

**Sprawozdanie z działalności
INTEGRACYJNEGO KLUBU SPORTOWEGO SIEDLCE
za 2020 rok**

Integracyjny Klub Sportowy Siedlce jest stowarzyszeniem, które 19 stycznia 2015 roku zostało wpisane pod pozycją 64 do ewidencji uczniowskich klubów sportowych i stowarzyszeń sportowych, których statut nie przewiduje prowadzenia działalności gospodarczej Urzędu Miasta Siedlce. Jako Integracyjny Klub Sportowy zrzeszający głównie osoby niepełnosprawne, prowadzimy zajęcia sportowe w sekcji lekkoatletyka.

Sport osób z niepełnosprawnościami różni się znacząco od sportu osób pełnosprawnych, ma inną specyfikę, przyświeca mu inna idea, idea – która zyskała uznanie większości krajów na całym świecie. Porównywanie wyników sportowych nigdy nie znajdzie pozytywnych oznak uznania. Dlatego od początku istnienia naszego klubu, działamy przede wszystkim zgodnie ze stwierdzeniem "od rehabilitacji po przez sport do wyczynu". Celem prowadzonych przez nas zajęć jest propagowanie aktywnego i zdrowego trybu życia, zapewnienie alternatywnych i zdrowych form spędzenia wolnego czasu oraz udział w zawodach, imprezach sportowych o randze krajowej i międzynarodowej mającej na celu promocję miasta Siedlce jako miasta przyjaznego sportowcom i osobom niepełnosprawnym. Aktywność fizyczna dostarcza radości, ułatwia integrację z innymi ludźmi, pełni funkcję terapeutyczną, pomaga podnieść samoocenę i wzmocnić poczucie własnej wartości, co jest szczególnie ważne w przypadku osób niepełnosprawnych, które mogą czuć się wykluczone. Sport wymaga zaangażowania, wykazania się aktywną i samodzielną pracą, co wpływa korzystnie na rehabilitację społeczną osób niepełnosprawnych. Rozwijanie aktywności fizycznej wpływa bezpośrednio na sprawność ruchową, a także rozwój psychiczny, społeczny i intelektualny. Sport jest wielką szansą na integrację osób niepełnosprawnych ze zdrowymi.

W okresie 1.01-31.12.2020 r. (z wyłączeniem okresu kwiecień-maj ze względu na panującą epidemię wywołaną COVID-19) Integracyjny Klub Sportowy Siedlce realizował zadanie z zakresu szkolenia i współzawodnictwa sportowego pt.: „Dziś uczniowie – jutro mistrzowie”- Prowadzenie integracyjnych zajęć sportowych z lekkiej atletyki. Zajęcia były prowadzone w sekcji lekkoatletyka, jako kontynuacja zadania z lat ubiegłych. Beneficjentami zadania były głównie osoby niepełnosprawne, trenujące lekkoatletykę (sprinty, biegi średnio i długodystansowe, rzuty, skoki). W ramach realizacji zadania zakupiono sprzęt sportowy dla zawodników (m.in. odzież i obuwie sportowe, obuwie specjalistyczne), odżywki i suplementy, wodę, zapewniono transport na zawody oraz sfinansowano odnowę biologiczną (m.in. masaże, basen).

Zajęcia odbywały się pod opieką wykwalifikowanego trenera – osoby posiadającej wieloletnie doświadczenie z zakresu lekkoatletyki oraz pracy z osobami niepełnosprawnymi, która była zatrudniona na umowę o pracę. Do obowiązków trenera należało prowadzenie treningów ogólnorozwojowych i usprawniających oraz technicznych, siłowych i biegowych dostosowanych do możliwości i predyspozycji zawodnika.

Zajęcia odbywały się z podziałem na dwie grupy szkoleniowe:

Grupa JUNIOR- 14 zawodników (dzieci i młodzież do 21 r.ż. - głównie niepełnosprawna) klasyfikacja wg wymogów Polskiego Związku Sportu Niepełnosprawnych START w Warszawie.

