



PODSUMOWANIE MERYTORYCZNE

**14. EDYCJA NARODOWEGO DNIA SPORTU
20 WRZEŚNIA 2026 R.**

ORGANIZATOR:
Fundacja Zwalcz Nudę

Warszawa, 2026



20 września 2026 r. odbyła się 14. 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 własnych Fundacji Zwalczyć Nudę. Nad projektem patronaty honorowe objęli m.in. Ministerstwo Sportu i Turystyki, Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Prezydent m.st. Warszawy, Marszałek Województwa Dolnośląskiego, Marszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego, Marszałek Województwa Lubelskiego, Marszałek Województwa Lubuskiego, Marszałek Województwa Łódzkiego, Marszałek Województwa Małopolskiego, Marszałek Województwa Mazowieckiego, Marszałek Województwa Opolskiego, Marszałek Województwa Podkarpackiego, Marszałek Województwa Podlaskiego, Marszałek Województwa Pomorskiego, Marszałek Województwa Świętokrzyskiego, Marszałek Województwa Śląskiego, Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego, Marszałek Województwa Wielkopolskiego, Marszałek Województwa Zachodniopomorskiego, Kurator Oświaty Województwa Kujawsko-Pomorskiego, Kurator Oświaty Województwa Lubuskiego, Kurator Oświaty Województwa Podlaskiego, Kurator Oświaty Województwa Pomorskiego.

14 edycja - 2026

Podczas tegorocznej edycji Narodowego Dnia Sportu w całej Polsce odbyły się 203 bezpłatne treningi. 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, pomimo znacznie zmniejszonego dofinansowania. Treningi i spotkania sportowe odbyły się w wielu dyscyplinach sportowych (biegi, piłka nożna, fitness, judo, gry i zabawy, tenis stołowy, gimnastyka artystyczna, koszykówka, zapasy, kendo, lacrosse, sporty motorowe, łyżwiarstwo, warcaby, narciarstwo, snowboard, lekkoatletyka, biathlon, piłka ręczna, hokej na trawie, kickboxing, karate, brydż sportowy, paintball, trójbój siłowy, kulturystyka, wrotkarstwo, curling, akrobatyka, pływanie, siatkówka, boks, szermierka 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 29 515 osób.

W tym roku również przygotowaliśmy wyjątkowe konkursy dla obserwujących profile Narodowego Dnia Sportu na Facebooku i Instagramie. Uczestnicy mogli wykazać się kreatywnością, sportowym duchem i poczuciem humoru, a na zwycięzców czekały atrakcyjne nagrody ufundowane przez naszych Partnerów.

Pierwszy konkurs – „TRENING TO POŁOWA SUKCESU. DRUGA TO REGENERACJA!” – został zorganizowany we współpracy z Partnerem Regeneracyjnym Narodowego Dnia Sportu, marką 4FIZJO. Zadaniem uczestników było przygotowanie kreatywnej pracy promującej aktywność fizyczną i Narodowy Dzień Sportu. Spośród zgłoszeń wyłoniono 12 zwycięzców, którzy otrzymali wyjątkowe pakiety sprzętu do regeneracji ufundowane przez 4FIZJO.

Drugi konkurs – „KONKURS NA RYMOWANKĘ Z OKAZJI NARODOWEGO DNIA SPORTU!” – był okazją do połączenia sportowej energii z kreatywnością i dobrą zabawą. Zadaniem uczestników było stworzenie własnej, sportowej rymowanki związanej z Narodowym Dniem Sportu. Najciekawsze propozycje zostały nagrodzone dzięki wsparciu Związków Sportowych oraz Partnerów pikniku na Błoniach PGE Narodowego, którzy ufundowali nagrody dla zwycięzców.

Oba konkursy cieszyły się dużym zainteresowaniem naszej społeczności i były kolejną okazją do wspólnego celebrowania aktywności fizycznej oraz idei Narodowego Dnia Sportu.

