



PODSUMOWANIE MERYTORYCZNE

X EDYCJA NARODOWEGO DNIA SPORTU

18 WRZEŚNIA 2022 R.

Fundacja Zwalcz Nudę

Warszawa, 2022





18 września 2022 r. odbyła się X 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 13 województw (podkarpackiego, lubuskiego, świętokrzyskiego, zachodniopomorskiego, małopolskiego, wielkopolskiego, kujawsko-pomorskiego, lubelskiego, opolskiego, dolnośląskiego, śląskiego i podlaskiego, warmińsko-mazurskiego).

X edycja - 2022

Podczas tegorocznej edycji Narodowego Dnia Sportu w całej Polsce odbyło się ponad 700 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. Trafiały 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 (piłka nożna, ultimate frisbee, sporty walki, pływanie,



kajakarstwo, tenis ziemny, siatkówka, zajęcia ogólnorozwojowe, biegi, nordic walking, badminton 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 10. edycji Narodowego Dnia Sportu, dla naszych partnerów przygotowaliśmy konkurs „Skok w NDS”, w którym do wygrania były koszulki Narodowego Dnia Sportu, czapki z daszkiem, a także pamiątkowa statuetka. Zadaniem konkursowym było przygotowanie filmiku promującego Narodowy Dzień Sportu i opublikowanie go w mediach społecznościowych. Wyróżniliśmy pięć kategorii nagród:

- a) jednostek samorządu terytorialnego,
- b) orlików,
- c) klubów sportowych/organizacji pozarządowych,
- d) punktów prywatnych,
- e) Grand prix – nagroda główna.

Nagrody trafiły do Szkoły Podstawowej im. Kazimierza Wielkiego w Wieluniu, klubu sportowego Lwy Częstochowa, Szkoła Podstawowa im. Władysława Bełzy w Bieniądzicach, Przedszkola Słoneczko w Czernikowie. Nagroda główna trafiła do Centrum Kultury w Izabelinie.

W wydarzeniu wzięło udział ok. **160 miejscowości**, w tym MIASTA PARTNERSKIE, które wsparły działania promujące wydarzenie, w tym: Bydgoszcz, Bytom, Chełm, Ciechocinek, Częstochowa, Elbląg, Grodzisk Mazowiecki, Izabelin, Jarosław, Konin, Łódź, Myszków, Otwock, Piekary Śląskie, Poznań, Pruszków, Przemyśl, Radom, Rumia, Rzeszów, Sandomierz, Siemianowice Śląskie, Starogard Gdański, Świętochłowice, Tarnobrzeg, Warszawa, Włodawa, Wschowa, Zgierz.

Dzięki współpracy z operatorem programu Lokalny Animator Sportu, czyli Instytutem Sportu, a także Fundacją Orły 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 Łebunia, Orlik Sadržawki, Orlik Barwice, Orlik Pilzno, Orlik Szczawnik, Orlik Muszyna.

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 kilkudziesięciu placówek edukacyjnych w Polsce, w tym m.in. Przedszkole Publiczne nr 3 im. Jasia i Małgosi w Górze, Zespół Szkół w Kosowie Lackim, Szkoła Podstawowa nr 47 w Bytomiu, Zespół Szkół nr 1 w Wyszakowie, Przedszkole Miejskie nr 6 w Toruniu, Szkoła Podstawowa nr 66 w Bydgoszczy, VI LO w Bydgoszczy, Zespół Szkół Gastronomiczno-Hotelarskich w Bydgoszczy, Państwowa Szkoła Podstawowa nr 15 w Radomiu, Szkoła Podstawowa nr 4 w Koninie, Szkoła Podstawowa nr 2 w Zielonce itd.

