

DOBRE PRAKTYKI W SPORCIE INSPIRACJE DLA URZĘDNIKÓW SAMORZĄDOWYCH, LUDZI SPORTU I WSZYSTKICH ZAINTERESOWANYCH AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ

Dobre praktyki w każdej dziedzinie publicznego zarządzania to cenny przedmiot inspiracji.¹ Wymiana sprawdzonych pomysłów i udoskonalanie wprowadzonych już rozwiązań stanowi dobry sposób pozwalający na unikanie błędów i niedociągnięć w realizowanych przedsięwzięciach.

Często okazuje się, że gdzieś na świecie lub w najbliższej okolicy ktoś znalazł proste/tanie/efektywne rozwiązanie dla problemu, z którym się od dawna i nieskutecznie borykamy. Dobry przepływ informacji o tym, co robimy i jak jest wielkim wyzwaniem za równo dla organizacji jak i samorządów lokalnych. W Polsce rzadko kiedy umiemy dzielić się wiedzą. Jest to jeden z największych hamulców dla szybszego rozwoju i to nie tylko w sporcie. Wydaje się, że to takie instytucje jak Urząd Marszałkowski czy Ministerstwo mogą spełniać rolę promotorów dobrych rozwiązań, bo z ponad lokalnej perspektywy lepiej zbiera się przykłady wartościowych działań. Kwestią jest wymyślenie sposobu prezentacji takich rozwiązań i ich opisu w sposób, który będzie najwygodniejszy dla użytkowników.

Poniższy raport jest pierwszym krokiem do stałego myślenia o dobrych praktykach i sposobach ich opisu. Zebraliśmy w nim pomysły, które znamy bliżej z badań, wizyt studyjnych czy współpracy z organizatorami, a nie w wyniku internetowych poszukiwań. Odpowiadają one kilku ważnym wyzwaniom, które zdiagnozowaliśmy na poziomie działań warsztatowych i badawczych w województwie. Niektóre z nich mają posłużyć do pobudzenia wyobraźni (jak np. działania firmy technologicznej z San Francisco), niektóre można spróbować realizować już dziś (program PARK).

Starajmy się znaleźć sposoby na promowanie i upowszechnianie rzetelnie i szczerze opisanych dobrych praktyk – nie powinny być to materiały tylko promocyjne, ale przede wszystkim objaśniające jak dany program/działanie zostało zrealizowane, za jakie pieniądze, w jakim czasie i jakimi dodatkowymi zasobami. Ważne są informacje o kontekście, w którym to wszystko się działo – bo czasem drobna różnica

¹ Dwa z czterech pierwszych postulatów francuskiego programu rozwoju sportu zawierają rekomendacje systematycznej wymiany dobrych praktyk w zakresie skutecznych rozwiązań ułatwiających ludziom podejmowanie aktywności fizycznej.

w lokalnych uwarunkowaniach może znacząco zmieniać sposób realizacji działania. Dobra praktyka bardzo rzadko może być wprost przekopiwana – najczęściej wymaga pewnej obróbki i dopasowania do tego czym dysponujemy i co chcemy zrobić.

Bardzo zależy nam, żeby akurat ten raport był stale uzupełniony o dobre praktyki z regionu, których w trakcie przeprowadzonych w tym roku badań również znaleźliśmy sporo. Nie bójmy się chwalić, nie bójmy się, że ktoś skopiuje nasz pomysł – szczerze mówmy o organizacyjnych problemach. Tylko tak może nastąpić zmiana.

SPIS TREŚCI

I. SPORT POWSZECHNY – PRZYKŁADY KAMPANII I PROGRAMÓW	3
PRZYKŁAD ZE ŚWIATA	3
PRZYKŁAD Z POLSKI.....	6
PRZYKŁAD Z WOJEWÓDZTWA.....	7
II. SPORT WYCZYNOWY – DLA SPORTU POWSZECHNEGO/SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ	9
PRZYKŁAD ZE ŚWIATA	9
PRZYKŁAD Z POLSKI.....	12
PRZYKŁAD Z WOJEWÓDZTWA.....	12
III. INFRASTRUKTURA SPORTOWA – NIETYPOWE ROZWIĄZANIA	14
PRZYKŁAD ZE ŚWIATA	14
PRZYKŁAD Z POLSKI.....	15
PRZYKŁAD Z WOJEWÓDZTWA.....	16
IV. INNOWACJE W SPORCIE – SPOŁECZNE I TECHNICZNE	18
PRZYKŁAD ZE ŚWIATA	18
PRZYKŁAD Z POLSKI.....	19
PRZYKŁAD Z WOJEWÓDZTWA.....	21
V. IMPREZY SPORTOWE.....	23
PRZYKŁAD ZE ŚWIATA	23
PRZYKŁAD Z POLSKI.....	24
PRZYKŁAD Z WOJEWÓDZTWA.....	24

I. SPORT POWSZECHNY – PRZYKŁADY KAMPANII I PROGRAMÓW

PRZYKŁAD ZE ŚWIATA

Be Active to znakomity przykład na całościowe i partnerskie podejście do podnoszenia poziomu aktywności na szeroką skalę. Wszystko zaczęło się od władz Birmingham, po Londynie drugiego co do wielkości miasta w Anglii. Ośrodek ten dotknięty jest dużą ilością problemów społecznych - od wysokiej stopy bezrobocia, przez wysoką przestępczość po częstszą niż w innych regionach zachorowalność na choroby cywilizacyjne. Urzędnicy uznali, że zmiana jakości życia w mieście nie zajdzie bez aktywizacji ruchowej, którą uznano za swoisty "akcelerator" (przyspieszacz) innych, porządných zmian społecznych. Skorzystano przy tym ze wsparcia ekspertów i naukowców, którymi jako ważny ośrodek metropolitalny dysponuje Birmingham. Wspólnie z nimi wytyczono dla miasta ciekawe drogi rozwoju (i rozwiązywania problemów).

W projekcie skupiono się na maksymalnym ułatwieniu dostępności oferty sportowej - co bardzo ważne - projekt był tworzony z perspektywy potencjalnych użytkowników, a nie organizacji, klubów sportowych czy samego urzędu. Brytyjczycy są bardzo dobrzy w odtwarzaniu barier w dostępie do usług publicznych i w przypadku sportu od lat robią wszystko, by rozbudowywać metodologię tzw. "door to door" sport - co można luźno przetłumaczyć jako sport na wyciągnięcie ręki.

Architektura programu: Be Active to przede wszystkim bardzo szerokie partnerstwo instytucji, organizacji oraz właścicieli i zarządzających infrastrukturą (nie tylko sportową), które na różnych zasadach udostępniają swoją ofertę (bezpłatnie) mieszkańcom miasta. Kryterium wejścia do programu jest po prostu bycie mieszkańcem miasta - dodatkowo deklaruje się udział w zajęciach co najmniej 4 razy w miesiącu. Każdy uczestnik programu dostaje specjalną kartę członka, która jest jego przepustką do zajęć, a jednocześnie sposobem na zbieranie danych o aktywności uczestników.

Organizacje sportowe, trenerzy, komercyjne kluby i centra fitnessu w ramach programu dzielą się swoją ofertą, dostają w zamian finansową rekompensatę od miasta. Program jest współfinansowany ze środków Loterii Państwowej, Sport England (największa organizacja koordynująca rozwój sportu we wszystkich jego przejawach) oraz ze środków Fundacji Coca-Cola.

Kluczowe jest (i dla nas ciekawe) maksymalne zintegrowanie wszystkich potencjalnie sportowych zasobów miasta i wykreowanie zestawu projektów, które ułatwiają mieszkańcom przyłączenie się do programu (wspólna nazwa Be Active):

- aktywne parki (zajęcia sportowe na wszystkich zielonych terenach miasta)
- aktywne ulice (udogodnienia dla rowerzystów i pieszych)

- Big Birmingham Bikes - zakup rowerów miejskich, zakup rowerów dla mieszkańców z biedniejszych dzielnic, imprezy rowerowe
- zajęcia biegowe
- tu ważne: dedykowane zajęcia dla osób z konkretnymi chorobami (po chemioterapii, po zawale) – tzw. projekt Be Active Plus
- projekt oferty hal sportowych dla młodzieży

Po 6 latach organizacji programu ma on w strategicznych dokumentach nazwę "Wellbeing service", co bardzo dobrze pokazuje jego główną ideę:

- podniesienia jakości życia mieszkańców
- traktowania wszystkich aktywności jako "usługi publicznej" (co my też postulujemy).

Dodatkowo ważne, a w Polsce zupełnie nie występuje:

- długa lista wskaźników (bardzo dużo z obszaru zdrowia i poczucia dobrostanu, a nie tylko mierzenia jak często Pan/Pani uprawia sport)
- dowody na ekonomiczne oszczędności wydatków miasta, które lokowane w BE Active redukują koszty interwencji w zdrowie i inkluzje społeczną
- stałe rozwijanie programu (od przyszłego roku nowe elementy: Active School, Zdrowe Społeczności, Planowanie oparte o zasoby).

Do tej pory w programie wzięło udział 400 000 osób, a poziom aktywności podniósł się o 13%.