W wydarzeniu wzięło udział dokładnie 128 miejscowości, w tym MIASTA i GMINY PARTNERSKIE, które wsparły działania promujące wydarzenie, w tym: Bobolice, Bytom, Dobrzeń Wielki, Giżycko, Inowrocław, Jeniniec Gmina Bogdaniec, Kętrzyn, Konin, Koszalin, Kołobrzeg, Lesznowola, Lusowo, Lusówko, Lębork, Mysiadło, Niemodlin, Nieporęt, Nowa Ruda, Nowy Sącz, Otyń, Pabianice, Pakość, Piwniczna-Zdrój, Połaniec, Przeźmierowo, Przemyśl, Puławy, Rawa Mazowiecka, Robakowo, Rzeszów, Skaryszew, Starogard Gdański, Stary Lubosz, Strawczynek, Szczecin, Słupsk, Tarnowo Podgórne, Trzebnica, Wieruszów, Wodzisław, Wymysłów, Wólka Cycowska, Zaniemyśl, Zgierz, Złotoryja, Świerczyna, Świnoujście, Żnin i wiele innych.

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

Dzięki temu Narodowy Dzień Sportu odbył się nawet w najmniejszych miejscowościach w Polsce. Finalnie w Narodowym Dniu Sportu udział wzięło kilkadziesiąt placówek – szczególnie w małych miejscowościach i wsiach, m.in. na orlikach w Barwice, Kozłów, Lubycza Królewska, Maszewo, Olszyny, Zawadzkie i innych.

Rezultatem współpracy z Kuratoriami Oświaty było dołączenie do akcji kilkudziesięciu placówek edukacyjnych w Polsce, w tym m.in. Publiczna Szkoła Podstawowa w Wymysłowie, Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Niwiskach, Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II, Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Ustkowie, Szkoła Podstawowa im. Kazimierza Wielkiego w Wieleniu, Szkoła Podstawowa im. Leśników Polskich w Jenińcu, Szkoła Podstawowa im. kpt. ż.w. Tadeusza Ziółkowskiego w Wierzchucinie Królewskim, Szkoła Podstawowa nr 1 im. Bolesława Chrobrego w Płońsku, Szkoła Podstawowa nr 1 w Koninie, Szkoła Podstawowa nr 3 w Płońsku, Szkoła Podstawowa nr 4 w Zgierzu im. Jana Niepokoja, Szkoła Podstawowa nr 7 w Koninie, Szkoła Podstawowa nr 8 w Koninie, Szkoła Podstawowa nr 12 w Koninie, Szkoła Podstawowa nr 15 im. Polskich Olimpijczyków w Koninie, Szkoła Podstawowa nr 17 im. Małgorzaty Kozery - Gliszczyńskiej w Pabianicach, Szkoła Podstawowa nr 49 im. Janusza Kusocińskiego, Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 9 w Koninie, Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 36 im. Czesława Miłosa w Rybniku i inne.

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 Zwalcz 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.	Wielkopolskie	16%
2	Mazowieckie	14%
3	Kujawsko-pomorskie	9%
3	Małopolskie	9%
3	Zachodniopomorskie	9%
4	Śląskie	7%
5	Lubelskie	5%
5	Łódzkie	5%
6	Lubuskie	4%
6	Opolskie	4%

6	Podkarpackie	4%
6	Pomorskie	4%
6	Świętokrzyskie	4%
7	Dolnośląskie	3%
8	Warmińsko-mazurskie	2%
9	Podlaskie	0%

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

jak:

- Aneta Konieczna - wielokrotna medalistka olimpijska, mistrzostw świata i Europy w kajakarstwie. Pięciokrotna olimpijka, srebrna medalistka z Pekinu (2008) oraz dwukrotna brązowa medalistka z Sydney (2000) i Aten (2004), a także zdobywczyni aż 17 medali mistrzostw świata i 15 medali mistrzostw Europy.
- Katarzyna Dulnik - mistrzyni Europy z 1999 roku i jedna z najbardziej rozpoznawalnych zawodniczek w historii naszej ligi.
- Krzysztof Wiłkomirski - polski judoka, trener klasy mistrzowskiej, komentator sportowy m.in. Polsat, TVP Sport, prezes sekcji Judo w Legii Warszawa. Wielokrotny reprezentant Polski. Brązowy medalista mistrzostw świata (2001) i Europy (2003), wielokrotny mistrz Polski. Dwukrotny uczestnik igrzysk olimpijskich.
- Magdalena Grzywa - To jedna z najbardziej rozpoznawalnych postaci polskiego biathlonu przełomu lat 90. i 2000. W swojej karierze zdobywała medale mistrzostw Europy oraz świata juniorów, a także reprezentowała Polskę na najważniejszych międzynarodowych zawodach. Po zakończeniu kariery sportowej Magdalena pozostała blisko sportu – dziś jest komentatorką i popularyzatorką sportów zimowych, dzieląc się swoją wiedzą i pasją z kolejnymi pokoleniami.
- Grzegorz „Gabor” Jędrzejewski – postać doskonale rozpoznawalna w polskim świecie piłki nożnej. Jego charyzma, poczucie humoru i ogromna wiedza od lat zjednują mu sympatię kibiców. Szerokiej publiczności znany jest przede wszystkim jako współprowadzący kultowy program „TurboKozak” emitowany na antenie Canal+, w którym gwiazdy piłki nożnej i innych dyscyplin sportowych sprawdzają swoje umiejętności na boisku.
- Monika Kołakowska - Monika od lat udowadnia, że do wykonania świetnego, skutecznego treningu wcale nie potrzebujemy specjalistycznego sprzętu ani wyjścia z domu. Jej autorskie wyzwania i zestawy ćwiczeń, które udostępnia całkowicie bezpłatnie, motywują do codziennego działania tysiące osób. Jako trenerka zawsze podkreśla, że w aktywności fizycznej chodzi przede wszystkim o zdrowie, dobre samopoczucie i budowanie formy na lata.

