



# Śląskie Olimpiady Sportowe



# Śląskie Olimpiady Sportowe

## Wydawca:

ul. Warszawska 56/1, 40-008 Katowice

e-mail: kontakt@neweuropesport.pl

tel.: 32 630 43 19

@New Europe Foundation, 2023

Publikacja bezpłatna

Projekt "Śląskie Olimpiady Sportowe" dofinansowany ze środków budżetu państwa w ramach programu Ministerstwa Sportu i Turystyki „Sport dla wszystkich 2023”. Beneficjent: New Europe Foundation.  
Numer umowy: 2023/0669/2015/UDot/DS/04/HS

## Finansowanie:



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



# SPIIS TREŚCI

**4** O projekcie Śląskie Olimpiady Sportowe

**6** Wstęp

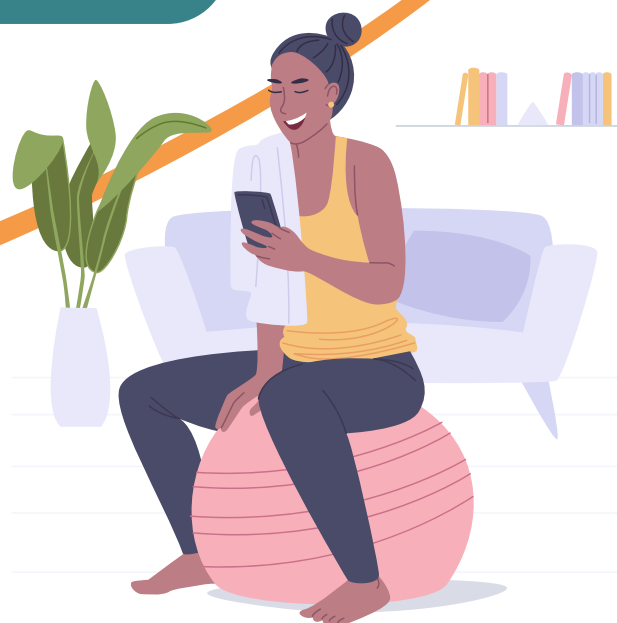
**7** Sport a zdrowie

**9** Sport w edukacji

**10** Olimpiady sportowe

**12** Dyscypliny na olimpiadach

**17** Zakończenie



**Projekt „Śląskie Olimpiady Sportowe”**, realizowany od 1 lipca do 31 grudnia 2023 roku, miał na celu stymulowanie aktywności sportowej wśród mieszkańców województwa śląskiego. W jego ramach zorganizowaliśmy trzy różnorodne wydarzenia sportowe, które odbyły się w Gliwicach, Miedźnie i Będzinie. Główne cele projektu to promowanie zdrowego trybu życia, inspirowanie do aktywnego spędzania czasu wolnego oraz propagowanie wartości społecznych i zdrowotnych związanych ze sportem.





Projekt miał na celu zachęcenie uczestników do kontynuacji aktywności fizycznej i pokazanie, że olimpiady sportowe są doskonałą metodą integracji społeczności lokalnych. Szczególny nacisk kładziono na budowanie więzi międzyludzkich, współpracę w drużynie, wartości fair play i zdrową rywalizację. Naszym zamiarem było stworzenie wydarzeń, które nie tylko propagują ruch fizyczny, ale również stanowią przestrzeń do kształtowania wartości społecznych i integrowania lokalnej społeczności.

#### Olimpiady przeprowadzone w ramach działania:

##### **19.08.2023 r. – MIEDŹNO**

Wydarzenie, które odbyło się na Hali sportowej w Ostrowach nad Okszą z udziałem 112 osób.

##### **23.09.2023 r. – BĘDZIN**

Wydarzenie, które odbyło się na Hali sportowej Łagisza z udziałem 129 osób.

##### **1.10.2023 r. – GLIWICE**

Wydarzenie, które odbyło się na Hali widowiskowo – sportowej w Gliwicach z udziałem 12 osób.

