

TUMBLE CAMP 2024 - Závěrečná zpráva



V sobotu 19. 10. 2024 se pod záštitou České asociace cheerleaders konal další ročník **Tumble Camp 2024**. Hlavním cílem campu bylo rozvíjet dovednosti sportovců v oblasti gymnastiky, posílit techniku a připravit je na další závody a soutěže. Akce se konala v plně vybavené gymnastické tělocvičně GYMPRA Praha v Hostivaři.

Tumble Camp byl pro zájemce tradičně rozdělen do dvou skupin dle výkonnostní úrovně a konkrétních potřeb účastníků na začátečníky (Beginners) a pokročilé (Advanced).

Kemp byl veden těmi nejlepšími trenéry gymnastického klubu GYMPRA, byl zastřešen přímo zakladatelem GYMPRY Martinem Konečným, který je dvojnásobným olympionikem (Peking 2008 a Londýn 2012), mistrem a vicemistrem Evropy, držitelem 12 titulů pro absolutního Mistra ČR v šestiboji. Za dobu své kariéry závodil v několika světových velkoklubech, za všechny můžeme jmenovat například německý Bayern Mnichov.

Kempu se zúčastnilo 54 začínajících a 29 pokročilých sportovců, celkem tedy 83 sportovců a 11 trenérů ze 7 klubů napříč republikou. Sportovci byli rozděleni do skupin podle úrovně dovedností, což umožnilo personalizovaný přístup trenérů ke každé skupině. Každá skupina měla svého trenéra, který se věnoval specifickým aspektům konkrétní gymnastické dovednosti.

Obsah campu:

- úvodní část každého bloku byla zahájena společným zahřátím sportovců, po kterém následovala rozcvička,
- v hlavní části byli účastníci rozdělení do skupin, dle úrovně a prvků, které se učili,
- v závěrečné části získali účastníci campu tipy na zpevňovací a protahovací cviky, kterým se věnovat i doma během celé sezony.

Účastníci ocenili zejména praktické tipy na průpravné cviky na konkrétní gymnastické cviky. Trenéři kvitovali možnost získat cenné zkušenosti při práci se sportovci různé výkonnostní úrovně. Většina hodnotila lektory jako velmi přístupné a kvalifikované.

Děkujeme všem účastníkům za jejich nasazení a snahu během kampu. Věříme, že nabyté znalosti a dovednosti využijí při svých trénincích a těšíme se na jejich účast na dalších vzdělávacích či sportovních aktivitách.

Prezidium ČACH hodnotí akci jako dlouhodobě oblíbenou a velmi povedou. Díky atraktivnímu prostoru s kvalitním gymnastickým zázemím a profesionálními trenéry bude Prezidium ČACH opakovat tuto akci i v dalších letech.

foto z akce:



