

VÝROČNÍ ZPRÁVA ZA ROK 2021

OCR ČELÁKOVICE



KDO JSME?

Jsme tréninková skupina OCR Čelákovice a máme za sebou už 6 let fungování. Z původních třech zakládajících osob jsme se propracovali k 418 členům spolku. Jsme rádi, že se nám daří rozhýbat celou řadu lidí i mimo náš spolek. OCR v našem názvu souvisí s překážkovými závody, ale rozhodně nejsme jen takto úzce zaměřenou skupinou. OCR závody ale prověřují člověka v jeho komplexitě a tímto směrem jdou i naše tréninky. Pravidelně vedeme kruhové tréninky, výběhy, jógové lekce a pořádáme otužovací ale i charitativní akce. Spíše než sdružením elitních závodníků jsme velmi pestrá a širokou komunitu lidí různého věkového rozpětí se společným zájmem o pohyb. Díky tomu si u nás své místo najdou jak ti výkonnější sportovci, tak teenageři, maminky na mateřské, ale i lidé zralejšího věku. Již celých 6 let si držíme zapálení pro neustálé zvyšování kvality tréninků, zázemí pro tréninky, ale především pro šíření povědomí o zdravém pohybu. Vždy bylo naším cílem zvednout lidi z gauče a naučit je milovat přirozený a různorodý pohyb.



6. výročí OCR Čelákovice

Odlišujeme se netradičními a velmi pestrými tréninky. Stále se věnujeme sebevzdělávání, udržujeme si zaměření na zdravé cvičení a bojujeme proti špatným pohybovým stereotypům. Pomáháme široké veřejnosti s prevencí proti velké spoustě nejen civilizačních onemocnění!

ZHODNOCENÍ ROKU 2021

Rok 2021 byl již druhý v řadě ovlivněný epidemií COVIDu. Znovu probíhalo velké omezení závodů a první čtyři měsíce jsme opět nemohli pořádat společné tréninky. Až do konce května jsme připravovali online výzvy a motivovali tak lidi k individuálnímu zdravému pohybu. Díky tomu se

nám další rok podařilo udržet v dobré fyzické kondici všechny účastníky výzev a zajisté to pomohlo i psychice.

Pokračovali jsme ve spolupráci s iniciativou Rozběháme Česko a podpořili tak například celorepublikovou akci Kopni do vrtule.

TRÉNINKY A VÝZVY

V měsících, kdy to epidemiologická situace umožňovala, jsme pořádali 6 až 8 tréninků týdně, z toho 3 zcela zdarma. Odvedli jsme 128 tréninkových jednotek - tedy 267 hodin tréninků a ukázali tak 1014 účastníkům, že pohyb může být zábavný a zdravý zároveň.

Online výzvy

Na začátku roku jsme opět byli v situaci, kdy nebylo možné realizovat tréninky a potkávat se osobně. Poučení z roku 2020 jsme plynule z tradiční *Prosincové výzvy* přešli na sérii online výzev. Připravili jsme na každý měsíc jednu v určitém tématu. Leden jsme začali *Step by step výzvou* - s cílem lidi naučit vnímání chůze jako zdravého pohybu a aktivního zařazení každý den. V únoru proběhla *Hang on challenge* - výzva s cílem naučení a posílení úchopové síly a celé horní poloviny těla. V březnu následovala *Dřepkins výzva* - měsíčním cílem bylo naučit se využívat úlevovou pozici výdrže v hlubokém dřepu, zapracovat na fyzice a naučit se pracovat s nohou. Duben byl posledním čistě online měsícem, a tak jsme v očekávání návratu k tréninkům připravili výzvu *Zpátky do formy* - všestranně pohybově zaměřená výzva. Poslední v sérii v květnu proběhla *Květnová výzva nevýzva*, která byla volnější pokračování dubnové výzvy s plynulým přechodem do prezenční formy tréninků. Podařilo se nám tak udržet lidi v pohybu i v době nejtvrdších vládních opatření.

Jóga a tréninky venku

Uvolňování vládních opatření přicházelo pomalu a sami jsme chtěli přispět ke zlepšení epidemiologické situace. Spuštění tréninků v květnu tedy proběhlo se změnou - začali jsme je dělat všechny venku. V krásné přírodní kulise jsme zahajovali neděle v trávě pokryté ranní rosou. Stejně tak jsme kruhové tréninky pořádali venku - nemohlo na to být lepší místo než nové OCR hřiště přímo na atletickém oválu.