# WSTĘP

Współczesne społeczeństwo stoi przed licznymi wyzwaniami zdrowotnymi i społecznymi, wśród których istotną rolę odgrywa aktywność fizyczna. W kontekście promowania zdrowia i budowania wspólnot, aktywność sportowa nabiera szczególnego znaczenia, oferując nie tylko korzyści zdrowotne, ale także wpływając na rozwój społeczny i kulturowy. Niniejsza publikacja ma na celu podkreślenie roli aktywności sportowej w życiu współczesnych społeczeństw oraz wyjaśnienie, dlaczego inicjatywy takie jak olimpiady sportowe są nie tylko manifestacją sportowej rywalizacji, ale również ważnym elementem promocji zdrowia, integracji społecznej i edukacji.

Integracja społeczności lokalnej ma kluczowe znaczenie dla rozwoju miasta. Pozwala na wymianę doświadczeń między pokoleniami, co z kolei sprzyja tworzeniu nowych inicjatyw i projektów społecznych. Wspólne uczestnictwo w olimpiadach sportowych stworzyło także platformę do dyskusji o ważnych kwestiach lokalnych, dając mieszkańcom możliwość wspólnego rozwiązywania problemów i realizacji celów, które są istotne dla ich społeczności.

Ponadto udział w takich wydarzeniach zwiększa poczucie przynależności i tożsamości lokalnej. Mieszkańcy, uczestnicząc aktywnie w życiu swojej społeczności, czują się bardziej związani z miejscem, w którym żyją, co przekłada się na większe zaangażowanie w działania na rzecz poprawy jakości życia w swoim otoczeniu. Działania te mają zatem długofalowy, pozytywny wpływ na społeczność lokalną, wzmacniając jej spójność, poczucie wspólnoty i solidarność międzyludzką.

W niniejszej publikacji skupimy się na analizie korzyści płynących z regularnej aktywności fizycznej. Badania naukowe jednoznacznie wskazują, że regularny wysiłek fizyczny przyczynia się do poprawy ogólnego stanu zdrowia, redukuje ryzyko wielu chorób przewlekłych, takich jak choroby sercowo-naczyniowe, cukrzyca typu 2, a także ma pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne, zmniejszając symptomy depresji i lęku.

Kolejna część publikacji poświęcona będzie analizie olimpiad sportowych jako narzędzia integracji społecznej i promocji zdrowego stylu życia. Olimpiady sportowe, zarówno na poziomie globalnym, jak i lokalnym, są nie tylko okazją do świętowania osiągnięć sportowych, ale także platformą do promowania aktywności fizycznej wśród szerokich grup społecznych. Stanowią one przestrzeń, w której ludzie różnych wieków, pochodzenia i zdolności fizycznych mogą wspólnie uczestniczyć w aktywnościach sportowych, co sprzyja budowaniu poczucia wspólnoty i zrozumienia międzykulturowego.

Niniejsza publikacja ma na celu nie tylko podkreślenie znaczenia aktywności sportowej, ale również ukazanie, jak istotną rolę w promowaniu zdrowia i integracji społecznej mogą odgrywać olimpiady sportowe, będące jednym z najbardziej widocznych i wpływowych wydarzeń sportowych na świecie.



# SPORT A ZDROWIE

Aktywność fizyczna jest niezmiernie korzystna dla zdrowia pod wieloma względami. Regularne wykonywanie ćwiczeń przynosi szereg korzyści zdrowotnych, zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Poprawa kondycji fizycznej to tylko wierzchołek góry lodowej, jeśli chodzi o zalety regularnej aktywności sportowej. Regularne wykonywanie ćwiczeń:



- wzmacnia serce i układ krążenia, co może zmniejszyć ryzyko chorób serca i udaru mózgu,
- sprzyja utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi, co przyczynia się do ogólnego dobrego samopoczucia,
- korzystnie wpływa na ogólną wydolność organizmu,
- poprawia wydolność płuc, co przekłada się na lepsze dotlenienie organizmu i zwiększenie energii,
- pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała, co z kolei redukuje ryzyko otyłości i chorób z nią związanych, takich jak cukrzyca typu 2 czy choroby układu kostno-mięśniowego,
- pomaga w redukcji stresu poprzez wydzielanie endorfin, zwanych hormonami szczęścia,
- poprawia nastrój, pomaga w radzeniu sobie z depresją i lękiem,
- poprawia jakość snu, co jest kluczowe dla ogólnego stanu zdrowia psychicznego,
- sprzyja budowaniu zdrowszych nawyków życiowych,
- motywuje do zdrowszego odżywiania, regularnych badań lekarskich i dbania o siebie.



