



Pardubický krajský kuželkářský svaz

# Jak se naučit hrát kuželky ...



Jiří John

# ... aneb o tom, že i v kuželkářském sportu platí „Bez práce nejsou koláče!“



## Úvodem

Popularita kuželkářského sportu narůstá a kuželky si v současné době nacházejí čím dál víc zájemců hlavně v řadách mládeže. Stále častěji však slyším, že mnoha dospělým rekrutujícím se velice často z řad rodičů, kteří neabsolvovali žádný trenérský kurz, chybí jednoduchá základní informace o tom, jak s dětmi pracovat a co je vlastně učit. Zejména v začátcích, kdy jak známo se formují základní návyky, které mohou pozitivně i negativně ovlivnit jejich budoucí sportovní kariéru. Trenérskometodická komise České kuželkářské asociace pod vedením Oldřicha Lauera pracuje na komplexním metodickém materiálu určeném pro trenéry. Je to ale běh na dlouhou trať. Můj materiál nemá žádné ambice mu konkurovat, neboť je zaměřen jen a jen na základní věci a nejde do hloubky celého problému. Pochopitelně existuje celá řada publikací věnující se kuželkám, které byly vydány v dávné i nedávné minulosti. Mám však takový pocit, že se v řadě oddílů ztratily. Možná leží zapomenuté někde v šuplicích. Z takových materiálů jsem pochopitelně čerpal i já, neboť to základní se v našem sportu až tak převratně nezměnilo. Nemohl jsem se však vyhnout troše zdánlivě nezáživné teorii.

Jiří John, březen 2005

# Obecné základy tréninku

## Cíl a úkoly sportovního tréninku

Sportovní trénink chápeme jako složitý pedagogický proces výchovy, zvyšování funkčních schopností a výkonnosti sportovců. Zvyšování výkonnosti ve sportu je motivováno soutěžením, touhou po dosažení vítězství. K vítězství však nestačí jen přání. Předpokladem úspěchu je systematický, odborně vedený trénink. Důležitým činitelem sportovního tréninku je trenér.

Sportovní trénink má své základy v oblasti přírodních věd (anatomie, fyziologie, specializovaný proces adaptace). Svým uskutečňováním a zejména svými důsledky patří do oblasti společenských věd (pedagogiky, psychologie apod.). Z toho vyplývá, že teorie a praxe sportovního tréninku jsou společensky podmíněné.

Každý sport je charakterizován používáním určitého druhu pohybových prostředků, specifickým prostředím a požadavkem na určité vlastnosti a schopnosti. Proto trenér vychází ve sportovním tréninku z konkrétních cílů, které jsou zakotveny v plánech družstva i jednotlivců.

Úkoly sportovního tréninku chápeme v dialektické jednotě. Specializace a všestrannost jsou dvě stránky tréninkového procesu, dvě stránky téhož jevu, které od sebe nelze oddělit.

## Sportovní trénink jako vyučovací proces

Sportovní trénink plní kromě jiného určitou výchovně vzdělávací funkci. Je tedy zvláštním druhem vyučování. Jde o poznávací proces, v jehož průběhu si hráči osvojují nové dovednosti a vědomosti, rozvíjejí specifické vlastnosti a schopnosti. Sportovní trénink vyžaduje zajištění materiální i personální ve smyslu kvalitního trenéra, který je ústředním činitelem. Určuje druh, intenzitu, kvalitu a délku trvání tréninku, sleduje vliv procesu na zvyšování výkonnosti a formování osobnosti sportovce.

## Složky sportovního tréninku

Složkami sportovního tréninku jsou fyzická příprava, technická příprava, teoretická příprava a psychologická příprava. Jednotlivé složky sportovního tréninku se vzájemně podmiňují a doplňují. Úkolem fyzické přípravy je zdokonalování všestranných pohybových vlastností a rozvoj speciálních pohybových vlastností, odpovídajících potřebám sportu. V souladu s tímto úkolem dělíme tělesnou přípravu na všeobecnou a speciální.

Technická příprava je klíčovou složkou z hlediska techniky kuželkářského sportu. Obsahem technické přípravy je systematický základní trénink, systematický trénink na jednotlivé kuželky, do ulic a figur.

Obsahem teoretické přípravy je rozbor jednotlivých fází základního tréninku, rozbor tréninku na jednotlivé kuželky, vyklápění, trénink do ulic a do figur, vypouštění a udělování rotace kouli.

Psychologická příprava doplňuje ostatní složky sportovního tréninku v tom smyslu, že rozvíjí psychickou odolnost sportovce a je základem jeho výchovy a sebevýchovy.

Racionální stavba tréninku vyžaduje k účinné realizaci, ať se nám to líbí nebo ne, řádné administrativní organizační zajištění. Tuto funkci zastává důsledné plánování, evidence a kontrola tréninku a trénovanosti.

Plánování, evidence a kontrola mají tvořit ucelený soubor, který má být jednoduchý, účinný, kontrolovatelný a mobilizující.

Tréninková jednotka je základní a nejdůležitější organizační jednotkou tělovýchovné práce. Délku tréninkové jednotky stanoví trenér hráčům individuálně, u vyspělých hráčů mužů by neměla být kratší 60 minut.

Před každou tréninkovou jednotkou je nutné provést potřebnou přípravu organismu, tj. rozcvičení, běhy a speciální cvičení s koulí v ruce. Tato příprava by měla trvat 10 až 20 minut.

## Kontrola stavu trénovanosti

Kontrola stavu trénovanosti je nutná především pro stanovení a případnou korekci tréninkového procesu.

Sportovní výkon v soutěžních podmínkách je nejlepším ukazatelem stavu trénovanosti. Může nám však podat jen celkový obraz a zpravidla nedovoluje zjištění jednotlivých stránek výkonů. Z tohoto důvodu slouží sportovní výkon jako srovnávací materiál pro specializovaná hodnocení a podává informaci o tom, jak se jednotlivé složky trénovanosti dokázaly spojit v harmonický celek.

Ze všeobecných zkoušek je nejvíce používáno komplexní funkční vyšetření dýchacího a oběhového systému na bicyklovém ergometru.

Existuje celá řada dalších testů, které porovnávají tepovou frekvenci v klidu, těsně po ukončení zátěže a pak 2 minuty po skončení zátěže.

## Testy techniky

Testy techniky jsou nejdůležitější oblastí v tréninkových plánech, a proto by neměly chybět v různých modifikacích v žádné tréninkové jednotce.



V následujícím textu uvádím příklady testu pro vyspělé hráče kuželek s předepsanými body nebo zásahy hráče v dané disciplíně:

- a) jednotlivé kuželky - 45 hodů - nejméně 42 zásahy,
- b) pravá velká ulice - 50 hodů - nejméně 46 zásahů,
- c) levá velká ulice - 50 hodů - nejméně 46 zásahů,
- d) pravá malá ulice - 50 hodů - nejméně 44 zásahy,
- e) levá malá ulice - 50 hodů - nejméně 44 zásahy,
- f) různé figury - do 3 až 4 kuželek - nejméně 50% úspěšnost shození celých figur.

Pravdou je, že úspěšnost u hráčů a hráček světové třídy atakuje stoprocentní úspěšnost trefení jednotlivých kuželek i jednoduchých figur. Jinak se totiž špičkový výkon nedá docílit.

## Rozcvičení

Rozcvičení je v podstatě přechod od fyzické přípravy k nastoupení k utkání či k technickému tréninku. Rozcvičením má hráč dosáhnout maximálního stavu připravenosti. To znamená, že během rozcvičení dojde k všestrannému procvičení a prohřátí organismu, prokrvení svalů. Svalové partie, které se podílejí výhradně na technice kuželkářského sportu, rozcvičujeme obzvláště pozorně. Rozcvičení dále plní úlohu regulace psychického stavu hráče.

Podle mých zkušeností je, zejména u mládeže či začínajících hráčů, rozcvičení hrubě podceňováno. To se pak negativně projevuje v tom, že není vypěstován potřebný návyk. My starší, méně ohebnější, jsme již k tomuto poznání došli vlastní zkušeností.

