



PODSUMOWANIE MERYTORYCZNE

13. EDYCJA NARODOWEGO DNIA SPORTU

14 WRZEŚNIA 2025 R.

Fundacja Zwalcz Nudę

Warszawa, 2025





14 września 2025 r. odbyła się 13. edycja Narodowa Dnia Sportu. Projekt odbył się w formie bezpłatnych wydarzeń w całej Polsce i wielkiego pikniku sportowo-rodzinnego na błoniach PGE Narodowego.

O projekcie

Narodowy Dzień Sportu to ogólnopolska inicjatywa, która ma na celu promocję aktywności fizycznej wśród wszystkich grup wiekowych w całym kraju. Formuła tego wydarzenia opiera się na koncepcji zbliżonej do Nocy Muzeów. Tego dnia dziesiątki miast w całej Polsce, związki i ośrodki sportowe, orliki, organizacje pozarządowe, sportowe placówki prywatne, pływalnie, ośrodki doradztwa z zakresu dietetyki i profilaktyki i wielu innych Partnerów, przygotowało szereg darmowych, ogólnodostępnych atrakcji.

Narodowy Dzień Sportu jest współfinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki. Nad projektem patronaty honorowe objęli m.in. Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego, Marszałek Województwa Podkarpackiego, Marszałek Województwa Świętokrzyskiego, Marszałek Województwa Mazowieckiego, Marszałek Województwa Dolnośląskiego, Marszałek Województwa Łódzkiego, Marszałek Województwa Lubelskiego, Marszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego, Marszałek Województwa Lubuskiego, Marszałek Województwa Małopolskiego, Marszałek Województwa Podlaskiego, Marszałek Województwa Pomorskiego, Marszałek Województwa Wielkopolskiego, Marszałek Województwa Zachodniopomorskiego, Pomorski Kurator Oświaty, Kujawsko-Pomorski Kurator Oświaty, Lubuski Kurator Oświaty, Prezydent m.st. Warszawy, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Polski Komitet Paralimpijski, Łódzki Kurator Oświaty, Rzecznik Praw Dziecka, Podlaski Kurator Oświaty.

13 edycja - 2025

Podczas tegorocznej edycji Narodowego Dnia Sportu w całej Polsce odbyło się ponad 418 bezpłatnych treningów. Zgłosić swoje wydarzenie mógł każdy – placówki prywatne, podmioty publiczne, organizacje pozarządowe, kluby sportowe, grupy nieformalne, a nawet osoby indywidualne. Wystarczyło wypełnić zgłoszenie przez stronę www.narodowydziensportu.pl i dodać swoje wydarzenie. Trafiły one później do ogólnopolskiej bazy wydarzeń, w której każdy mógł znaleźć coś dla siebie, dzięki specjalnej wyszukiwarce. Umożliwiła ona przeglądanie wydarzeń i filtrowania ich po miejscowościach, dyscyplinach sportowych, czy innych słowach kluczowych.



W tym roku Narodowy Dzień Sportu cieszył się dużym zainteresowaniem zarówno partnerów, jak i uczestników, czy mediów, 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 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 295 000 osób.

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

- Zespół Szkół Specjalnych w Wieluniu
- Griffin's Spin Szczecin
- Slow Jogging Kalisz

W wydarzeniu wzięło udział dokładnie **244 miejscowości** (to o 43 więcej niż w roku ubiegłym), w tym MIASTA i GMINY PARTNERSKIE, które wsparły działania promujące wydarzenie, w tym: Szczytno, Pyskowice, Wąchock, Pruszków, Bytom, Mądrzechowo, Bytom, Siedliska, Białystok, Świeszyno, Karlino, Słubice, Człochów, Wykroty, Nowiny, Rybnik, Kozienice, Kętrzyn, Gielniów, Nowy Sącz, Słupsk, Wodzisław, Łódź, Świnoujście, Katowice, Czernikowo, Rypin, Szczecin, Nysa, Ostrowiec Świętokrzyski, Warszawa i wiele innych.

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

Dzięki temu Narodowy Dzień Sportu odbył się nawet w najmniejszych miejscowościach w Polsce. Finalnie w Narodowym Dniu Sportu udział wzięło kilkadziesiąt placówek – szczególnie w małych miejscowościach i wsiach, m.in. na orlikach w Żarach, Krzeszowie, Pilźnie, Ostrowku i innych.