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	21,5%
2.	kujawsko-pomorskie	13,9%
3.	wielkopolskie	11,8%
4.	śląskie	10,2%
5.	łódzkie	8,2%
6.	pomorskie	5,5%
7.	podkarpackie	5,2%
8.	małopolskie	3,8%
9.	lubelskie	3,5%
10.	dolnośląskie	3,2%
11.	podlaskie	2,9%
12.	świętokrzyskie	2,9%
13.	lubuskie	2%
14.	warmińsko-mazurskie	2%
15.	zachodniopomorskie	2%
16.	opolskie	1,4%



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. Wielokrotnie reprezentant Polski. Brązowy medalista mistrzostw świata (2001) i Europy (2003), wielokrotny mistrz Polski. Dwukrotny uczestnik igrzysk olimpijskich.
- Beata Nawrot – autorka programu TrainLikeDancers. W Polsce popularyzuje i propaguje trening przygotowania motorycznego tancerzy. Zawodowa tancerka z wieloletnim doświadczeniem w pracy na scenie teatru jak i telewizji. Absolwentka AWF Wrocław, Fizjoterapii w sporcie, nauczycielka pilates, trenerka motoryki, to tylko nieliczne z jej uprawnień.
- Martyna Grajber-Nowakowska - jestem 27-letnią siatkarką oraz wielokrotną reprezentantką Polski. Obecnie gram we włoskiej lidze Serie A1 w klubie Unionvolley Pinerolo.
- Paweł Skrzecz - świetny zawodnik, wspaniały trener. Jedną z najbardziej szanowanych osobistości w polskim boksie. W Akademii Walki jego oczkiem w głowie jest praca z dziećmi i młodzieżą w ramach Uczniowskiego Klubu Sportowego. Dla wszystkich chętnych dostępny na zajęciach grupowych oraz treningach personalnych. Wspaniała okazja, żeby trenować pod okiem legendy boksu. Jako zawodnik w sumie stoczył 278 walk z czego 239 zwycięskich. V-ce Mistrz Olimpijski Moskwa 1980 r., V-ce Mistrz Świata Monachium 1982 r., V-ce Mistrz Europy Warna 1983 r. . Czterokrotny Mistrz Polski w Boksie, Zwycięzca turnieju o „Złoty Pas Polusa” (1976 r.) i im. Feliksa Stamma (1979 r.). Przez całą swoją karierę zawodniczą był związany z Gwardią Warszawa. Po wycofaniu się z zawodniczego uprawiania boksu w 1986 roku, został trenerem.
- Sławomir Szał - wybitny polski piłkarz ręczny. Multimedalista Mistrzostw Polski. Koszulkę z orzełkiem na piersi zakładał blisko trzystukrotnie. W maju 2010 r. w plebiscycie Międzynarodowej Federacji Piłki Ręcznej (IHF) został wybrany najlepszym piłkarzem ręcznym świata roku 2009. Sześć lat później z klubem Vive Kielce wygrał najcenniejsze klubowe trofeum - Ligę Mistrzów.
- Piotr Michalski - dwukrotny uczestnik igrzysk olimpijskich: Pjongczang 2018, Pekin 2022.
- 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. Jedną 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.

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).

Do grona Partnerów Narodowego Dnia Sportu dołączyło kilkadziesiąt organizacji sportowych, klubów i związków, w tym m.in. Polski Związek Łyżwiarstwa Figurowego, Polski Związek Wędkarski, Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking, Polski Związek Zapaśniczy, Uczniowski Klub Sportowy Jagiellonka, Klub Sportowy Gimnastyki Artystycznej Legion Warszawa, Klub Sportowy Lekkoatletyka Dzieci i Młodzieży – Kamil Żewłakow, Fundacja Dantian, Klub Sportowy Olimp, Shodan Klub Karate Kuyokushin, UKS Goszczyn, Stowarzyszenie Speedway Fan Club Częstochowa, Lubelski Klub Tenisowy, Klub Szachowy „Skoczek” Siedlce, Polski Związek Kendo i inni.



Piknik na błoniach PGE Narodowego

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

Wydarzenie trwało w godzinach 12:00-17:00 i zgromadziło 10 000 gości, a także ponad 118 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 wyścigach gokartów, treningach łyżwiarskich, zawodach wędkarskich, czy zapoznać się z budową łódki. Można było także spróbować swoich sił w takich dyscyplinach, jak karate, koszykówka, wziąć udział w zawodach wyciskania na ławeczce, czy odwiedzić miasteczko paraolimpijskie. Nie zabrakło treningu rugby, czy nauki gry w brydża. Chętni mogli zagrać w piłkę ręczną, czy palanta lub zwiedzić szybowiec. Uczestnicy pikniku zapoznali się z takimi dyscyplinami jak przeciąganie liny, czy gimnastyka artystyczna, poznali także tajniki cheerleadingu, boksu i capoeiry. W strefie sportu można było także wziąć udział w konsultacjach z fizjoterapeutami i rehabilitantami, czy skorzystać z atrakcji, przygotowanych przez parki trampolin, poznać ofertę szkół tańca. Nie zabrakło też takich atrakcji, jak zawody lekkoatletyczne, rolkarskie, zajęcia ogólnorozwojowe. Można było także zapoznać się z technikami relaksacyjnymi taichi, qi qong, czy praktyką jogi.