Rozcvičení rozdělujeme v podstatě na tři části. V první části převažují dynamická cvičení, tj. rozklusávání, běh, klus se střídavým zakopáváním nohy (pata se dotkne hýždí), poskočný krok, různé poskoky s rotací trupu, předkopávání, uvolnění dolní končetiny doprovázené pohyby paží a trupu. Doba trvání 5 až 10 minut.

Další cvičení provádíme na místě, prokládáme vždy po několika cvicích klusem, poskoky a chůzí. Rozcvičujeme jednotlivé svalové partie směrem od hlavy dolů. Šijové svalstvo, ramenní kloub, svalstvo hrudníku a zad, oblast kříže, beder, kyčelní kloub, svalstvo a klouby dolních končetin.

Střídáme švihové pohyby s krouživými, svalový tonus kompenzujeme uvolněním. V závěru této části rozcvičení zařadíme cviky obsahující prvky technického hodu. Dřepy, podřepy, výpady spojené s pohybem paží, přenášením váhy do výpadu ve stoji rozkročném, hluboké předklony. Doba trvání 5 až 10 minut.

Druhá část rozcvičení je zaměřena speciálně na techniku hodu. Patnáct až dvacet hodů odházených na závodní dráze splňuje svůj účel. Není-li rozcvičení na dráze možné, využíváme alespoň rozcvičení s koulí přehazováním z ruky do ruky, správné držení koule, správný základní postoj. Rozběh zařadíme bez koule se snahou o dodržení prostorových dimenzí.

Správně technicky prováděné hody (suchý trénink hodů) střídáme s klusem a vytřepáváním končetin. Doba suchého tréninku je kratší, trvá 3 až 5 minut, při tréninku na dráze, pokud to rozpis soutěže povoluje, může trénink trvat až 5 minut.

Třetí část rozcvičení, nemůže-li hráč druhou část absolvovat na závodní dráze, na kterou nastupuje, probíhá v blízkosti závodní dráhy. Patří sem střídání několika klusových kroků na místě, vytřepávání končetin, krouživé pohyby hlavy, ramenního kloubu, uvolněné předklony, dechová cvičení, několikrát opakovaný hluboký nádech a výdech doprovázený uvolněním ramen, případně i s předklonem. Je možné volit i jinou formu třetí části rozcvičení. Dát v této fázi přednost klidu a uvolnění v šatně a na závodní dráhu přijít až před zahájením startu. Je věc individuálního rozhodnutí hráče. Každému vyhovuje něco jiného.

Někteří hráči v rámci rozcvičení uplatňují také strečink, tedy střídání napínání a uvolnění, resp. natahování a uvolnění, svalu či svalové skupiny.

Stručně řečeno. Hráč by měl na dráhu nastoupit potřebně „rozehřátý“ na provozní teplotu. Zcela jistě se to pak pozitivně promítne i do jeho výkonu.

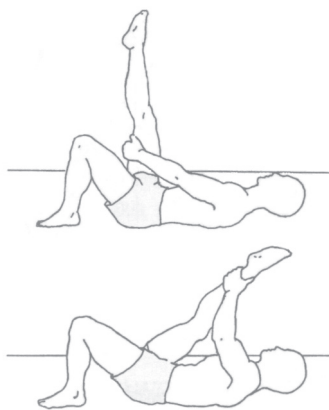
## Regenerace

Trénink sportovců, především výkonnostních a vrcholových, je velmi náročný a značně zatěžuje organismus po stránce fyzické i psychické. To však může platit i pro začínající nadšence, kteří si nakládají někdy až nepřiměřené dávky především v podobě vlastní hry na dráze. To platí zejména u dětí, které často nevědí, kdy mají dost. I tomto případě platí, že „méně je někdy více“, a že kvantitu (příliš vysoký počet hodů) je lepší nahradit kvalitou (speciální trénink na jednotlivé kuželky a na figury).

Regenerace sil představuje v podstatě souhrn různých opatření, která se uplatňují u zdravých sportovců s cílem urychlit zotavovací pochody v organismu, odstranit únavu, předcházet přetěžování či jiným škodám na zdraví, které by mohly vzniknout v důsledku intenzivní pohybové činnosti.

Obecně platí zásada, že čím větší byla předchozí námaha, tím kvalitnější a delší odpočinek vyžaduje organismus sportovce. Je to zásada velice důležitá a opět v naprosté většině případů opomíjená.

## Příklady některých cviků vhodných pro rozcvíčení



Protažení zadní strany stehen - v lehu na zádech pomalu a s výdechem přitahujeme rukama nataženou končetinu k obličejí.



### Kruhový trénink

Někteří hráči v rámci rozcvíčení uplatňují také strečink, tedy střídání napínání a uvolnění svalu či svalové skupiny. Pro ilustraci uvádím několik vhodných cviků.



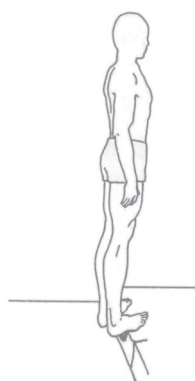
Protažení horní části zad - pozor! Nepokrčujte paže ani kolena. Pokud přidáme při prohnutí i rotaci pánve, protahujeme také bederní část zad a hýždě.



Protažení krku - dlaň je položena na uchu a ruka pomalu přitahuje hlavu k rameni.



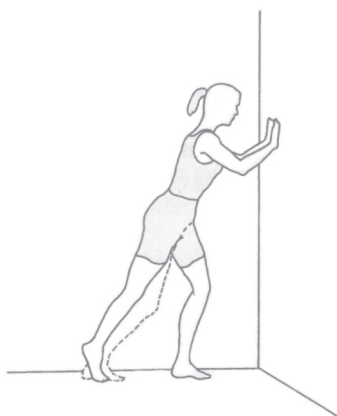
Protažení svalů chodidel - opřeme se oběma rukama o stěnu, uvolníme se, vydechneme a přenášíme váhu na špičku zadní (protahované) nohy.



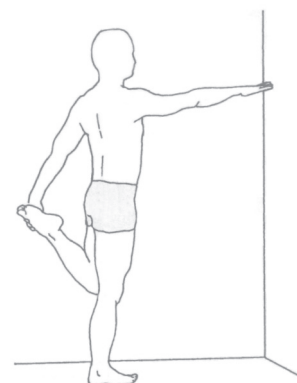
Protažení lýtkových svalů - ve stoji na stupínku či schodu protlačujeme pomalu paty směrem k zemi.



Protažení zápěstí - ve stoje nebo v sedě tlačíme dlaní jedné ruky do natažených prstů druhé ruky.



Protažení svalů chodidel - opřeme se oběma rukama o stěnu, uvolníme se, vydechneme a přenášíme váhu na špičku zadní (protahované) nohy.



Protažení přední strany stehen - pomalu s výdechem přitahujeme patu k hýždím.

Jedním s osvědčených způsobů je ihned po ukončení vlastního sportovního výkonu se jít trochu vyklusat a, pokud je to možné, absolvovat masáž. Pochopitelně existuje celá řada dalších způsobů regenerace sil, jako jsou např. sluneční a vodní procedury.

## Psychologická příprava

Psychologii sportu je věnována stále větší pozornost. Specifika každého sportu vytváří samostatné řešení psychických vlivů u každého sportu samostatně, tedy i v kuželkářském sportu.

Řešení psychologických problémů sportovce a jeho přípravy je otázkou komplexního rozboru jedince a působících okolností. Rozbor a příprava je proto o to účinnější, čím lépe je trenér i sportovec připraven psychologicky vnímat, usuzovat a uskutečňovat vytyčené cíle. Jde často o některé vlivy, které samy o sobě nemusí být velkou překážkou, které však v náročných podmínkách při kuželkářských soutěžích a individuálních startech mohou vytvářet podstatné rozdíly v podávaných výkonech.

Psychologické poznatky a zkušenosti na sebe úzce navazují a tvoří základ účinného uplatňování psychologie v tréninkovém procesu i v soutěžení. Psychologická příprava se tedy stává součástí tréninkového systému a měla by se praktikovat stejně jako je nácvik hry, síly, vytrvalosti, houževnatosti apod. Nárazové zásahy v psychologické přípravě jsou méně účinné a většinou k nim dochází opožděně.