- Robert Korzeniowski - polski lekkoatleta, mówca motywacyjny. Czterokrotny mistrz olimpijski, co czyni go najbardziej utytułowanym polskim sportowcem pod względem liczby zdobytych tytułów mistrza olimpijskiego.
- Urszula Somow - Dietetyczka sportowa Legii Warszawa, specjalizująca się w żywieniu sportowców zespołowych i indywidualnych na poziomie wyczynowym.
- Oliwia Strokosz – reprezentantka kadry narodowej w łyżwiarstwie figurowym, która na co dzień trenuje na warszawskim Torwarze pod okiem Pauliny Klimaj. Oliwia z sukcesami reprezentuje Polskę na zawodach krajowych i międzynarodowych, zachwycając nie tylko techniką, ale też wyjątkową ekspresją na lodzie.

Do grona Partnerów Narodowego Dnia Sportu dołączyło kilkadziesiąt organizacji sportowych, klubów i związków, w tym m.in., Polski Związek Lacrosse, Polski Związek Motorowy, Polski Związek Piłki Nożnej, Polski Związek Łyżwiarstwa Figurowego, Polski Związek Warcabowy, Integracyjny Klub Sportowy "MEDIA CURLING CLUB", Polski Związek Łyżwiarstwa Szybkiego, Akademia Rozwoju Poprzez Sport Ferajna, Polski Związek Narciarski, Warszawska Akademia Lekkoatletyczna, Polski Związek Lekkiej Atletyki, Polski Związek Biathlonu, Związek Piłki Ręcznej w Polsce, Gimnastyczny warszawski Klub Sportowy Ajsedora, KLUB SPORTOWY GYMNATHLON, Polski Związek Hokeja na Trawie, Polski Związek Zapaśniczy, Uczniowski Klub Sportowy Jagiellonka, Polski Związek Kickboxingu, Polski Związek Karate Tradycyjnego, Legia Sekcja Bokserska, MKS Grochovia, Polski Związek Brydża Sportowego, Paintballowy Związek Sportowy, KU AZS Uniwersytetu Warszawskiego, Polski Związek Kultury Fitness i Trójboju Siłowego, Polski Związek Kendo, Polski Związek Sportów Wrotkarskich, Polski Związek Tenisa Stołowego, Draft Sport, Stowarzyszenie Warsaw Hockey Club, Cheer Angels Cheerleading Academy, FICAG Polska, Akademia Szermierki, Klub Sportowy Gimnastyki Artystycznej Legion-Warszawa, Fundacja KS Move Camp, Powiatowy Szkolny Związek Sportowy w Tomaszowie Mazowieckim, Miejski Szkolny Związek Sportowy w Bytomiu, Polska Unia Karate - Polski Związek Sportowy, Polski Związek Kendo, Akademicki Związek Sportowy COSA Oddział w Wilkasach, KS Start Pułaski WARKA, Enea KS Energia Kozienice, Klub Slow Jogging Polska, Klub Żeglarski przy Kopalni Konin, Klub Sportowy, Klub Karate Bodaikan, Stowarzyszenie Klub Sportowy Hunters Tarnów, MKS Grochovia Warszawa, LKS Błękitni Olbrachtów, UKS APR Lampart Kalisz, Uczniowski Klub Sportowy "START" Smólnik, Klub Sportowy Team Zabiegane Dni, Szkolny Klub Sportowy LIDER w Zespole Szkół w Radomyślu Wielkim, Klub Szachowy Skoczek Siedlce, Uczniowski Klub Sportowy Jagiellonka i wielu innych.