Co jest kluczowe w tej dobrej praktyce:

- ściśle partnerstwo większości organizacji/institucji odpowiedzialnych za sport w mieście
- skupienie na wszystkich grupach społecznych
- skupienie na ułatwieniu dostępu do oferty sportowej (dobra strona internetowa, różnorodna oferta)
- stałe zbieranie danych na temat rzeczywistej aktywności uczestników (dzięki systemowi kart członkowskich)

Girls on the run - Amerykański projekt, którego głównym celem jest wykorzystanie treningów biegania do podniesienia kompetencji społecznych dziewcząt w wieku od 9 do 14 lat ze wszystkich typów amerykańskich lokalizacji (za równo małych miast jak i wsi).

Metodologia pracy jest ustalona:

- dziewczynki spotykają się z trenerką/trenerem dwa razy w tygodniu w małych (8-15 osobowych) grupach
- uczestniczą standardowo w 24 takich lekcjach, które są podzielone na trzy bloki tematyczne (co ważne cele tych zajęć są z obszaru miękkich kompetencji, a nie sprawności fizycznej, która jest traktowana jako metoda ich zdobywania!). Pierwszy blok dotyczy rozumienia siebie i swojego ciała, drugi

- współpracy
i bycia w grupie, trzeci sposobów współkształtowania swojego otoczenia
- zwięźczeniem uczestnictwa w programie jest udział w biegu na 5k

Wszystkie zajęcia prowadzą wolontariusze/wolontariuszki - jest ich do tej pory ponad 160 000 (podobnie kształtuje się liczba uczestniczek, co pokazuje jak duże zaangażowanie społeczne jest potrzebne do aktywizowania fizycznego przedstawicieli grup mniej aktywnych).

Bardzo ciekawie wygląda struktura finansowania programu. Głównym źródłem pieniędzy są składki członkowskie, sprzedaż gadżetów z logiem programu, dalej wkład sponsorów, opłaty za udział w dużych eventach sportowych powiązanych z programem, granty stanowią jedynie 15% budżety organizacji. Program nie ma stałego wsparcia ze środków rządowych czy pozarządowych - to dobry przykład na potencjał zaplecza społecznego i zasięgu drobnych składek.

Projekt jest prowadzony przez lokalne oddziały, których w całym Stanach jest kilkadziesiąt - z centralnego budżetu każdy z lokalnych oddziałów dostają małe finansowanie, które jest wydawane głównie na organizację imprez biegowych, zakup sprzętu, szkolenia dla trenerów oraz ewentualnie obsługę biura (nie zawsze oddziały mają biura). Co roku realizowana jest ewaluacja, która nie tylko dostarcza podstawowych danych z przebiegu programu, ale w niezwykle rozbudowany sposób diagnozuje zmianę w postawach, świadomości i samopoczuciu uczestniczek.

Program jest ciekawym przykładem, jak skupienie na bardzo konkretnej grupie docelowej może rozwijać się w wieloaspektowy ogólnościatowy (bo realizowany również w Chinach, Kanadzie i Francji) ruch na rzecz pełniejszego włączenia dziewcząt do życia społecznego. We wszystkich materiałach o programie najczęściej powtarza się fraza o budowaniu pewności siebie przez doświadczenie pracy nad ciałem.

Stronna www – www.girlsontherun.org

Co jest kluczowe w tej dobrej praktyce:

- skupienie na jednej, dookreślonej grupie społecznej
- cele spoza obszaru sportu I wyników sportowych (udział w programie ma przede wszystkim zmienić nastawienie dziewcząt do ich ciała, podnieść ich samoocenę)
- bardzo różnorodne źródła finansowania
- transparentny sposób raportowania wyników działań I kosztów prowadzenia programu

PRZYKŁAD Z POLSKI

Olsztyn Aktywnie! Bardzo ciekawym i pod pewnymi względami podobnym do programu z Anglii jest projekt Olsztyn Aktywnie! Dzięki kooperacji dużej liczby klubów sportowych, organizacji turystycznych i podmiotów komercyjnych mieszkańcy miasta mogą w jednym miejscu (portal <http://aktywnie.olsztyn.eu/>) znaleźć ofertę sportową i rekreacyjną w ponad 30 dyscyplinach.

Co ważne udział w programie zajęć w ramach Olsztyn Aktywnie jest bezpłatny – udostępniający zdają sobie sprawę, że możliwość spróbowania zajęć (bardzo często w niecodziennych i ekscytujących dyscyplinach takich jak: nurkowanie, kolarstwo grawitacyjne, golf, bowling) jest najlepszym sposobem promocji. Miasto ma możliwość promocji dzięki wielu odbywającym się w trakcie sezonowego programu imprez (niektóre z nich są unikatowe w skali kraju – jak np. wiosenne nurkowanie).

Program w odróżnieniu od brytyjskiego nie trwa cały rok, a zaczyna się wiosną i kończy jesienią, a jego głównym celem jest umożliwienie mieszkańcom spróbowania aktywności sportowej bezpłatnie, poznanie możliwie dużej ilości dyscyplin, form aktywności ruchowej, by zwiększyć szansę na wytrwanie i stałą aktywność. Z wielu badań wiemy, że ludzie potrzebują próbować sportów, często lubią różne formy aktywności (bo nudzą się trenując jedną) lub po prostu nie odnajdują się w klasycznych i dobrze znanych dyscyplinach. Można powiedzieć, że program Olsztyn Aktywnie znakomicie odpowiada na zdiagnozowany i powszechny problem z motywacją do spróbowania aktywności – co ma szczególne znaczenie dla osób, które nie są aktywne w ogóle (w Polsce to ponad połowa obywateli).

Niezwykle ważnym założeniem programu i najważniejszą korzyścią dla przyłączających się do niego organizacji i klubów jest wspólna promocja, koordynowana przez urząd miasta – bycie częścią marki Olsztyn Aktywnie jest z roku na rok coraz bardziej prestiżowe. Takie podejście ma szczególne znaczenie, gdy wiemy jak bardzo informacje o ofercie sportowej i rekreacyjnej są rozproszone – znalezienie odpowiedniego dla siebie miejsca i sportu oraz odpowiedniego cenowo trenera okazuje się kluczową barierą na wejściu.

Co jest kluczowe w tej dobrej praktyce:

- wspólna wzmacniająca wszystkich biorących udział w programie marka Olsztyn Aktywnie
- strona internetowa, która umożliwia znalezienie oferty dla siebie odpowiedniej ze względu na typ aktywności oraz lokalizację i czas odbywania się imprezy czy zajęć
- wspólna mocna – koordynowana przez miasto promocja programu
- nacisk na aktywność, a nie na sport – tym samym ułatwienie promocji wśród osób, które uważają się za niesportowe

- dużo imprez rodzinnych, eventów o charakterze zabaw, w trakcie których można „spróbować” sportów/różnych typów aktywności
- równe traktowanie przedmiotów komercyjnych i organizacji pozarządowych – kluczowa jest jakość usługi jaką proponują mieszkańcom
- stała ewaluacja jakości zajęć – dobrze działające forum uczestników (polityka otwartej komunikacji)

PARK Program Aktywności Rekreacyjno- Kulturalnej powstał by zainspirować i zachęcić osoby w różnym wieku do aktywnego spędzania czasu wolnego w przestrzeni parków miejskich. W okresie letnim w ramach projektu specjalnie przeszkoleni wolontariusze organizują w parkach tematyczne wydarzenia poświęcone rekreacji. W pierwszej edycji zajęcia podzielone były w następujący sposób - sierpień: gry olimpijskie, gry i zabawy podwórkowe; wrzesień: gry i zabawy terenowe, gry i zabawy słowne; październik: retro gry i zabawy, gry i zabawy drewniane.

Organizatorem programu PARK jest Europejskie Stowarzyszenie Promocji Aktywności Ruchowej 50+. Projekt współfinansowany był ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Osób Starszych na lata 2014-2020. Więcej informacji na temat projektu znajduje się na stronie: http://www.espar-50.org/programy/park_24.html

Co jest kluczowe w tej dobrej praktyce:

- wielopokoleniowa oferta
- wykorzystanie dostępnej wszędzie wolnej przestrzeni miejskiej
- integracja różnych grup obywatelskich

PRZYKŁAD Z WOJEWÓDZTWA

Kujawsko-pomorskie na rowery to cykl turystycznych rajdów rowerowych, który w 2015 roku odbywa się w naszym województwie. Inspiracją dla jego powstania była ubiegłoroczna inauguracja Wiślanej Trasy rowerowej, kiedy to jednego dnia w czterech miastach regionu: Bydgoszczy, Toruniu, Włocławku i Grudziądzu odbyły się rajdy rowerowe wiodące nową trasą. Zgromadziły one przeszło 1200 uczestników. W tym roku cykl poszerzony został o mniejsze miasta. Rajdy z powodzeniem odbyły się już w Bydgoszczy, Włocławku, Brodnicy i Tucholi, przed nami jeszcze Żnin i Toruń. W sumie do tej pory wzięło w nich udział już ponad 1200 osób. Każdy uczestnik rajdów otrzymuje pamiątkowy numer startowy, koszulkę oraz medal. Zainteresowanie jest ogromne, a ponieważ rajdy mają charakter turystyczny a nie są zawodami, więc przekrój wieku uczestników jest bardzo szeroki. Najstarszy

uczestnik, który do tej pory wziął udział w rajdzie miał 82 lata, a najmłodszy to roczne dziecko w foteliku.