Při vyhodnocování těchto poznatků musíme brát v úvahu schopnosti daného sportovce a prostředí, ve kterém daný jedinec žije a odvádí požadované sportovní výkony.

Sportovní praxe ukazuje, že špičkoví kuželkáři vyrostli nejen z lidí s určitou dávkou nadání, ale i z lidí nesmírně houževnatých, kteří jsou vůči sobě tvrdí a mají důležité vlastnosti, jako je píle a náročnost. Není bez zajímavosti, že sportovci, kteří v mládí vynikají velkým talentem pro sport, dostávají se v dospělosti poměrně zřídka do výkonnostní špičky, protože právě tyto vlastnosti jim v době, kdy potřebují trénovat, chybí.

## Faktory ovlivňující výkon sportovce

Dosažený výkon každého sportovce ovlivňuje řada důležitých faktorů jako je motivace, potřeba a vůle.

Motivace zahrnuje základní pocity sportovce, které jej nutí nebo vědomě s ním hýbou k dosažení co nejvyššího výkonu. Je-li hráč správně motivován dokáže předvést nepředstavitelné výkony a také podstoupit i tvrdou přípravu, protože vytyčený cíl má pro něj vysokou hodnotu.

Potřeba je základním motivem k odevzdání toho nejvyššího výkonu, jaký je sportovec schopen odevzdat. Potřebou je myšlena potřeba fyziologická, kam patří potřeba tekutin, potravin, odpočinku, teplého prostředí, sexu atp.

Vůle. Není-li možné všechny potřeby hráče splnit, následuje vůle každého hráče pro dosažení daného cíle i za podmínek nesplnění všech jeho potřeb.

Faktory motivace, potřeby a vůle bezprostředně ovlivňují psychiku hráče a to ve většině případů současně. V takových případech mluvíme o multimotivaci.

Motivace tedy představuje složitou problematiku, zejména když vyvstane současně dvě i více potřeb, které mohou být protichůdné. Dochází tak k vnitřnímu konfliktu, který se projevuje v chování každého hráče jiným způsobem a má mnohdy podstatný vliv na výkon. V takovém případě je zde nezastupitelná role trenéra poznat potřeby hráče a vytvořit mu splněním těchto potřeb optimální podmínky pro docílení nejlepšího výkonu.

## Životospráva

Obecně se dá říci, že v životosprávě sportovců lze podporovat vše, co zlepšuje nebo může zlepšovat tělesnou a duševní kondici, celkový zdravotní stav, odolnost proti onemocnění a výkonnost. Naopak je třeba vyloučit nebo alespoň silně potlačit ty jevy, které vyloženě škodí nebo mohou poškozovat zdraví, snižovat odolnost proti onemocnění a tělesnou a duševní zdatnost.

Životospráva sportovce má vliv na jeho celkovou pohodu, ovlivňuje jeho plány, prostě vše, co dělá. Má však vliv nejen na něho samotného, ale i na ostatní sportovce, případně i na řadu jiných osob.

Racionální životospráva předpokládá vhodné rozdělení celkového času mezi spánek, práci, vzdělávání, teoretickou a praktickou přípravu ke sportovní činnosti, rekreaci, rodinu, sexuální život a další činnost vzhledem k věku, pohlaví, stavu, zájmům, vzdělání a dalším životním podmínkám. Je rozumné plánovat všechny uvedené činnosti a stanovit si přesný program. Splnitelné cíle je třeba uskutečňovat postupně.

## Masáž

Masáž je procedura, která je využívána k posílení celkového zdravotního stavu, k osvěžení po tělesné i duševní námaze nebo léčení či doléčování některých chorobných a poúrazových stavů, popř. ke zlepšení stavu pokožky.

Nejvhodnější a neúčinnější je masáž prováděná masérem. Mnoho sportovců ovšem nemá ani možnost, ani čas využívat pravidelné masáže prováděné masérem. V tomto případě je vhodné používat tzv. automasáže, tj. masáže při níž sportovec masíruje sám sebe. Automasáž je sama o sobě vydatným cvičením, proto ji nepoužíváme jako celkovou masáž odstraňující únavu. Naopak s výhodou ji používáme jako pohotovostní před vlastním sportovním výkonem.

Sportovní masáž dělíme na :

- masáž přípravnou – je to procedura, která má celkově posílit organismus trénujícího sportovce, aby dosáhl vysokých výkonů;
- masáž pohotovostní – používá se těsně před namáhavým tréninkem či utkáním, zlepšuje prokrvení a prohřátí organismu;
- masáž odstraňující únavu – nejčastěji používaná u sportovců, má sloužit k urychlenému odplavování tzv. únavových látek ze svalstva a k uspořádání celkové regenerace.

Masáž působí na sportovce, na jeho tělesný a duševní stav velmi kladně. Zlepšuje zejména podmínky pro svalovou činnost. Rovněž při zotavování po nemoci či úrazu má vhodně volená a citlivě provedená masáž velmi příznivý účinek na organismus.

Masáž působí bezprostředně především na povrch těla. Účinkem masérských hmatů dochází k překrvení a tím k zarudnutí kůže. Zvyšuje se výživa kožních buněk a zlepšuje se jejich činnost.

Masáž má dobrý vliv i na klouby, zejména na zvyšování jejich pohyblivosti. Masáží se kloub uvolňuje a rozsah kloubní pohyblivosti se zvětšuje. Urychluje také odstranění bolesti.

Masérské hmaty, které používáme při automasáži, jsou stejné jako při masáži prováděné masérem. Jsou to tření, hnětení, roztírání, tepání, chvění a pohyby v kloubech. Masírujeme většinou oběma rukama, u horní končetiny jen jednou rukou. Masáž začínáme i končíme třením.

Nikdy nesmíme masírovat místa s nemocnou nebo poraněnou kůží, místa, kde je kost těsně pod kůží, místa postižená úrazem a krajiny s křečovými žilami.

V dalších pasážích vás seznámím se základními hmaty při automasáži a vlastní automasáží dolních končetin, která je využívána nejčastěji, a masáží bederní oblasti zad a šíje.

### Automasáž dolních končetin

Tato automasáž se dělá nejčastěji. Dolní končetiny ji nejvíce potřebují, neboť bývají hodně namáhány. Tato krajina těla je pro automasáž nejpřístupnější. Při masáži většinou sedíme.

Postupujeme takto:

- úvodní tření celé končetiny od chodidel směrem nahoru a zpět, tento hmat a hmaty následující děláme asi desetkrát.

- automasáž nohy – hřbetní strana nohy je pokrčena v koleně, noha se opírá patou – roztírání částí dlaně (patkou), roztírání špetkou, roztírání palci.

- plocha nohy – koleno je lehce vybočeno stranou, nemasírující ruka nohu přidržuje – tření obtahováním, roztírání částí dlaně, roztírání palci, roztírání hřbetem pěsti.

- automasáž hlezeního kloubu – masírujeme zevní i vnitřní kotník – roztírání částí dlaně, roztírání špetkou, roztírání palci.

- automasáž bérce (Achillova šlacha) – koleno je ohnuto, svaly bérce jsou uvolněny – tření nůžkovým hmatem, hnětení vlnovité.

- automasáž lýtky – třením, vytíráním přes ruku, hnětením uchopováním a obtahováním, hnětení vlnovité, tepání vějířovité, tepání hřbetem ruky, chvění vidlicí.

- zevní plocha bérce – tření obtahováním, roztírání částí dlaně, roztírání palcem.

- automasáž kolenního kloubu – roztírání částí dlaně (končetina ohnuta v kolenním kloubu), roztírání špetkou, roztírání palci (osmičkový hmat – končetina je natažena).

- automasáž stehna – tření vytíráním přes ruku, masírujeme přední plochu stehna při natažené dolní končetině, zadní, vnitřní a zevní plochu stehna masírujeme při pokrčené dolní končetině. Všechny následující druhy hmatů uskutečňujeme nejprve na přední, dále na zadní, vnitřní a zevní ploše stehna – hnětení uchopováním a odtahováním, hnětení vlnovité, hnětení finské, roztírání částí dlaně na zevní ploše stehna, tepání vějířovité, tepání sekáním, chvění vidlicí, chvění rychlým válením.

