



*P. M. Wrona
4.08.2023*

**Sprawozdanie
z działalności Stowarzyszenia Sportowego Osób
Niepełnosprawnych „START” w Siedlcach za 2022r.**

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 2022 roku prowadziło działalność w następujących formach:

- stałe zajęcia popołudniowe
- turnusy rehabilitacyjne
- zawody ogólnopolskie

Stowarzyszenie Sportowe Osób Niepełnosprawnych "START" w Siedlcach prowadzi szkolenie zawodników niepełnosprawnych w sekcji lekko-atletycznej która liczy 23 zawodników (czek) z różnymi schorzeniami aparatu narządu ruchu oraz niedowidzącymi. Prowadzą je trenerzy;

Bogumił Krasuski w konkurencjach rzutowych

Andrzej Matwiejczuk w konkurencjach biegowych.

W okresie przygotowawczym do zawodów w miesiącach I-III treningi odbywały się dwa razy w tygodniu; wtorki i czwartki w godzinach 15.00-16.00 na siłowni przy ul. Prusa 6, natomiast w miesiącach IV-VI na stadionie lekkoatletycznym ARMS w Siedlcach z bieżnią tartanową i stanowiskami do rzutów/kula, dysk, oszczep/, gdzie doskonalili swoją technikę w biegach i rzutach.

W okresie wakacyjnym- w sierpniu zawodnicy mieli przerwę treningową.

Po zakończonych wakacjach, na początku września 2022 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 2022 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/.
5. Starty zawodników w czwartkach lekkoatletycznych

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.

Turnusy rehabilitacyjne

Stowarzyszenie Sportowe Osób Niepełnosprawnych "START" w Siedlcach posiadające certyfikat Nr. OR/14/5/22 od kilkunastu lat organizuje i prowadzi turnusy rehabilitacyjne dla osób niepełnosprawnych z różnymi schorzeniami.

Celem każdego turnusu było:

- poprawa ogólnego stanu zdrowia oraz sprawności fizycznej i samopoczucia
- wykonanie zabiegów leczniczo-usprawniających
- maksymalna regeneracja organizmu przez zapewnienie aktywnego wypoczynku fizycznego i psychicznego w zmiennym otoczeniu
- zmobilizowanie sił obronnych organizmu do zwalczania choroby i nabrania długotrwałej odporności
- maksymalne usprawnienie narządów ruchu i likwidacja lub zmniejszenie bólu towarzyszącemu schorzeniom
- zmiana negatywnego nastawienia niepełnosprawnych do swojego schorzenia
- udział w zajęciach dydaktyczno-integracyjnych, sportowo-rekreacyjnych, pogadanki, prelekcje, wieczorki taneczne ogniska itp.
- poprawa sprawności fizycznej ruchowej ogólnej jak i sprawności pozostałych zdrowych funkcji życiowych.

Nasze Stowarzyszenie w 2022 roku zorganizowało i przeprowadziło 7 turnusów rehabilitacyjnych w ośrodkach posiadających certyfikat do przyjmowania osób

niepełnosprawnych w Kołobrzegu, Ustroniu Morskim .

Kołobrzeg-Ośrodek Rehabilitacyjno-Wypoczynkowy "DOZAMEL"

21.05-03.06.2022r.- 39 osób

04.06-17.06.2022r.- 99 osób

18.06-01-07.2022r.- 112 osób

28.08-09.09.2022r.- 113 osób

Ustronie Morskie-Ośrodek Wypoczynkowo-Rehabilitacyjny "EWA"

13-08 do 26-08.2022r. - 43 osoby

Prowadziliśmy turnusy rehabilitacyjne z programem usprawniająco-rekreacyjnym dla osób niepełnosprawnych z dysfunkcją narządu ruchu, porażenia mózgowego, słuchu, wzroku, upośledzeniem umysłowym, ze schorzeniami układu krążenia, oddechowego, cukrzycą, oraz innymi schorzeniami. Wszyscy uczestnicy mieli zapewnioną opiekę medyczną /lekarz,pielęgniarka/ oraz zabiegi rehabilitacyjne i rekreacyjno-sportowe wg zaleceń lekarza.

Ośrodków których przebywali nasi kuracjusze były wyposażone w gabinety rehabilitacyjne w których wykonywali zabiegi wyspecjalizowani rehabilitanci zatrudnieni przez dany ośrodek.

Na każdym turnusie realizowany był bogaty i atrakcyjny program dla wszystkich uczestników.

Wszystkie osoby korzystające z naszych ofert miały zapewniony transport autokarowy w obie strony.

Ogółem w 2022 roku na wszystkich turnusach uczestniczyło 406 osób.

Zawody ogólnopolskie-osiągnięte wyniki sportowe w 2022r..

Mistrzostwa Polski Juniorów w Lekkiej atletyce – Kozienice 2022

Kamil Urban zdobył 3 medale

złoto bieg na 400m, srebro w skoku w da,l srebro bieg na 200 m.

Piątkowski Szymon brązowy medal w biegu na 400m

Mistrzostwa Polski Seniorów Osób Niepełnosprawnych w Lekkiej Atletyce Szczecin

W zawodach tych zawodnicy SSON „START” Siedlce zajęli następujące miejsca:

Marta Cisłak zdobyła 2 medale w biegu na 100m srebro i 200m brąz

Paulina Cisłak zdobyła 2 medale w biegu na 200m złoto i 100m srebro .

Marcin Ruciński zdobył brąz w rzucie oszczepem,

PREZES ZARZĄDU
SSON „START” Siedlce
Dariusz Rzewuski
Dariusz Rzewuski