

VÝROČNÍ ZPRÁVA ZA ROK 2022

OCR ČELÁKOVICE



KDO JSME?

OCR Čelákovice je komunita lidí, kterou spojuje vztah ke sportu, k výzvám, posouvání vlastních hranic a pohybu obecně. Máme za sebou už 7 let fungování! Z původních třech zakládajících osob jsme se propracovali k 451 členům spolku. Pořádáme akce, díky kterým se do pohybu dávají i lidé mimo náš spolek. OCR v našem názvu souvisí s překážkovými závody, ale už dávno nejsme jen takto úzce zaměřenou skupinou. Co nám ale určitě z OCR zůstává, je prověření člověka v jeho komplexitě a tímto směrem jdou i všechny naše aktivity. Pravidelně vedeme kruhové tréninky, výběhy, jógové lekce a pořádáme otužovací, ale i charitativní akce. Naším cílem není výchova elitních závodníků a výherců závodů. Místo toho se nám daří budovat velmi pestrou a různorodou komunitu lidí velkého 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 ti životem zkušenější. Ani po sedmi letech fungování nás neopustilo zapálení pro 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 a toho se držíme.



Predator Run Děčín

Sebevzdělávání a získávání rozhledu v oboru nám umožňuje udržet si zaměření na zdravé cvičení a bojovat proti špatným pohybovým stereotypům. Pomáháme široké veřejnosti s prevencí proti velké spoustě nejen civilizačních onemocnění, ale zároveň se nám daří odlišovat se netradičním a pestrým pojetím tréninků.

ZHODNOCENÍ ROKU 2022

Účast na trénincích nám roky po sobě rostla až do roku 2020, kdy se tento trend vlivem COVIDu zastavil a v roce 2021 přišel velký propad způsobený vládními restrikcemi. I přes všechny obtíže, které pandemie přinesla, jsme se snažili mnoha způsoby udržet v dobré fyzické, ale i psychické kondici nejen naše členy. Rok 2022 byl prvním rokem zpět bez omezení a moc nás těší, že naše předchozí snaha se vyplatila! Čísla se nejen vrátila do pozitivního trendu, ale dokonce překonala všechny předchozí roky!

ČINNOST SPOLKU

Opět jsme se naplno pustili do provozu spolku a pořádali 6 až 8 tréninků týdně, z toho 3 zcela zdarma. Odvedli jsme 210 tréninkových jednotek - tedy 387 hodin tréninků a ukázali tak 2100 účastníkům, že pohyb může být zábavný a zdravý zároveň.

Epidemie, která nás tehdy donutila improvizovat, nám ukázala i nové možnosti. Pokračovali jsme tak se zavedením venkovních tréninků přes léto. To se týkalo jak jógy, tak i našich klasických „kruháčů“. Opět jsme rádi využili zázemí, které městský stadion poskytuje.

Novinkou roku 2022 byly pořádané semináře, kde jsme pro zájemce detailně rozebírali od úplného základu zdravé cvičení v souladu s anatómií člověka.

OCR HŘIŠTĚ

Ukázalo se, že strategie vedení města, přizvat samotné sportovce k procesu tvorby hřiště byla skvělým tahem! V květnu jsme mohli oslavit sportovní akcí rok fungování hřiště. Na výročí dorazilo ke čtyřicítce sportovců, kterým jsme mohli přiblížit, jak se hřiště dá naplno využít. Nejen na tuto akci, ale i na naše pravidelné tréninky dojíždí lidé i z poměrně vzdálených lokalit (návštěvník z největší dálky byl z Olomouce). Sportovci z Prahy sem neváhají dojíždět pravidelně, právě díky vyjimečnosti OCR hřiště v kombinaci s našimi tréninky.