- automasáž hyždí děláme vstoje. Masírovaná končetina je odlehčena, trochu zanožena a ohnutá poněkud v kolenním kloubu – tření plochou dlaně, hnětení vlnovité, hnětení rozmačkáváním pěstmi, roztírání čtyřmi prsty, roztírání pěstmi, tepání vějířovité, tepání sekáním, tepání pěstmi, schvění vidlicí.

Automasáž celé dolní končetiny zakončíme závěrečným třením, které je obdobou tření úvodního.

### Automasáž zad

Při automasáži zad se zaměřujeme hlavně na bederní oblast, která je nejdostupnější. K automasáži zad lze použít též ručnίκu, žinky nebo kartáče na dlouhé rukojeti. Masírujeme vstoje nebo vsedě – tření dlaněmi do stran, dále nahoru a dolů, tření hřbetu rukou do stran, hnětení vlnovité (boční okraj širokého zádového svalu), roztírání čtyřmi prsty, roztírání hřbetu pěstí, tepání vějířovité, tepání pěstmi (lehce).



## Automasáž šije

Masíruje se pouze jednou rukou na protilehlé straně. Hlava je lehce natočena na stranu k rameni masírující končetiny, abychom svalstvo šije co nejvíce uvolnili – tření dlaní, hnětení vlnovité, roztírání špetkou, tepání pleskáním, tepání vějířovité. Závěrečné tření je obdobné jako úvodní.

## Pomocné masážní prostředky

Pomocné masážní prostředky zvyšují účinek a kvalitu masáže a usnadňují provádění masérských hmatů.

Pro krátkodobé masáže se doporučuje používat speciální přípravky vyrábějící se v několika druzích.

Regenerační, čistící. Použití na krátkodobé masáže mezi výkony a po výkonu, masáž nebo automasáž svalových partií při bolestivosti po námaze.

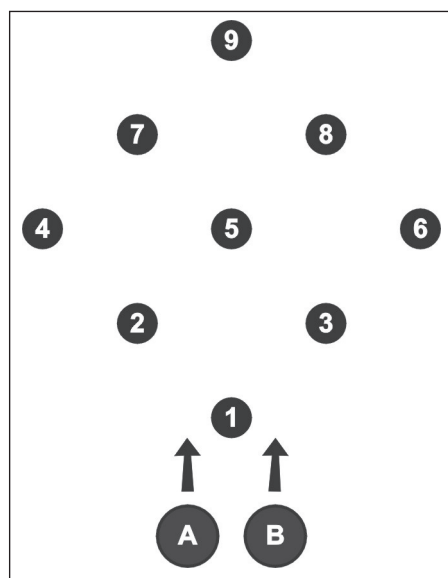
Hřejivá. Použití na krátkodobou masáž a automasáž kožně svalových partií mezi výkony s vyvoláním mírného pocitu tepla, proti svalovým křečím a poruchám svalové koordinace. Nepoužívat na obličej.

Chladivá. Použití k osvěžení a ochlazení v nadměrně teplém prostředí, doplňková masáž a automasáž odstraňující únavu, kdy nadměrná teplota prostředí brzdí zotavení po výkonu a navozuje pocit malátnosti. Nepoužívat na obličej.

Pokud někoho technika masáže zaujala a chtěl by se dovědět více, existuje celá řada odborných publikací.

## Technická příprava

Vedle fyzické a psychické přípravy je v kuželkářském sportu velmi důležitá technická příprava, která spočívá v základním tréninku, tj. držení koule, základní postoj, rozběh, položení a vypuštění koule, dále v tréninku do ulic a jednotlivých kuželek a speciální trénink do figur. Ještě než se budeme věnovat technické přípravě, je namístě zmínit v jakých disciplínách se kuželky hrají. První disciplínou je hra do plných (plné). Každý hod je prováděn do plného stavu kuželek, kterých je celkem devět, jak je vidět na obrázku vlevo dole.

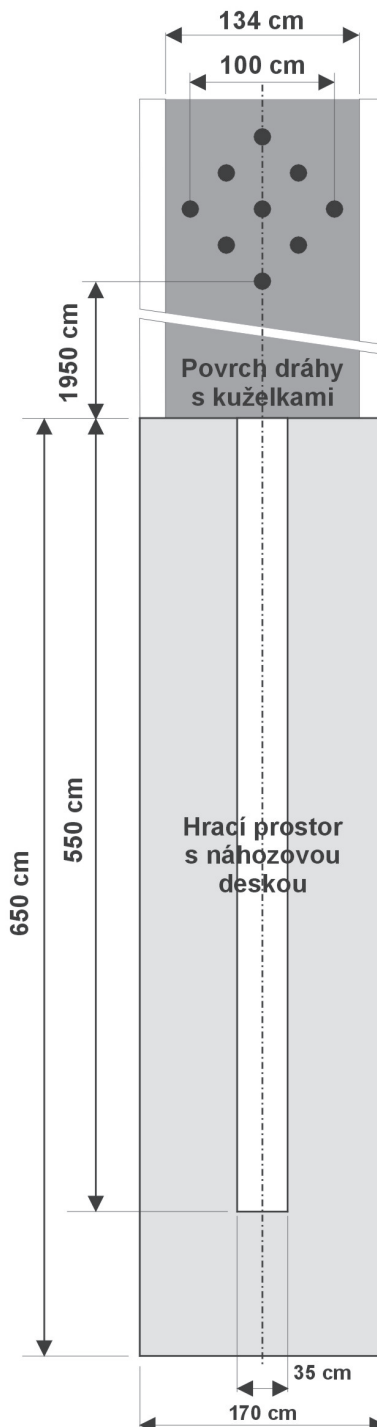


Na obrázku je uvedeno číslování jednotlivých kuželek z pohledu hráče. Každá kuželka má pochopitelně své slovní označení: č. 1 - **přední roh**, č. 2 - **levá přední dáma**, č. 3 - **pravá přední dáma**, č. 4 - **levý roh**, č. 5 - **král**, č. 6 - **pravý roh**, č. 7 - **levá zadní dáma**, č. 8 - **pravá zadní dáma** a č. 9 - **zadní roh**. Černé puntíky s písmenem A a B představují kuželkářskou kouli. Koule A směřuje mezi kuželky č. 1 a 2, tedy do **levé velké ulice**, koule B mezi kuželku č. 1 a 3, tedy do **pravé velké ulice**.

Druhou disciplínou je hra nazývaná dorážková. První hod se uskuteční do plného stavu kuželek a dalšími hody se poráží zbylé stojící kuželky. Po jejich doražení se opět hraje do plného stavu kuželek a vše se opakuje až do vyčerpání celkového počtu hodů stanoveného pro tuto disciplínu.

V současné době se hraje tzv. sdružené disciplíny, skládající se s určitého počtu hodů do plných a do dorážkové. Nejčastější disciplínou je 120 hodů sdružených (dále jen „hs“), 100 hs a 60 hs. Disciplína 120 hs se hraje přes čtyři dráhy. Na každé dráze tedy 30 hs rozdělených na 15 hodů do plných a 15 hodů dorážkové. Disciplína 100 hs, resp. 60 hs, se hraje přes dvě dráhy. Na každé dráze tedy 25 hodů do plných, resp. 15 hodů, a 25 hodů do dorážkové, resp. 15 hodů.

Celkový výkon je pak dán součtem poražených kuželek v jednotlivých hodech.



Na obrázku je vyobrazena závodní kuželkářská dráha včetně nejdůležitějších rozměrových parametrů. Hrací prostor délky 650 cm a šířky 170 cm je ohraničen bílou čarou širokou 5 cm. V podélné ose je umístěno náhozová deska (délka 550 cm, šířka 35 cm); jen na něj je možné položit při provádění hodu kouli. Na hrací prostor navazuje vlastní dráha (většinou s povrchem z kompozitního materiálu) zakončená prostorem, ve kterém jsou umístěny kuželky.