Muuvit W 2013 roku cztery biblioteki publiczne z województwa kujawsko-pomorskiego (z Baruchowa, Grzywny, Sępólna Krajeńskiego i Złotników Kujawskich) wzięły udział w ogólnopolskim projekcie *Muuvit – Ruszaj się i odkrywaj świat!* Program realizowany w Polsce przez Fundację V4Sport oparty jest na fińskim pomysle łączenia tradycyjnie przeciwstawianych sobie nowych technologii i aktywności fizycznej. Dzieci poprzez specjalny portal internetowy zbierają w nim punkty za każde 10 minut aktywności fizycznej, może to być udział w lekcji WF-u, spacer lub np. jazda do szkoły na rowerze. W opisywanej edycji bibliotekarzom pomagali animatorzy orlików, którzy organizowali dla dzieci specjalne, ogólnorozwojowe zajęcia. Zdobyte przez grupę punkty odliczają trasę na specjalnie zaprojektowanej mapie Europy. W ten sposób dzieci odbywają wirtualną podróż, a gdy dotrą do jednego z zaznaczonych na mapie miast, prowadzący grupę (w tym wypadku bibliotekarz) we współpracy z lokalnymi organizacjami pozarządowymi (harcerskimi, kołem gospodyń wiejskich etc.) i ciekawymi ludźmi ze swojej okolicy (podróżnikami, sportowcami, księdzem etc.) organizuje dla nich atrakcyjne spotkanie na jego temat. Muuvit może być sposobem na urozmaicenie lekcji zwłaszcza w klasach 1-3, ale starsze dzieci też świetnie się przy nim bawią (na Pomorzu z powodzeniem projekt realizowały grupa seniorów i niepełnosprawnych). Poprzez zabawę dzieci uczą się matematyki – liczenie punktów całej grupy nie jest takie proste, geografii i historii, a przy tym korzystając z tak lubianych przez siebie nowych technologii cały czas są w ruchu. Projekt świetnie trafia do dzieci, które na co dzień nie są aktywne fizycznie i nie uczestniczą w dodatkowych zajęciach sportowych.

Do projektu został opracowany specjalny podręcznik z licznymi przykładami zabaw: <http://www.biblioteki.muuvit.pl/ebook> Pełen opis projektu znajduje się na stronie: <http://www.biblioteki.muuvit.pl/>

Co jest kluczowe w tej dobrej praktyce:

- z sukcesem przeprowadzone połączenie nowych technologii i aktywności ruchowej (przy czym podobną mapę można zrobić samemu i podróżować w ten sposób po dowolnym kontynencie)
- szerokie partnerstwo – przede wszystkim biblioteki i animatorów Orlików, ale też wszystkich ciekawych osób i instytucji w danej miejscowości, które tylko zgodzą się coś ciekawego dzieciom opowiedzieć.

- nacisk na systematyczność i wytrwałość, a nie wyniki sportowe – w tym projekcie równą ilość punktów zdobywają dla grupy dzieci bardziej i mniej sprawne.
- na podobnej zasadzie zbierania punktów za aktywność fizyczna mogą opierać się również programy dla pracowników. W ten sposób dojeżdżanie do pracy na rowerze promuje firma farmaceutyczna *Polpharma*.²

II. SPORT WYCZYNOWY – DLA SPORTU POWSZECHNEGO/SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ

PRZYKŁAD ZE ŚWIATA

Rugby England – dojrzała polityka sportowa związku Bardzo ciekawym i inspirującym przykładem dla polskiego sektora sportowego może być sposób działania Związku Rugby w Anglii. Po pierwsze to związek jest i czuje się odpowiedzialny za całościową sytuację dyscypliny w kraju. Działacze związku są bardzo różnorodną i stale rozwijającą się grupą ludzi o bardzo szerokich kompetencjach – od specjalistów od edukacji, badań, Human Resource, promocji i nowych technologii. W związku pracują za równo doświadczeni działacze sportowi jak i młode osoby mające rozeznanie np. w komunikacji poprzez media społecznościowe.

Oczywiście źródłem siły dyscypliny są sukcesy głównej drużyny i wynikające stąd zyski z umów sponsorskich, sprzedaży gadżetów i pamiątek oraz biletów, ale związek wie, że osiągnięcia na tym poziomie są funkcją ciężkiej organicznej pracy na wielu innych polach.

Po okresie, w którym dało się zauważyć mniejsze zainteresowanie rugby związek postanowił zastanowić się nad istotą dyscypliny i jej znaczenia dla brytyjskiego społeczeństwa. Po pierwsze odtworzono główne wartości związane z tą niecodzienną dyscypliną i we wszelkich materiałach promocyjnych tę fundamentalne wartości się promuje i podkreśla.

Po drugie siła dyscypliny to praca nad jej popularnością wśród amatorów – za równo takich, którzy ją w sposób niezobowiązujący uprawiają, jak i tych, którzy są jej kibicami i po prostu zawsze będą ją wspierać – kupując bilety na mecze czy wspierając lokalne kluby.

Związek Rugby inwestuje więc bardzo dużo w pracę z małymi, lokalnymi klubami, które zajmują się trenowaniem najmłodszych zawodników, ale mają też ofertę dla dorosłych i seniorów. Nacisk na cele z obszaru sportu wyczynowego (szukanie i trenowanie przyszłych sław) oraz powszechnego (oferta stałych zajęć dla amatorów w różnym wieku) jest identyczny. Związek zdaje sobie sprawę, że brak równowagi w tych dwóch obszarach jest niebezpieczny, bo się one uzupełniają a nie wykluczają.

² Źródło: <http://www.trojmiasto.pl/wiadomosci/Czy-miasto-moze-byc-przyjazne-aktywnym-mieszkancom-n83415.html#>

Rola lokalnych klubów jest niezwykle ważna – stanowią one swoiste centra społeczności, przy trawiastych (niezbyt profesjonalnych w porównaniu np. z naszymi orlikami) boiskach znajdują się małe sale, szatnie i często bary, do których zwyczajowo przychodzi się napić lokalnego piwa, ale też spotkać z kolegami z klubów.

Praca na rzecz takiego klubu jest wolontariacka – ale dochody ze sprzedaży są przeznaczone na wsparcie drużyn. Można powiedzieć, że społeczność lokalna składa się na funkcjonowanie swojego klubu. Dla klubu tak samo jak dla związku pracują przedstawiciele wszystkich pokoleń – to piękny przykład międzypokoleniowości, który jest tak trudny do osiągnięcia w borykających się z problemem sukcesji polskich klubach. Kluby nie boją się działalności komercyjnej – często remontują swoje sale i jeśli są one odpowiednio okazałe stanowią popularne miejsca organizacji ważnych imprez czy wesel. Trenerzy pracujący dla takich klubów podlegają profesjonalnej superwizji ze strony jeżdżących po danym regionie przedstawicieli związku. Bardzo ważną częścią ich pracy jest również zbieranie wiedzy na temat liczby zawodników, zajęć, czy liczby kibiców. Sytuacja rugby od najniższego poziomu jest niezwykle precyzyjnie zbadana.

Kolejnym bardzo ważnym elementem pracy związku jest współpraca ze szkołami – która znów jest za równo częścią pracy nad promocją dyscypliny wśród amatorów i budowania bazy fanów sportu jak i rozbudowanym systemem szkolenia i wyłapywania talentów. Związek Rugby prowadzi innowacyjne projekty wykorzystywania swojej dyscypliny do pracy społecznej w trudnych i problematycznych regionach okolic Londynu. Dzięki stałemu monitoringowi może pochwalić się, że zachęcanie dzieci z trudnych rodzin, ze zdiagnozowanymi problemami w nauce i problemami emocjonalnymi do stałego uprawiania rugby przynosi zmianę w ich zachowaniu i zwiększa ich szansę na późniejsze radzenie sobie w szkole i w pracy. Jak widać związek inwestuje w społeczne innowacje i chce dbać

o wizerunek rugby jako sportu, który dobrze trafia do różnych grup społecznych. Związek uczy nauczycieli pracy na lekcjach wf-u z wykorzystaniem rugby - i są to naprawdę niezwykle innowacyjne metody prowadzenia lekcji.

Np. klasa sama dzieli się na 3 mniejsze grupy – w jednej grają najlepsi, w drugiej średni, w trzeciej ci, którzy czują, że są w tym sporcie słabsi. Bardzo ważne, że przydziału do grup dokonuje się samemu a nie robi tego nauczyciel. Po każdej serii ćwiczeń można zmienić grupę, w której się ćwiczysz – tu znów wyboru się dokonuje na podstawie auto-ewaluacji, a nie wyboru nauczyciela czy kolegów. Nie ma żadnych kar za niećwiczenie na zajęciach, ale jeśli nie ćwiczysz i tak dostajesz jakieś zadanie do wykonania – np. przynoszenie piłek dla grających, lub dzielenie boiska. Nie ma możliwości siedzenia na ławce czy robienia innych lekcji, z tego powodu niegranie nie jest byciem niezaangażowanym.

