

p. H. Wojska
06.10.25

Sprawozdanie z działalności Stowarzyszenia Sportowego Osób Niepełnosprawnych „START” w Siedlcach za 2024r.

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 2024 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 26 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 15.30-16.30 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 2024 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 2024 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 towarzyszącego schorzeniom
- zmiana negatywnego nastawienia niepełnosprawnych do swojego schorzenia
- udział w zajęciach dydaktycznych integracyjnych, sportowo-rekreacyjnych, pogadanki, prelekcje,
- wieczorki taneczne ogniska itp.
- poprawa sprawności fizycznej ruchowej ogólnej jak i sprawności pozostałych zdrowych funkcji życiowych.

Nasze Stowarzyszenie w 2024 roku zorganizowało i przeprowadziło 5 turnusów rehabilitacyjnych w ośrodkach posiadających certyfikat do przyjmowania osób niepełnosprawnych w Kołobrzegu, Ustroniu Morskim .

Kołobrzeg- Ośrodek Rehabilitacyjno-Wypoczynkowy "DOZAMEL"

- 1.18.05-31.05.2024r- 48 osób
- 2.01.06-14.06.2024r- 95 osób
- 3.15.06-28.06.2024r- 120 osób
- 4.24.08-06.09.2024r- 112 osób

Ustronie Morskie- Ośrodek Rehabilitacyjno-Wypoczynkowy "EWA"

- 1.10.08-23.08-.2024r- 47 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 2024 roku na wszystkich turnusach uczestniczyło 422 osoby.

Zawody ogólnopolskie-osiągnięte wyniki sportowe w 2024r..

Mistrzostwa Polski Juniorów w Lekkiej atletyce

Kamil Urban zdobył 3 medale

złoto skok w dal

srebro bieg na 400 m

brąz bieg na 1500 m

Piątkowski Szymon brązowy medal w biegu na 400m

Oryl Filip zdobył dwa medale

srebro bieg na 400 m

brąz bieg na 100 m

Mistrzostwa Polski Seniorów Osób Niepełnosprawnych w Lekkiej Atletyce Szczecin

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

Marcin Ruciński zdobył srebro w rzucie oszczepem.

Chojecki Damian, Olewiński Konrad, Oryl Filip, Urban Kamil sztafeta 4X100
zdobyli brązowy medal.

PREZES ZARZĄDU
SSON „START” Siedlce
Dariusz Rzewuski
Dariusz Rzewuski