Uczestnictwo w sportach zespołowych pomaga w kształtowaniu charakteru a także uczy kluczowych umiejętności współpracy oraz samodyscypliny. Udział w rywalizacji sportowej pozwala na kształtowanie cech takich jak determinacja, wytrwałość, zaradność i umiejętność radzenia sobie ze stresem. Drużynowe dyscypliny sportowe uczą także współpracy, komunikacji, wzajemnego wsparcia i zaufania. Wspólny cel, który jest osiągany poprzez współdziałanie wszystkich członków zespołu, uczy jak skutecznie działać w grupie, dostosowywać się do potrzeb kolegów z drużyny i rozumieć, jak własne działania wpływają na całość. Regularne treningi, dbanie o kondycję, przestrzeganie zasad gry i wyznaczonego planu towarzyszącego sporcie pomagają także w budowaniu samodyscypliny. Konsekwencja w wykonywaniu zadań, wyznaczonych celów treningowych oraz przestrzeganie harmonogramu mają ogromny wpływ na rozwój samokontroli i umiejętności zarządzania czasem.



# SPORT W EDUKACJI



Sport ma ogromny wpływ na edukację, oferując korzyści zarówno dla umysłu, jak i ciała. Regularna aktywność fizyczna nie tylko stymuluje mózg i wspomaga jego rozwój, ale także poprawia proces uczenia się i pamięć. Uczniowie aktywni fizycznie często charakteryzują się lepszą koncentracją i uwagą, co bezpośrednio przekłada się na ich wyniki w nauce.

Sport ma pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne, łagodząc objawy depresji i niepokoju. To z kolei sprzyja lepszemu samopoczuciu psychicznemu, co jest niezwykle ważne dla ogólnego rozwoju młodego człowieka. Ważną rolę odgrywa tu również aspekt społeczny i emocjonalny, gdyż sport w szkołach i uczelniach może pomóc w budowaniu poczucia przynależności i zaangażowania. Dla studentów czujących się zmarginalizowani, sport może stanowić ważny element integracji społecznej.

Regularne uprawianie sportu przyczynia się do poprawy kondycji i ogólnego stanu zdrowia. Dodatkowo, osoby aktywne fizycznie są często postrzegane przez przyszłych pracodawców jako zdrowsze, bardziej efektywne i wiarygodne, co może zwiększać ich szanse na zatrudnienie w przyszłości.

Sport kształtuje dyscyplinę i odpowiedzialność, umożliwiając młodym ludziom rozwijanie umiejętności niezbędnych w życiu dorosłym. Przez udział w drużynowych dyscyplinach sportowych uczą się pracy zespołowej, komunikacji i współpracy, które są kluczowe w życiu zawodowym i społecznym.

Sport pomaga również w radzeniu sobie ze stresem i emocjami, ucząc zarządzania presją w różnych sytuacjach życiowych. W kontekście umysłowym sport rozwija kreatywne myślenie, planowanie, podejmowanie decyzji i przewidywanie, co jest cenne w procesie edukacyjnym. Udział w sporcie wpływa pozytywnie na samoocenę i motywację, inspirując do stawiania sobie celów i ich realizacji. Ponadto, sport służy jako narzędzie socjalizacji i inkulturacji, wprowadzając młodych ludzi w kulturę współpracy, uczciwej rywalizacji i równości.

Sport ma także moc łamania barier językowych i kulturowych, promując integrację społeczną i tworzenie wspólnot opartych na wspólnych celach i pasjach. Inspiruje do działania i wspiera rozwój zarówno zdrowia fizycznego, jak i umysłowego, mając pozytywny wpływ na funkcjonowanie mózgu, ucząc i pamięć, poprawiając koncentrację oraz łagodząc depresję i niepokój.

