

Mistrovství České Republiky v Teamgym a Teamgym Junior 2008 Ostrava

TJ Sokol Příbram

PŘÍPRAVA

NA podzim loňského roku jsme všichni stáli před důležitým rozhodnutím. Otázkou bylo zda pokračovat v kategorii Junior a pohybovat se nesporně v popředí výsledkových listin, ovšem bez motivace na výrazný výkonnostní posun. Další variantou byl přestup do hlavní kategorie soutěže Teamgym s nadějí zúčastnit se MČR s možností kvalifikace na Mistrovství Evropy (ME). Rozhodnutí bylo jednomyslné - přestoupit. Dokončili jsme tedy sezónu v kategorii Junior vítězstvím na přeboru České Obce Sokolské v lednu 2008.

Do dubnového mistrovství zbývalo relativně dost času, ale vzhledem k tomu, že pravidla pro vrcholnou soutěž požadují náročné povinné prvky, které jsme v té době neuměli, čekalo nás hodně práce. Pohybová skladba se musela podstatně změnit, aby do ní mohly být zařazeny náročnější prvky. Stejně tak změnou musela nutně projít i naše „trampolínka“ a „akrobacie“. Tréninku jsme se začali věnovat častěji než jednou týdně a absolvovali jsme několik víkendových soustředění v gymnastických tělocvičnách v Liberci, Kolíně a Ostravě. Během soustředění jsme využívali především dopadových molitanových jam, které slouží k nacvičování náročnějších skoků a v Příbrami bohužel chybí. Trénink byl soustavný a každý z nás, i trenérů, mu věnoval spoustu svého volného času.

Kromě trénování jsme řešili i věci přidružené: návrh a šití nových dresů a teplákových souprav, jednání se sponzorem, či propagace našeho družstva na internetových stránkách <http://teamgym-sokol-pribram.wz.cz>.

PŘED ZÁVODEM

S blížícím se datem závodu nervozita stoupala. Nacvičovalo se do posledních chvil. Chvillemi to vypadalo, že jsme spíše církevní organizace, než sportovní klub. Slovo víra se skloňovalo ve všech pádech především mezi muži. Oblíbená věta zněla: „Já věřím, že to na mistrovství skočím“ Což trenéry pobuřovalo v kontextu toho, že daný skok ještě týden před soutěží závodník neuměl... ale VĚŘIL :-). Řadu věcí jsme nakonec natrénovat nestihli, nicméně o výrazném zlepšení každého z členů nebylo pochyb.

Na samotný závod do Ostravy byl vypraven autobus z Příbrami, který odjížděl ve 12h v pátek, den před závodem. Z Příbrami jsme jeli my, mladší příbramští závodníci v kategorii Junior II, kteří se rovněž na MČR probojovali, jejich rodiče a trenéři a samozřejmě Jára Chod, který měl funkcí několik: fotograf, morální podpora, technická podpora, budoucí náhradník, provianták, sháněč alkoholu atd. Zbytek těch, kteří chodí do školy v Praze a museli tam v pátek být, nastoupili ve 13h na zastávce v hlavním městě spolu s děvčaty ze Sokola Královské



Obrázek 1. Páteční večerní trénink

Vinohrady, které s námi sdílely autobus. Cesta přes republiku utekla velmi rychle a před sedmou hodinou večerní jsme dorazili na hokejový stadion v Ostravě Porubě. V té době již probíhalo volné neorganizované rozzcvičení všech závodníků, kteří se následující den hodlali utkat v soutěži. Ledová plocha byla nahrazena parketovou podlahou a po celém prostoru bylo rozloženo cvičební náčiní. Po převlečení a krátkém rozzcvičení jsme se zapojili do tréninku.

