystek, której koncerty to również widowiska taneczne. Pracowała na polskich oraz zagranicznych scenach przy



tworzeniu oprawy choreograficznej dla wielu artystów. Pracowała nad choreografią przy programach, koncertach telewizyjnych.

- Krzysztof Ignaczak - polski siatkarz, grał na pozycji libero; reprezentant Polski (1998 – 2017). Zwieńczeniem jego reprezentacyjnej kariery było zdobycie 21 września 2014 złotego medalu Mistrzostw Świata 2014.
- Marta Wieliczko - Wioślarka. Wicemistrzyni olimpijska, mistrzyni świata i Europy. Zawodniczka klubu KW Wisła Grudziądz. Wioślarstwo uprawia od 2010 roku. W 2019 roku została wicemistrzynią świata w rywalizacjach czwórek podwójnych, a w 2021 roku podczas Igrzysk Olimpijskich w Tokio została wicemistrzynią olimpijską.
- Martyna Grajber-Nowakowska - siatkarka oraz wielokrotna reprezentantka Polski.
- Adrian Castro - szermierz na wózkach - szablista. Srebrny i brązowy medalista Igrzysk Paraliimpijskich, mistrz świata i europy. W 2016 roku podczas Igrzysk Paraliimpijskich w Rio de Janerio zdobył brązowy, a w 2021 roku na Igrzyskach Paraliimpijskich w Tokio srebrny medal w szabli kat.B indywidualnie. Pięciokrotny zwycięzca kwalifikacji generalnej pucharów świata.
- Anna Bosak - trenerka metody Pilatesa, propagatorka zdrowia kręgosłupa.

Ponadto do grona ambasadorów NDS dołączyli także Hubert Hurkacz (tenisista), Joanna Hentka (wioślarka), Grzegorz Krychowiak (piłkarz), Piotr Garbowski (paraolimpijczyk, parabadmintonista), Grzegorz Pluta (paraolimpijczyk paraszermierz), Rafał Szumiec (parakolarz i paranarciarz), Konrad Niedźwiecki (łyżwiarz), Piotr Michalski (łyżwiarz), Katarzyna Dulnik (koszykarka).

Do grona Partnerów Narodowego Dnia Sportu dołączyło kilkadziesiąt organizacji sportowych, klubów i związków, w tym m.in. Polski Związek Łyżwiarstwa Figurowego, Polski Związek Kendo, Polski Związek Kulturystryki, Fitness i Trójboju Siłowego, Polski Związek Podnoszenia Ciężarów, Polska Unia Karate, Polski Związek Warcabowy, Polski Związek Karate Tradycyjnego, Polski Związek Łyżwiarstwa Szybkiego, Polski Związek Jeździecki, Centralny Ośrodek Sportu, Polski Związek Wędkarski, Polski Związek Hokeja na Trawie, Polski Związek Przeciągania Liny, Polski Komitet Paraliimpijski, AZS AWF, Legia Warszawa, GWKS Ajsedora, Stowarzyszenie Akademii Sszermierki, Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Snowboardu SITS, Polski Związek Zapaśniczy, Aeroklub Warszawski, Aeroklub Polski.

Piknik na błoniach PGE Narodowego

Piknik był głównym wydarzeniem całego projektu, był też miejscem konferencji prasowej, w której udział wzięli ambasadorzy projektu, przedstawiciel Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz PGE Narodowego.



Wydarzenie trwało w godzinach 12:00-17:00 i zgromadziło rekordową liczbę 14 200 gości, a także prawie 120 wystawców. Odwiedzający mogli odwiedzić 3 strefy – sportową, rodzinną, a także polskich owoców i warzyw.

W strefie sportowej uczestnicy pikniku mogli wziąć udział w próbnym treningach i zawodach sportowych, m.in. wziąć udział w warsztatach tanecznych, praktyce jogi, treningach lekkoatletycznych, warsztatach nordic walking, trening gimnastyki artystycznej. Można było także spróbować swoich sił w takich dyscyplinach jak slow jogging, czy karate, a także odwiedzić miasteczko paralimpijskie oraz rowerowe. Nie zabrakło nauki gry w brydża, treningu narciarskiego, snowboardowego. Chętni mogli pojeździć na rolkach, ergometrze wioślarskim, czy zwiedzić żaglówkę Optimist. Uczestnicy pikniku zapoznali się z takimi dyscyplinami, jak np. trening siłowy, podnoszenie ciężarów, karate. Mieli także okazję poznać skład swojego ciała, czy wziąć udział w konsultacjach dietetycznych, sprawdzić siłę swojej ręki na dynamometrze.

W strefie sportu można było także wziąć udział treningu curlingowym, czy cheerleaderskim, czy skorzystać z trenażera windsurfingowego, poznać zasady judo. Nie zabrakło takich atrakcji, jak zapierające dech w piersiach pokazy jeździeckie przygotowane przez Polski Związek Jeździecki. Można było także wziąć udział w animacjach sportowych przygotowanych przez Instytut Sportu i Centralny Ośrodek Sportu.