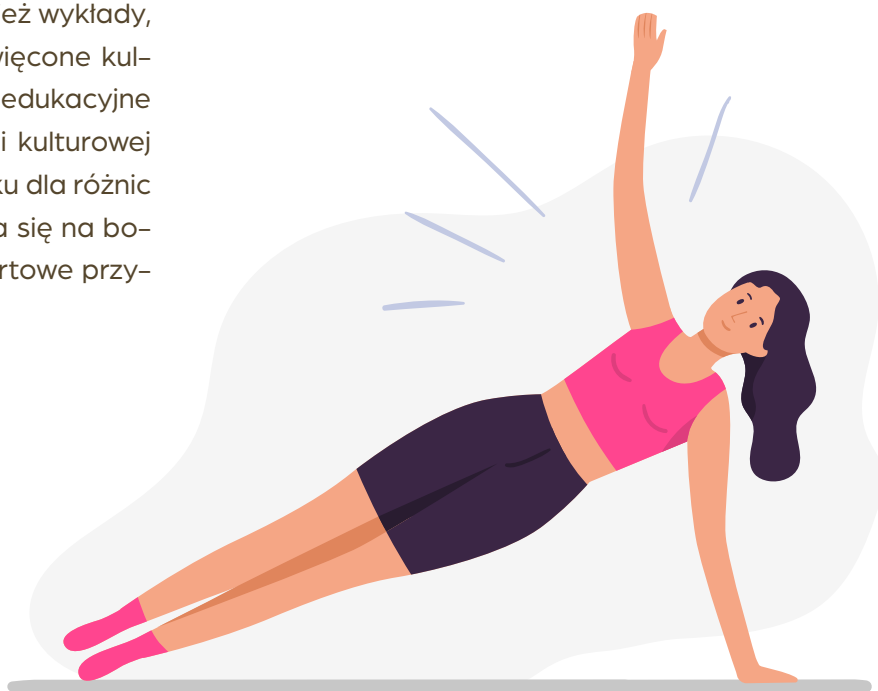
## OLIMPIADY SPORTOWE JAKO PLATFORMA INTEGRACJI MIĘDZYPOKOLENIOWEJ

Olimpiady sportowe tworzą sposobność do promowania kultury na skalę światową. Dzięki nim, jesteśmy w stanie łączyć różnorodne kultury, tradycje i ludzi w duchu sportowej rywalizacji oraz współpracy. Jednym z najbardziej fascynujących aspektów olimpiad jest to, że przyciągają uwagę nie tylko fanów sportu, ale także miłośników kultury. Podczas tego typu wydarzeń, niemal na całym świecie, sportowcy z różnych krajów mogą prezentować swoje tradycje, stroje narodowe, muzykę czy tańce, co stanowi niepowtarzalną okazję do dzielenia się kulturą i wartościami narodowymi. Olimpiady sportowe organizuje się również lokalnie, na mniejszą skalę, by wspierać integrację lokalnych, mniejszych społeczności i ich integrację międzypokoleniową.

Olimpiady sportowe działają jako silny katalizator wymiany kulturowej. Ludzie z różnych kultur mają okazję nie tylko do zmagania się na boisku, ale także do poznawania siebie nawzajem, wymiany doświadczeń i promowania zrozumienia. To czas, kiedy granice zacierają się, a ludzie z różnych społeczności mogą jednoczyć się w duchu wspólnoty, pokazując, że różnorodność kulturowa jest wartością, którą należy celebrować i szanować. W trakcie olimpiad często organizowane są również wykłady, panele dyskusyjne czy warsztaty poświęcone kulturze i różnorodności. Te wydarzenia edukacyjne mają na celu zwiększenie świadomości kulturowej oraz promowanie zrozumienia i szacunku dla różnic międzykulturowych. Wszystko to składa się na bogactwo kulturowe, które olimpiady sportowe przynoszą na światową scenę.

Współczesne społeczeństwo stoi przed wyzwaniem związanym z integracją międzypokoleniową, która jest kluczowa dla harmonijnego współistnienia i rozwoju społecznego. W tym kontekście, sport jawi się jako wyjątkowe narzędzie służące zacieśnianiu więzi międzypokoleniowych, promując jednocześnie zdrowie fizyczne i społeczne. Sport, jako uniwersalna forma aktywności, przekracza bariery wieku, umożliwiając efektywną komunikację i współpracę pomiędzy osobami różnych pokoleń.