Venkovní trénink



Trénink v tělocvičně



Venkovní jóga

Sportovní den s OCR Čelákovice

V létě jsme uspořádali ukázkový den, jehož cílem bylo širší veřejnosti přiblížit naše aktivity. Ráno si mohli zdarma vyzkoušet venkovní verzi jógy. Následovalo několik lekcí na paddleboardech na Labi. Na závěr byl opět zdarma k vyzkoušení náš kruhový trénink.

Prosincová výzva

Čtvrtý ročník naší tradiční Prosincové výzvy připravil pohybový program na každý prosincový den pro více než 35 domácností! Plnění daných úkolů z pestré palety zadání pohybových aktivit (běh, cvičení, jóga, mobilita,...) doplňovalo také otužování. Díky této výzvě proběhlo přes 100 vykoupání v otevřené vodě – převážně v Labi.

Otužování

V letošním roce jsme opět nepřestali s pravidelným koupáním od konce léta a mohli jsme tak plynule přejít do otužování. Zařadili jsme otužování do pravidelného portfolia našich aktivit a každou neděli ráno tak společně vyrážíme buď do Labe nebo do jezera Mezi Mosty, kde strávíme několik minut. Každý si délku otužování reguluje dle své kondice, ale podpory skupiny se dostane každému. S horkým čajem v ruce se pak vracíme skvěle nabuzení do nového dne!

OCR HŘIŠTĚ

Zde je potřeba vyslovit velké poděkování vedení města, které nás od samého začátku přibralo do procesu přípravy nového OCR hřiště v rámci městského stadionu. Nevzniklo tak jen další z mnoha workoutových hřišť, jako tomu bývá v jiných městech, ale podařilo se nám navrhnout unikátní koncept hřiště. Skvělý přístup města provázel celý proces přípravy i stavby hřiště, a tak jsme mohli 8. května uspořádat slavnostní otevření nového OCR hřiště. Ani po 7 měsících používání nás nepřešlo nadšení z povedené práce! Tu dokládá i množství návštěv ze širokého okolí, ale i z různých koutů republiky.



Paddleboardy na Labi



Otužování



Venkovní trénink OCR Monkeys na novém hřišti



Venkovní trénink OCR Monkeys na novém hřišti

ZÁVODY A SPORTOVNÍ ÚSPĚCHY V ROCE 2021

Pokračování COVIDu nám sezónu opět omezilo o velkou spoustu závodů, a tak jsme se hromadně účastnili pouze 11 velkých závodů. I přes omezené možnosti tréninku se nám i v roce 2021 v umístění týmů dařilo.

Zajímavostí je, že se nám daří být nejlepší v tom nejtěžším! Na dvou nejobtížnějších závodech sezóny se nám podařilo stoupnout si na místo nejvyšší. Jak na krušnohorském Predator Race Masakr Plešivec, tak v Jesníkách na Spartan Beast Dolní Morava jsme všechny ostatní týmy nechali za sebou a o Čelákovících tak bylo pořádně slyšet.

Ve všech 11 závodech jsme nechyběli v TOP 10 mezi týmy. Mimo jiné se nám podařilo vybojovat tato zajímavá umístění:

- Spartan Liberec Super:
→ 2. místo ze 14 týmů,
- Ještěd Winter SkyRace 24h:
→ 2. místo z 9 týmů,
- Spartan Lipno Sprint:
→ 2. místo ze 40 týmů,
- Spartan Dolní Morava Beast:
→ 1. místo ze 43 týmů,
- Predator Race Plešivec Masakr:
→ 1. místo z 7 týmů.

Jako jednotlivci jsme objeli ke třicítce závodů, kde se taktéž dařilo obsazovat velmi zajímavá umístění. Na většině závodů se s námi účastní i naši malí závodníci.



Runmageddon Gladiator v Harrachově - dětské zastoupení



Medaile a vítězné trofeje



Nejmladší závodníci OCR Čelákovice

CHARITATIVNÍ AKCE

Charitativní akce podporujeme jako jednotlivci celý rok. Z pohledu spolku se pak snažíme využít příležitostí a síly skupiny k vybrání finanční podpory pro potřebné. Cítíme jako správné naši pomoc směřovat do Čelákovic, případně nejbližšího okolí a tím „vracet“ našemu městu podporu, jaké se nám tu dostává. Tento rok jsme ale udělali výjimku a na konci června, po bezprecedentní přírodní katastrofě jakou tornádo na jihu Moravy zajisté bylo, jsme pomoc zacílili právě tam. Během týdne naši lidé věnovali peníze za naběhané kilometry, k tomu jsme přidali veškerý výtěžek z tréninků a mohli jsme tak po týdnu odeslat neuvěřitelných 18 210 Kč na pomoc konkrétní rodině.