Miejsce treningów: w zależności od założeń treningowych, warunków pogodowych oraz obostrzeń w związku z COVID 19 zajęcia odbywały się na obiektach ARMS (stadionie LA, hali sportowej, siłowni, kręgielni, rolkowisku) oraz w Parku Wodnym, nad Zalewem Siedleckim, na Terenach Lasku Paskulskiego.

Zajęcia odbywały się 2-5 razy w tygodniu w zależności od stażu, sprawności i poziomu wyszkolenia zawodnika.

Grupa SENIOR - 16 zawodników (osoby dorosłe powyżej 21 r.ż. - głównie niepełnosprawne)
Miejsce treningów: w zależności od założeń treningowych i warunków pogodowych oraz obostrzeń w związku z COVID 19 zajęcia odbywały się na obiektach ARMS (stadionie LA, hali sportowej, siłowni, kręgielni, rolkowisku) oraz w Parku Wodnym, nad Zalewem Siedleckim, na Terenach Lasku Paskulskiego.

Zajęcia odbywały się 2-5 razy w tygodniu w zależności od stażu, sprawności i poziomu wyszkolenia zawodnika.

Specyfika sportu m.in. różnorodność uprawianych konkurencji lekkoatletycznych, wiek ale przede wszystkim zróżnicowany stopień niepełnosprawności naszych podopiecznych w procesie szkolenia powoduje, iż grupy treningowe osób z niepełnosprawnościami nie mogą być liczne. W przypadku zawodników poruszających się na wózku inwalidzkim, z upośledzeniem umysłowym czy z niepełnosprawnością sprzężoną wymagana jest również obecność osoby wspomagającej.

Wśród naszych zawodników jest kilka utalentowanych osób, które dzięki regularnym treningom mają szanse na sukcesy na arenie krajowej i międzynarodowej oraz promocję działań podejmowanych na rzecz sportu w naszym mieście.

W 2020 dwóch zawodników zostało powołanych do kadry narodowej seniorów w LA. Katarzyna Piekart – dwukrotna medalistka igrzysk paraolimpijskich, medalistka Mistrzostw Europy oraz Dariusz Osiński- słabo widzący zawodnik uzyskujący dobre wyniki w konkurencji rzutu oszczepem, uczestnik zawodów o randze Międzynarodowej m.in. Mistrzostw Europy 2016 w Grosseto.

Uczestnicy zajęć w ciągu cyklu treningowego mogli sprawdzić zdobyte umiejętności podczas zawodów, mitingów, na memoriałach na szczeblu krajowym organizowanych przez Polski Związek Sportu Osób Niepełnosprawnych.

- Udział w I Rundzie Paralekkoatletycznego Grand Prix Polski Sieradz (5-7.08.2020 r.)
- Udział w II Rundzie Paralekkoatletycznego Grand Prix Polski Tarnów (28-30.08.2020 r.)
- Udział w III Rundzie Paralekkoatletycznego Grand Prix Polski Słubice (11-13.09.2020 r.)
- Udział w Finale Paralekkoatletycznego Grand Prix Polski Szczecin (18-20.09.2020 r.)
- udział w Otwartym Mitingu Osób Niepełnosprawnych w LA w Kozienicach 7-8.09.2019 r.
- udział w Biegu Siedleckiego Jacka (30.08.2020 r.)

Imprezą docelową w 2020 roku były Mistrzostwa Polski Seniorów (20-23.08.2020 r.) w Krakowie, gdzie nasza liczna reprezentacja klubowa zdobyła 3 medale:

II miejsce Katarzyny Piekart w rzucie oszczepem

II miejsce Julii Wojtczuk w biegu na 100 m

II miejsce Dariusza Osińskiego w rzucie oszczepem

Pod w/w imprezy był dostosowany cały cykl szkoleniowy oraz regeneracja. Udział w imprezach potwierdzi doskonałą formę i kondycję naszych zawodników czego dowodem są pobite rekordy życiowe oraz zdobyte miejsca medalowe.