Rezultatem współpracy z Kuratoriami Oświaty było dołączenie do akcji kilkadziesiąt placówek edukacyjnych w Polsce, w tym m.in. Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Ustkowie, Szkoła Podstawowa nr 3 w Pyskowicach, ZSP nr 1 Białymstoku, Publiczna Szkoła



Podstawowa im. Stanisława Staszica w Nietulisku Dużym, Szkoła Podstawowa w Błennie, ZS nr 2 im Unii Europejskiej w Rypinie, Przedszkole Miejskie Nr 3 w Piastowie, Szkoła Podstawowa im Jana Pawła II w Niwiskach 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.	mazowieckie	20%
2.	wielkopolskie	8%
2.	zachodniopomorskie	8%
2.	pomorskie	8%
2.	kujawsko-pomorskie	8%
3.	śląskie	7%
4.	małopolskie	6%
5.	świętokrzyskie	5%
5.	dolnośląskie	5%
5.	lubuskie	5%
6.	łódzkie	4%
6.	podkarpackie	4%
6.	lubelskie	4%
7.	warmińsko-mazurskie	3%
7.	opolskie	3%
8.	podlaskie	2%



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

- Magdalena Pawłowska - jedna z najjaśniejszych gwiazd polskiej szermierki drużynowej - stanęła na najwyższym podium w 2023 i 2025.
- Maciej Zastawny - wicemistrz świata juniorów w wyciskaniu leżąc, wicemistrz europy juniorów w wyciskaniu leżąc, rekordzista polski juniorów – 198,5 kg w wyciskaniu leżąc.
- Mikołaj Muchowski - karate trenuje od 15 lat, a od 6 lat reprezentuje Polskę jako zawodnik Kadry Narodowej PZKT, aktualny Mistrz Świata w Kata indywidualnym młodzieżowców.
- 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.
- Karolina Białas - w swojej kolekcji ma aż 12 medali Mistrzostw Polski, jest aktualną Mistrzynią Polski Młodzieżowców oraz brązową medalistką Mistrzostw Polski Seniorów.
- Wiktoria Dobrzyńska - złota medalistka Mistrzostw Europy Cheerleaders Oslo 2024, uczestniczka Mistrzostw Świata w Orlando 2023 oraz wielokrotna medalistka Mistrzostw Polski w kategorii zespołów i group stunt.
- Konrad Niedźwiedzki – brązowy medalista Zimowych Igrzysk Olimpijskich w Soczi 2014 w wyścigu drużynowym, wielokrotny mistrz Polski i chorąży reprezentacji na ZIO w Vancouver.
- Katarzyna Dulnik - mistrzyni Europy z 1999 roku i jedna z najbardziej rozpoznawalnych zawodniczek w historii naszej ligi.
- Leszek Blanik - mistrz olimpijski z Pekinu (2008) w skoku oraz brązowy medalista z Sydney (2000), jest pierwszym Polakiem, którego nazwisko nosi gimnastyczny element. Skok-przerzut, podwójne salto w przód w pozycji łamanej - nazywa się teraz „blanik”.
- Marta Bańkowska - arcymistrzyni warszawska, jedna z czołowych zawodniczek w Polsce i na świecie.
- Grzegorz Krychowiak – piłkarz, reprezentant Polski, uczestnik Mistrzostw Europy 2012 i 2020 oraz Mistrzostw Świata 2018 i 2022.
- Krzysztof Wiłkomirski - polski judoka, trener klasy mistrzowskiej, komentator sportowy m.in. Polsat, TVP Sport, prezes sekcji Judo w Legii Warszawa. Wielokrotny reprezentant Polski. Brązowy medalista mistrzostw świata (2001) i Europy (2003), wielokrotny mistrz Polski. Dwukrotny uczestnik igrzysk olimpijskich.