V březnu jsme organizovali místní akci iniciativy Uklidme Česko. Společně jsme pomohli posbírat několik desítek pytlů odpadů a trochu odlehčit přírodě kolem nás.

V průběhu června jsme se zapojili do celorepublikové akce iniciativy Rozběháme Česko v projektu Kopni do vrtule (<https://kopnidovrtule.cz>) a společně odběhli jeden ze 32 půlmaratonových úseků na 680 km dlouhé trati Ostrava – Plzeň. Výtěžek ze startovního putoval Výboru dobré vůle – Nadaci Olgy Havlové na boj proti obezitě.

V rámci naší Prosincové výzvy jsme nevynechali jeden z úkolů, jehož byl plogging součástí.

Více informací o našich projektech lze nalézt přímo na našem webu www.ocrcelakovice.cz/charita



Akce Kopni do vrtule



Plogging v rámci Prosincové výzvy

CO MÁME NOVÉHO

V roce 2021 z vybraných prostředků, darů a s pomocí dotací pořídili celou řadu nových cvičebních pomůcek. Při příležitosti vzniku nového OCR hřiště jsme výrazně rozšířili vybavení na naše OCR Monkeys tréninky. Ty slouží ke zlepšení úchopu, koordinace, mobility a stability. Zakoupili jsme systém hliníkových trubek, plybox, desítky karabin a pásků, lezeckou síť, několik set kilo železa v podobě kettlebellů, zátěžová švihadla, časový displej do tělocvičny a mnoho dalšího.



Nové pomůcky na OCR Monkeys

PROPAGACE A PR

Naši nejpoužívanější prezentační platformou je Facebook, kde nás momentálně sleduje přes 1500 lidí. Maximální dosahy našich příspěvků se dostaly přes 4 800 jednotlivců za den a denní průměr se blíží k pěti stům. Nic se nezměnilo na tom, že dosah je pouze organický, tedy přirozené zobrazení příspěvků, nikoliv placená reklama. Stále zvětšujeme základnu lidí, kteří nás sledují na Instagramu, kde máme už 490 followerů. Naš web www.ocrcelakovice.cz neustále vyvíjíme a vylepšujeme.

Velkou publicitu nám přináší umístění na závodech, kdy jméno našeho města bylo vidět hned dvakrát na stupních vítězů a na všech 11ti velkých závodech jsme byli v TOP 10. Nejen umístění, ale i fakt, že našimi dresy doslova rozsvítíme startovní pole, zvyšuje povědomí o Čelákovících.

Využíváme všech příležitostí a dáváme o sobě vědět občanům Čelákovic pomocí Zpravodaje, kde průběžně informujeme o dění kolem našeho spolku.

Facebook

www.facebook.com/ocrcelakovice

www.facebook.com/srtgcelakovice

Hlavní komunikační platformou zůstává Facebook, kde zveřejňujeme fotky z tréninků, akcí i závodů, reporty z důležitých závodů, videa, aktuální informace, a také události jednotlivých tréninků.

Instagram

www.instagram.com/ocrcelakovice

Budujeme si komunitu fanoušků i na Instagramu, kde se nám podařilo zvýšit záběr již na 490 followerů.

YouTube

<https://www.youtube.com/OCRcelakovice>

Všechna videa, která natočíme na trénincích, závodech i akcích, následně sestříháme a umístíme na náš YouTube kanál.



PLÁNY NA ROK 2022

Už se pomalu sžíváme s nejistotou provázející pandemií COVIDu, kdy se často situace mění v řádech dnů. Máme ověřeno, že dokážeme poměrně dlouhou dobu fungovat jen v online režimu, ale doufáme, že to již nebude potřeba. Určitě zachováme stávající tréninky, ale chceme i přidávat! Nově zařadíme například speciální tréninky na bázi workshopu.

V plánu máme pokračovat v sebevzdělávání a tím i zvyšování úrovně tréninků. I nadále chceme využívat síly skupiny a pomáhat potřebným či rozšiřovat povědomí o různých druzích nemocí a postižení.

POMOHLI NÁM

Chtěli bychom poděkovat všem členům, kteří se podílí na fungování spolku. Nemůžeme opomenout ani partnery, kteří nám v uplynulém roce pomohli, ať už finančně nebo materiálně. Vaší pomoci si nesmírně vážíme! Jmenovitě chceme vyzdvihnout především:

- Město Čelákovice,
- Obec Zeleneč,
- Čelákovická sportovní, p. o.

Jan Pfeffer
Předseda
SK OCR ČELÁKOVICE, z.s.