Imprezą docelową w 2020 roku miały być Mistrzostwa Europy (3-7.06.2020 r.) w Bydgoszczy oraz Igrzyska Paraolimpijskie (25.08-6.09.2020 r.) w Tokyo, jednak ze względu na panującą epidemię spowodowaną wirusem COVID-19 zostały bądź przełożone na 2021 rok.

W 2020 realizowaliśmy zadanie w zakresie szkolenia i współzawodnictwa sportowego współfinansowanego ze środków Urzędu Miasta Siedlce oraz zadania dofinansowane z innych źródeł:

- Ministerstwo Sportu i Turystyki – Organizacja zajęć sekcji sportowych dla osób niepełnosprawnych;

- Fundusz Rozwoju i Upowszechniania Sportu – Obozy stacjonarne dla zawodników kadry narodowej;
- Program KLUB 2020

Wszystkie zajęcia prowadzone w ramach realizowanych zadań publicznych od początku istnienia klubu są świadczone dla uczestników bezpłatnie.

Struktura zrealizowanych przychodów w 2020 roku:

PFRON – refundacja wynagrodzeń	15 222,58 zł
Składki członkowskie	240,00 zł
Dotacje ogółem:	34 898,00 zł
w tym:	
Miasto Siedlce	14 000,00 zł
PZSN Warszawa	10948,00 zł
MSiT Klub 2020	9950,00 zł
Umorzone składki ZUS	2 008,28 zł
Otrzymane darowizny od osób fizycznych	20 000,00 zł
Ogółem:	72 368,86 zł

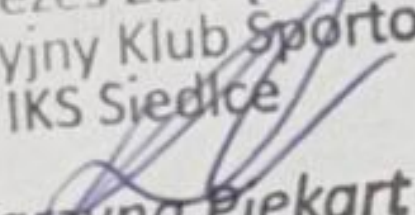
W ciągu 6 lat działalności naszego klubu udało nam się odnieść wiele sukcesów ale również i wiele porażek. Każde z tych doświadczeń uczy, mobilizuje i pozwala wyciągać wnioski na przyszłość. Sukcesy podopiecznych zarówno te odnoszące się do sfery psychicznej jak i te o charakterze sportowym niezmiernie cieszą i motywują do dalszej pracy na rzecz osób niepełnosprawnych.

Jesteśmy młodym klubem pełnym nadziei, nowych pomysłów oraz perspektyw na rozwój i popularyzację sportu osób niepełnosprawnych na naszym terenie. Doskonale wiemy, jak wiele ograniczeń znajduje się w naszej głowie, a aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na ograniczenie występowania tzw. chorób cywilizacyjnych: otyłości, cukrzycy, czy chorób układu krążenia. Ponadto aktywność fizyczna ma również znaczenie dla wzmocnienia

zdrowia psychicznego. Osoby uprawiające sport mają m.in. wyższe poczucie własnej wartości, mniej się stresują oraz mają lepsze relacje społeczne. Szczególnie istotną rolę aktywność fizyczna odgrywa również w kształtowaniu stylu życia oraz nawyków zdrowotnych ludzi zmagających się z niepełnosprawnościami wpływając także na ich lepsze samopoczucie. Dlatego główną ideą naszych działań jest stworzenie warunków do osiągnięcia celu strategicznego – aktywnego i zdrowego społeczeństwa, poprzez upowszechnianie sportu i aktywności fizycznej oraz promocję zdrowego i aktywnego stylu życia, również w odniesieniu do osób zmagających się z niepełnosprawnościami, które mogą być inspiracją i przykładem dla innych.

Z poważaniem,

Prezes Zarządu
Integracyjny Klub Sportowy
IKS Siedlce


Katarzyna Piekart