



PODSUMOWANIE MERYTORYCZNE

12. EDYCJA NARODOWEGO DNIA SPORTU

15 WRZEŚNIA 2024 R.

Fundacja Zwalcz Nudę

Warszawa, 2024





15 września 2024 r. odbyła się 12. 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. Polski Komitet Olimpijski, Prezydent Miasta Stołecznego Warszawy – Rafał Trzaskowski, jak również marszałkowie 8 województw (podkarpackiego, świętokrzyskiego, śląskiego, mazowieckiego, lubelskiego, dolnośląskiego, łódzkiego, opolskiego). Ponadto honorowy patronat nad projektem objęli: Kujawsko-Pomorski Kurator Oświaty, Lubuski Kurator Oświaty, Polski Związek Piłki Nożnej, Rzecznik Praw Dziecka, Kuratorium Oświaty w Olsztynie, Kuratorium Oświaty w Poznaniu.

12 edycja - 2024

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, łyżnictwo, 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.

Niestety – ze względu na powódź część treningów nie odbyła się, szczególnie na obszarze Dolnego Śląska.

W tym roku również przygotowaliśmy konkurs dla Partnerów Narodowego Dnia Sportu pn. „Graficzny Maraton”, który polegał na stworzeniu grafiki promującej Narodowy Dzień Sportu w swojej miejscowości. Prace uczestników zostały poddane pod głosowanie internautów i internautek – zaś najlepsze zostały nagrodzone gadżetami Narodowego Dnia Sportu i klapkami ufundowanymi przez markę „Kubota”. Nagrody w konkursie otrzymali:

- Slow Jogging Kalisz,
- Ośrodek Sportu i Rekreacji w Bytomiu,
- Szkoła Podstawowa z oddziałami integracyjnymi nr 36 w Rybniku.

W wydarzeniu wzięło udział dokładnie **201 miejscowości** (to o 25 więcej niż w roku ubiegłym), w tym MIASTA i GMINY PARTNERSKIE, które wsparły działania promujące wydarzenie, w tym: Toruń, Ciechocinek, Lipno, Rzeszów, Czarna Białostocka, Siemiatycze, Słupsk, Pelplin, Piekary Śląskie, Bytom, Świętochłowice, Olecko, Węgorzewo, Braniewo, Konin, Kołobrzeg, Karlino, Bobolice, Pruszków, Dzierzgoń, Dąbie, Bytów, Przemyśl, Inowrocław, Zgierz, Szczytno, Zielona Góra, Nakło nad Notecią, Piastów, Pyskowice, Grajewo, Siemianowice Śląskie, Poniatowa, Bydgoszcz, Włodawa, Starogard Gdański, Puławy, Ozimek, Biała Podlaska, Dobrodzień, Kozienice, Radom, Kielce, Połaniec, Rejowiec Fabryczny, Wałbrzych, Nowogard, Trzebiel, Kościelec i wiele innych.

Do projektu zostali zaproszeni animatorzy sportu na Orlikach, a także wszystkie placówki oświatowe – dzięki współpracom z Kuratoriami Oświaty.

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 Jędrzejów, Orlik Hyżne, Orlik Świerczyna, Orlik Radlin, Orlik Zabierzów, Orlik Krzyż Wielkopolski, Orlik Byczyna itd.