## Základní trénink

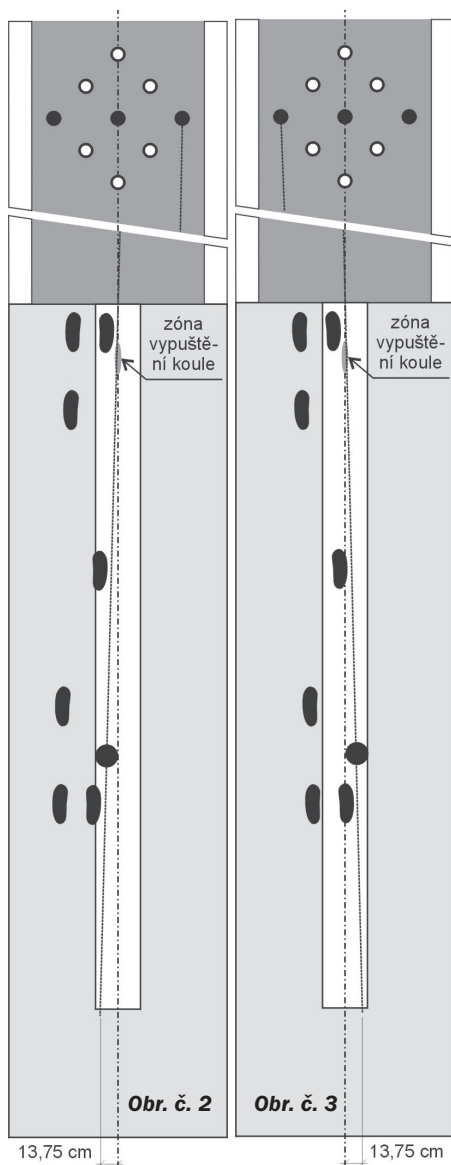
Při tréninku začátečníků, ať už mládeže či dospělých, je vhodné názorně předvést nejprve styl na stylově dobře hrajícím hráči. Výborným pomocníkem je zde video. Je třeba upozornit na důležité prvky hodu, vyložit styl a zdůraznit zásady.

Úkolem hráče je porazit při každém hodu maximální počet kuželek. K tomu je třeba umístit kouli na přesné místo mezi kuželky v optimální rychlosti. K tomu, aby byl hod přesný a dostatečně razantní, slouží rozběh a náležitý styl hráče. Jednoduchý a nekomplikovaný styl je vhodnější, protože je při něm menší pravděpodobnost vzniku chyb a snazší vedení hráče při utkání. Hraní na jednotlivá místa do kuželek (ulice, samotné kuželky) se provádí pouze změnou základního postavení hráče a směru rozběhu, přitom se zachovává místo pokládání koule na náhozové desce a styl hráče.

### Základní nácvik a nácvik rozběhu (pro hráče hrajícího pravou rukou)

Po předvedení stylu začátečníkovi lze přistoupit k nácviku rozběhu, nejdříve bez koule. Hráč se postaví do základního postoje na náhozové desce tak, aby volně spuštěná ruka, která ponese kouli, byla nad středem náhozové desky. Touto rukou musí jít volně kývat dopředu a dozadu tak, aby se ruka pohybovala nad podélnou osou náhozové desky – vedle těla, bez vybočení do strany.

Velice důležité je, aby v základním postavení, kdy hráč hraje na kuželku č. 1, byla skutečně koule nesena nad středem náhozového prkna. S ohledem na různé tělesné dispozice jednotlivců je pak pochopitelné, že ani jejich základní postavení nebude shodné, nýbrž bude posunuto méně či více vpravo, resp. vlevo, vůči ose náhozového prkna právě s ohledem na tuto skutečnost.



Nyní je třeba vyzkoušet rozběh (viz obr. č. 1). Základní postavení hráče je na obrázku nakresleno cca 370 cm od konce náhozové desky.

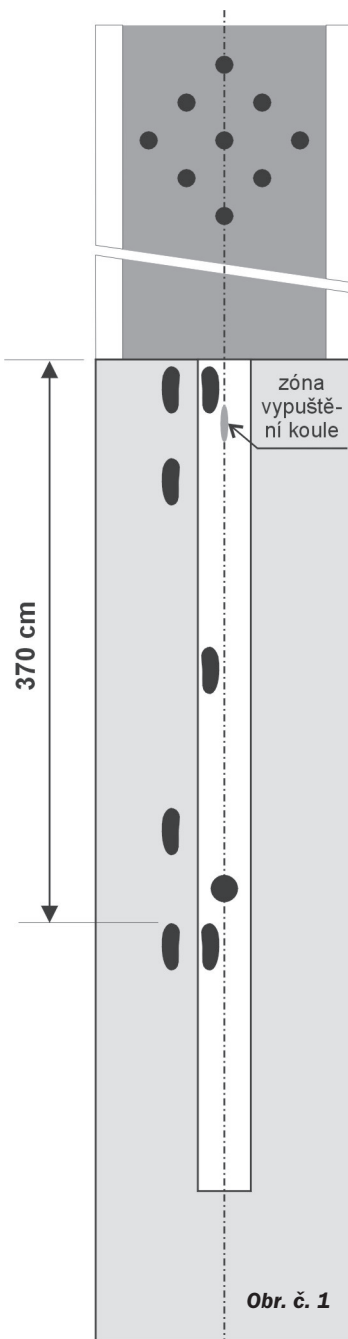
Vy kročení levou nohou, první krok krátký, druhý delší, třetí nejdelší (při něm dochází k vypuštění koule) a čtvrtý s přinožením. Vše provedeno po přímce souběžně s podélnou osou náhozové desky. Hráč končí rozběh na konci desky, špičky bot nesmí přesáhnout na vlastní povrch dráhy. Pokud končí rozběh před nebo za koncem náhozové desky, je třeba základní postavení – základní postoj, posunout o potřebnou délku dopředu nebo dozadu. Tímto způsobem by měl hráč trefit kuželku č. 1.

Fiktivní otisky šlápějí jsou uvedeny na obrázku, ze kterého je hlavně patrná délka jednotlivých kroků a pohyb jasně rovnoběžný s podélnou osou náhozové desky.

Pochopitelně je nutné vzít v úvahu, že délka náhozové desky je 5,5 m. Takže postavou menší jedinci, kteří dělají i menší kroky, musí přizpůsobit výchozí pozici a přesunout ji blíže k přední startovní čáře a naopak postavou vyšší jedinci posunou svou výchozí pozici dále od přední startovní čáry. Nutné je snažit se dodržet konečné postavení hráče po odhození koule, tedy co nejbližší přední startovní čáře.

A nyní ještě několik slov k tomu, jak se změní základní postoj a směr rozběhu, budeme-li hrát na kuželku č. 4 (obr.č. 2) nebo č. 6 (obr.č. 3), tedy na levého nebo pravého roha. Koule se pohybuje po přímce spojující střed kuželky, na kterou je hráno, s bodem umístěným na začátku náhozové desky ve vzdálenosti 13,75 cm napravo, resp. nalevo, od osy náhozové desky, a na konci náhozové desky by měla projít jejím středem.

Z obou obrázků je patrné, že konečné postavení hráče po provedení hodu by mělo být stále stejné. Odlišné je nastoupení hráče v základním postoji. Staví se vždy „do kříže“.



Obr. č. 1

Hraje-li hráč na levý roh (kuželka č. 4), nastupuje cca o 9 cm doprava (při postavení hráče dle obrázku) oproti základnímu postavení při hře na přední roh.

Pokud by hráčovo základní postavení bylo na začátku náhozové desky, rozběh by byl tedy delší, znamenalo by to jeho nastoupení cca o 13,7 cm doprava oproti základnímu postavení při hře na přední roh, resp. krále.

Při hře na pravého roha se postaví cca o 9 cm doleva oproti základnímu postavení při hře na přední roh.

Pokud by hráčovo základní postavení bylo na začátku náhozové desky, rozběh by byl tedy delší, znamenalo by to jeho nastoupení cca o 13,7 cm doleva oproti základnímu postavení při hře na přední roh.