Trénink byl umožněn až do 22h a my jsme toho neváhali využít. Problém byl v tom, že se, kvůli velikému množství závodníků, tvořily dlouhé čekací fronty na jednotlivých stanovištích. Výhod to mělo několik, člověk se moc nezapotil a bylo spoustu času na klábosení a focení. Mezi jednotlivými skoky měl každý cca 10 až 15 min pauzu, což trochu nepříjemné bylo. Navíc někteří z nás vůbec poprvé, a někteří po dlouhé době, cvičili na závodním tumblingu, který měl specifické vlastnosti a bylo třeba se tomu přizpůsobit. Do poslední chvíle většina z nás pracovala na konečném znění svých prvků tak, aby měly nejvyšší možnou obtížnost a zároveň aby měl každý závodník jistotu správného provedení. Holky byly bez problémů a vše jim šlo, ostatně jako vždy. Klukům nešlo skoro nic, ale o to víc věřili, ostatně jako vždy. Věřili, že zítra bude ten den, kdy daný prvek poprvé skočí - normálka, žádný stres.

Dále jsme si na hudbu odcvičili pohybovou skladbu a poprvé okusili, pro nás nezvyklé, rozměry cvičební plochy. I při tomto cvičení bylo na place hodně věřících. Jeden za všechny byl Ondra, který povinné salto vzad (naučil se ho skákat se 60% pravděpodobností úspěchu tři dny před odjezdem) neskočil ten večer ani jednou a posléze se přiznal, že věřil celou následující noc, že ho zítra dá. Jinak cvičební plocha byla velmi příjemná, měkká a dovolovala plné soustředění na

výkon narozdíl od parket, kdy každý přemýšlí spíše nad tím, jak si něco narazí o tvrdou podlahu.

Trampolínu jsme si přivezli vlastní, a proto nás nečekalo žádné nepříjemné překvapení. Doskok z trampolíny byl příjemně tvrdý a zároveň bezpečný. I na trampolínce bylo třeba doladit konkrétní prvky, tedy obvyklou otázku Kdo? a Co? bude skákat. Rozcvičení probíhalo standardně, jen Míša zařadila novinku - salto s dopadem na temeno. Zkrátka to zapáchla plnou parou do duchny tak, že by to neuměl ani nejdůležitější z kluků. Byl to pro ni trochu šok, ale statečně a rychle se oklepala a kluci ji nadšeně uvítali mezi sebe (skákače na držku).

Po dvaadvacáté hodině organizátoři zhasli světla v hale, což bylo jasným signálem k ukončení pátečního rozcvičení. Převlékli jsme se a autobusem jeli do jiné části Ostravy na ubytování. Rodiče jeli do hotelu, závodníci a trenéři měli domluveno ubytování v místní gymnastické tělocvičně. I závodníci měli možnost volby, ale spacák je spacák.

Celkově páteční trénink celému týmu na optimismu nepřidal. Především kluci zjistili, že řadu prvků, se kterými původně počítali, nejsou schopni odpovídajícím způsobem provést a to ve všech třech soutěžních disciplínách, ale víra byla :-). Tabulka s předváděnými skoky musela být odevzdána v pátek, nicméně počítali jsme s jistými změnami, které probereme odpočatí, druhý den ráno u snídaně. Na zvolené taktice obtížnosti, která jde proti čistotě provedení, nebo jednoduchosti cvičení, závisel úspěch našeho týmu. Na cestě k ubytování měl každý čas o tomto přemýšlet.

Po 23h jsme konečně po krátkém hledání dorazili k tělocvičně, kde jsme měli spát. K našemu podivu, nás nikdo nečekal a vypadalo to, že na místě ani nikdo není. Aktivnější z nás, obíhali jehličnany uprostřed ostravského sídliště hledající vhodný přístřešek na přenocování. Budoucí voják Tomáš už sháněl polní lopatku s úmyslem hloubit zemljanku. Jeho sen o prožití dobrodružné noci, kdesi na východě Moravy však nebyl naplněn. Díky našim trenérům, kteří vzniklou situaci řešili telefonicky a připomněli zapomnětlivým organizátorům naši přítomnost, jsme byli zanedlouho ubytováni. Usnali jsme po půlnoci, na zíněnkách, ve spacáku, s tím, že do 7h ranní musím být tělocvična vyklizena, což řada lidí nesla s velikou nelibostí.

Po ranním probuzení a očištění bylo nejdůležitější probrat poslední úpravy pro následující závod. Autobus nás poté dovezl zpět na hokejový stadion aby pro nás mohl začít „Velký den“.