Rezultatem współpracy z Kuratoriami Oświaty było dołączenie do akcji kilkudziesięciu placówek edukacyjnych w Polsce, w tym m.in. Publicznej Szkoły Podstawowej im. Henryka Sienkiewicza w Klwatce Królewskiej, Szkoły Podstawowej im. ks. Dr. Bernarda Sychty w Kościerzynie, Zespole Szkół w Ostromecku, Szkole Podstawowej w Łuczywnie, Szkole Podstawowej w Drzewcach, Szkole Podstawowej nr 30 im. Marii Zientary-Malewskiej w Olsztynie, Publicznym Przedszkolu nr 6 w Jastrzębiu-Zdroju, Publicznym Przedszkolu w Tarłowie, Szkole Podstawowej im. Kard. Wyszyńskiego w Oleśnie, Miejskim Przedszkolu nr 2 im. Wandy Chotomskiej w Zgierzu, Przedszkolu Miejskim nr 8 „Mały Książę” w Pruszkowie, Szkole Podstawowej im. Jana Pawła II w Ustkowie, Przedszkolu nr 15 we Wrocławiu, Szkole Podstawowej nr 23 w Rybniku, Społecznej Szkole Językowej w Lęborku, Publicznej Szkole Podstawowej nr 11 w Radomiu, Niepublicznym Przedszkolu „Olinkowo” w Nowych Lipinach i wielu, wielu innych.

Zespół Szkół Chłodniczych i Elektronicznych w Gdyni, Zespół Szkół Społecznych im. A. Mickiewicza w Jaśle, Zespół Placówek Oświatowych - Publiczna Szkoła Podstawowa im.

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.	mazowieckie	17%
2.	śląskie	13%
3.	wielkopolskie	10%
4.	kujawsko-pomorskie	9%
4.	lubelskie	9%
5.	świętokrzyskie	7%
6.	pomorskie	6%



7.	dolnośląskie	4%
7.	łódzkie	4%
7.	podkarpackie	4%
7.	warmińsko-mazurskie	4%
7.	zachodniopomorskie	4%
8.	małopolskie	3%
9.	lubuskie	2%
9.	opolskie	2%
9.	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:

- Aleksandra Kałucka – brązowa medalistka olimpijska (2024) we wspinaczce na czas.
- Katarzyna Dulnik – koszykarka, mistrzyni Europy z 1999.
- Artur Siódmiak - polski piłkarz ręczny, uczestnik igrzysk olimpijskich (Pekin 2008), wicemistrz świata z 2007 i brązowy medalista Mistrzostw Świata 2009.
- Kaja Gołuchowska – twórczyni internetowa, dziennikarka, influencerka, popularyzatorka sportu i ruchu „body positive”.
- Grzegorz Krychowiak – piłkarz, reprezentant Polski, uczestnik Mistrzostw Europy 2012 i 2020 oraz Mistrzostw Świata 2018 i 2022.
- 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.

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 Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego, Polski Związek Podnoszenia Ciężarów, Polska Unia Karate, Polski Związek Karate Tradycyjnego, Polski Związek Łyżwiarstwa Szybkiego, Polski Związek Jeździecki, Centralny Ośrodek Sportu, Polski Związek Wędkarski, Polski Związek Hokeja na Trawie, Polski Komitet Paralimpijski, Legia Warszawa, GWKS Ajsedora, Stowarzyszenie Akademia Sermierki, Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Snowboardu SITS, Polski Związek Zapaśniczy, Aeroklub Polski, Polski Związek Sportów Wrotkarskich, Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Horyzont, Akademicki Związek Sportowy, Wroniecki Klub Biegacza, Klub Szachowy Skoczek, Bractwo Strzeleckie z Głogówką, UKS Świt Drzonków, Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Korty Konin, Stowarzyszenie Promocji Sportu i Aktywności Ruchowej SportStal, UKS Mushin i inni.



Piknik na błoniach PGE Narodowego

Piknik był głównym wydarzeniem całego projektu, był też miejscem konferencji prasowej, w której udział wzięli prezes spółki PL2012plus operatora PGE Narodowego, ambasador NDS – Krzysztof Wiłkomirski oraz przedstawiciele polskich producentów owoców i warzyw, a także prezes Fundacji Zwalczyć Nudę, Krystyna Radkowska.