Piknik na błoniach PGE Narodowego

Piknik był głównym wydarzeniem całego projektu. Odbył się na błoniach PGE Narodowego i trwał w godzinach 11:00-18:00. **Zgromadził rekordową liczbę odwiedzających - 18 555 gości, a także 114 wystawców.** Odwiedzający mogli odwiedzić 3 strefy – sportową, rodzinną, a także strefę Krajowego Planu Odbudowy

W strefie sportowej uczestnicy pikniku mogli wziąć udział w próbnym treningach i zawodach sportowych, m.in. nauce podstawowych elementów lacrosse, konkursach rzutowych, grach sportowych, czy wsiąść do symulatora dachowania. Można było także spróbować swoich sił w takich dyscyplinach jak piłka nożna czy nordic walking, a także odwiedzić stoisko Polskiego Związku Łyżwiarstwa Figurowego, czy Stowarzyszenia Waraw Hockey Club. Nie zabrakło nauki gry w koszykówkę, treningu cheerlidzkiego, czy nauki capoeiry. Chętni mogli wziąć udział w turnieju warcabowym, spróbować swoich sił na macie do gimnastyki artystycznej, czy wziąć udział w treningu curlingu.

Uczestnicy pikniku zapoznali się z takimi dyscyplinami, jak np. łyżwiarstwo szybkie, skoki narciarskie, strzelectwo sportowe. Mieli także okazję wziąć udział w treningu na ergometrach wioślarskich, wyścigach na rowerach stacjonarnych, czy spróbować swoich sił w treningu lekkoatletycznym.

W strefie sportu można było także wziąć udział w treningu biathlonowym, zagrać w piłkę ręczną, poznać tajniki wędkowania i zagrać w hokeja na trawie. Można było także wziąć udział w animacjach sportowych przygotowanych przez Polskie Stowarzyszenie Palantowe, Polski Związek Zapaśniczy, Klub Sportowy Iron Roosters i wielu innych.

Strefa rodzinna była współfinansowana przez Miasto Stołeczne Warszawa w ramach Warszawskich Dni Rodzinnych i projektu Kapitan Warszawa. W tej strefie można było wziąć udział w zajęciach z programowania, eksperymentach i warsztatach z językowych. Do dyspozycji uczestników były stanowiska promujące czytelnictwo oraz w których można było zrobić badania wzroku, a także warsztaty pszczelarskie. Przygotowane zostały też warsztaty malowania piaskiem, warsztaty z druku 3D i graffiti.

Promowaliśmy kulturę, wspólne aktywne spędzanie wolnego czasu. Specjalną ofertę przygotowały instytucje publiczne i organizacje pozarządowe – były to animacje dla najmłodszych i rodziców.

Sponsorem strefy Krajowego Planu Odbudowy było Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej. W inicjatywę zaangażowanych jest 11 podmiotów:

- Uniwersytet Rozwoju Sonia Myczkowska
- Ministerstwo Obrony Narodowej
- Szpital Wolski im. Dr Anny Gostyńskiej Sp. z o.o.
- Branżowe Centrum Umiejętności w dziedzinie Cukiernictwo w Powiecie Wieluńskim
- Coffee Promotion Sp. z o.o.
- Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej m.st. Warszawy
- Jumpart
- Zespół Szkół Transportowo-Komunikacyjnych im. Tadeusza Kościuszki w Lublinie / Branżowe Centrum Umiejętności w dziedzinie Robotyki
- Branżowe Centrum Umiejętności w dziedzinie fryzjerstwa w Ciechanowcu wchodzące w skład Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych w Ciechanowcu

- BCU Pszczela Wola
- Gruppa Organic Sp. z o.o.
- GROOLE
- Feniks Jakub Chromiński

Na stanowiskach poszczególnych beneficjentów, można było wziąć udział w animacjach, nauce pierwszej pomocy, namiot dymowy i prezentacja sprzętu strażackiego, dekorowanie ciasteczek, porady trychologiczne, warsztaty z robienia świec, blender bike.