ZÁVOD

Od rána byl dostatek času. Volné chvíle jsme trávili v šatně, v hledišti pozorováním rozcvičení ostatních týmů, či bezduchým blouděním po stadionu. Před nástupem na organizované rozcvičení jsme šli na oběd. Organizované rozcvičení proběhlo bez problému, začínali jsme na tumblingu, pokračovali trampolínkou a ukončili jsme jej pohybovou skladbou. Již během rozcvičování nás těšila výrazná podpora diváků z hlediště.

Hlavní soutěž pro nás začala v odpoledních hodinách. Začínali jsme opět na tumblingu. Atmosféra byla výborná. V době, kdy jsme cvičili nebyl, kromě rozhodčích, na ploše nikdo a



Obrázek 2. Přespaní v gymnastické tělocvičně v Ostravě z pátku na sobotu před závodem

veškerý zájem diváků byl směřován na naše gymnastky a snad i na naše gymnasty. Ve sportovních dresech jsme vyrazili ze zákulisí směrem k tumblingové dráze. Všechny tři akrobatické řady byly odměněny výrazným potleskem z řad diváků. Přes několik chyb při výkonech (kluků) jsme odcvičili poměrně dobře a spadla z nás počáteční nervozita. Zajímavý skok předvedl Jirka, jako jediný z nás má zařazeno dvojnásobné salto, ale ten den asi málo „věřil“. Nejen, že se netrefil na doskokovou zíněnkou a v momentě dopadu měl nohy kdesi ve vzduchu, ale hlavně si vyrobil frajerskou odřeninu v d'olíku mezi očima a nosem.

Během čekání na další disciplínu, jsme pozorovali velmi silná konkurenční družstva. Jako další v pořadí jsme absolvovali skoky z malé trampolíny, které proběhly více méně bez problémů. Největší statečnost projevila Míša, když s přehledem skočila dvojnásobné salto, navzdory věřejšímu nepříjemnému zážitku a podržela tím ostatní členy družstva. Trampolínka je nejzrádnější na počet pádů, ale nám se vydařila dobře. Skoky vypadaly dokonce elegantně, tedy skoky našich holek. Kluci nezapřeli své originální podání. Následovalo několik desítek minut, vyplněných cvičením ostatních týmů.

Poslední disciplína je naše srdeční záležitost. Pohybová skladba bývá tím, na co se každý z nás těší. Dnes ale byla řada členů nervózních, protože pro většinu z nás obsahovala modernizovaná skladba prvek, se kterým byly problémy. Začali jsme cvičit a já teď stručně popíši děj očima závodníků. Všichni cvičí krásně a vesele. Blíží se skok o 540 stupňů. Kája je nervózní, Vašek je nervózní, Pavel je nervózní. Skladba pokračuje. Skok přichází. Kája je nervózní. Pavel a Vašek jsou strachy bez sebe. Skok přichází... všichni skočili. Cvičí se dál. Za minutu budou kluci skákat salto. Až na Ondru není nervózní nikdo. Ondra je strachy bez sebe. Blíží se salto. Nikdo není nervózní. Ondra se v životě tolik nebál. Kluci salto skočili, Ondra salto SKOČIL. Napětí pominulo. Všichni docvičují s radostí. Ondrův srdeční tep již klesá pod dvě stě. Skladba doběhne k závěru. Verča si oddychla, že jí Vašek nešlápl na palec při hvězdě.

O tom, že se nám pohybová skladba celkově povedla svědčí nejen bouřlivý potlesk z tribun, ale i neutuchající nadšené vyprávění zážitků mezi námi.



Obrázek 3. Vyhlášení výsledků. TJ Sokol Příbram 3.místo.



Obrázek 4. Společné fotografování po vyhlášení výsledků.

Závod pro nás již skončil, a proto jsme usazeni v hledišti pozorovali ostatní závodníky. Sportovní úroveň byla vysoká snad i díky účasti několika reprezentantů ve sportovní gymnastice v jednotlivých týmech. Každého z nás začalo zajímat výsledné hodnocení naše, i ostatních. Snažili jsme se kalkulovat a odhadovat kolikátí dopadneme. Na ME postupují první dvě česká družstva. Favorité soutěže, gymnasté z Vítkovic, byli nepochybnitelní. Zbývalo tedy vybojovat další příčku. Informace o našem hodnocení nebo dokonce o hodnocení ostatních byly neúplné. S napětím jsme tedy čekali na konečné vyhodnocení výsledků.