Integracja międzypokoleniowa w sporcie objawia się na kilku płaszczyznach. Przede wszystkim, sport jest areną, na której osoby starsze i młodsze mogą wspólnie uczestniczyć w aktywnościach fizycznych, dzieląc radość z gry i rywalizacji. Poprzez te wspólne doświadczenia, sport staje się medium wymiany wiedzy, doświadczeń życiowych i umiejętności. Osoby starsze, często posiadające bogate doświadczenie życiowe i sportowe, mogą pełnić rolę mentorów, trenerów lub doradców dla młodszych uczestników, przekazując im swoją wiedzę i umiejętności. Z kolei młodsze pokolenie wnosi energię, nowoczesne podejście i entuzjazm, co jest inspiracją dla starszych uczestników.



Programy sportowe skierowane na integrację międzypokoleniową często koncentrują się na stworzeniu przestrzeni, w której różne grupy wiekowe mogą się spotkać i wspólnie uprawiać sport. Przykładem takiego podejścia jest program „Moje Boisko–Orlik 2012” w Polsce, który stworzył przestrzenie sportowe dostępne dla szerokiej grupy społecznej. Tego rodzaju inicjatywy zachęcają do aktywności fizycznej, promują zdrowy tryb życia i budują poczucie wspólnoty.

Integracja międzypokoleniowa w sporcie ma również znaczący wpływ na społeczną kohezję. Sportowe inicjatywy, takie jak kluby sportowe, obozy treningowe czy turnieje, mogą łączyć ludzi z różnych środowisk, kultur i grup wiekowych, promując wzajemne zrozumienie i szacunek. Dzięki temu sport staje się narzędziem budowania mostów między pokoleniami, co ma kluczowe znaczenie w kontekście społecznym.

Ponadto, sport jest skutecznym narzędziem integracji dla osób w każdym wieku, w tym dzieci i młodzieży, osób starszych, osób z niepełnosprawnościami oraz uchodźców i migrantów. Przykładem może być wykorzystanie sportu jako narzędzia pomocy humanitarnej w integracji uchodźców i migrantów, jak w przypadku programów realizowanych przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski oraz lokalne komitety i federacje sportowe.

Wspólne zaangażowanie w aktywność sportową przyczynia się również do budowania relacji międzyludzkich. Dzięki uprawianiu sportu, ludzie mają szansę nawiązywać nowe znajomości, budować więzi i tworzyć wspólnoty oparte na wspólnych zainteresowaniach. Niezależnie od różnic kulturowych czy społecznych, sport staje się zatem uniwersalnym językiem, który łączy ludzi i przyczynia się do lepszego wzajemnego zrozumienia. Wspólne dążenie do celu, zachowania etyczne i szacunek do przeciwnika są fundamentalnymi zasadami, które mogą przenieść się z boiska do codziennego życia, przyczyniając się do budowania pozytywnych relacji społecznych.



Sport również odgrywa istotną rolę w integracji społecznej. Poprzez sportowe wydarzenia, takie jak olimpiady czy zawody, społeczności lokalne mają okazję do wspólnego uczestnictwa i budowania więzi. Wydarzenia te stanowią swojego rodzaju platformę, na której to różnorodne grupy społeczne mogą się integrować, wzmacniając poczucie przynależności i wspólnotowości. Poprzez udział w drużynach sportowych czy aktywnościach zespołowych, młodzi ludzie mają szansę nauczyć się współpracy zespołowej, komunikacji, szacunku oraz radzenia sobie z porażkami czy sukcesami, co zaś niewątpliwie stanowi cenne doświadczenie dla ich rozwoju osobistego i społecznego.

## DYSCYPLINY NA OLIMPIADACH I ICH KORZYŚCI

### ZUMBA

Zumba jest formą aktywności fizycznej łączącą trening fitness z tańcem latynoamerykańskim, która powstała w latach 90. dzięki kolumbijskiemu tancerzowi, choreografowi i instruktorowi aerobiku Alberto „Beto” Perez. Charakteryzuje się ona energiczną muzyką i radosną atmosferą, co sprawia, że uczestnicy często zapominają, że w rzeczywistości ćwiczą. Zumba jest popularna na całym świecie i oferuje różnorodne style i poziomy intensywności, co czyni ją dostępną dla osób w różnym wieku i o różnym stopniu sprawności fizycznej.



