

Cesenatico 2008

Teamgym Sokol Příbram



Obrázek 1. Pobřeží u sporovního centra



Obrázek 2. Venkovní hala

ÚVOD

MOŽNOST letního týdenního soustředění v Italském Cesenaticu, přímo na mořském pobřeží, byla pro náš tým nabídkou, která se neodmítá. Téměř v plném počtu deseti lidí jsme se se dvěma většími auty vypravili do severovýchodní části Apeninského poloostrova.

Po příjezdu jsme byli ubytováni ve dvou pokojích s klimatizací, televizí, i trezorem, několik set metrů od tělocvičny a několik desítek metrů od moře. Díky tomu, že jsme měli zajištěnou polopenzi přímo v hotelu, nemuseli jsme se prakticky o nic starat.

TRÉNINKY

Věděli jsme předem, že nás nás čeká dobře vybavená tělocvična s možností celodenního tréninku. Po příjezdu však nejen tělocvična, ale i celý hotelový komplex výrazně předčily naše očekávání. Po vřelém přijetí majitelem, který je mimochodem mezinárodním rozhodčím Teamgymu, a také trenér, jsme se domluvili na možnostech trénování. K dispozici byly dvě tělocvičny. První byla venkovní hala vybavená tumblingem, trampolínkou, plochou pro pohybové skladby a ostatním běžným gymnastickým vybavením (hrazda, bradla, kladiny, trampolína...).

Po celém jednom konci této haly, byla velká molitanová jáma, která se dala využívat z většiny náradí a to i najednou. Druhá tělocvična byla krytá, vybavena tumblingem, cvičební plochou, dvěma špičkovými trampolínami a dalším gymnastickým vybavením, ovšem bez molitanových jam. Teploty byly příjemné, lehce přes 30 st. Preferovali jsme trénink ve venkovní, lépe vybavené tělocvičně.

Spolu s námi tam byl mezinárodní camp aerobiku. My jsme proto mohli využívat tumblingu i trampolínky po většinu času. V těsné blízkosti sportovní haly byl veliký bazén. Pobytem v



Obrázek 3. Dopadová jáma ve venkovní hale



Obrázek 4. Bazén vedle venkovní haly



Obrázek 5. San Marino



Obrázek 7. Pohled ze San Marina směrem k moři, kde jsme trénovali



Obrázek 6. Večerní Party u bazénu



Obrázek 8. Uzavřená hala

něm byl náš tréninkový režim důsledně prokládán. Nebudu se dál zdlouhavě rozepisovat o tom jak a co jsme trénovali. Tréninky byly intenzivní a velmi přínosné. Prakticky každý z nás se nejen dostal do dobré formy, ale naučil se několik nových cviků (skoků). Majitel sportovního centra s radostí shlédl naši pohybovou skladbu a svými připomínkami nám ji pomohl vylepšit. Pro ilustraci uvedu příklad našeho běžného dne: snídaně, koupání, trénink, koupání, jídlo, koupání, opalování, koupání trénink, koupání, jídlo, pokec, hry nebo video na pokojích a ještě trochu jídla. Mohlo by se zdát, že jsme oddíl spíše plavecký... zdálo se to i nám.

ZÁBAVA

Kromě tréninkových povinností jsme absolvovali například večerní party u bazénu pořádanou každý týden pro všechny účastníky. Jeden večer jsme prožili výletem lodí na moři k příležitosti narozenin majitele centra. Podařilo se nám navštívit asi nejzajímavější místo v okolí, republiku San Marino, která je vzdálena asi 50 km. Ta se rozkládá prakticky celá na jediném kopci v okolí a skýtá řadu historických pamětihodností.

Jak bylo napsáno, většinu času jsme strávili u moře nebo u bazénu. Vznikaly hry typu: kdo nejrychleji naháže všechny naše holky do vody. Kdo naháže do bazénu nejvíce cizích lidí i v oblečení atd. Zkrátka, našli jsme téměř ideální místo, kde se dá skloubit trénink teamgymu (i jiných gymnastických či

aerobních disciplín) s úžasnou dovolenou. Navíc se jedná o centrum, kde lze potkat lidi nejen ze všech koutů Evropy ale i ze zámoří.

Po týdně odjížděla naše parta (hnědých a růžových lidí ¹) s nadšením domů. Těšíme se, že příští rok znovu pojedeme za sluncem a za špičkovými tréninkovými možnostmi.

PODĚKOVÁNÍ

Poděkování patří Petru Grygovi, za jeho pomoc při organizaci tohoto pobytu a za úsilí o rozvoj Teamgymu v ČR. Dále pak našemu sponzorovi společnosti Czech Computer s.r.o. a v neposlední řadě Paolovi, majiteli sportovního centra, který nám vyšel maximálně vstříc.

ODKAZ NA SPORTOVNÍ CENTRUM

http://www.accademiaacrobatica.it/e_index.asp

Václav Kotlan, 5.9.2008

<http://teamgym-sokol-pribram.wz.cz>

¹V závislosti na používání ochranného UV faktoru. Nedal se přesně určit počet, protože někteří růžoví se neustále neprávem řadili mezi hnědé.