Strefa rodzinna była współfinansowana przez Miasto Stołeczne Warszawa w ramach Warszawskich Dni Rodziny i projektu Kapitan Warszawa. W tej strefie można było zapoznać się z ofertą aut rodzinnych, czy z możliwościami aktywnego wypoczynku w województwie mazowieckim. Do dyspozycji uczestników był wielki truck pełen gier multimedialnych i słodkości. Przygotowane zostały warsztaty z rysunku, eksperymenty, programowanie. Promowaliśmy podróże, wspólne i aktywne spędzanie wolnego czasu. Specjalną ofertę przygotowały instytucje publiczne i organizacje pozarządowe – były to animacje dla najmłodszych i rodziców.

Sponsorem strefy Owoców i Warzyw byli polscy producenci owoców i warzyw. Wspólnie uświadamiali oni uczestników, że zdrowe życie, to sport i ruch, ale także zdrowa dieta, oparta właśnie na owocach i warzywach. Powinny one stanowić połowę tego, podczas każdego posiłku. W inicjatywę zaangażowanych jest 6 projektów:

1. Jedz Owoce i Warzywa,
2. Polskie Superowoce!
3. Moc polskich warzyw,
4. Apetyt na sok,
5. #wybieramPOLSKIEjabłka,



6. Ziemniaki, czy kartofle?

Na stanowiskach poszczególnych projektów, można było wziąć udział w animacjach, poradach dietetyków, degustacjach polskich produktów.

W strefie Owoców i Warzyw znalazła się także Polska Izba Żywności Ekologicznej, promująca produkty ekologiczne oraz kampanię „Przestaw się na eko – szukaj Euroliścia”. Na stoisku PIŻE można było wziąć udział w konkursach, warsztatach kulinarnych, prowadzonych przez Sylwię Majcher, a także spotkaniach z dietetykami.

Ponadto przygotowane zostały animacje na scenie – były to treningi, konkursy z nagrodami, pokazy i animacje.

Ocena Partnerów projektu

Po zakończeniu projektu Narodowy Dzień Sportu, wśród Partnerów została przeprowadzona ankieta ewaluacyjna, badająca ich wrażenia z wydarzenia i pytająca o rekomendacje na przyszłość. W ankiecie wzięło udział 46 organizatorów wydarzeń lokalnych w ramach NDS, a także 12 wystawców pikniku.

Partnerzy zostali zapytani o mocne strony projektu Narodowy Dzień Sportu. Wśród odpowiedzi najczęściej pojawiały się:

- duża liczba osób biorąca w projekcie,
- powszechność wydarzenia,
- ogólnopolski zasięg,
- popularyzacja sportu wśród dzieci i młodzieży,
- łatwość w przystąpieniu do akcji,
- dotarcie do małych punktów sportowych i miejscowości,
- możliwość promocji dla klubów sportowych,
- bogaty program wydarzeń,
- cykliczność imprezy,
- możliwość integracji społeczności lokalnej.

Jeśli zaś chodzi o sugestie, co należy poprawić przy organizacji kolejnych edycji, pojawiły się głównie propozycje:

- większa promocja,
- inny wygląd plakatu,
- możliwość przekazywania środków finansowych dla organizatorów lokalnych wydarzeń,



- zmiana terminu na inny dzień tygodnia,
- przekazywanie nagród i gadżetów dla uczestników projektu,
-

Większość badanych była jednak zdania, że nie potrzeba nic poprawiać.

Ponad 84% badanych Partnerów deklaruje, że weźmie udział w kolejnej edycji Narodowego Dnia Sportu.

Blisko 90% ankietowanych dobrze lub bardzo dobrze ocenia współpracę z Fundacją Zwalczyć Nudę. Kontakt z zespołem organizacyjnym Narodowy Dzień Sportu oceniany był jako: bardzo dobry, szybki, rzetelny, rzeczowy, informacje przesyłane drogą elektroniczną

W ankiecie dotyczącej pikniku na błoniach PGE Narodowego wzięli udział głównie partnerzy, którzy po raz kolejny wystawiali się na tym wydarzeniu (58%).

83,4% badanych dobrze lub bardzo dobrze ocenia organizację pikniku. 100% bardzo dobrze lub dobrze ocenia lokalizację wydarzenia.

Według wystawców do mocnych stron wydarzenia należą m.in.:

- bezpłatny charakter,
- dobra lokalizacja,
- duża liczba wystawców i atrakcji,
- idea wydarzenia,
- wysoka frekwencja,
- dobra promocja

Sugestie dotyczące tego, co należy poprawić następnym razem zazwyczaj skupiały się wokół zwiększenia liczby toalet i zapewnienia wody pitnej dla wystawców.

91,7% badanych jest zainteresowanych udziałem w kolejnej odsłonie wydarzenia.