Szkolny system zawiera w sobie również dwa oddzielne systemy rywalizacji – jeden dla najlepszych zawodników i drużyn, drugi dla wszystkich dzieci, ze wszystkich klas.

Dzięki temu podziałowi każdy, bez względu na predyspozycję czy poziom gry ma szansę doświadczyć przyjemności z rywalizacji sportowej.

W tym wątku na uwagę zasługuje profesjonalny system współpracy związku, szkół i klubów rugby, które w poszczególnych lokalizacjach ściśle współpracują ze sobą, żeby móc realizować cele ważne dla wszystkich – dla szkół edukacyjne, dla klubu w zasilaniu działań zawodnikami, dla związku budowania marki i siły dyscypliny. To związek finansuje koordynatorów tego programu dba o jego profesjonalne prowadzenie.

Bardzo wyraźnie (również pod wpływem badań, które wskazywały, że problemem rugby jest wizerunek sportu agresywnego, urazowego i męskiego) zaczęto inwestować w promocję rugby wśród dzieci, rodzin i kobiet. Opracowano specjalną metodę trenowania tzw. Rugby TAG, która ogranicza ilość bezpośrednich kontaktów między zawodnikami. W tym rozwijaniu wizji rugby jako sportu dla wszystkich pomagają cotygodniowe turnieje odbywające się w większości regionów, na świeżym powietrzu, w piknikowej atmosferze – są stałym elementem weekendów dla rodzin, w których którykolwiek członek gra w rugby.

Dla osób czytających po angielsku na pewno wielkim źródłem inspiracji będzie sama strona związku: <http://www.englandrugby.com/my-rugby/> szczególnie w zakładce „moje rugby”, która wyraźnie pokazuje jak równoważne są wszystkie rodzaje zaangażowania w dyscyplinę: wolontariusze, zawodnicy, trenerzy, sędziowie, fani i jak kluczowa w tym wszystkim jest rola stałej edukacji tych wszystkich grup. Bardzo ważnym i godnym uwagi z naszej polskiej perspektywy jest temat zarządzania dyscypliną i klubami – związek dostarcza klubom, wolontariuszom i trenerom nowoczesnych narzędzi edukacyjnych i zarządczych – to po jego stronie jest wyposażenia w wiedzę wszystkich typów aktorów na każdym poziomie organizacji.

Co jest kluczowe w tej dobrej praktyce:

- odpowiedzialność związku za całość sytuacji dyscypliny za równo w obszarze sportu profesjonalnego jak i amatorskiego
- nacisk na szukanie nowych metod pracy, sposobów zarządzania klubami (na wszystkich poziomach), zbierania danych o sytuacji dyscypliny
- równe zainteresowanie wszystkimi typami zaangażowanych w dyscyplinę (wolontariuszy, zawodników, sędziów, trenerów, uczniów szkół)
- nowoczesne metody zarządzania centralą związku, bardzo różnorodny zespół i wielu kompetencjach
- stałe reagowanie na wyniki badań dotyczących sytuacji i postrzegania dyscypliny (gdy w badaniu zawodników odkryto, że uważają oni metody treningu za zbyt restrykcyjne – powołano zespół ds. Złagodzenia metod treningu!)

PRZYKŁAD Z POLSKI

Kumulacja Aktywności Fundacja Lotto Milion Marzeń realizuje już drugą edycję programu Kumulacja Aktywności, który jest ciekawym sposobem wykorzystania kompetencji i wiedzy mistrzów sportu w pracy z najszybciej „dezaktywizującą” się grupą społeczną – gimnazjalistami.

Dzięki wsparciu Fundacji utytułowani i często znani sportowcy prowadzą bezpłatne zajęcia w zwykłych gimnazjach na terenie kraju, dla zwykłych (a nie tylko super uzdolnionych sportowo) uczniów. W tym roku do programu przyjęto aż 70 sportowców i w tyle miejscach odbywały się zajęcia z wielu różnych dyscyplin. Program oparty jest na łączeniu zasobów jednej grupy (wiedza, charyzma i doświadczenie sportowców) oraz deficytach i potrzebach drugiej grupy (gimnazjaliści). Fundacja zadbała o stworzenie materiałów promocyjnych skierowanych również do nauczycieli – mogą oni pobrać poradniki na temat prowadzenia zajęć oraz rodziców – na stronie programu znajdują się materiały o skutecznym włączaniu młodych do aktywności sportowej.

Więcej na temat programu można przeczytać na stronie:

<http://www.kumulacjaaktywnosci.pl/>

Co jest kluczowe w tej dobrej praktyce:

- wykorzystanie umiejętności zawodników sportowych
- skierowanie oferty do grupy szczególnie wymagającej wsparcia (dane wskazują na znaczny odpływ dzieci właśnie w tej grupie wiekowej)
- zajęcia skierowane zarówno do bardziej, jak i mniej aktywnych

PRZYKŁAD Z WOJEWÓDZTWA

LUKS FENIKS Z MROCZY Gmina Mrocza w świecie sportu najbardziej znana jest z podnoszenia ciężarów i sukcesów braci Zielińskich. Warto jednak wspomnieć, że również tam mieści się Ludowy Uczniowski Klub Sportowy Feniks. Klub jako pierwszy w Mroczy skierował swoją ofertę do bardzo małych dzieci, ale można powiedzieć, tradycyjne, piłkarskie sekcje nie wyczerpują obszaru jego działalności. Od 2006 przy UKS-ie działa również sekcja aerobiku dla pań, a także organizowane są specjalne zajęcia dla kobiet po 50 roku życia. Imprezy masowe organizowane przez klub to np. turniej ziemi krajeńskiej w koszykówce i wrześniowe biegi Feniksa, w których bierze udział każdorazowo ok. 300 osób.

Działacze jasno deklarują perspektywy działania klubu: *“nie mamy ambicji sportu zawodowego, ale możemy mieć ambicje wynajdywania talentów. Nie chcemy*

zwiększać liczby sekcji, nie ma co tego sztucznie rozbudowywać, ważny jest dla nas ruch oddolny.”

W tym momencie można podjąć dyskusję, na ile tego typu klub można zakwalifikować do obszaru sportu wyczynowego. Zdecydowaliśmy się umieścić go w tej części, dlatego że w bardzo wielu gminach w Polsce, zwłaszcza w obszarze piłki nożnej mamy do czynienia z finansowaniem z publicznych funduszy seniorskich klubów lig okręgowych, które bez dużych zewnętrznych sponsorów nie mają szansy na awans do wyższej ligi rozgrywkowej. Także w innych dyscyplinach niewielkie gminy inwestują w sukces sportowy, którego nie są w stanie następnie utrzymać. Przykład klubu, który jasno określa swoje miejsce w systemie sportowym i równolegle organizuje zajęcia dla amatorów - nie tzw. old boyów – ale dla starszych kobiet jest z tego punktu widzenia bardzo cenny.

Mimo braku wyników sportowych klub jest dobrym przykładem organizacji, która widzi w sobie dobrego partnera dla lokalnych sponsorów. Działacze klubu przekonują: *“Sponsorom łatwiej jest dawać pieniądze na coś, gdzie jest efekt masowości, nie każdy sponsor jest zainteresowany tylko sukcesem.”* Ważnym składnikiem utrzymania klubu są również składki rodziców.

Co jest kluczowe w tej dobrej praktyce:

- odnalezienie swojego miejsca w systemie sportowym – przy braku możliwości awansu koncentracja na szkoleniu
- zabawa w sport dla małych dzieci
- oferta dla kobiet i osób starszych

Dane kontaktowe: <http://www.mrocza.pl/luks-feniks.html>

PKS Staś Rypin Parafialny Klub Sportowy Staś Rypin obecnie znany jest najbardziej z prowadzenia drużyn hokeja na trawie, choć zaczynał od zajęć piłki nożnej, które gromadziły nawet 40 dzieci naraz. Działacze klubu postanowili jednak zainwestować w inną dyscyplinę, bo piłką nożną zajmował się już w mieście inny klub. Najstarsze zawodniczki trenują 4,5 roku, są medalistkami międzywojewódzkich mistrzostw dzieci i młodzieży. Stanowią jednocześnie pierwszą reprezentację dziewczęcą z Rypina, która zdobyła medal na tego rodzaju mistrzostwach. Według badanego wynikało to z braku ciekawej oferty sportowej dla dziewcząt w mieście. W chwili obecnej część zawodniczek rozważa związenie swojej przyszłości z hokejem. W jednej ze szkół utworzono nawet klasę sportową o profilu hokeja na trawie. Pytani o klucz do sukcesu działacze klubów odpowiadają: *„z dziećmi trzeba dużo rozmawiać”*. Młodzież niejednokrotnie cierpi na deficyt uwagi ze strony rodziców, bardzo potrzebuje być wysłuchana, traktowana po partnersku. Oparta na zaufaniu atmosfera klubu jest kwestią podstawową. Klub angażuje swoje zawodniczki do różnego rodzaju aktywności społecznych, takich jak Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy,

zbiórki krwi, pomoc w organizacji imprez okolicznościowych Urzędu Miasta (np. w roli informaterek), współpracuje też z domem kultury. W klubie wspierany jest nie tylko rozwój fizyczny dzieci i młodzieży, ale i umiejętność pracy zespołowej, dyscyplina i otwartość na lokalną społeczność.