Piknik trwał w godzinach 11:00-18:00 i zgromadził liczbę 12 000 gości, a także 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 z wiązania węzłów żeglarskich, łyżwiarskich, cheerleaderskich, hokejowych, treningu lacrosse. Można było także spróbować swoich sił w takich dyscyplinach jak kendo, czy kulturystyka, a także odwiedzić stoisko Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów, czy Polskiej Unii Karate. Nie zabrakło nauki jazdy na deskorolce, treningu kung fu, czy szermierczego. Chętni mogli wziąć udział w treningu łyżwiarskim z Konradem Niedźwiedzkiem, spróbować swoich sił w curlingu, czy porzucać dyskiem ultimate freesbee. Uczestnicy pikniku zapoznali się z takimi dyscyplinami, jak np. kickboxing, jeździectwo, piłka nożna. Mieli także okazję wziąć udział w treningu triathlonowym, zawodach przygotowanych przez Centralny Ośrodek Sportu, zagrać w palanta.

W strefie sportu można było także wziąć udział w zawodach wędkarskich, czy treningu hokeja na trawie, poznać zasady Quadballa i pograć w badminton. Nie zabrakło takich atrakcji, jak treningi celnościowe, turnieje, czy Miasteczko Lekkoatletyczne, przygotowane przez Polski Związek Lekkiej Atletyki. Można było także wziąć udział w animacjach sportowych przygotowanych przez Polski Komitet Paralimpijski i Klub Bokserski Legia Warszawa.

Strefa rodzinna była współfinansowana przez Miasto Stołeczne Warszawa w ramach Warszawskich Dni Rodzinnych i projektu Kapitan Warszawa. W tej strefie można było zrobić sobie zdjęcie na zapierającym dech w piersiach motocyklu, czy zapoznać się z ofertą stołecznych bibliotek i możliwościami aktywnego wypoczynku w województwie mazowieckim.

Do dyspozycji uczestników były stanowiska z malowaniem buziek i robieniem tatuaży. Przygotowane zostały warsztaty eksperymentów, czytelnicze, czy artystyczne.



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. Jedno Jabłko Dziennie,
6. Ziemniaki, czy kartofle?

Na stanowiskach poszczególnych projektów, można było wziąć udział w animacjach, poradach dietetyków, degustacjach polskich produktów, a o godzinie 14:00 – w biciu rekordu Polski w kategorii „najwięcej osób zje jabłko w jednym momencie”.

W strefie Owoców i Warzyw znalazła się także Polska Izba Żywności Ekologicznej, promująca produkty ekologiczne oraz kampanię „Przestaw się na eko – szukaj Euroliścia 2”. 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 32 organizatorów wydarzeń lokalnych w ramach NDS, a także 11 wystawców pikniku.

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

- edukacja w zakresie nawyku aktywności fizycznej,



- powszechność wydarzenia,
- integracja dorosłych i dzieci,
- integracja środowiska sportowego na danym obszarze,,
- nieodpłatny charakter,
- masowość.

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

- nowe formy wsparcia dla placówek edukacyjnych,
- zagwarantowanie gadżetów,
- większa promocja skupiona poza Warszawą,
- zmiana terminu na inny dzień tygodnia,
- przekazywanie nagród i gadżetów dla uczestników projektu,

Ponad 93,7 % badanych Partnerów deklaruje, że weźmie udział w kolejnej edycji Narodowego Dnia Sportu.

Blisko 90% ankietowanych dobrze lub bardzo dobrze ocenia współpracę z Fundacją Zwalczać Nudę. Kontakt z zespołem organizacyjnym Narodowy Dzień Sportu oceniany był jako: bardzo dobra, przejrzysta, nienatarczywa, profesjonalna.

W ankiecie dotyczącej pikniku na błoniach PGE Narodowego wzięli udział głównie partnerzy, którzy po raz kolejny wystawiali się na tym wydarzeniu (72,7%).

Wszyscy badani dobrze lub bardzo dobrze oceniają organizację pikniku. 90% bardzo dobrze lub dobrze ocenia lokalizację wydarzenia.

Sugestie dotyczące tego, co należy poprawić następnym razem zazwyczaj skupiały się wokół zmiany logistyki odbierania wypożyczonych mebli.

90,9% badanych jest zainteresowanych udziałem w kolejnej odsłonie wydarzenia.