#### Korzyści z prowadzenia Zumby podczas Olimpiad Sportowych:

- Integracja społeczna, ponieważ zumba jest przyjemna i energetyzująca, co sprzyja integracji społecznej i budowaniu wspólnoty. Uczestnicy w każdym wieku mogą razem tańczyć, niezależnie od sprawności i umiejętności, co pomaga przełamywać bariery wiekowe i kulturowe.
- Zdrowotne, ponieważ zumba to doskonały trening kardio, który poprawia kondycję sercowo-naczyniową i pomaga w utrzymaniu zdrowej wagi.
- Łatwość ćwiczenia i zaangażowania się, ponieważ jest to forma ćwiczeń dostępna dla osób o różnym poziomie sprawności fizycznej, co pozwala na włączenie szerokiego spektrum uczestników.

## KOSZYKÓWKA:

To dyscyplina sportu drużynowego, w której dwie pięcioosobowe drużyny rywalizują ze sobą, próbując zdobyć jak najwięcej punktów przez wrzucenie piłki do kosza przeciwnika. Sport ten jest popularny na całym świecie i jest częścią Igrzysk Olimpijskich od 1936 roku. Jego początki sięgają 1891 roku, kiedy to James Naismith, kanadyjski nauczyciel wychowania fizycznego, stworzył koszykówkę jako grę zimową dla studentów.



### Korzyści z prowadzenia rozgrywek koszykówki podczas Olimpiad Sportowych:

- Rozwój umiejętności fizycznych i koordynacji, ponieważ wymaga szybkości, zwinności i koordynacji, co przyczynia się do ogólnego rozwoju fizycznego.
- Praca zespołowa i umiejętności liderские, ponieważ sport ten uczy pracy zespołowej i komunikacji, a także rozwija umiejętności lidera wśród młodszych uczestników.
- Rozwój strategiczny i myślenie taktyczne, ponieważ gra w koszykówkę wymaga myślenia strategicznego i szybkiego podejmowania decyzji.
- Wzrost integracji rodzinnej i lokalnej, ponieważ udział całych rodzin lub społeczności lokalnych w grze przyczynia się do ich zjednoczenia i współpracy we wspólnym celu.

## SIATKÓWKA

Gra w siatkówkę to sport zespołowy, który wymaga od graczy zarówno umiejętności indywidualnych, jak i zdolności do efektywnej gry zespołowej. Rozgrywana jest między dwoma zespołami po 6 graczy, którzy biorą udział w setach, przy czym wygrywa zespół, który jako pierwszy zdobędzie określoną liczbę punktów (często 25) z przewagą co najmniej dwóch punktów. Historia siatkówki sięga końca XIX wieku. Ta popularna dziś na całym świecie gra zespołowa została wynaleziona w 1895 roku przez Williama G. Morgana, amerykańskiego nauczyciela wychowania fizycznego.



### Korzyści z prowadzenia rozgrywek siatkówki podczas Olimpiad Sportowych:

- Budowanie relacji i pracy zespołowej, ponieważ jest doskonałym sposobem na budowanie relacji między członkami rodziny i różnymi grupami wiekowymi, promując przy tym zdrową rywalizację.
- Rozwój fizyczny, ponieważ ten sport wymaga siły, zwinności i koordynacji, co przekłada się na poprawę ogólnego stanu zdrowia.
- Uniwersalność, ponieważ siatkówka może być dostosowana do różnych poziomów umiejętności, co sprawia, że jest atrakcyjna dla szerokiego grona uczestników. Można ją grać zarówno na sali, jak i na plaży, z wykorzystaniem siatki lub bez.

## FITNESS

Fitness to szeroko pojęta dyscyplina zajmująca się poprawą kondycji fizycznej, zdrowia oraz ogólnego samopoczucia poprzez różnorodne formy aktywności fizycznej i ćwiczeń. Jest to termin obejmujący szeroki zakres aktywności, od treningu siłowego, przez aerobik, jogę i pilates. Fitness nie ogranicza się tylko do ćwiczeń fizycznych, ale często wiąże się również z promowaniem zdrowego stylu życia, w tym prawidłowego odżywiania i dbałości o dobre samopoczucie psychiczne.