Co jest kluczowe w tej dobrej praktyce:

- całościowe podejście do wychowania młodzieży
- rozwój niszowej dyscypliny

III. INFRASTRUKTURA SPORTOWA – NIETYPOWE ROZWIĄZANIA

Lata historii kultury fizycznej w Polsce ukształtowały przekonanie, że sport to przede wszystkim wynik i rywalizacja, a polityka sportowa to dotacje przyznawane organizacjom pozarządowym z jednej i inwestycje infrastrukturalne z drugiej strony. Doświadczenia ostatnich lat pokazały, że ze względu na dostępność funduszy unijnych w Polsce wiele jednostek samorządowych zadłużyło się budując wielką infrastrukturę sportową. Teraz wóldarze zobowiązani są utrzymywać nie przynoszącą dochodu bazę. Jednocześnie doświadczenia zachodnie pokazują, że myślenie o aktywności fizycznej mieszkańców nie musi oznaczać od razu wielkich inwestycji. Częściej dużo ważniejszy jest układ urbanistyczny danej miejscowości i stworzenie przestrzeni

do swobodnego poruszania się nie tylko samochodem, czy komunikacją publiczną. Francuski i amerykański programy rozwoju sportu i wskazują na codzienne rozwiązania komunikacyjne jako jedno z głównych sposobów ułatwiania ludziom podejmowania aktywności fizycznej. Ścieżki rowerowe i chodniki to proste sposoby, który mają realny wpływ na to, czy ludzie na co dzień wybierają ruch czy samochód.³

PRZYKŁAD ZE ŚWIATA

Urban – sport – pocets. Z nowego rezerwuaru możliwości projektowania przyjaznej przestrzeni dla aktywności fizycznej w centrum wielkich metropolii czerpią między innymi Londyn i Paryż. Urban-sport-pockets to specjalny angielski termin określający przestrzeń dla sportu wszytą w tkankę miejską. Stolica Wielkiej Brytanii przy okazji Igrzysk Olimpijskich zatytułowała swój wielki festiwal architektoniczny 'The Playful City' (www.lfa2012.org) i poświęciła go w całości nowym formom sportowego spędzania czasu w mieście.

Les berges (www.lesberges.paris.fr) z kolei, to niezobowiązująca, dostępna dla wszystkich aleja, która w najbliższym sąsiedztwie tak szacownych budynków jak Luwr czy Muzeum d'Orsay zachęca do ruchu i wspólnej eksploracji przestrzeni na świeżym powietrzu. Wykorzystuje przy tym naturalną asfaltową nawierzchnię wybrzeża Sekwany i mury ciągnące się wzdłuż rzeki.

³ Por. <http://www.slideshare.net/DesignCouncil/lucy-saunders-active-by-design>

Co jest kluczowe w tych dobrych praktykach:

- traktowanie przestrzeni do aktywności fizycznej jako ważnego elementu miasta, nie odgradzonego siatką, ale przeplatającego się nawet z najbardziej reprezentacyjnymi fragmentami miasta

PRZYKŁAD Z POLSKI

Aleja Sportów Miejskich na warszawskim Bemowie. Nie była to tania inwestycja, ale na pewno jest to modelowy przykład innego podejścia do tworzonych w wielu miejscowościach betonowych skate parków. Aleja łamie stereotypowe podejście do przestrzeni sportowej, która „musi” składać się z boiska i bieżni, najlepiej otoczonych wysokim płotem. Aleja jest przede wszystkim wielofunkcyjna, przyjazna dla różnych pokoleń i umożliwia przyjemne spędzanie czasu nie tylko na sportowo. Miejsce dla siebie znajdą tam zarówno miłośnicy deskorolki i bmx-ów, jak i siatkówki plażowej i parkouru. Nie tylko młodzież, ale także rodzice z małymi dziećmi i osoby starsze są tam zawsze mile widziani. Specjalnie zatrudnieni animatorzy, przy współpracy z lokalnymi organizacjami i firmami dbają o to, by w Alei była oferta dla każdego.

Projekt, wedle którego została zrealizowana Aleja przedstawia poniższy rysunek.



Na bieżąco życie Alei można śledzić na Facebooku:

<https://www.facebook.com/pages/Aleja-Sport%C3%B3w-Miejskich/723032671087382>

Opis działalności kolektywu Skwer Sportów Miejskich i ich kolejne pomysły można znaleźć na stronie: <http://www.skwer.eu/> Podobna zasada aktywności fizycznej na co dzień przyświeca propagatorom idei woonerf.

Przykład

z Łodzi: <http://woonerf.dlalodzi.info/>

PRZYKŁAD Z WOJEWÓDZTWA

Trasa Zdrowia PZU – gmina Lubiewo. Gmina Lubiewo, jako jedna z dwóch gmin w województwie kujawsko-pomorskim znalazła się w grupie 30 spośród 157 zgłoszonych z całej Polski gmin, w których powstała PZU Trasa Zdrowia. Jest to mini kompleks rekreacyjno-sportowy, którego centralnym elementem jest wytyczona, oznakowana i wyposażona w proste instalacje trasa do bezpiecznego uprawiania sportu na co dzień.

Przed powstaniem trasy mieszkańcy brali udział w serii warsztatów konsultacyjnych. Jednym z priorytetów projektu było bowiem to, aby to mieszkańcy i lokalni działacze społeczni sami zdecydowali o lokalizacji i przyszłych aktywnościach na PZU Trasie Zdrowia. Efektem konsultacji był wybór lokalizacji trasy, (2,4 km pomiędzy Lubiewicami i Trutnowem), przygotowanie planu animacji i wybranie operatora trasy. Operatorem Lokalnym, czyli organizacją odpowiedzialną za funkcjonowanie trasy została Ochotnicza Straż Pożarna z Trutnowa. Jednostka licząca 29 młodych druhów i druhen, bardzo aktywnych społecznie, zaangażowanych, kreatywnych i odpowiedzialnych, którzy od samego początku bardzo aktywnie włączali się w prace związane z powstaniem Trasy Zdrowia w gminie.

Warto podkreślić, że w ramach organizowanego przez PZU dodatkowego konkursu 5 pierwszych miejscowości z największą liczbą punktów, w tym gmina Lubiewo, otrzymało grant animacyjny w wysokości 5 tys. zł na organizację imprez sportowych. Następnie 10 najlepiej ocenionych planów animacji, w tym gmina Lubiewo, otrzymało dodatkowy grant (2000zł) na uruchomienie wypożyczalni sprzętu sportowo – rekreacyjnego.

Trasa jest miejscem, w których o formę fizyczną dbają zarówno dzieci starsi i seniorzy. Świetnie bawią się na niej również całe rodziny, które dopiero rozpoczynają przygodę z ruchem i aktywnością na świeżym powietrzu. Obecnie w obu miejscowościach, do których dociera Trasa są wypożyczalnie, gdzie można wypożyczyć m.in. kijki do nordic walking, piłki do ćwiczeń, skakanki, piłki, drabinki, czy petanque.

Promocja Trasy Zdrowia PZU związana jest ze specjalnymi „receptami” - ulotką promocyjną, która jest przekazywana mieszkańcom przez lekarza rodzinnego.

Wartość projektu wyniosła 40 000,00zł.

Co jest kluczowe w tej dobrej praktyce:



- szerokie konsultacje przed wybudowaniem trasy
- ulotki promocyjne wydawane przez lekarzy
- wybór operatora – opiekuna trasy

Sieci Nordic Walking na terenie Borów Tucholskich - Ciekawą inicjatywą infrastrukturalną na terenie województwa jest Centrum Nordic Walking, które powstało dzięki współpracy gminy Osie, powiatu świeckiego, Nadleśnictwa Osie i Trzebiny, INWA - Międzynarodowej Organizacji Nordic Walking oraz Europejskiego Centrum Nordic Walking w Barlinku. Dzięki wspólnej pracy tych podmiotów udało się oznakować 6 tras nordic walking o łącznej długości ponad 50 km. Przy trasach w trzech miejscowościach w Osiu, Tleniu i Brzezinach znajdują się punkty informacyjne i bezpłatne wypożyczalnie sprzętu. W ramach projektu wyszkolono również instruktorów nordic walking. Informacje na temat tras znajdują się na stronie: <http://www.wborachtucholskich.pl/>

Centrum Sportu i Rekreacji Olender – Aquapark w gminie Wielka Nieszawka. Prowadzi działalność w zakresie usług: hotelarskich – pobyty osób indywidualnych i grup zorganizowanych; konferencyjnych – organizacja konferencji oraz imprez integracyjnych; gastronomicznych – działalność restauracji i kawiarni oraz barów przy aquaparku i kręgielni; rekreacyjnych – aquapark: basen pływacki i rekreacyjny, sauny, nauka pływania, zajęcia fitness w basenie (hydrocycling); studio fitness i siłowni – zajęcia w siłowni, zajęcia fitness, nordic walking; kręgielnia (+ bilard); strzelnica; wypożyczenia sprzętu sportowego i rekreacyjnego; odnowy biologicznej – działalność Spa&Wellness Olender – zabiegi na ciało i twarz, masaże, sprzedaż kosmetyków.

