

ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA

Projekt: Překážkový sport pro děti a mládež: kroužek a soustředění

Rok: 2024

Číslo smlouvy: 2024/00370/OE-OD

V roce 2024 jsme navázali na loňský program a hlavně se nám podařilo opět zpravidelit naše aktivity pro děti, mládež i dospělé. Získáváme stabilnější základnu všech věkových kategorií, děti i mládež s námi vyjíždějí na závody a pohyb je baví. Velmi oceňujeme hlavně fakt, že děti u nás mají přirozený pohyb zábavnou formou a učíme je životnímu stylu, ve kterém nejsou dominantní elektronické přístroje a displeje.

Opět jsme se zúčastnili Dne dětí Prahy 3 na Pražačce (sportovní den), uspořádali příměstský tábor pro děti a soustředění pro mládež, vedli dva pravidelné kroužky a nepravidelně lekce pro mládež. Dva z dorostenců (17 a 19 let), kteří u nás trénují, se několikrát během roku umístili na stupních vítězů v juniorské kategorii na OCR (překážkových) i běžeckých závodech.

Celkem jsme během roku uspořádali tyto akce zaměřené na mládež:

- příměstský tábor v létě pro mladší děti (rozmezí 6-12 let) v termínu 22.-26. 7. 2024
- kroužek pohybové přípravy pro děti 6-12 let každý čtvrtek od 14:30 (kromě prázdnin a dovolených)
- kroužek OCR pro děti 7-12 let každou středu od 17:15 (kromě prázdnin a dovolených)
- překážkový workshop (seminář) před dubnovým MČR v OCR v naší základně Primal Gym (Roháčova 93, Praha 3) pro mládež (13+ let)
- účast a prezentace našich aktivit na Dni dětí Prahy 3 na Pražačce (sportovní den) 4. 6. 2024
- víkendové nepravidelné (soboty nebo neděle) dětské a mládežnické tréninky na externích překážkových hřištích: Lázně Toušeň a Bousov (Pardubický kraj), výlety na lezeckou stěnu a další společné pohybové akce
- 4x skupinový trénink pro mládež (14-18 let) v naší základně Primal Gym (Roháčova 93, Praha 3) zaměřený na silovou přípravu a zlepšení úchopu a síly rukou jako přípravy na OCR
- charitativní závod Rokytky Challenge, kde jsme uspořádali také dětskou a mládežnickou vlnu včetně speciální vlny pro hendikepované děti (s těmi bychom rádi samostatně pracovali v roce 2025)

V rámci dotace uplatňujeme hlavně náklady na příměstský tábor, na skupinový trénink pro mládež (14-18 let) a pravidelné kroužky pohybové přípravy a OCR. Pomůcky pořízené v rámci dotace využijeme u dětí i starší mládeže.

Na našem příměstském táboře jsme díky počasí mohli být 80 % času venku. Ve zbylém čase děti nacvičovaly překážkové dráhy v naší základně. Venku jsme stavěli opičí dráhy, hráli pohybové hry, zkoušeli nové sporty, objevovali Prahu 3 včetně okolních hřišť, pořádali

soutěže. Děti se také podívaly do okolních městských částí. Většina našich nákladů na stravování apod. byla utracena v naší městské části P3.

Pro naše kroužky a lekce pro mládež jsme pořídili nové kruhy na ručkování i silový trénink, měkkou plyometrickou bednu, aby se děti nebály na ni skákat či nepřišli k úrazu, a také žebříčky na šplh, na kterých nacvičujeme techniku lezení, rychlost i obratnost. Využili jsme je také pro opičí dráhy na čas.

Celé naše prostory postupně lépe vybavujeme a chystáme na širokou škálu tréninků pro děti a mládež.

Zhodnocení

Jsme rádi, že jsme získali pro naše aktivity zase nové děti a mládež a daří se nám spolupracovat s podniky i rodinami v okolí. Docházejí k nám také děti z okolních městských částí - Prahy 9 a 10. Letos se nám dařilo pořádat vše relativně dle plánu, jen v první polovině roku jsme bojovali s nedostatkem dětí na kroužcích. Pro rok 2025 bychom chtěli investovat více i do reklamy.

Je pro nás velmi důležité, že náš překážkový sport můžeme šířit dále a získávat nové členy i sportovce. Důležitá je pro nás i zpětná vazba - děti byly nadšené a i ty, které se nikdy předtím s překážkovým sportem neselekali, se podle jejich slov k němu rádi vrátí na další naše akce i závody.

Z hlediska starší mládeže jsme se setkali s problémem stydlivost určitých věkových skupin. Dívky a chlapci chtějí docházet na tréninky samostatně a zároveň se snažíme bojovat s určitými trendy, které udávají sociální sítě, ale pro mládež nejsou z hlediska tréninku a vývoje příliš vhodné. Potkáváme se také s určitou potřebou mládeže hledat vzory a sledovat influencery. V roce 2025 proto chystáme seminář zaměřený speciálně na silový trénink pro mládež, ke které možná přizveme i externího hosta.

PUBLICITA PROJEKTU

Všechny naše aktivity jsme sdíleli na našem webu, na Facebooku (Primal Gym Praha) a Instagramu (@primalgym.praha).

Základní info o akcích je vždy možné najít na webu www.renesancepohybu.cz, kde jsme také u chystaných akcí uváděli, že se konají za podpory MČ Prahy 3. To samé jsme uváděli na letáčích a plakátech, které jsme jako upoutávku hlavně na příměstské tábory vyvěsili v našem okolí.

Jednotlivé akce z roku 2024 již na webu postupně stahujeme, ale přehled za uplynulé roky doplníme zde: <https://renesancepohybu.cz/krouzky-a-tabory/>

Video z příměstských táborů je na našem FB a IG, naleznete ho i zde: <https://www.instagram.com/reel/C-Ql1nnMpL9/?igsh=MThlbnRjY3FkYnhxcg==>

Přikládáme také několik fotek z akcí.