Na vyhlášení jsme vycházeli plni očekávání, nicméně asi jen málo kdo věřil v postup. Vyhlásování proběhlo od prvního. První padlo jméno ruského týmu, na druhé příčce se nepřekvapivě umístili Vítkovice. Následovalo přečtení třetí příčky: „TJ.....Sokol.....Příbram“! Nevím jak dlouho každému trvalo, než si uvědomil, že třetí místo znamená druhé umístění v rámci českých týmů a z toho pro nás plyne postup na ME, ale nadšení bylo veliké. Holky třeštily oči a radostně jásaly, kluci (hlavně Pavel) hledali po kapsách (u dresu) alkohol - bohužel nikdo u sebe nic neměl :-). Nastalo několik desítek minut nepopsatelné radosti.

Následovalo už jen společné focení v novém oblečení. Oslava proběhla ještě na parkovišti před odjezdem autobusu za pomoci teplého šampaňského.

Naši mladší kolegové z Příbrami ani slečny z Vinohrad tolik štěstí bohužel neměli a na stupně vítězů nedosáhli, ale přístě to bude určitě lepší.

PO ZÁVODĚ

Trochu s nadsázkou by se dalo říci, že někteří z nás se na uplynulé MČR těšili z jiného důvodu. Bude to na dlouhou dobu poslední důležitý závod a budou si moci zahojit zranění a odpočinout si od každodenního tréninku. Bylo totiž jasné, že nepostoupíme. „Bohužel“, postoupili jsme :-), plány se mění a začínáme s tréninkem, protože na podzim na ME v Belgii určitě nechceme nikomu udělat ostudu. Každý z nás se moc těší. Budeme zodpovědně hájit nejen barvy Sokola Příbram, ale i ty České.

PODĚKOVÁNÍ

Poděkování za podstatný úspěch ve sportovní kariéře nás všech patří především:

- našim trenérům: Blance Chrastinové, Fandovi Beranovi a Jirkovi Češkovi za úsilí a osobní nasazení, které tomuto sportu věnovali.
- každému z nás cvičenců, protože tréninku podřídil svůj ostatní osobní život, přes veškeré problémy, které mu to přineslo.
- Sokolu Příbram a společnosti Czech Computer s.r.o za technickou a finanční podporu, bez které by tento sport nebyl realizovatelný.

MY, JAK NÁS (NE)ZNÁTE

Zde jsou informace o všech členech, kteří vybojovali postup na ME. Níže napsané záznamy jsou autentické a vznikly většinou spontánně v restauraci během oslavy. Jsou v původním znění bez větší korektury a často jsou psány s nadsázkou.



Míša Flaxová (*1992) Mám ráda sport a hlavně Teamgym :-). Ráda poslouchám písničky, tancuji a vymýšlím choreografii. Ze všeho nejraději spím.



Hanka Novotná (*1984) Trénuji SG (dívky 12 až 13 let). Studuji ZČU v Plzni pedagogickou fakultu, obor biologie - tělesná výchova. Momentálně se připravuji na státnice a píšu diplomovou práci na téma specializovaná gymnastická příprava



Domča Jichová (*1989) Mám ráda sport - Teamgym, tanec, jízda na koních. Také hudbu - hraji na saxofón, zpěv, kytara, kamarádi a hlavně zábava :o)



Tomáš Ježek (*1988) Jsem hrdým členem Sokola. Velice mě těší, že jsem se dostal do toho našeho teamgymu. Díky neuvěřitelnému úsilí našich trenérů a plí mých kolegů jsme dosáhli úspěchů v mnoha sportovních odvětvích: všestrannosti, olympijském šplhu a teamgymu. Díky tomu všemu se mi splnil velký sen, dostat se úrovní cvičení za hranice naší republiky. Všem, kteří se na tomto podíleli patří velký dík. Mezi mé další záliby patří armáda o čemž svědčí můj zájem o studium na Universitě obrany. Doufám, že se i přes to budu moci v budoucnu dále podílet na úspěších Sokola Příbram a hrdě ho reprezentovat. Děkuji všem členům, že tvoří tak skvělý kolektiv.



