

Sprawozdanie z działalności Stowarzyszenia Sportowego Osób Niepełnosprawnych „START” w Siedlcach za 2020r.

Stowarzyszenie Sportowe Osób Niepełnosprawnych "START" w Siedlcach swoim zasięgiem działania obejmuje miasto Siedlce oraz tereny powiatów; siedleckiego, łukowskiego, węgrowskiego, sokołowskiego i Radzyna Podlaskiego.

Głównym celem Stowarzyszenia było:

1. Organizowanie i rozwijanie powszechnej kultury fizycznej, sportu, rehabilitacji i turystyki oraz wypoczynku wśród osób niepełnosprawnych
2. Organizowanie i prowadzenie turnusów rehabilitacyjnych ogólno-usprawniających z programem rekreacyjno-sportowym i rekreacyjno-wypoczynkowym.
3. Objęcie czynną działalnością w zakresie kultury fizycznej jak największą ilość osób niepełnosprawnych w szczególności dzieci i młodzież szkolną.
4. Przystosowanie podstawowych dyscyplin sportowych dla niepełnosprawnych z podziałem na grupy i klasy.
5. Ukazanie możliwości pełnego uczestnictwa w życiu społeczeństwa zgodnie z podstawową zasadą integracji.

Stowarzyszenie Sportowe Osób Niepełnosprawnych "START" w Siedlcach 2020 roku prowadziło działalność w następujących formach: -stałe zajęcia popołudniowe -zawody ogólnopolskie Stowarzyszenie Sportowe Osób Niepełnosprawnych "START" w Siedlcach prowadzi szkolenie zawodników niepełnosprawnych w sekcji lekko-atletycznej która liczy 20 zawodników (czek) z różnymi schorzeniami aparatu narządu ruchu oraz niedowidzącymi. Prowadzą je trenerzy; Bogumił Krasuski w konkurencjach biegowych oraz Andrzej Matwiejczuk w konkurencjach rzutowych. W okresie przygotowawczym do zawodów w miesiącach I-III treningi odbywały się dwa razy w tygodniu; wtorki i czwartki w godzinach 16.00-17.00 na siłowni przy ul. Prusa 6, natomiast od 13 marca treningi zostały odwołane z powodu pandemii. Od 1 czerwca ponownie wróciliśmy do treningów na stadionie lekkoatletycznym ARMS w Siedlcach z bieżnią tartanową i stanowiskami do rzutów/kula, dysk, oszczep/, gdzie doskonalili swoją technikę w biegach i rzutach. Z uwagi na pomoc finansową Urzędu Miasta Siedlce w okresie wakacyjnym nie przerwaliśmy treningów zawodnicy dalej trenowali i przygotowania trwały do Mistrzostw Polski Seniorów oraz Juniorów . Głównym celem treningów było poprawienie sprawności fizycznej, siły, wytrzymałości biegowej, techniki biegów i rzutów. Zajęcia odbywały się dwa razy dziennie-prowadzili je trenerzy: Bogumił Krasuski i Andrzej Matwiejczuk. Po zakończonych wakacjach, na początku września 2020 roku szkolnego szkoleniowcy rozpoczęli dodatkową rekrutację młodzieży niepełnosprawnej do naszego klubu. W tym celu udali się do integracyjnych szkół w Siedlcach na rozmowy z dyrekcją i personelem medycznym /pielęgniarki/ o wytypowanie i wskazanie uczniów niepełnosprawnych /narząd ruchu i niedowidzący/, która wyraziła chęć uczestnictwa w zajęciach sportowych.

Przeprowadzono rozmowy z rodzicami tych uczniów, którzy wyrazili zgodę na uczestnictwo w treningach prowadzonych przez naszych trenerów. W miesiącach IX-XII treningi odbywały się dwa razy w tygodniu /wtorek czwartek/ w godz. 16.00-17.00 i 14.00-15.00 na obiektach sportowych ARMS w Siedlcach przy ul. Prusa 6.

Realizacja jednostek w 2020 roku.

1. Trening ogólnorozwojowy-ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, kończyn górnych i dolnych.
2. Trening szybkościowy-starty niskie i lotne, krótkie przebieżki z maksymalną prędkością /technika biegów i rzutów.
3. Trening wytrzymałościowy-odcinki biegowe powtarzające się kilka razy, ogólna wytrzymałość biegowa-bieg ciągły.
4. Trening siłowy-ćwiczenia stacjonarne na przyrządach w siłowni /przygotowania do biegów i rzutów/.

Głównym celem prowadzenia zajęć było i jest poprawienie ogólnej sprawności fizycznej i intelektualnej zawodników poprzez rozwijanie funkcji motorycznej oraz przygotowanie psychiczne do zawodów sportowych. Wielu zawodników i zawodniczek trenuje w naszym klubie już od kilku lat. Startują na zawodach i mitingach na terenie całego kraju odnosząc wiele sukcesów. Pozyskujemy nową młodzież niepełnosprawną z siedleckich szkół oraz powiatu siedleckiego poprzez organizowanie wakacyjnych turnusów rehabilitacyjnych. Rozmawiamy z uczestnikami oraz ich rodzicami lub opiekunami, ażeby poprawili swoją sprawność fizyczną poprzez uprawianie sportu. Systematyczna praca trenerska, frekwencja na treningach, dobra atmosfera oraz praca wychowawcza i szkoleniowa przyczyniła się do stworzenia grupy, która osiąga coraz lepsze wyniki sportowe.

Zawody ogólnopolskie-osiągnięte wyniki sportowe w 2020r.. W sierpniu 2020 w Krakowie odbyły się Mistrzostwa Polski Seniorów Osób Niepełnosprawnych w Lekkiej Atletyce. W zawodach tych zawodnicy SSON „START” Siedlce zajęli następujące miejsca: Paulina Cisłak zdobyła 2 medale w biegu na 100m srebro i 200m brąz (grupa F 36). Marcin Ruciński zdobył brąz w rzucie oszczepem. Mistrzostwa Polski Juniorów Kamil Urban zdobył 1 złoty w biegu na 400 m oraz w skoku w dal brązowy medal.

W tym trudnym roku pandemicznym który pokrzyżował plany zawodników stanęli jednak na wysokości zadania i zdobyli ogółem 5 medali na arenie ogólnopolskiej.