Strefa rodzinna była współfinansowana przez Miasto Stołeczne Warszawa w ramach Warszawskich Dni Rodzinnych i projektu Kapitan Warszawa. W tej strefie można było zapoznać się z ofertą ekologicznych aut elektrycznych, 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, grze terenowej, warsztatach kulinarnych, prowadzonych przez Sylwią 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 31 organizatorów wydarzeń lokalnych w ramach NDS, a także 25 wystawców pikniku.

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

- powszechny charakter wydarzenia i jego zasięg,
- bezpłatność,
- przygotowanie gotowych materiałów promocyjnych,
- promocja aktywnego trybu życia, idea projektu,
- dowolność działań,
- działania dedykowane wszystkim grupom wiekowym, międzypokoleniowość projektu,
- współpraca ze strukturami oświatowymi,
- integracja społeczności lokalnej.



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

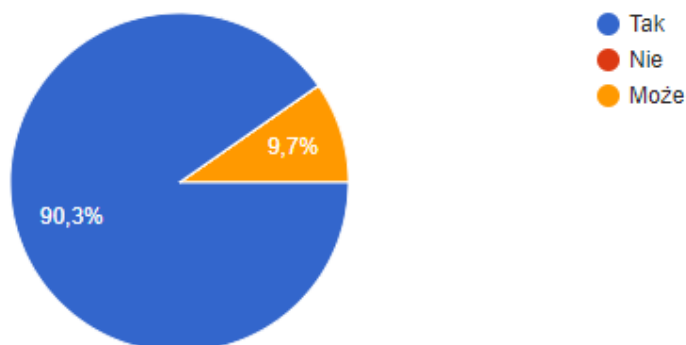
- przekazywanie więcej liczby nagród dla lokalnych uczestników projektu i gadżetów Narodowego Dnia Sportu,
- większa promocja w strukturach samorządowych.

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

Ponad 90,3% badanych Partnerów deklaruje, że weźmie udział w kolejnej edycji Narodowego Dnia Sportu.

Czy wezmą Państwo udział w kolejnym Narodowym Dniu Sportu?

31 odpowiedzi



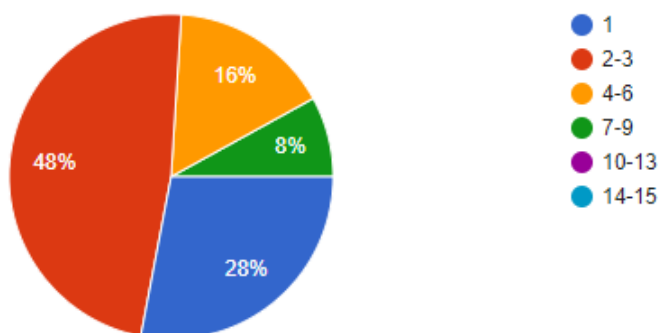
Blisko 90% ankietowanych dobrze lub bardzo dobrze ocenia współpracę z Fundacją Zwalcz Nudę. Kontakt z zespołem organizacyjnym Narodowy Dzień Sportu oceniany był jako: bardzo dobry, szybkie i fachowe odpowiedzi, komunikacja na wysokim poziomie, współpraca dobrze skoordynowana, sympatyczny zespół,



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

Który raz byliście Państwo Partnerem NDS / WDR?

25 odpowiedzi



76% badanych dobrze lub bardzo dobrze ocenia organizację pikniku. 92% 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 pogody, na którą organizator niestety nie ma wpływu.

96% badanych jest zainteresowanych udziałem w kolejnej odsłonie wydarzenia.