Workshop o zdravém cvičení



Trénink v tělocvičně



Jóga v tělocvičně



Výročí OCR hřiště

MĚSTO NA LABI

Slogan, který pro nás rozhodně není prázdný! Labe pravidelně celoročně využíváme ke koupání nebo otužování. Speciálním sportem, který jsme už třetím rokem přinesli, byl půlden na paddleboardech. Tato převážně letní aktivita je zajímavou zkušeností pro nováčky, ale i skvělým prověřením pro naše zkušené cvičence.



Paddleboardy na Labi

T-MOBILE OLYMPIJSKÝ BĚH

V roce 2022 se nám do Čelákovic podařilo přivést běžecký závod - a to hned vůbec největší běžeckou událost v České republice! Pod záštitou Českého Olympijského výboru jsme u nás mohli zorganizovat první ročník T-Mobile Olympijského běhu, který byl Českým atletickým svazem oceněn pětkrát za sebou jako TOP běžeckou akcí roku.

Různí běžci, různá místa, olympijská myšlenka. Na T-Mobile Olympijském běhu jde především o to se hýbat a hlavně pro radost, což souzní s filozofií našeho spolku. Připravili jsme 4 tratě pro ty nejmenší závodníky od 3 let až po hlavní závod pro dospělé běžce. Akce připomíná mezinárodní Olympijský den, tedy založení Mezinárodního olympijského výboru. V jeden den, přesně v jeden čas vybíhají tisíce běžců po celé České republice – ať už jako součást hlavních závodů nebo ve školách. Jsme moc rádi, že jsme tuto skvělou akci mohli přinést do našeho města a ještě větší radost máme, že jsme oficiálně pořadatelem i pro další ročník!



T-Mobile Olympijský běh

ŠÍŘÍME POVĚDOMÍ O OCR

Jedním z cílů spolku, zapsaných i přímo ve stanovách, je šíření povědomí o tom, co OCR sport je. To se nám mimo jiné podařilo i na dvou velkých akcích v jeden den! První z nich bylo Pohádkové putování Zelenčí, kde jsme u sousedů připravili pro děti k vyzkoušení ručkovací konstrukci a překážkovou dráhu.

V Čelákovících se nám konečně po letech, kdy město pořádá Festivalu sportu, termínově



Festival sportu v Čelákovících

nekryl žádný závod a mohli jsme tak prezentovat náš sport na domácí půdě. Připravili jsme k vyzkoušení různé překážky, ale hlavním lákadlem byla osm metrů dlouhá ručková konstrukce s několika drahami přímo na náměstí! Od začátku do konce jsme měli tuto konstrukci v obležení dětí a jen zřídkakdy pustili k vyzkoušení někoho z dospělých.

V Zelenči se jednalo o jedno z nejvíce navštěvovaných stanovišť, v Čelákovících dokonce nejnavštěvovanější!

Dalším, kdo si mohl vyzkoušet co děláme, byl například spřátelený oddíl Atletiky Čelákovice. Těm jsme v průběhu roku na OCR hřišti připravili trénink na míru a mladí atleti si tak mohli vyzkoušet něco nového.



Pohádkové putování v Zelenči



OCR Monkeys pro Atletiku Čelákovice

OCR POHYBOVKY

Dlouhou dobu rodiče brali děti na dospělácké tréninky, kde jsme se jim část přizpůsobovali. Zároveň jsme dělali jednorázové akce, kde si mohly děti zablblnout na překážkách. V roce 2022 se nám podařilo zajistit podmínky a vrátit čistokrevný OCR kroužek! Trenérský tým jsme rozšířili o dva trenéry a od října je tak v běhu první pololetí OCR pohybovek pro děti od 7 do 13 let. Každý týden se tak malí sportovci zlepšují ve všeobecných pohybových dovednostech. Stejně jako u dospělých nemáme za cíl vychovávat malé „elitáky“, ale naučit děti správným pohybovým vzorcům, radosti z pohybu, týmové spolupráci, fair-play a v neposlední řadě i překonávat překážky.



