



Siedlce, dnia 10 sierpnia 2023 roku

„Informacja nt. działalności klubów sportowych działających w zakresie sportu osób niepełnosprawnych”

Od początku istnienia naszego klubu, działamy przede wszystkim zgodnie ze stwierdzeniem ”od rehabilitacji po przez sport do wyczynu”. Celem prowadzonych przez nas zajęć sportowych i rekreacyjnych 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.

Zajęcia sportowe dla osób niepełnosprawnych wymagają indywidualizacji z uwagi na zróżnicowany stopień niepełnosprawności i wynikającą z tego sprawność fizyczną i umysłową. Dostęp do aktywności fizycznej jest jednym z bardzo ważnych aspektów rehabilitacji społecznej. Aktywność fizyczna ułatwia integrację z innymi ludźmi, pełni funkcję terapeutyczną, pomaga podnieść samoocenę i wzmocnić poczucie własnej wartości, co jest szczególnie ważne z uwagi na bardzo duże zagrożenie wykluczeniem tych osób w dostępie do aktywności fizycznej.

W 2022 roku Integracyjny Klub Sportowy Siedlce na terenie Miasta Siedlce podejmował działania w sferze sportu i rekreacji osób niepełnosprawnych przy wsparciu finansowym pochodzącym z budżetu Miasta Siedlce m.in.:

- ***"Akademia sportowej przygody " Dofinansowanie stacjonarnego obozu sportowo-rekreacyjnego dla osób niepełnosprawnych.***

Organizacja stacjonarnego obozu sportowo-rekreacyjnego z elementami lekkoatletyki dla dzieci i młodzieży, który przyczynił się do poprawy sprawności i przygotował zawodników do zaplanowanej imprezy sportowej (mitingu w Kozienicach 16-18.09.2022 r.) oraz wpłynął na osiągnięcia sportowe. Poprzez regularne treningi nastąpił rozwój ogólnej sprawności fizycznej, która otwiera drogę do każdego sportu na jaki zdecydują się osoby niepełnosprawne w dalszych etapach swojego życia. Zawodnicy spędzili atrakcyjnie wolny czas poprzez udział w zajęciach na basenie, kręglach, wyjściu rekreacyjnym do Planetarium

– Niebo Prusa, a także mieli dostęp do profesjonalnej bazy treningowej m.in. boisko lekkoatletyczne, siłownia wyposażona w specjalistyczny sprzęt sportowy, kręgielnia, basen.

- **„Żyję trzeźwo – Działam z werwą !”** – prowadzenie zajęć sportowo – rekreacyjnych dla osób niepełnosprawnych w ramach profilaktyki zapobiegania uzależnieniom od alkoholu.

Zadanie realizowane w okresie wakacji w ramach profilaktyki zapobiegania uzależnieniom i patologiom społecznym (01.06.-31.08.2022r.) na obiektach sportowych i rekreacyjnych na terenie miasta Siedlce. Uczestnicy zadania poza zajęciami sportowymi zapewnione mieli spotkania i wyjścia rekreacyjne na kręgielnię do kina oraz na basen. Zajęcia miały na celu ukazanie alternatywnych form spędzania wolnego czasu aktywnie i ciekawie co przełoży się na zmniejszone zainteresowanie sięganiem po używki i inne substancje psychoaktywne.

- **„Dziś uczniowie – jutro mistrzowie”- Prowadzenie integracyjnych zajęć sportowych z lekkiej atletyki.**

W ramach zadania w okresie 1.01.2022-31.12.2022 r. prowadzone były zajęcia sportowe 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). Prowadzone zajęcia odbywały się pod opieką wykwalifikowanego trenera – osoby posiadającej wieloletnie doświadczenie z zakresu lekkoatletyki oraz pracy z osobami niepełnosprawnymi. Do obowiązków trenera należało prowadzenie treningów ogólnorozwojowych i usprawniających oraz technicznych, siłowych oraz biegowych dostosowanych do możliwości i predyspozycji zawodników. Uczestnicy zajęć w ciągu cyklu treningowego mieli możliwość sprawdzić zdobyte umiejętności podczas zawodów, mitingów, na memoriałach i festiwalach na szczeblu wojewódzkim, krajowym, organizowanych przez Polski Związek Sportu Osób Niepełnosprawnych, Polski Związek Lekkoatletyki, kluby i stowarzyszenia sportowe oraz przez IPC International Paralympic Committee. Imprezą docelową dla zawodników naszego klubu w 2022 roku były Mistrzostwa Polski Juniorów w LA w Kozienicach (20-22.05.2022) oraz Mistrzostwa Polski Seniorów w LA Seniorów w Szczecinie (16-19.06.2022 r.) Ponadto zawodnicy reprezentowali nasz klub w Mitingu



Integracyjnym (Kozienice 16-18.09.2022 r.), Memoriale im. Kamili Skolimowskiej (Chorzów 06.08.2022r.) XIII edycja Siedleckiego Biegu Jacka, Czwartkach Lekkoatletycznych oraz Biegu Niepodległości w Siedlcach (11.11.2022r.).

Najważniejsze osiągnięcia w 2022 roku:

- udział w Paralekkoatletycznych Mistrzostwach Polski Juniorów Kozienice 20-22.05.2022 r.

- 1 miejsce w biegu na 400 m Julii Chodowiec
- 2 miejsce w biegu na 100 m Julii Chodowiec
- 2 miejsce w skoku w dal Juli Chodowiec

- udział w Paralekkoatletycznych Mistrzostwach Polski Seniorów Szczecin 16-19.06.2022r.

- 1 miejsce w rzucie oszczepem Katarzyny Piekart
- 3 miejsce w biegu na 200 m Julii Chodowiec
- 3 miejsce w biegu na 200 m Julii Wojtczuk

Dodatkowo udział Julii Chodowiec w biegu na 200 m podczas prestiżowego Memorialu im. Kamili Skolimowskiej Chorzów 06.08.2022 r. oraz 3 miejsce (trzykrotnie) w biegu na 300 m Julii Chodowiec podczas Czwartków Lekkoatletycznych. Osiągnięte wyniki w 2022 roku przez Julię Chodowiec spowodowały, iż została powołana do kadry Polski Juniorów w Lekkiej atletyce na 2023 rok.

Ponadto zawodnicy IKS-u brali udział w:

- VIII Integracyjnym Mitingu w Kozienicach 17-18.09.2022 r.
- 13 edycji Biegu Siedleckiego Jacka 28.08.2022 r
- Biegu z okazji 104 rocznicy Odzyskania Niepodległości Siedlce 11.11.2022 r.

Dodatkowe inicjatywy:

- zorganizowano i przeprowadzono Warsztaty z pierwszej pomocy przed medycznej „PoMOC” dla osób niepełnosprawnych;
- reprezentowanie klubu i środowiska osób niepełnosprawnych podczas Gali 70 – lecia Polskiego Związku Sportu osób Niepełnosprawnych START w Warszawie;

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

Z poważaniem,

Prezes Zarządu
Integracyjny Klub Sportowy Siedlce

Katarzyna Piekart