

Plán činnosti SO UNO při Speciální základní škole, mateřské škole a praktické škole Ústí nad Orlicí, z.s. na rok 2023

Sportovní oddíl SO UNO je součástí Českého svazu mentálně postižených sportovců (dále jen ČSMPS) a je registrovaným spolkem ČUS. Zaměřuje se na handicapované děti a mládež, převážně žáky a absolventy Speciální základní školy, mateřské školy a praktické školy Ústí nad Orlicí. **Oddíl má celkem 71 sportovců a 31 trenérů** (převážně spec.pedagogů) registrovaných v rejstříku sportu NSA a ČUS. Činnost oddílu je velmi všestranná. Příprava probíhá v pravidelných trénincích. Některé probíhají každý týden (plavání, stolní tenis, sportovní hry – kopaná, florbal, atletika, badminton), jiné podle podmínek ročních období (bruslení, běžkování, lezení a jízdy na kánoích a raftech, turistika a cykloturistika, suché tréninky plavců na koloběžkách). Cílem roku 2023 je podchytit zájem o sportování zejména u mladšího žactva. Rozšířit nabídku o atletické disciplíny a přespolní běh. Intenzivní trénink žákyně Denisy Forštové bude probíhat pod vedením trenérky Olgy Láslové v atletické disciplíně běh na 200 m - po výsledcích nominačních závodů v Praze v Olymp Centru a splnění limitu na GG má šanci zúčastnit se GG ve Francii.

Průběžně žactvo bude trénovat i v kuželně, ev na horolezecké stěně v Domě dětí.

Pravidelné tréninkové hodiny plavání budou opět probíhat dle harmonogramu v ústeckém krytém bazénu od ledna do června a poté na podzim do konce kalendářního roku.. Dopřejeme žactvu 20x trénovat 1 hodinu na 2 pronajatých drahách každé pondělí v krytém plaveckém bazénu. Trénink badmintonu a nově přehazované bude probíhat v tělocvičně DDM, trénink kolektivních sportů a stolního tenisu v tělocvičně SpZŠ, MŠ a PrŠ. Běžecké lyžování dle podmínek na hřišti školy, dále v Orlických horách.

V plánu na rok 2023 jsou tyto aktivity: (jejich uskutečnění závisí na epidemiologické situaci)

Leden/únor/březen 2023 Trénink v klasickém lyžování – Orlické Záhoří, trasa běžecký areál Bedřichovka, ev. Říčky trasa od černé sjezdovky směr Pěticestí

Únor/březen 2023 MČR v klasickém lyžování Vrchlabí, pokud bude ČSMPS organizováno

Březen 2023 regionální kolo turnaje ve florbalu v H.K. , regionální kolo v plavání Chrudim, Pražský přebor v plavání Praha

Duben 2023 jarní MČR v plavání , regionální kolo turnaje Vč v malé kopané H.K.

Květen 2023 MČR v malé kopané Chroustovice

V lehkootletickém čtyřboji bude žactvo soutěžit v květnu a červnu. Čeká je okresní a regionální kolo, podle umístění třeba i kolo národní.

MČR minikopaná mužů Chroustovice (dle zájmu - trenér Bartoš) V lehkootletickém čtyřboji bude žactvo soutěžit v květnu a červnu. Čeká je okresní a regionální kolo, podle umístění třeba i kolo národní.

Stolní tenista s DS Lukáš Jiruf je trénován Jiřím Chaloupkou, který ho připravuje na nejvyšší soutěže. Spolu s dalšími stolními tenisty trénuje ještě pod vedením Petry Vašinové a Ilony Walterové.

Jarní soustředění 2023 se uskuteční podle epidemiologických podmínek na Bedřichovce v Orlickém Záhoří.

Říjen 2023 Přechod Krkonoš prověří členy republikových oddílů při tří denním šlapání po horách s kamarády z různých krajů.

Září 2023 Turistický trénink zdatnosti Výstup na Suchý Vrch.

Listopad: Na horských kolech si změří výkonnost cyklisti v republikovém závodě horských kol ve Srubech.

Podzimního MČR v přespolním běhu Praha se zúčastní převážně zájemci, kteří trénují atletiku.

Podzim 2023 bude opět i ve znamení **regionálního a republikového turnaje ve stolním tenisu v Hradci Králové.**

Prosinec 2023 se zúčastní plavci Zimní MČR v plavání.

Prosinec 2023: Plavání „Vánoční kapřík“ Trutnov, pokud bude organizován

Prosinec 2023: Zimní soustředění Orlické Záhoří – Bedřichovka

Škoda, že nejsou organizovány soutěže v badmintonu. Trenérky Olga Láslová a Petra Krejsová by tak mohly zúročit poctivé tréninky žactva v tělocvičně DDM.

Celkem se naši členové účastní republikových soutěží v 6ti sportech : lyžování, stolní tenis, plavání, cyklistika-horská kola, malá kopaná, turistika-přechod Krkonoš.

Největším úspěchem v roce 2022 byl opět individuální výkon plavce Jana Holuba, který se zúčastnil ME v Krakově v kategorii autistů, kde dosáhl medailového umístění, dále MČR v Liberci, kde vítězil jak v jarním, tak i v zimním termínu.

Za rok 2022 byl Jan Holub oceněn v kategorii nejlepší handicapovaný sportovec okresu Ústí nad Orlicí a byl oceněn i mezi nejúspěšnějšími sportovci ČSMPS.

V roce 2022 získal SO UNO finanční podporu na činnost z prostředků NSA z Výzvy Podpora SK/TJ 2022 (232 586,00 Kč), od ČSMPS (50 603,86) a od Města Ústí nad Orlicí (4 800,00 Kč)

K mimořádným výkonům našich sportovců snad pomohou i v roce 2023 dotace získané z projektů podaných na NSA a Město Ústí nad Orlicí.

V projektu podaném v Neinvestičním **programu Podpora SK/TJ 2023 na NSA je požadována na rok 2023 částka 265 200,00 Kč.**

Získané prostředky budou využity hlavně k úhradě dopravy na sportovní akce, startovného a účastnických poplatků na soutěžích, na pronájem bazénu, tělocvičny a dalších sportovišť, na odměny trenérům a k zlepšení materiálového vybavení sportovními pomůckami.

Žádosti o dotace Města, budou využity k jednorázovým sportovním aktivitám.

Je potěšující, že může i zdravotně postižené žactvo navíc soupeřit se zdravými vrstevníky v různých soutěžích, organizovaných ve městě Ústí (soutěž ve šplhu v ZŠ Ústecká, Memoriál Václava Čevony, sportovní disciplíny při Městě v pohybu, v plaveckých soutěžích aj.)

Počet členů v oddílu se významně v roce 2022 zvýšil, zejména o mladší žactvo. Stojí tedy za to, aby se stávajícím sportovcům věnovala patřičná péče. Jejich přístup k tréninkům je v převážné většině příkladný a účast na závodech dokazuje, jak obrovský vliv má sportování na jejich celkovou socializaci. Pozitivně se ke sportování svých dětí v poslední době staví i jejich rodiče. Dík patří trenérům i všem pedagogům, kteří účast žactva na aktivitách podporují a oceňují je za vzornou reprezentaci a příkladné chování na mimoškolních akcích.

Věřme, že epidemiologické podmínky umožní uskutečnit všechny naplánované aktivity.

Děkujeme. Za Vv SO UNO Hana Kapounová