W 2014 r. z usług Aquaparku skorzystało 185 780 osób. Zysk netto należącej do gminy spółki w 2014 r. wyniósł 121 500 zł. Łącznie od rozpoczęcia działalności 29.08.2011 r., po zamknięciu roku obrachunkowego 2014, kapitał zapasowy Spółki wyniósł 659 220 zł. Wpływy pokrywają w całości koszt utrzymania obiektu oraz koszty zatrudnienia personelu, a zgromadzony kapitał zapasowy przeznaczany jest na ciągłe doskonalenie jakości obsługi i podnoszenie atrakcyjności oferty dla Klientów. Największą inwestycją, której początek jest zaplanowany na 2016 r. będzie zagospodarowanie przylegającego do obiektu terenu. Powstaną na nim m.in. boisko wielofunkcyjne, kort tenisowy, bulodrom, pole do mini-golfa, zewnętrzna siłownia, plac zabaw dla dzieci, grillowisko z zadaszoną wiatą oraz ścieżki spacerowe.

Co jest kluczowe w tej dobrej praktyce:

- Właściwe wykorzystanie wyjątkowego zasobu gminy jakim jest położenie na obrzeżach dużego miasta.
- Połączenie atrakcyjnego basenu z usługami, które stwarzają możliwość jego utrzymania – hotelem, spa & wellness i gastronomią.

PRZYKŁAD ZE ŚWIATA

Me You Health W Polsce bardzo często nowe technologie, a zwłaszcza internet, komputery i smartfony przeciwstawia się aktywności fizycznej i uważa za główny powód coraz mniejszej fizycznej aktywności, szczególnie w grupie dzieci i młodzieży. Takie nastawienie wydaje się wynikać z niezgody na rzeczywistość społeczną, która jednak w sposób niezmienny opierać się już będzie na użytkowaniu technologii. Dlatego o wiele rozsądniej jest zastanowić się jak technologie w aktywizacji ruchowej wykorzystać, by obie aktywności się wzajemnie wzmacniały, a nie je sobie przeciwstawiać.

Dobrym przykładem na to, jak odpowiednio zaprojektowana technologia może rozbrajać problemy motywacyjne w zakresie aktywności fizycznej jest działalność firmy *Me You Health* (<http://meyouhealth.com/>), która dostarcza aplikacji wspierających użytkowników w kluczowych wyzwaniach zdrowego życia. Pierwsza aplikacja

tzw. *Daily Challenge* przesyła nam codziennie jedno zadanie, którego wypełnienie ma znaczenie dla naszego zdrowia (może dotyczyć zdrowego jedzenia, medytacji, aktywności fizycznej). Głównym założeniem aplikacji jest wspieranie użytkowników w regularnym wypełnianiu zadań i łączeniu w społeczność ludzi, którzy stoją przed tym samym zadaniem i mogą być dla siebie nawzajem motywacją.

Druga aplikacji pozwala śledzić ilość kroków, jakie robimy w ciągu dnia – jak wiadomo każdy z nas powinien ich robić dziennie ok. 10000.

Kolejna dotyczy redukcji kalorii w naszym codziennym jadłospisie – też ma formę łatwych do realizacji zadań związanych ze sposobem jedzenia, w ten sposób trudne zadanie, rozłożone na zestaw kilka prostych czynności, staje się atrakcyjne do wykonania i przemienia się w nawyk.

Firma pokazuje swoimi produktami ciekawy trend bardziej całościowego spojrzenia na zagadnienie zdrowia, gdzie aktywność fizyczna jest po prostu niezbywalnym elementem w dążeniu do dobrostanu – zarówno fizycznego jak i psychicznego. Dobrze to pokazuje najbardziej skomplikowana i najnowsza aplikacja firmy „Well-Being Tracker”, która skupia się na zbieraniu danych nie tylko o diecie i aktywności fizycznej, ale również na stanie emocji, wydatkach, relacjach z ludźmi i społecznością lokalną. Na stronie firmy można pobrać darmowe próbki wszystkich aplikacji. Najważniejsze w analizie tych przykładów jest docenienie, jak technologie i nowe sposoby ich używania mogą wesprzeć nas w codziennych zmaganiach zmiany nawyków z tych нефункциональных na zdrowe i przynoszące korzyści naszemu ogólnemu samopoczuciu.

Beat the Street To znów projekt brytyjski, który wykorzystuje technologię do zachęcania mieszkańców okolic miasta Reading do zmiany nawyków i przesiadania się z aut na rowery i chodzenie pieszo. System jest prosty: w kilkudziesięciu punktach miasta i jego najbliższych okolicach zamontowano specjalne punkty (*Beat boxes*), które należy w trakcie swojej podróży (rowerem lub pieszo) dotknąć kartą (Radio Frequency ID). Każdy przebyty w sportowy sposób kilometr jest zliczany na indywidualnym koncie. W programie można również brać udział grupowo – i dla grup jest specjalny konkurs na największą liczbę zgromadzonych kilometrów (generalnie i w przeliczeniu na jednego członka grupy). Wygrana drużyna dostaje 1000 funtów. Każdy uczestnik programu bierze udział w cyklicznych losowaniach nagród (są to klocki lego dla dzieci i sprzęt sportowy dla dorosłych). Swoje wyniki jak również wszystkie miejsca, gdzie znajdują się punkty (*beat box*) można sprawdzać *on-line*.

Co bardzo ważne swoją indywidualną kartę do zliczania pokonanego dystansu dostaniemy za równo u swojego lekarza pierwszego kontaktu, bibliotekarki czy trenera z lokalnej bazy sportowej. Dzieci swoje karty dostaną rzecz jasna w szkole od nauczyciela wychowania fizycznego. Szeroka dystrybucja i promocja programu jest dobrym przykładem lokalnej współpracy na rzecz programu aktywizacyjnego – promocja sportu/aktywności fizycznej tylko przez kanały sportowe z góry skazuje nas na docierania do już aktywnych osób.

Za program odpowiedzialny jest lokalny samorząd, rada miasta i organizacja Intelligent Health. Więcej o programie można przeczytać (tylko w języku angielskim) tutaj: <http://reading.beatthestreet.me/about>

Co jest kluczowe w tych dobrych praktykach:

- wykorzystanie technologii do wzmacniania motywacji ludzi w zmienianiu nawyków zdrowotnych (aplikacja zwiększa szansę na wytrwanie w aktywności)
- wykorzystanie mechanizmów rywalizacji – nagród, punktów, dodatkowych zachęt – dużo pracy w grupach i wzajemnego wspierania się użytkowników – to ważne mechanizmy psychologiczne, które wpływają na podniesienie motywacji
- w przypadku firmy z San Francisco mamy do czynienia z normalnym i opłacalnym modelem biznesowym (aplikacje zawierają element reklam i dostępu do ofert komercyjnych). W przypadku przykładu z Reading organizację programu wzięło na siebie miasto.

PRZYKŁAD Z POLSKI

Wolontariat – włącz się! To projekt zrealizowany w latach 2011 – 2012 na terenie województwa dolnośląskiego przez spółkę PL2012, Dolnośląską Federację Sportu i Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego ze środków PO KL. Celem projektu było wsparcie osób niezatrudnionych poprzez dodanie im kompetencji potrzebnych do wejścia na rynek pracy. Projekt składał się z trzech podstawowych komponentów. Pierwszym były szkolenia dla 650 osób bezrobotnych, które obejmowały: 1) Szkolenia kompetencyjne (proces rekrutacyjny i obsługę klienta); 2) szkolenia językowe (j. niemiecki lub angielski); 3) spotkania z doradcą zawodowym oraz szkolenia specjalistyczne (do wyboru jedno ze szkoleń: kierowca, animator czasu wolnego, pracownik służb informacyjnych i porządkowych, bezpieczeństwo imprez masowych, ratownictwo medyczne, obsługa ruchu turystycznego). Na następnym etapie uczestnicy projektu odbywali trzymiesięczne wolontariaty w kilkudziesięciu wybranych klubach sportowych. Poprzez wolontariat w organizacjach beneficjenci projektu wdrażali się w pracę przy wydarzeniach sportowych i codzienną działalność klubów. Części uczestników w ramach programu został następnie zaproponowany trzymiesięczny płatny staż w klubie sportowym w wymiarze ½ etatu.

Pełen opis projektu znajduje się na stronie: <http://www.dips.pl/wolontariat/>

Co jest kluczowe w tej dobrej praktyce:

- wykorzystanie sportu i aktywności fizycznej do rozwiązywania kluczowych problemów społecznych
- aktywizacja klubów sportowych, które do przyjęcia stażystów też musiały się przygotować
- szeroka współpraca różnych podmiotów

Sport a zdrowie – ze względu na wybrane przez województwo kujawsko-pomorskie inteligentne specjalizacje istotnym elementem powstającego programu rozwoju sportu powinny być projekty łączące sport i zdrowie. W pracy CWS UW w ostatnich latach spotkaliśmy się z trzema dobrymi praktykami w tym zakresie, które w tym miejscu opiszemy łącznie.