OCR Pohybovky

PROSINCOVÁ VÝZVA

Již pátým rokem se nám daří vytrhnout lidi z předvánočního shonu pomocí naší tradiční Prosincové výzvy. Přímých účastníků bylo přes třicet, ale opět se podařilo při plnění úkolů zapojit i širokou rodinu, přátele, kolegy... Na všechny tak čekal pohybový program na každý prosincový den! Plnění daných úkolů z pestré palety zadání pohybových aktivit (běh, cvičení, jóga, mobilita,...) doplňovalo také otužování.



Prosincová výzva

OTUŽOVÁNÍ

Druhý rok naší otužilecké sekce přilákal nové otužilce a podařilo se nám tak naučit této zdravé formě posilování imunity další řadu lidí. Otužování zařazujeme už v září, dokud jsou příjemné teploty a začátky jsou tak snazší. Jak se venku ochlazuje, tělo si zvyká a není pak problém zvládnout vykoupání v otevřené vodě ani když už hladinu pokrývá led. Otužilecké koupání nám pak vydrží zhruba do května, kdy se oteplí natolik, že jde v podstatě o normální koupání :)

V loňském roce jsme si nachystali pro naši otužileckou partu i speciální noční koupačku. Společné opékání buřtů nakonec bylo skvělou tečkou za společným ponorem.



Otužování

ROZBĚHÁME ČESKO

K našemu sportu neodmyslitelně patří běh, takže tvoří i významnou část našich tréninků. Již v roce 2020 jsme se připojili k iniciativě Rozběháme Česko, jejichž cíl se podstatně překrývá s naším - pomoci lidem najít cestu ke zdravému životnímu stylu, motivovat je k pravidelnému sportování a dávat pohybu smysl. V rámci tohoto projektu jako ambasadoři spoluorganizujeme výběhy a běhové lety zdarma pro veřejnost. Učíme lidi zdravému běhání, pomáháme jim začlenit se do komunity sportovců a tvořit nové sociální vazby a účastníme se společně charitativních běhů.



Rozběháme Čelákovice

ZÁVODY A SPORTOVNÍ ÚSPĚCHY V ROCE 2022

Hromadně jsme vyrazili na 16 velkých závodů a pouze dvakrát jsme skončili za hranicí TOP10 týmů. Ačkoliv se nezaměřujeme na výchovu elitních závodníků, nadšení a píle našich sportovců nám desetkrát vynesly místo v TOP5. Takováto umístění zajišťují šíření dobrého sportovního jména Čelákovice po celé republice. Mimo jiné se nám podařilo vybojovat tato zajímavá umístění:

- Spartan Deštné Super
→ 2. místo z 26 týmů,
- Predator Run Bolevák:
→ 4. místo z 52 týmů,
- Predator Run Děčín:
→ 4. místo ze 42 týmů.



Gladiator Night, Harrachov



Predator Master weekend Neukirchen am G., Rakousko

Jako jednotlivci jsme objeli přes třicítku závodů, kde se taktéž dařilo obsazovat velmi zajímavá umístění. Jsme rádi, že můžeme naše úspěchy prezentovat a pochlubit se jimi na Setkání se sportovci, které již několikátým rokem naše radnice pořádá.



Venkovní OCR trénink



Spartan Trifecta weekend Deštné v Orlických horách

CHARITATIVNÍ AKCE

Charitativní akce již nedílně patří k naší činnosti a jako jednotlivci se zapojujeme po celý rok. Spolek je pak skvělým nástrojem k využití síly skupiny a pomoci potřebným ve větší míře. Pomoc se vždy

snažíme směřovat do Čelákovic, případně nejbližšího okolí a tím „vracet“ našemu městu podporu, jaké se nám tu dostává. Velkou charitativní akcí rovnou otevíráme nový rok a tak jsme 1.1.2022 uspořádali třetí ročník Čelákovické novoroční koupačky. Přes třicet otužilců se s námi ponořilo do ledové vody a společně jsme tak mohli vybrat krásných 10 000 Kč, které jsme věnovali Rodinnému centru ROUTA. Ta dlouhodobě provozuje Klub náhradních rodin, sociálně aktivizační službu pro rodiny s dětmi, nízkoprahovou službu pro děti a mládež Plejs a soustředí se také na sladování pracovního a rodinného života a podporu zaměstnanosti.