V základním postoji stojí hráč vzpřímeně nebo mírně předkloněn. Tělo je uvolněné. Vnitřní hrany chodidel mírně od sebe (je to individuální). Dívá se před sebe na střed náhozové desky do místa, kam bude pokládat kouli, tj. asi 40-50 cm od konce náhozové desky. Pokud je tato vzdálenost ještě menší, tím lépe. Do tohoto místa se dívá během celého rozběhu. Je to velice důležitá zásada, jejíž nedodržení znamená zásadní stylovou chybu, která negativně ovlivní provedení hodu a tím i celkový výkon hráče. Ve fázi nácvičku hodu zde musí vidět, v teoretickém okamžiku vypuštění koule, svoji ruku.

Při vykročení levou nohou (první krok je nejkratší) se ruka s koulí posune směrem vpřed do mírně zvýšené polohy.

V průběhu druhého kroku se ruka s koulí kyvadlovitým pohybem přemísťuje za hráče (tzv. zášvih). V momentu, kdy hráč stojí pouze na pravé noze by měla být ruka s koulí v nejvyšší poloze za tělem hráče.

Následuje třetí krok, nejdelší, při němž hráč vypouští kouli ve chvíli, kdy levá noha je vpředu a pata pravé nohy se již „odlepila“ od podlahy hracího prostoru.

Během rozběhu hráč snižuje těžiště těla pokrčením nohou tak, aby při třetím kroku, při kterém vypouští kouli, dosáhnul rukou na střed náhozové desky.

Při čtvrtém kroku a následném přinožení se hráč zastavuje a vzpřimuje. Předčasné vzpřímení hráče např. již při vypuštění koule vede k nežádoucímu ovlivnění výsledného efektu prováděného hodu.

S rozběhem je třeba sladit pohyb ruky, která je v základním postoji mírně předpažena v podélné ose dráhy a mírně pokrčena. Dlaň je srovnána tak, aby prostředníček ukazoval do kuželek. Pohyb ruky během rozběhu je z popsaného mírného předpažení do zapažení (zášvihu) a opětovného předpažení, při kterém je koule pokládána na náhozovou desku. Celý pohyb musí být proveden v podélné ose dráhy, bez vytáčení zápěstí či loktu.

Pravé rameno je během celého hodu nad středem desky. Nesmí docházet k rotaci ramene, zvláště při zášvihu ruky nesmí být rameno vytočeno dozadu. Obě ramena musí být během hodu stejně vysoko, dosáhnutí rukou na desku musí být docíleno pouze snížením těžiště (pokrčením kolen) a celkovým předkloněním. Nikdy ne snížením pravého ramene.

## Držení koule

V průběhu provádění hodu se ruka pohybuje poměrně složitým způsobem, který musí být zkoordinovaný s celkovým pohybem těla až do okamžiku vlastního vypuštění koule. Aby bylo možné celou fázi optimálně zvládnout, je nutné mít kouli přesně usazenou v ruce tak, aby nedocházelo během pohybu k jejímu uvolňování. K držení koule se v podstatě používá dvou způsobů vycházejících z fyzických dispozic každého jednotlivce, zejména pak z délky prstů.

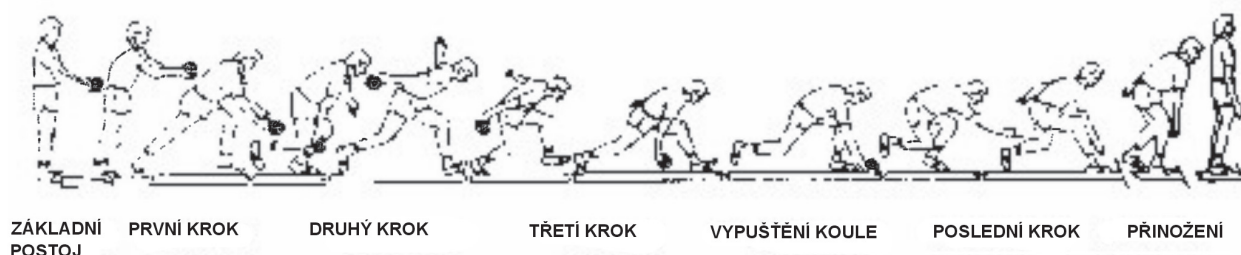


Ruka z krátkými prsty – hráč s touto dispozicí kouli v samotných prstech neudrží a zasazuje ji více do dlaně. Ruka je během hodu v zápěstí více ohnuta, dlaň tvoří spolu s prsty misku, ve které je koule nesena. Tento způsob je vhodný zejména pro děti.

Ruka s dlouhými prsty – hráč dokáže s vhodně navlhčenými prsty udržet kouli v prstech. Takové držení koule dovoluje v pozdějším stadiu snáze nacvičovat vyklápění koule, tj. udělovat při hodu rotaci kouli doprava nebo doleva. Pro začínající kuželkáře však není tento způsob držení koule vhodný, neboť hráč ještě kouli neovládá a při provádění hodu pak vzniká větší množství chyb negativně ovlivňujících přesnost provedení hodu.

## Rozběh s koulí

Toto je nejdůležitější, klíčová část přípravy hráče. Je třeba ji nacvičit dokonale a stylově dobře. Zažité chyby se u všech hráčů odstraňují velmi těžko. Zkrátka platí, že zvyk je železná košile. Celý rozběh je znázorněn sérií obrázků dole.



V okamžiku, kdy hráč přechází od nácvičku rozběhu bez koule k provedení hodu s koulí, vzniká mnoho chyb, které je nutné okamžitě odstraňovat. Chyby vznikají potížemi se zvládnutím 2,8 kg těžké koule (v případě žakovské kategorie je koule cca o 0,5 kg lehčí), většinou tedy z nedostatku síly v ruce. Opět je třeba zdůraznit, že se hráč musí soustředit zejména na položení koule, dívat se během celého rozběhu do místa položení koule a tuto tam také položit. Po vypuštění koule samozřejmě také provádí kontrolu pohybu koule po dráze, ale její výsledek, změnu dráhy, může ovlivnit až v příštím hodu.

Je nutné zvykat hráče, aby pokládali kouli tam, kam se dívají, tedy na střed náhozové desky. Měli by také umět, a je třeba se to učit, aby místo položení koule dokázali změnit, a to jak napravo, tak i nalevo od středu náhozové desky. Tato dovednost usnadní pozdější trénink a vedení hráče při utkání. Umění změnit položení koule je zcela nezbytné, pokud by si chtěl někdo zahrát na tzv. nůžkových drahách. Trefit totiž na těchto drahách krajního roha nelze jinak než položit kouli „do kříže“ na pravý nebo levý okraj náhozové desky a zvolit i správnou razanci hodu.

Chyby v položení koule (mimo střed, daleko od konce náhozové desky, velká rotace koule, ...) vznikají většinou již dříve v průběhu rozběhu, špatným uchopením koule a zejména při zapažení a při počátku pohybu ruky s koulí vpřed. Zde musí trenér sledovat práci lokte a zápěstí, kde chyba nejčastěji vzniká, dále ramena hráče, kde nesmí docházet k jejich rotaci.

### Co ke stylu ještě patří

Hráč si kouli bere ze zásobníku koulí. Nechytá vracející se koule. Dává pozor, aby nebyl těmito koulemi zraněn. Přituknutí prstu pohybující se koulí není nic příjemného. Kdo to zažil, ví o čem hovořím.

Na začátku náhozové desky stojí uvolněně a soustředí se na provedení hodu. Po odhození koule sleduje její směr, vyčká na konci náhozové desky na výsledek hodu a po té se otočí.

Při cestě zpět odebere ze zásobníku kouli a má dostatek času na provedení rekapitulace hodu. Uvědomí si, jakých chyb se dopustil, uklidní se a znovu se soustředí. Když se hra nedaří, je dostatek času na případnou konzultaci s trenérem.