Ośrodek Promocji Zdrowia i Sprawności Dziecka to jednostka budżetowa miasta Gdańska założona w celu kompleksowej opieki nad najmłodszymi mieszkańcami regionu. Oferta jaką proponuje Ośrodek dotyczy zarówno zdrowia fizycznego, jak i psychicznego, a także rozwoju intelektualnego dziecka. Bardzo ważnym elementem stosowanego przez lekarzy leczenia jest specjalnie przepisywana aktywność fizyczna. W tym zakresie Ośrodek stawia przed małymi pacjentami oraz ich rodzicami i nauczycielami bardzo konkretne wymagania. W wypełnianiu zaleceń lekarskich pomagają dzieciom specjalnie zaprojektowane aplikacje.

Strona Ośrodka: <http://www.opzisdz.pl/>

Fundacja Sport na Zdrowie to również pomorska inicjatywa, tym razem z Sopotu. Fundacja oferuje dzieciom i młodzieży zajęcia sportowo-rekreacyjne dopasowane do konkretnych jednostek chorobowych np. astmy i innych chorób cywilizacyjnych. W celu opracowania scenariuszy najlepszych możliwych zajęć pracownicy Fundacji współpracują z nadmorskimi klubami żeglarskimi i gdańskim AWF-em, a także lokalnym szpitalem, który kwalifikuje dzieci na zajęcia.

Strona Fundacji: <http://www.sportnazdrowie.org/>

Fundacja Delphinus ze śląskiego Żarnowca działa na podobnej zasadzie co sopocki ośrodek. Główną specjalizacją tej Fundacji są jednak przede wszystkim skrzywienia kręgosłupa. Fundacja przeprowadziła m.in. badania przesiewowe dzieci z powiatu zawierciańskiego, które dały bardzo alarmujące wyniki w zakresie zdrowia dziecięcych pleców. Oprócz specjalnych zajęć pływackich i rehabilitacyjnych Fundacja oferuje dzieciom różnorodne zajęcia sportowe, w tym półkolonie i kolonie letnie.

Strona Fundacji: <http://www.fundacjadelphinus.org/>

PRZYKŁAD Z WOJEWÓDZTWA

UKS Sokół Wielkie Rychnowo to ciekawy przykład budowania niepopularnej dyscypliny sportu od samego dołu. Prowadzący swoją działalność przy szkole w Wielkim Rychnowie od 2000 roku klub zajmuje się przede wszystkim naborem, selekcją i szkoleniem dzieci do kolarstwa szosowego. Od 2007 roku funkcjonuje jako jedna z sekcji klubu wiodącego TKK Pacyfik Toruń jednego z najlepszych polskich klubów kolarskich (5 miejsce w Polsce w klasyfikacji sportu młodzieżowego w kolarstwie za rok 2014). Rozwój sekcji kolarskiej w Rychnowie był wynikiem decyzji klubu TKK Pacyfik o rozszerzeniu pola działania ("płaszczyzny naborowej" na terenach poPGRowskich, małomiasteczkowych). Podstawowa działalność klubu to organizowanie procesu selekcji dzieci do sportu i prowadzenia treningu w kilku grupach wiekowych (również w okresie gimnazjalnym). Polegają one przede wszystkim na indywidualnej pracy z trenerem oraz wspólnych treningach grupowych. W ramach naboru organizowany jest wyścig, w którym biorą udział dzieci z okolicznych szkół podstawowych (z całej gminy) i testy wydolnościowe (w 45 klasie szkoły podstawowej). Promocja odbywa się poprzez wyróżnianie startujących dzieci. Przyjęciu do klubu towarzyszy apel szkolny, przy obecności całej dyrekcji odbywa się publiczne wręczanie rowerów (45 klasa szkoły podstawowej). Cały system naboru obraca się wokół środków finansowych klubu wiodącego (np. klub TKK wypożycza rowery młodzieży). Dzieci i młodzież biorą udział w licznych zawodach, gdzie podstawą jest liga wojewódzka UKS (1822 starty w roku, praktycznie co tydzień w sezonie kolarskim). Wychowankowie klubu przejęci przez TKK Pacyfik na szczeblu juniora młodszego startują już w zawodach rangi narodowej.

Ważnym krokiem rozwoju inicjatywy był rozwój kadry szkoleniowej. Nauczyciele WF w Wielkim Rychnowie poszli na specjalizację trenerską z kolarstwa (3 nauczycieli).

Obecnie tworzą kadrę klubu, współpracując z prezesem będącym ich "oknem na świat". Klub jest też pomysłodawcą Tour de Kowalewo, dużej imprezy powszechnej, która służy klubowi do popularyzacji kolarstwa w środowisku gminy. Pomaga w jego organizacji samorząd i rady sołeckie, rodzice, straż. Wszyscy pomagają też w organizacji wyścigu (w ramach ligi UKS). Można powiedzieć, że jest to pewne święto sportu w gminie. Przy okazji robiony jest "show wokół roweru", np. zaproszeni są rodzice Michała Kwiatkowskiego i Michała Gołasia (kolarzy konkurujących na światowym poziomie). Stosunkowo niedawno prezes zdecydował się na otwarcie sekcji żeńskiej.

Bardzo ciekawe wydają się obserwacje osób zaangażowanych w rozwój klubu w kontekście zmiany nastawienia do klubu ich najbliższego środowiska. Za kluczowe przyczyny sukcesu inicjatywy działacze uważają wsparcie ze strony szkoły i lokalnego środowiska. Dzięki istnieniu klubu wg. badanych: *Dzieci zauważyły, że można osiągnąć sukces nawet na arenie krajowej. Zobaczyły się w telewizji, usłyszały w radio czy przeczytały o sobie z gazecie. W dzieciach zapaliła się taka iskra, że warto do czegoś dążyć. To natomiast przełożyło się na sukcesy edukacyjne.*

Od kilku lat szkoła osiąga coraz lepsze wyniki w sprawdzianach dla szóstoklasistów. *„Tu nie ma złej pogody, kolarze jadą systematycznie. Inni uczniowie widzą, że jeśli uczniowie pracują regularnie to sukcesy muszą przyjść. Funkcjonuje zatem model mistrza, który przekładamy na naukę.”*

Co jest kluczowe w tej dobrej praktyce:

- budowanie zdrowej piramidy sportu – mały lokalny klub jest od szkolenia dzieci i budowania szerokiej, lokalnej koalicji wokół danej dyscypliny
- ścisła współpraca klubu ze szkołą, która dostrzega pozytywny wpływ sportu na uczniów

KST Włókniarz Chełmża - sposób na reaktywację Klubu. Włókniarz Chełmża był pod koniec lat 90 i w latach 2000-2007 wiodącym klubem w mieście Chełmża w zakresie szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. Wiodącą dyscypliną Klubu było kajakarstwo. Sukcesy klubu opierały się jednak na pracy jednego człowieka - trenera Ryszarda Kwiatkowskiego, który wychował w Chełmży medalistów mistrzostw Europy juniorów i U-23 jednak nie mając wystarczającego wsparcia w Klubie przeniósł się z dwójką wybitnych zawodników do Zawiszy Bydgoszcz. W efekcie Mariusz Kujawski na igrzyska do Pekinu pojechał jako zawodnik Zawiszy. Tymczasem w Chełmży postępował upadek sekcji kajakowej. Dwa lata temu, pod koniec 2013 roku do Chełmży powrócił Tomasz Szwed - wychowanek Ryszarda Kwiatkowskiego - i zaczął odbudowywać sekcję kajakową. Postawił przy tym na "pracę u podstaw" zrobił nabór do sekcji kajakowej oraz kajak-polo i zaraził do pracy na rzecz Klubu środowisko biznesu, władz miasta i gminy oraz rodziców swoich wychowanków. W

tym czasie wyremontowano klubową siłownię, naprawiono sprzęt (kajaki) i wprowadzono system "cegiełek" pozwalający utrzymać Klub. Włókniarz używa do pracy nowych mediów, na swoim profilu facebook-owym relacjonuje nie tylko wydarzenia sportowe (starty), ale także codzienne życie Klubu (np. urodziny zawodników, wyjazd do kina, pozyskanie nowego sponsora, wizytę gościa itp). Włókniarz uczestniczy w szeroko pojętej aktywizacji mieszkańców miasta i gminy Chełmża, np. około 20-osobowa reprezentacja Klubu uczestniczyła w otwarciu trasy rowerowej Chełmża-Kamionki. Klub szuka partnerów do finansowania swej działalności oraz szuka projektów, w które mógłby się włączyć. Wokół Włókniarza wytworzyła się sympatyczna aura, młodzież Ignie do tego Klubu, poszerza się krąg ludzi chętnych do pomocy materialnej i niematerialnej. Za swoją działalność klub dostał nagrodę w konkursie Urzędu Marszałkowskiego "Rodzynki z pozarządówki".