Kája Jichová (*1991) Mezi mé zájmy patří gymnastika, hip-hop, teamgym. Ráda koukám na filmy (hlavně romantické komedie). Taký pařby, muzika, přátelé...



Jirka Kotlan (*1987) Mám rád sport (konkrétně úplně všechno a hlavně teamgym, olympijský šplh, plavání, sem tam posilovna a volejbal). Rád jdu na akce s teamgymem a kámošema. Mezi mé záliby patří i cestování a poznávání nových věcí a lidí. Jo a hlavně jízda na motorce a auta.



Verča Klinderová (*1990) Koničkem jsou pro mě kamarádi a přítel. Taký nějaký ty tekno-rychty, koukání na filmy, teamgym a spousta dalších.



Vašek Kotlan (*1983) Jsem rád, že můžu být členem tak silného týmu, jak sportovně tak i morálně. Teamgym je pro mě, vedle Olympijského šplhu, velkým koníčkem. Na obojí trénuju jako fík, ale výsledky se zatím nic moc :-). Snad to přijde s věkem. To, jak jsem se dostal k týmu téměř souhlasí s tím, co popisuje můj dlouholetý spolužák Jirka.

Mezi mé ostatní zájmy patří jízda na motorce a sbírání turistických známek. Pokud nejsem na tréninku, je možné mě potkat na ČVUT - FEL.

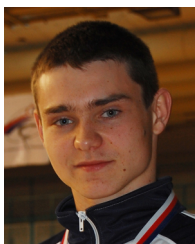


Anetka Procházková (*1990) Je mi skoro osmnáct let :-), chodím do klubu PEKLO :-). Ráda pařim, ale jsem abstinent (až na pár výjimek :-D) Nesnáším cigarety !!! Mám skvělý rodiče Ivu a Romana a ségru Lucinku a jsem šťastná za skvělého partnera Pavla. Mám vás ráda, Anetka

PS: Přeji si hlavně světový mír ! A nejsem blondýna :-D.

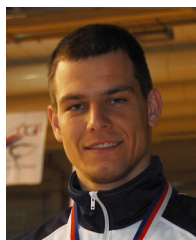


Ondra Štěrba (*1988) (zást. ved.) Jsem rád, že jsem se dostal ke slovu, protože mě vedoucí (Vašek) pořád utiskuje. Studuji na SPŠ Příbram jak dobře víte! Rád jsem v tomto týmu a jsem konečně rád, že mám trvalou partnerku po 5-ti předchozích. Mimo teamgymu hraji tenis v mém rodném městě Rožmitále. Do sokola jsem se dostal přes Fandu Berana a dodnes toho nelituji, ba naopak. Po sportu všeho druhu miluji jídlo a poležení v klidu.



Pavel Fíla (*1989) Jsem rád, že můžu říci pár vět o sobě a o svém okolí. Chtěl bych také uvést na pravou míru, že moje jediná oblíbená je moje partnerka Anetka. Mimo Anetky mám rád také gymnastiku, proto jsem se velmi rád zapojil do příbramského družstva teamgymu. Mimo gymnastiku mám rád i jiné sporty: gaučing, spaní, žraní a jim podobné. Váš Pavel

Mezi mé další koníčky patří: pivo, trochu piva a taky pivo.



Jirka Trávníček (*1982) Jsem největší provokatér týmu. Studuji na ČVUT - FEL a v současné době pracuji na diplomce.

Jak jsem se dostal do týmu? Začínal jsem na základce s atletikou a poté jsem začal dělat gymnastiku. Nejprve mimo sokol, následně v sokole, kde jsem chodil do hodin všestrannosti a občas se zúčastňoval závodů. Přitom mě naverboval tehdejší Eurotým. Tehdy jsem patřil mezi nejmladší členy. Po jeho rozpadu jsem přešel do mladšího týmu, kde naopak patřím mezi nejstarší.

Mezi mé koníčky patří: sport (nejvíce TeamGym, Gymnastika, atletika, airsoft, bojové sporty), sledování filmů, projížďky na motorce, sbírání turistických známek, PC

autor: Václav Kotlan