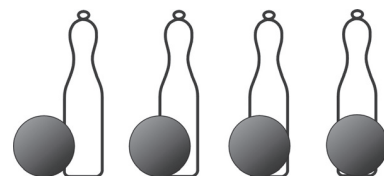
K tomu, aby dosáhl hráč nejvyššího výkonu musí umístit kouli velmi přesně mezi kuželky. Správný směr koule docílí pomocí změny místa základního postoje. Další text je vždy vztažen na hráče hrajícího pravou rukou.

Při hraní do pravé strany kuželek odstupuje od náhozové desky nalevo, při hraní do levé strany nastupuje na náhozovou desku směrem doprava. Staví se tedy do „kříže“ proti kuželce či skupině kuželek, které chce zasáhnout. Kouli vždy pokládá na stejné místo, na střed náhozové desky, směr rozběhu je vždy tam, kam hráč hraje. Hraní na jednotlivé kuželky i figury se docílují pouze změnou místa základního postoje a směru rozběhu, nikdy ne změnou pohybu ruky a pod.

Jak moc si ustoupit doleva nebo doprava lze snadno spočítat, obdobně jako při hře na levého či pravého roha. Ve vztahu k základnímu postoji hráče ve vzdálenosti cca 370 cm od konce náhozové desky při hře na předního roha (viz obr. č. 1) je nutné ustoupit o cca 4,5 cm na pravo, resp. na levo, chceme-li trefit levou, resp. pravou, dámu. Zjednodušeně to znamená, že každá kuželka umístěná vlevo nebo vpravo do krále představuje ustoupení o cca 4,5 cm do kříže oproti základnímu postoji. Je však mnoho hráčů, kteří svůj rozběh nemají dobře nacvičený. Sice si ustoupí do kříže, ale jejich pohyb není přímočarý ve směru proti kuželce, kterou chtějí trefit. Kličkují, vybíhají doleva či doprava a následně se vracejí. Naopak jsou hráči, kteří stojí stále na stejném místě, ať hrají na krále nebo levého roha. Hrají rukou. Nechci tvrdit, že nemohou být dobrými hráči. Příklady jsou. Ale učit bychom měli, zejména začátečníky, vždy to nejjednodušší.

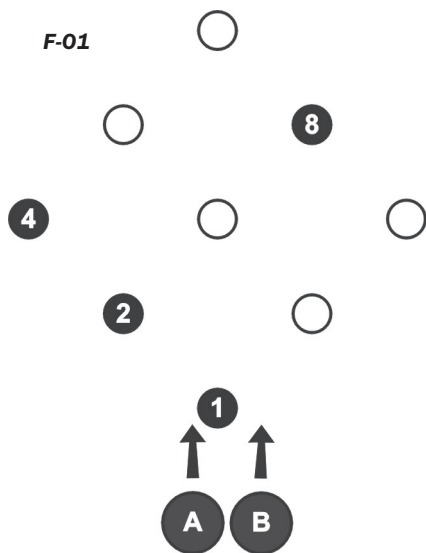
Při hře do plných směřujeme kouli do levé nebo pravé velké ulice. Levá velká ulice je mezera mezi kuželkou č. 1 a č. 2, pravá velká ulice mezi kuželkou č. 1 a č. 3. Levá malá ulice je mezera mezi kuželkou č. 2 a č. 4, pravá malá ulice mezi kuželkou č. 3 a č. 6. Při hře v dorážkové zůstávají stát po otevření různé figury (seskupení kuželek). K tomu, aby se hráč naučil dorážet jednotlivé figury, slouží speciální trénink, který neoddelitelně patří do přípravy hráčů. Trénink srážení figur nelze podceňovat. Naopak, zde teprve hráč vyžívá. Trénink začíná po zvládnutí stylu u začínajících hráčů a musí být pravidelně zařazován do tréninku všech kategorií a výkonností.

Způsoby zasažení kuželky koulí rozdělujeme do čtyř kategorií; lehce (jemně), z poloplna, téměř naplno a naplno (viz obrázek vpravo).

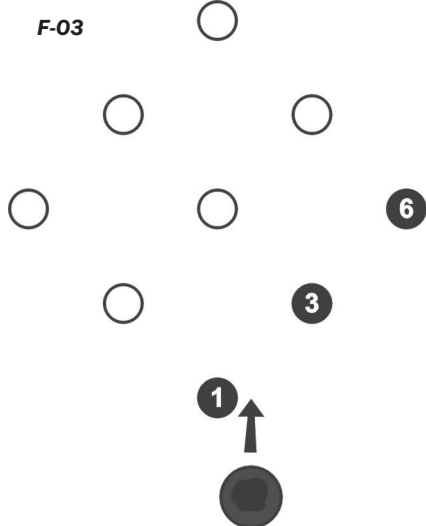


### Trénink do figur

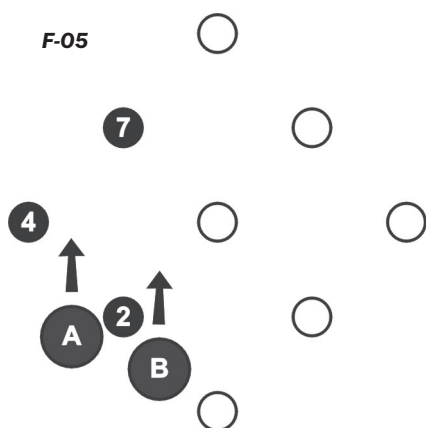
Speciální trénink je trénování hry do jednotlivých figur, kterých je velké množství. Sestavy dvou kuželek vedle sebe se zásadně hrají mezi obě kuželky tak, aby koule nejprve zasáhla bližší kuželku. Stojí-li v šíři daleko od sebe, hrají se z vnějšku tak, aby byla bližší kuželka odražena koulí směrem ke vzdálenější. Dále jsou uvedeny figury s nejméně třemi kuželkami, které je možné srazit jedním hodem.



tuto figuru umístěním koule mezi kuželku č. 3 a 6 (viz. koule B). Obdobnou figuru umístěnou na levé straně (kuželky č. 2, 4 a 5) je vhodné hrát mezi kuželku č. 2 a 4. Tedy z malých ulic; pravé nebo levé.



kuželce č. 4. Kuželka č. 2 sráží kuželku č. 5 a při přesném trefení a nezbytné troše štěstí se odrazí na kuželku č. 6, kterou také poráží. Poražení takovéto figury jedním hodem nebývá běžné.



zprava lehce zasáhla kuželku č. 5, která pak může postupně porazit kuželky č. 7 a č. 4.

Pravděpodobnost sražení figury je v tomto případě vyšší. Obdobně lze tímto způsobem hrát koulí C tak, aby lehce trefila zleva kuželku č. 4. Ta pak může porazit postupně kuželku č. 7 a č. 5. Figura je to obtížná a ve většině případů potřebujeme na její doražení dva hody.

Figuru F-01 lze hrát dvěma způsoby. Kouli A hrajeme tak, aby zasáhla kuželku č. 1 téměř naplno a odrazila ji směrem ke kuželce č. 8. Samotná koule A je odražena na kuželku č. 2, která poráží kuželku č. 4. Nebo hrajeme kouli B tak, aby lehce trefila kuželku č. 1 z pravé strany a odrazila se ke kuželce č. 8. Kuželka č. 1 pak poráží kuželku č. 2, ta kuželku č. 4. Já osobně pak doporučuji hrát tuto figuru první uvedenou možností. Zde je šance, že poražení figury může pomoci závěsná šňůra kuželky č. 1, která „zatáhne“ za závěsnou šňůru kuželky č. 8.

F-02: Všechny figury, kde jsou kuželky v následujícím postavení, můžeme hrát tak, že zpoloplna zasáhneme ze strany přední kuželku. Koule se odrazí na kuželku napravo nebo nalevo podle toho, z které strany trefíme přední kuželku, a ta poráží kuželku sousedící. S ohledem na četnost výskytu různých figur, doporučuji trénovat tuto figuru umístěním koule mezi kuželku č. 3 a 6 (viz. koule B). Obdobnou figuru umístěnou na levé straně (kuželky č. 2, 4 a 5) je vhodné hrát mezi kuželku č. 2 a 4. Tedy z malých ulic; pravé nebo levé.

F-03: Figury, kde jsou tři kuželky v šikmé řadě, musíme hrát do ulice mezi kuželky tak, aby koule zpoloplna zasáhla nejbližší kuželku.

