

VÝROČNÍ ZPRÁVA ZA ROK 2023

OCR ČELÁKOVICE



KDO JSME?

Širokou komunitu, která za 8 let vznikla, spojuje pozitivní vztah k pohybu, ke sportu, k výzvě a posouvání vlastních hranic. V letošním roce jsme se přehoupli přes magický počet pětiset členů spolku. Původní záměr natrénovat na OCR závody už dávno přerostl v širokou paletu pohybových aktivit. Nebudujeme úzce specializované dovednosti, ale učíme pohybové rozmanitosti. Pravidelně vedeme kruhové tréninky pro dospělé, dětské OCR 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 pestrá a různorodou komunitu lidí velkého věkového rozpětí se společným zájmem o pohyb. Díky tomu si u nás své místo najdou jak výkonnější sportovci, teenageri, maminky na mateřské, ale i ti životem zkušenější. I osm let od založení nás drží zapálení pro zvyšování kvality tréninků, zázemí pro tréninky, ale především pro šíření povědomí o zdravém pohybu. Z našeho cíle zvedat lidi z gauče a naučit je milovat přirozený a různorodý pohyb neslevujeme!



Indoor trénink

Jeden z přínosů naší činnosti pro širokou veřejnost vnímáme v prevenci civilizačních onemocnění. Abychom tohoto přínosu dostáli, je pro nás nezbytné se neustále sebevzdělávat a získávat rozhled v našem oboru s přesahem do dalších disciplín. Dalším přínosem je poskytnutí prostoru pro smysluplné využití volného času, jak pro dospělé, tak zejména pro děti a dospívající. Není to jen o docházce na tréninky, ale také o začlenění pohybu do běžného života. Třetím pilířem naší činnosti, spojující opět všechny generace v našem spolku, je pomáhání. Tuto pomoc spatřujeme, jak v účasti v různých charitativních projektech, tak v realizaci projektů našich, ale také v dostupnosti našich tréninků zdarma.

ZHODNOCENÍ ROKU 2023

Rok 2023 byl pro náš spolek zlomový! Původní plán kvůli radostným rodinným změnám hlavních trenérů pouze stabilizovat činnost spolku se nekonal. Místo toho se nám podařilo udělat opět pořádný krok, ne-li skok dopředu. Trenérský tým se z 5 rozrostl na 13 členů. Díky rozšíření týmu jsme mohli mimo jiné otevřít druhý dětský kroužek a to pro školkové děti 4 až 6 let. K běžeckým aktivitám jsme přidali pravidelné běžecké výlety nejen za kopečky.

Nově vznikla turistická sekce spolku, kde společně vyrážíme na pochody, jak organizované, tak námi plánované. Tím se opět rozrostlo portfolio pohybových aktivit, které náš spolek nabízí. Nyní tedy máme čtyři trenéry na běžecké aktivity, šest trenérů na dětské tréninky, jednoho trenéra na turistiku a dvojici hlavních trenérů.

Jako každoročně jsme se na začátku dubna zapojili do akce Uklidme Česko a uspořádali jsme společný úklid stadionu a jeho okolí. Novinkou bylo zapojení do projektu Darujeme kroužky dětem, díky čemuž jsme se připojili k iniciativě pomáhající získat přístup ke kroužkům pro děti ze sociálně slabých rodin.

ČINNOST SPOLKU

S rozrůstající nabídkou aktivit se v kalendáři nově objevily týdny, kdy máme úplně každý den nějakou aktivitu a nezdá se, že jsou k vidění týdny, kdy pouze jediný den v týdnu není v nabídce žádná z aktivit. Primárně díky podpoře našeho domovského města stále dokážeme nabízet 3-4 tréninky zcela zdarma. Zmíněné rozšíření týmu se projevilo kladně i v číslech - odvedli jsme 338 tréninkových jednotek - tedy 684 hodin tréninků a ukázali tak 2839 účastníkům, že pohyb může být zábavný a zdravý zároveň. Kromě rozšíření počtu aktivit se nám podařilo i zvýšit časovou dotaci pro některé typy tréninků a například u společných OCR výběhů jsme dokázali přidat další den v týdnu - na výběr je tedy nyní z pondělí a čtvrtka, kdy se může kdokoli zdarma přidat a společně s námi se rozběhat.



Turistická sekce spolku



Běžecké výlety



Jóga v zahradě fary (KC FARA)



Indoor trénink

Navázali jsme na novinku roku 2022 a uspořádali jsme semináře, kde jsme pro zájemce detailně rozebírali od úplného základu zdravé cvičení v souladu s anomií člověka. Tyto semináře máme připravené ve dvou navazujících variantách.