Do grona Partnerów Narodowego Dnia Sportu dołączyło kilkadziesiąt organizacji sportowych, klubów i związków, w tym m.in. Polski Związek Triathlonu, Polski Związek Łyżwiarstwa Figurowego, Polski Związek Kendo, Polska Unia Karate, Polski Związek Podnoszenia Ciężarów, Polski Związek Kulturystryki, Fitness i Podnoszenia Ciężarów, Polski Związek Karate Tradycyjnego, Polski Związek Żeglarski, Polski Związek Łyżwiarstwa Szybkiego, Polski Związek Kickboxingu, Polski Związek Jeździecki, Polski Związek Łuczniczy, Klub Karate Bodaikan, Polski Związek Narciarski, Nyski Klub Tenisowy, UKS Jagiellonka, Warszawska Akademia Karate Tradycyjnego, Pobiedziski Klub Tenisowy, Polski Związek Kolarski, Stowarzyszenie Slow Jogging Polska, Klub Koszykówki Żak Choszczno, Stowarzyszenie Go4it, Stowarzyszenie Oarte, Lekkoatletyczny Klub Sportowy Świeradów-Zdrój, Stowarzyszenie Przyjaciół Konstantynowa, Stowarzyszenie Uwolnij Energię, Stowarzyszenie Kultury i Sportu Bushido, Fundacja Luna Yoga i wielu innych.

Piknik na błoniach PGE Narodowego

Piknik był głównym wydarzeniem całego projektu. Odbył się na błoniach PGE Narodowegoi trwał w godzinach 11:00-18:00. Pomimo niesprzyjającej pogody, zgromadził liczbę 10 000 gości, a także rekordową liczbę 134 wystawców. Odwiedzający mogli odwiedzić 3 strefy – sportową, rodzinną, a także polskich owoców i warzyw.

W strefie sportowej uczestnicy pikniku mogli wziąć udział w próbnych treningach i zawodach sportowych, m.in. wziąć udział w warsztatach wędkarskich, kajakarskich, piłkarskich, hokejowych, treningach gimnastycznych. Można było także spróbować swoich sił w takich dyscyplinach jak badminton czy lacrosse, a także odwiedzić stoisko Polskiego Związku Lekkiej Atletyki, czy Polskiego Komitetu Paralimpijskiego. Nie zabrakło nauki boks, treningu zapaśniczego, czy gry w brydża. Chętni mogli wziąć udział w turnieju warcabowym, spróbować swoich sił za sterami szybowca Aeroklubu Warszawskiego, czy wziąć udział w treningu nordic walking.

Uczestnicy pikniku zapoznali się z takimi dyscyplinami, jak np. pickeball, tenis stołowy, skoki narciarskie. Mieli także okazję wziąć udział w treningu kolarskim, zawodach przygotowanych przez Klub Uczelniany Akademickiego Związku Sportowego Uniwersytetu Warszawskiego, zagrać w koszykówkę.

W strefie sportu można było także wziąć udział w treningu triathlonowym, czy łyżwiarstwie, poznać zasady capoeiry i zagrać w hokeja. Nie zabrakło takich atrakcji, jak trening japońskiej



szermierki, pokazy karate, czy zawody w podnoszeniu ciężarów, przygotowane przez Polski Związek Podnoszenia Ciężarów. Można było także wziąć udział w animacjach sportowych przygotowanych przez Polski Związek Kulturystryki, Fitness i Trójboju Siłowego i Akademię Szermierki.

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 sensorycznych, czy w zajęciach z majsterkowania i arteterapii. Do dyspozycji uczestników były stanowiska z quizami i atrakcjami plastycznymi, a także najprawdziwszy żyroskop i kosz balonowy. Przygotowany został też walkhaton – spacer ze zwierzakami dookoła PGE Narodowego, warsztaty czytelnicze, atrakcje kolejkowe.

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

Sponsorem strefy Owoców i Warzyw byli polscy producenci owoców i warzyw. Wspólnie uświadamiali oni uczestników, że zdrowe życie, to sport i ruch, ale także zdrowa dieta, oparta właśnie na owocach i warzywach. Powinny one stanowić połowę tego, podczas każdego posiłku. W inicjatywę zaangażowanych jest 6 projektów:

1. Talerz dobrych porcji,
2. Czas na Polskie Superowoce!
3. Apetyt na polskie
4. Polscy sadownicy
5. Ziemniaki, czy kartofle?

Na stanowiskach poszczególnych projektów, można było wziąć udział w animacjach, poradach dietetyków, degustacjach polskich produktów.

W strefie Owoców i Warzyw znalazła się także Polska Izba Żywności Ekologicznej, promująca produkty ekologiczne oraz kampanię „Przestaw się na eko – szukaj Euroliścia 2”. Na stoisku PIŻE można było wziąć udział w konkursach, warsztatach kulinarnych, prowadzonych przez Sylwią Majcher, a także spotkaniach z dietetykami.