

## Kondiční soustředění brněnských Patriotů

Začátkem srpna vyrazili mladí střelci z Brna do hor. Zamířili směr Rožnov pod Radhoštěm, kde v malebném prostředí valašských Beskyd prožili pět nádherných a věříme, že i nezapomenutelných dnů.

Odjeli daleko od domovů do svěží zelené přírody, aby na několik dnů zapomněli na střelbu, pušky, terče, polohy. Ale v žádném případě nelenošili. Naopak! Pod vedením odborného kondičního trenéra zamakali na své fyzické i psychické kondici. Neboť, jak všichni dobře víme, úspěch střelce nespočívá jen v množství hodin strávených na střílnici. Nestačí odstřílet stovky ran, odsušit desítky minut, počítat vteřiny do výstřelu. Kdo chce být dobrý .... a zůstat dobrý i do budoucna, musí dělat a zvládat mnohem víc.



A tak jsme si vzali slova odborníků k srdci a dopřáli jsme našim mladým střelcům péči, jakou by jim mohli závidět leckteří jiní vrcholoví sportovci. A chvílemi jsme jim dopřáli ještě více...

Naši mladí sportovci se tužili od brzkého rána až do pozdního večera, aby podpořili svůj zdravý sportovní vývoj po všech stránkách. I když se jim ráno nechtělo z vyhřáté postele, disciplinovaně vstali. No, první den tomu výrazně pomohl budíček v podobě ostrého hvizdu Jardy Dudy☺. Upřímně, trochu jsme se báli, že vstanou i medvědi a vlci na protějším kopci ☺. Další dny to již šlo samo. Všichni se těšili na přichystaný program.....a hlavně ..... na snídani podávanou na čerstvém vzduchu.

Po snídani se plnili nejrůznější sportovní úkoly. Nikoho neodradila ani rosa, která spadla během vlhkých nocí. Naopak, zlávalo to všechny k tomu, aby sportovali ještě zdravěji, naboso. To jste pak měli vidět nohy všech večer!!! Vypadali jsme, jako bychom rubali v dolech. Nešlo to vůbec umýt, ale k tomu jsme se přiznali jen potichu a spíš tajně ☺.

Ze sportovců tekl pot, později i špína, čisté oblečení od maminek se změnilo k nepoznání. To však nikomu nevadilo. Střelci usilovně posilovali, kompenzovali, trénovali vytrvalost i koordinaci pohybu, prováděli dechová cvičení, překonávali menší či větší překážky, i sami sebe. Díky Romanovi – kineziologovi, trenérovi, sportovci tělem i duší a kamarádovi všech Patriotů - zvládali veškeré nelehké sportovní úkoly a zadání s veselou myslí a dobrou náladou. Roman posílil nejen jejich svalstvo, ale především týmového ducha. Docílil toho, že se z členů našeho oddílu stali výborní kamarádi, kteří se navzájem podporují a táhnou za jeden provaz. Často bylo vidět, že i když každý stojí na startovní čáře sám a je odhodlaný být ze všech nejlepší, bojují vlastně všichni jako jeden tým.

A abychom šli příkladem, zapojili jsme se občas do sportovních her i my dospěláci. Kde nám chyběl sportovní um, tam jsme se to snažili vynahradit urputností a odhodláním. Občas byla naše strategie méně odborná, ale zato nás to ohromně bavilo...Samozřejmě, naše děti při pohledu na nás ještě víc! ☺ To pak bylo vidět maminky, jak balancují, nebo lépe řečeno se kutálejí z míče. Tatínky, jak se vrhají se zápalem po smeči při přehazované.

Není divu, že nikoho pak nebylo třeba povzbuzovat k jídlu. Myslím, že jediný běh, který většinu bavil, byl sprint z hřiště k prostřenému stolu. To jsme ani jednou neslyšeli: „Ne, já běhat nechci“, že? Při

tom jsme samozřejmě věnovali velkou pozornost i vyváženému a odpovídajícímu jídelníčku, který bylo třeba přizpůsobit fyzické námaze a následné regeneraci organismu střelců.

A když skončil pečlivě sestavený kondiční trénink, tmelili jsme se při opékání špekáčků, hráli jsme karty, šipky nebo na kytaru, stříleli z luku, zkrátka se radovali ze života Patriotů ☺. Našel se i čas na houbaření, tedy.... houby zvládali naši šikovní střelci sbírat i během skákání přes švihadlo! ☺

I když každého ke konci něco více či méně bolelo a cítil v těle snad každý sval, všichni odjížděli odpočatí, spokojení, šťastní a v naprosté psychické pohodě. DÍKY ROMANE! Díky organizační týme. A co říci na závěr?

Jak jinak.....za rok se těšíme na repete!