OCR HŘIŠTĚ

V květnu jsme pokračovali v nové tradici a to oslavit druhé výročí hřiště, jak jinak, než pohybem. Uspořádali jsme tréninkový den, kdy si všichni mohli vyzkoušet jak překážkový výběh, tak hlavně velkou část našich překážek přímo na OCR hřišti. I po dvou letech se ukazuje kvalita našeho návrhu, kterému dalo město Čelákovice vzniknout, a to tak, že sportovci nejen z Prahy za námi neváhají dojíždět pravidelně, právě díky vyjimečnosti OCR hřiště v kombinaci s našimi tréninky.

T-MOBILE OLYMPIJSKÝ BĚH

V roce 2023 se nám do Čelákovic podařilo již podruhé přivést a organizovat běžecký závod T-Mobile Olympijský běh. Jedná se o vůbec největší běžeckou událost v České republice, kdy ve stejný čas vybíhají běžci na různých místech. Zastřešujícím organizátorem této akce je Český Olympijský výbor, který výtěžkem ze startovného podporuje Českou olympijskou nadaci. Pro letošní rok přibyla k 5 km trase nová trať na 10 km. Obě tyto distance byly určeny pro dospělé závodníky. Pro děti byly připraveny tři distance rozdělené podle věku. Jsme moc rádi, že na druhý ročník nám vzrostl počet přihlášených a věříme ve stoupající tendenci i v dalších letech. Díky spolupráci s příspěvkovou organizací města Čelákovická sportovní, využíváme zázemí městského stadionu a závodníci tak mají veškerý potřebný komfort.

ŠÍŘÍME POVĚDOMÍ O OCR

Jedním z cílů spolku, zapsaných i přímo ve stanovách, je šíření povědomí o OCR - překážkovém sportu. O to se snažíme celoročně, ale dvě akce v roce tomu pomáhají o něco více. Datum nám opět nepřálo a byli jsme znovu postaveni před výzvou uspořádat dvě velké akce v jeden den! První z nich



Semináře o zdravém cvičení



OCR hřiště



T-Mobile Olympijský běh



Festival sportu v Čelákovici

bylo Pohádkové putování Zelenčí, kde jsme u sousedů připravili pro děti k vyzkoušení ručkovací konstrukci s rozmanitými prvky.

V Čelákovících jsme se mohli zúčastnit Festivalu sportu a představit tak náš sport na domácí půdě. K vyzkoušení byly různé překážky, ale hlavním lákadlem byla osm metrů dlouhá ručkovací konstrukce. Její šířku jsme pro tento ročník zdvojnásobili a přesto to bylo málo! Konstrukce byla téměř nepřetržitě v obležení dětí i dospělých.

Spřátelený oddíl Atletiky Čelákovice opět využil možnosti si na OCR hřišti okusit náš ručkovací trénink a prověřit tak i jiné dovednosti, než primárně trénují.

OCR POHYBOVKY

V roce 2022 se nám podařilo zajistit podmínky a vrátit čistokrevný OCR kroužek! Nyní za sebou máme tři pololetí OCR pohybovek pro děti od 7 do 13 let a nově i první pololetí školkových dětí v OCR přípravce. 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. Je opravdu radostné vidět trénink co trénink drobné krůčky vpřed a na konci pololetí pak porovnat ten velký progres, který děti udělají za půlrok.



OCR pohybovky



OCR Pohybovky - Halloweenský speciál

VÝZVY

Listopadová běžecká

Na přelomu října a listopadu jsme odstartovali šestitýdenní běžeckou výzvu. Rozčlenili jsme ji na několik výkonnostních kategorií a připravili běžecké plány. Výzva měla veliký ohlas a zapojilo se nám téměř padesát běžců, kteří měli odhodlání buď s běháním začít, nebo se v něm posunout kupředu. V součtu jsme naběhali neuvěřitelných 7 069km a na zápisném jsme vybrali skoro 5 000 Kč na charitativní účely.



Listopadová běžecká výzva

Prosincová

Již šestým rokem pravidelně boříme stereotyp prosince pomocí naší Prosincové výzvy. Přímých účastníků bylo třicet pět, ale znovu se podařilo při plnění úkolů zapojit i širokou rodinu, přátelé, 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. Každým rokem výzvu trochu měníme a vylepšujeme, aby byla stále atraktivní i pro ostřílené účastníky. Každoročně se do výzvy zapojují účastníci z celé ČR. Zápisné putuje taktéž na charitativní účely.



Prosincová výzva

OTUŽOVÁNÍ

Třetí rok naší otužilecké části přinesl nové otužilce a podařilo se nám tak naučit této zdravé formě posilování imunity další řadu lidí. Otužování klasicky 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.

Nevynechali jsme ani prosincovou speciální noční koupačku. Společné opékání buřtů, po ponoru v LED nasvícených Malvínách je tradice, která se setkala s velkým ohlasem.



Otužování

ROZBĚHÁME ČESKO

Třetím rokem jsme byli součástí celorepublikové iniciativy 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. Náš tým běžeckých trenérů zajišťoval po celý rok výběhy a běho-výlety zdarma pro veřejnost. Společné charitativní běhy, tréninkové výběhy ale hlavně vytváření široké komunity běžců je náplní naší činnosti v tomto segmentu.