Čelákovická novoroční koupačka

Jak bylo již zmíněno, v průběhu roku jsme se zapojovali i do rozličných akcí Rozběháme Česko.

V březnu jsme organizovali místní akci iniciativy Uklidme Česko. Společně jsme pomohli posbírat mnoho pytlů odpadu a vyčistit městský stadion a jeho přilehlé okolí. Téma úklidu jsme opět využili i v rámci naší Prosincové výzvy, jejíž součástí byl plogging.

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

CO MÁME NOVÉHO

V roce 2022 jsme z vybraných prostředků a s pomocí dotací opět významně posílili úroveň našeho vybavení. Rozšíření se samozřejmě dostalo ručkovacím pomůckám, kde se nám daří sledovat světové trendy a být tak připraveni na všechny druhy OCR závodů. Pořídili jsme rehabilitační pomůcky, reproduktor a významnou investicí po nás bylo pořízení nůžkového stanu, který slouží jako naše zázemí při pořádání akcí. Spolu s rozjetím OCR pohybovek jsme pořídili celou řadu pomůcek určených dětem a zvýšili bezpečnost například v podobě zakoupení žíněnek. Nemalým výdajem pak bylo pořízení profesionálních olympijských os včetně kotoučů, kladek a bradel. To všechno nám umožnilo zařadit do tréninků nové a efektivní prvky.



Nůžkový stan na Festivalu sportu

Do čeho se nám vždy vyplatilo investovat a v minulém roce tomu nebylo jinak, jsou školení. Díky nim jsme schopni nabízet kvalitní a bezpečné zázemí pro zdravý pohyb.

PROPAGACE A PR

Naši nejpoužívanější prezentační platformou je Facebook, kde nás momentálně sleduje téměř 1650 lidí. Maximální dosahy našich příspěvků se dostaly přes 4 920 jednotlivců za den a denní průměr se blíží k šesti stům. Nic se nezměnilo na tom, že dosah je pouze organický, tedy přirozené zobrazení příspěvků, nikoliv placená reklama, za kterou nechceme utrácet peníze. Stále zvětšujeme základnu lidí, kteří nás sledují na Instagramu, kde máme už 557 followerů. náš web www.ocrcelakovice.cz neustále vylepšujeme.

Využíváme všech příležitostí a dáváme o sobě vědět občanům Čelákovice 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 Instragramu, kde se nám podařilo zvýšit záběr na téměř 560 followerů.

YouTube

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

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

PLÁNY NA ROK 2023

Ani v dalším roce nehodláme polevovat v našich cílech. Naopak díky rozšíření trenérského týmu chceme navýšit kromě kvality i kvantitu tréninků. V tom nám pomůžou i chystaná školení. Plánujeme pořízení zcela nových pomůcek a rádi bychom se zaměřili i na technické vybavení pro chod spolku, které jsme na úkor pomůcek trochu zanedbávali. Cílem je zefektivnění práce a otevření nových možností, jak posouvat naše cíle kupředu. Samozřejmostí pro nás zůstává snaha pomoci tam, kde můžeme.

POMOHLI NÁM

Úplným závěrem chceme poděkovat všem partnerům, kteří nám v minulém roce pomohli ať už finančně, nebo materiálně. Vaší pomoci si nesmírně vážíme! Jmenovitě chceme poděkovat:

- Město Čelákovice,
- Obec Zeleneč,
- Čelákovická sportovní, p. o.,
- Restaurace Pasta Fresca.

Jan Pfeffer
Předseda
SK OCR ČELÁKOVICE, z.s.