### Korzyści z prowadzenia zajęć fitness podczas Olimpiad Sportowych:

- Dostosowanie do osób w każdym wieku, do ich indywidualnych potrzeb i możliwości, co pozwala na włączenie osób o różnym stopniu sprawności.
- Wszechstronny rozwój fizyczny, ponieważ zajęcia fitness mogą obejmować różnorodne ćwiczenia, od aerobiku po trening siłowy, przyczyniając się do poprawy ogólnej kondycji.
- Wpływ na zdrowie psychiczne, ponieważ ćwiczenia fizyczne mają pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne, redukując stres i poprawiając nastrój.

## PIŁKA NOŻNA

Piłka nożna, cieszy się niezmienną popularnością nie tylko ze względu na emocje, które towarzyszą rywalizacji sportowej, ale również z powodu licznych korzyści, jakie niesie dla jej uczestników. Jest to sport, który może być uprawiany zarówno na poziomie amatorskim, jak i profesjonalnym, dostarczając bogatego zestawu doświadczeń oraz wpływając pozytywnie na zdrowie i rozwój osobisty. Gra w piłkę nożną wymaga od graczy biegania przez dłuższy czas oraz wykonywania intensywnych zmian kierunku i tempa, co przyczynia się do znaczącej poprawy wydolności sercowo-naczyniowej i oddechowej. Zawodnicy podczas meczu przebiegają duże dystanse, co sprzyja spalaniu kalorii i utrzymaniu optymalnej masy ciała. Ponadto, dzięki różnorodności ruchów – sprintów, biegów wstecz, skoków oraz ślizgów – piłkarze rozwijają swoją siłę, koordynację, zwinność oraz elastyczność.



### **Korzyści z prowadzenia rozgrywek siatkówki podczas Olimpiad Sportowych:**

- Poprawa zdrowia fizycznego, ponieważ piłka nożna to intensywny trening kardio, który poprawia wydolność sercowo-naczyniową i pomaga w kontroli wagi.
- Gra zespołowa, jaką jest piłka nożna, sprzyja rozwijaniu umiejętności społecznych, takich jak komunikacja, współpraca i uczciwa rywalizacja.
- Inkluzja i dostępność, ponieważ piłka nożna jest popularna i łatwo dostępna, co sprawia, że wiele osób chętnie się w nią angażuje i bierze udział w rozgrywkach.
- Integracja pokoleń podczas wspólnych rozgrywek rodziców z dziećmi, czy dziadków z dziećmi i wnukami.



# ZAKOŃCZENIE

Przeprowadzony projekt „Śląskie Olimpiady Sportowe”, zainicjowany przez New Europe Foundation podkreśla jak wielką rolę sport odgrywa w kształtowaniu zdrowych, zintegrowanych i dynamicznych społeczności. Przez różnorodne dyscypliny sportowe, takie jak zumba, koszykówka, siatkówka, fitness i piłka nożna, projekt ten skutecznie promował zdrowie, edukację i integrację społeczną wśród mieszkańców województwa śląskiego.

Olimpiady udowodniły, że sport przekracza granice wiekowe i kulturowe, tworząc platformę dla wymiany doświadczeń i budowania silniejszych więzi społecznych. Realizacja tego projektu pokazała, jak aktywność fizyczna może łączyć ludzi różnych pokoleń, inspirując do zdrowego trybu życia i promując pozytywne wartości, takie jak współpraca, duch zespołowy i fair play.

Przeprowadzone wydarzenia w Będzinie, Gliwicach i Miedźnie z sukcesem zaangażowały i zintegrowały społeczność, demonstrując, że sport to znacznie więcej niż rywalizacja – to środek do budowania zdrowej, zjednoczonej i aktywnej społeczności. Sukces tego projektu służy jako inspiracja do dalszych inicjatyw, które mogą wykorzystać moc sportu do promowania integracji społecznej i zdrowia na szeroką skalę.