V září jsme společně s Rozběháme Česko uspořádali Den s rozběháme Čelákovice, kde zájemci mohli absolvovat běžecký workshop a následně si nově nabitě vědomosti vyzkoušet v praxi při společném výběhu.



Rozběháme Čelákovice



Den s Rozběháme Čelákovice



Výběh na podporu projektu Světluška NF ČRo

ZÁVODY A SPORTOVNÍ ÚSPĚCHY V ROCE 2023

Hromadně jsme vyrazili na 13 velkých závodů a pouze třikrát jsme skončili za hranicí TOP 10 týmů. Ačkoliv se nezaměřujeme na výchovu elitních závodníků, nadšení a píle našich sportovců nám pětikrát vynesly místo v TOP5. Takováto umístění zajišťují šíření dobrého sportovního jména Čelákovic po celé republice. Mimo jiné se nám podařilo vybojovat tato dvě zajímavá umístění:

- Predator Run Bolevák
→ 2. místo z 43 týmů,
- Predator Run Děčín:
→ 4. místo ze 15 týmů.



Gladiator race Praha - Černý most

Jako jednotlivci jsme objeli ke čtyřicítce závodů, kde se taktéž dařilo obsazovat velmi zajímavá umístění. Na Setkání se sportovci, které již několikátým rokem naše radnice pořádá, jsme mohli představit úspěchy našich dospělých, ale hlavně i dětských závodníků!

CHARITATIVNÍ AKCE

Charitativní akce jsou neodmyslitelnou součástí naší činnosti a jako jednotlivci se zapojujeme po celý rok. Spolek využíváme jako silný nástroj k vyburcování 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. Čtvrtý rok otevíráme 1.1.2023 velkou charitativní akcí - Čelákovickou novoroční koupačkou. Šestatřicet otužilců se s námi ponořilo do ledové vody a společně jsme tak mohli vybrat krásných 11 500 Kč, které jsme věnovali Komunitnímu centru FARA. To se specializuje na práci se seniory a zajišťuje aktivity pro ně. Vytvářejí pro ně bezpečné prostředí na setkávání, cvičení i učení.

Společně jsme se zapojili do projektu Spartanská pochodeň, při kterém jedna tréninková skupina běžecky předávala symbolickou pochodeň další. Ta po 2 606 km obrazila celou republiku a pro organizaci APROPO Jičín se podařilo vybrat krásných 155 347 Kč.

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

CO MÁME NOVÉHO

V roce 2023 jsme z vybraných prostředků a s pomocí dotací opět zvýšili úroveň našeho vybavení. Nemohly chybět ručkovací pomůcky, u kterých stále sledujeme vývoj na české i světové OCR scéně. Významnou položkou bylo vybavení pro pořádní akce jako jsou stoly, židle apod... S rozšířením dětských tréninků šlo ruku v ruce i dokoupení pomůcek pro dětské tréninky. Pořídili jsme agility pomůcku BlazePod, kterou používají profesionální trenéři i pro vrcholové sportovce. Velkým posunem na poli IT



Predator race - Monínec



Čelákovická novoroční koupačka - výtěžek pro KC FARA



Spartanská pochodeň



Nové vybavení na Festivalu sportu

techniky bylo pořízení vlastního projektoru nejen pro workshopy, na trénincích využíváme novou velkou magnetickou tabuli a samostatnou kapitolou bylo vzdělávání, díky němuž jsme schopni nabízet kvalitní a bezpečné zázemí pro zdravý pohyb.



Venkovní trénink



Dětské OCR pohybovky

PROPAGACE A PR

Naši nejpoužívanější prezentační platformou je stále Facebook, kde nás momentálně sleduje přes 1851 lidí. V devadesátidenních souhrnech se naše příspěvky vyšplhaly na dosah 6 400 jednotlivců. 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 přes 600 followerů. Náš web www.ocrcelakovice.cz neustále vylepšujeme.

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

www.facebook.com/groups/behnivcelakovicich

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 na téměř 600 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 2024

Cíle jsou jasné! Věříme, že s tak skvělým a větším týmem trenérů toho zvládneme ještě více a lépe. Chystáme účast na řadě školení, rozšíření zásobníku cvičebních pomůcek, ale i praktického vybavení, které nám pomůže pořádat akce na ještě vyšší úrovni. S navýšením počtu tréninků se nám vrací již několikrát otevírané téma vlastních prostor, které se budeme snažit vyřešit. Držte nám palce :)



Venkovní trénink



Indoor trénink

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:

- Městu Čelákovice
- Obci Zeleneč
- Národní sportovní agentuře
- Čelákovické sportovní p.o.
- Restauraci Pasta Fresca Celetná
- Řeznictví a uzenářství Příbyl
- Tiskárně Fabián

Jan Pfeffer
Předseda
SK OCR ČELÁKOVICE, z.s.