Co jest kluczowe w tej dobrej praktyce:

- włączanie w prace na rzecz Klubu całej lokalnej społeczności;
- system cegiełek
- w promocji Klubu wykorzystanie nowych mediów
- uzupełnianie działalności Klubu inicjatywami z zakresu bardziej rekreacji, kultury i rozwoju lokalnej społeczności.

V. IMPREZY SPORTOWE

PRZYKŁAD ZE ŚWIATA

Five Hole For Food to kanadyjska organizacja, która poprzez mecze hokeja zbiera żywność do banków żywności. Ekipa FHFF podróżuje od wybrzeża do wybrzeża Kanady i przy okazji towarzyskich, niezobowiązujących, odbywających się na głównych placach miejskich imprez hokejowych zbiera dosłownie tony żywności, które następnie przekazuje lokalnym bankom żywności. Do gry mogą zgłaszać się zarówno całe drużyny, jak i osoby indywidualne, które poprzez specjalną aplikację mogą znaleźć kompanów do gry.

Więcej na temat inicjatywy: <http://www.fiveholeforfood.com/>

MOVE Week (Tydzień ruchu) To koordynowana przez International Sport and Culture Association (ISCA) największa tygodniowa impreza w Europie promująca aktywność fizyczną. W 2014 roku w różnorodnych wydarzeniach sportowych organizowanych

w różnych częściach kontynentu wzięło udział około miliona uczestników. Celem akcji jest w obliczu postępujących chorób cywilizacyjnych zwiększenie o 100 milionów do końca 2020 roku aktywnych fizycznie Europejczyków. ISCA wraz z partnerami dostarcza narzędzi i inspiracji dla wydarzeń sportowych organizowanych

następnie przez cały tydzień przez agentów Move Week. Organizatorami zajęć mogą być zarówno pojedyncze osoby, jak i kluby sportowe, czy instytucje takie jak szkoły czy uniwersytety. Dzięki takiej konstrukcji projektu oferta aktywności podczas MOVE Week jest bardzo różnorodna i dostosowana do różnych grup wiekowych. We wrześniu 2015 roku odbędzie się piąta edycja Tygodnia Ruchu.

Strona polska: <http://poland.moveweek.eu/>

Strona europejska: <http://www.nowwemove.com/>

PRZYKŁAD Z POLSKI

Warmia Mazury Senior Games to impreza powstała z inicjatywy Urzędu Marszałkowskiego Województwa Warmińsko-Mazurskiego w ramach prowadzonej przez samorząd zintegrowanej polityki senioralnej. **Europejski Rok Aktywności Osób Starszych** i Solidarności Międzypokoleniowej **2012** był tu tylko dobrym pretekstem do zorganizowania pierwszej edycji imprezy, która stanowi rozbudowane igrzyska sportowe dla osób powyżej 45 roku życia. W 2014 roku w drugiej edycji międzynarodowego wydarzenia w 7 miastach województwa, w 14 dyscyplinach sportowych i 4 rekreacyjnych towarzyszących głównym zawodom wystartowało ponad 1200 zawodników. Imprezie w 2014 roku towarzyszyła „Warmińsko-Mazurska Senioriada 2014”, która była przedsięwzięciem integrującym środowisko seniorów z województwa i promującym w nim aktywność fizyczną.

Co jest kluczowe w tej dobrej praktyce:

- Impreza stanowi element całościowej polityki skoncentrowanej na promocji Warmii i Mazur jako miejsca przyjaznego osobom starszym
- Impreza nie jest jednorazowym wydarzeniem, ale składa się również z kilku wydarzeń towarzyszących skierowanych do szerokiej grupy mieszkańców Warmii i Mazur
- Impreza integruje różne miasta regionu skłaniając uczestników do dłuższego wakacyjnego pobytu na Warmii i Mazurach

PRZYKŁAD Z WOJEWÓDZTWA

Festiwal Św. Jakuba w Gminie Ciechocin - efektowne połączenie imprezy o charakterze religijnym i sportowym. Celem wydarzenia, którego pierwsza edycja odbyła się 26 lipca br., była promocja powiatu golubsko – dobrzyńskiego, a w szczególności gminy Ciechocin przy wykorzystaniu biegnącego tym rejonem szlaku Św. Jakuba; zaprezentowanie regionu jako miejsca, w którym rodzinie można uprawiać różnorodne aktywne formy turystyki i sportu. W ramach imprezy, jednego dnia odbyły się półmaraton, na starcie którego stanęło ponad 200 biegaczy, rajd rowerowy, który zgromadził 200 uczestników, spływ kajakowy rzeką Drwęcą, w którym wzięło udział 200 osób, rajd pieszy szlakiem świętego Jakuba z 180

uczestnikami oraz rajd konny, w którym uczestniczyło 40 jeźdźców. Rajdy biegly gwieździście i wszystkie swojĄ metę miały w Ciechocinie, gdzie odbył się jarmark „Jakubowe Rozmaitości”. Kaźdy uczestnik pielgrzymowych i sportowych wydarzeń otrzymał Muszlę JakubowĄ oraz Paszport Szlaku Św. Jakuba.

Co jest kluczowe w tej dobrej praktyce:

- ŁĄczenie na pozór odległych od siebie zasobów gminny – szlaku pątniczego i krajobrazu dogodnego do organizacji plenerowych imprez sportowych
- Połączenie różnorodnych dyscyplin sportowych
- Organizacja imprezy sportowej wspólnie z jarmarkiem

Olimpiada Sportowa Środowiskowych Domów Samopomocy Województwa Kujawsko-Pomorskiego w Gminie Nowa Wieś Wielka. W 2014 r. odbyła się ona już po raz XIII. Organizatorami zawodów było Stowarzyszenie Pomocy na Rzecz Rodzin oraz Środowiskowy Dom Samopomocy w Nowej Wsi Wielkiej. Zawodnicy poszczególnych drużyn startują w pięciu konkurencjach – skok w dal z miejsca, rzut woreczkami do celu, rzut piłką do kosza, unihokej, sztafeta – konkurencja na czas. Do uczestnictwa w zawodach w ostatnim roku zgłosiła się rekordowa ilość 28 Środowiskowych Domów Samopomocy z całego województwa. Do współzawodnictwa przystąpiły drużyny ze Strzelna, „Niezapominajka” z Bydgoszczy, „Bławatek”

z Bydgoszczy, Blizna, Więcborka, Czarnego, Gądecza, Żnina, Tucholi, Kowala, Janikowa, Świecia nad Osą, Kruszwicy, Ciela, Inowrocławia, Rypina, Radziejowa, Świecia nad Wisłą, Solca Kujawskiego oraz drużyny z ŚDS przy DPS „Słoneczko” w Bydgoszczy ŚDS przy Toruńskim Stowarzyszeniu „Współpraca”, ŚDS „Wrzos” z Bydgoszczy, ŚDS PRTON z Torunia, ŚDS Fundacji Brata Alberta w Toruniu, ŚDS „Sami Swoi” w Bydgoszczy, ŚDS przy Grudziądzkim Centrum Caritas, ŚDS „ Stokrotka” z Bydgoszczy i drużyna gospodarzy ŚDS w Nowej Wsi Wielkiej. Kaźda drużyna biorĄca udział w zawodach została uhonorowana pucharem i nagrodami, a kaźdy zawodnik dostał medal oraz nagrodę indywidualną. Posiłek dla wszystkich zawodników, kibiców, gości przygotowały w kuchni polowej Członkinie Koła Gospodyń Wiejskich. Zawody prowadził dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury, a konkurencje przeprowadzili pracownicy Środowiskowego Domu Samopomocy w Nowej Wsi Wielkiej oraz członkowie Stowarzyszenia Pomocy na Rzecz Rodzin w Nowej Wsi Wielkiej. Uczniowie XV LO w Bydgoszczy przygotowali stoisko i pokaz pierwszej pomocy przedmedycznej, który zaprezentowali podczas Olimpiady. W przygotowaniu i przeprowadzeniu zawodów pomagali wolontariusze, w tym także licealiści z Bydgoszczy, Nowe Wsi Wielkiej i Białyh Błot, a także uczestnicy ŚDS w Nowej Wsi Wielkiej. Impreza rokrocznie odbywa się w Nowej Wsi Wielkiej ma charakter integracyjny i edukacyjny, a także wspiera sport osób niepełnosprawnych.

CHCESZ OPOWIEDZIEĆ NAM SWOJĄ HISTORIĘ – NAPISZ DO NAS, A MY OPISZEMY TWOJE DZIAŁANIE! PAMIĘTAJ JEDNAK, ŻE DOBRA PRAKTYKA MUSI OPISYWAĆ MECHANIZM DZIAŁANIA, PEWNĄ INNOWACJĘ, A NIE BYĆ OPISEM KONKRETNEGO WYDARZENIA.

POMÓRZ NAM POSZERZAĆ WIEDZĘ O DOBRYCH ROZWIĄZANIACH Z ZAKRESU SPORTU. **JEŚLI SKORZYSTAŁEŚ, Z KTÓREJSZ Z OPISANYCH PRZEZ NAS DOBRYCH PRAKTYK SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI** I PODZIEL SIĘ Z NAMI SWOIMI DOŚWIADCZENIAMI I POWIEDZ NA CO TRZEBA ZWRÓCIĆ UWAGĘ.