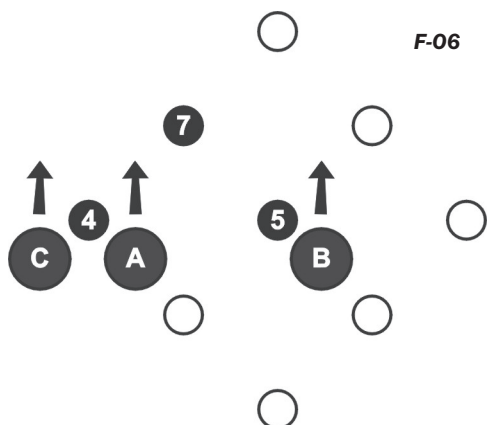
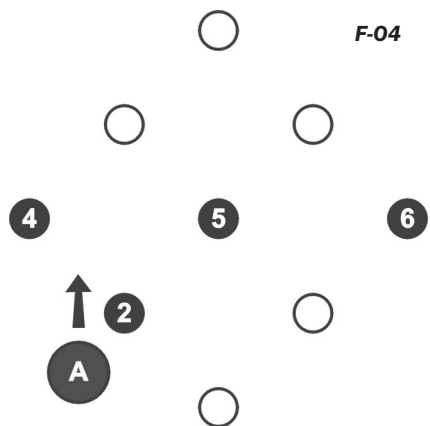
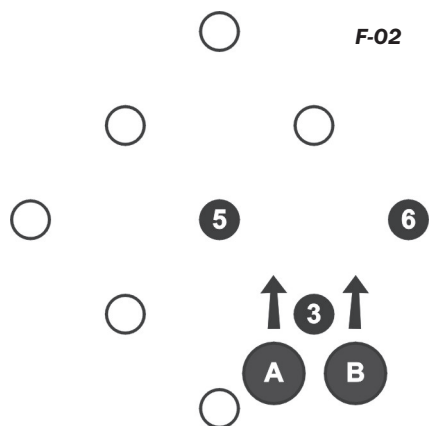
F-04: Tato figura se v kuželkářské hantýrce nazývá „náběžák“. Asi proto, že po trefení samotné kuželky č. 2, zůstává figura složená z kuželek č. 4, 5 a 6, nazývaná výstižně „čest práci“ nebo „česták“. Takže výraz „náběžák“ chce naznačit, že hráč má „naběhnuto“ na „čest práci“, což znamená další potře-bu hodů, kterými zpravidla poráží pouze jednu kuželku. Hody tak ubývají, ale kuželek moc nepřibývá. Tedy více práce bez patřičného efektu. Figura se hraje tak, aby koule směřovala do malé ulice, poměrně jemně zasáhla kuželku č. 2 a odrazila se ke kuželce č. 4. Kuželka č. 2 sráží kuželku č. 5 a při přesném trefení a nezbytné troše štěstí se odrazí na kuželku č. 6, kterou také poráží. Poražení takovéto figury jedním hodem nebývá běžné.

F-05: Figura nazývaná „patnáctka“. Dle obrázku zasahuje koule A lehce kuželku č. 2 a sráží také kuželky č. 4 a č. 7. Figuru lze také porazit zasáhne-li koule lehce kuželku č. 2 zprava a odráží ji tak, aby porazila kuželku č. 4 i č. 7 (viz. koule B).

F-06: Takzvaný „lavór“. Lze hrát třemi způsoby. Buď směřujeme kouli A tak, aby lehce zasáhla kuželku č. 4 zprava a poté kuželku č. 7. Kuželka č. 4 je odražena na mantinel a od něho se může odrazit na kuželku č. 5. Shození figury tímto způsobem je méně pravděpodobné.

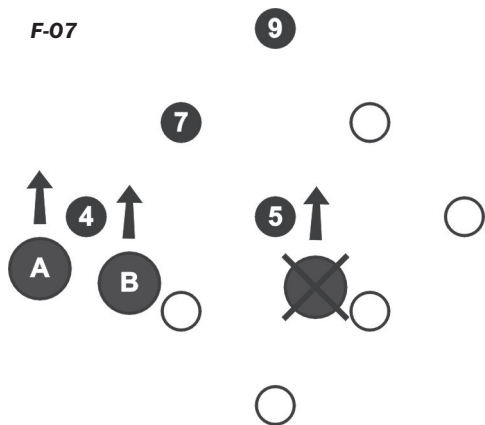
Nebo hrajeme kouli B tak, aby zprava lehce zasáhla kuželku č. 5, která pak může postupně porazit kuželky č. 7 a č. 4.

Pravděpodobnost sražení figury je v tomto případě vyšší. Obdobně lze tímto způsobem hrát koulí C tak, aby lehce trefila zleva kuželku č. 4. Ta pak může porazit postupně kuželku č. 7 a č. 5. Figura je to obtížná a ve většině případů potřebujeme na její doražení dva hody.





F-07



F-07: Tato figura není až tak úplně běžná. Nicméně v poslední době se s ní setkávám stále častěji. Je to vlastně „lavor“ (F-06) a zadní roh. Optimální je hrát ji způsoby, které jsou znázorněny koulemi A i B. Zcela jistě ji však nehrejte od krále (kuželka č. 5), neboť existuje vysoká pravděpodobnost, že vám po takto provedeném hodu zůstane stát pouze levý roh (č. 4) a zadní roh (č. 9). A to je figura, která se jedním hodem neporáží snadno. Na doražení celé figury byste pak potřebovali nejméně o jeden hod víc.

Pochopitelně, že v praxi se setkáváme s celou řadou dalších uskupení kuželek - figur, které mohou zůstat stát v dorážkové nejen po prvním hodu do plných, ale i po následném nepodařeném hodu. Kdo si prostudoval předchozí způsob trefování figur, jistě si snadno poradí i v dalších zde neuvedených případech.

### Technická příprava - shrnutí

Pokud tedy učíme hrát kuželky absolutního začátečníka dodržujeme následující postup:

a) ukázat adeptovi způsob hry na konkrétním hráči, který má jednoduchý a nekomplikovaný styl hry a vysvětlit zásady, které je třeba při hře dodržovat.

b) přistoupit k nácviku rozeběhu bez koule a k objasnění způsobu zaujetí základního postoje - zde se mi osvědčilo držet dítka za ruku a kráčet s ním, pokud má problémy s koordinací. Moje zkušenosti ukazují, že je to pro mnoho dětí zpočátku téměř neřešitelný problém.

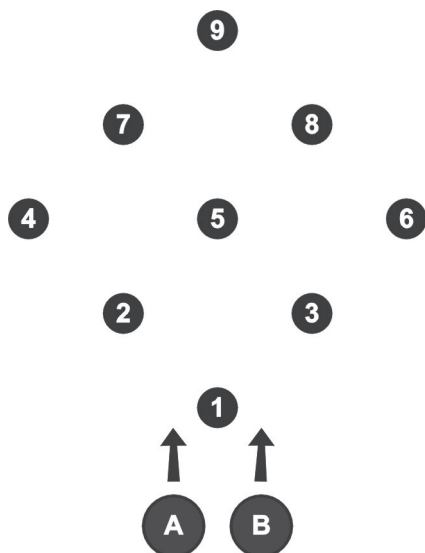
c) začít s koulí hrát na samotnou prostřední kuželku, např. č. 1 - předního roha, a případně do plných, abychom podpořili vzájemnou soutěživost mezi začátečníky; i v této fázi nezapomenout korigovat případné chyby související s pohybem hráče v průběhu provádění hodu.

d) objasnit princip hry na jednotlivé kuželky, nutnost stavět se „do kříže“ a sledovat, zda při provádění hodu nedochází k chybám. Zejména, zda se hráč pohybuje proti trefované kuželce po přímce, nevybočuje z přímého směru či nekličkuje při rozeběhu. Pro nácvik správné chůze jsem také využil samolepky, kterými jsem označil, kam by měla došlápnout levá a pravá noha při rozeběhu. Dětem to zcela jistě pomůže lépe pochopit jak mají chodit.

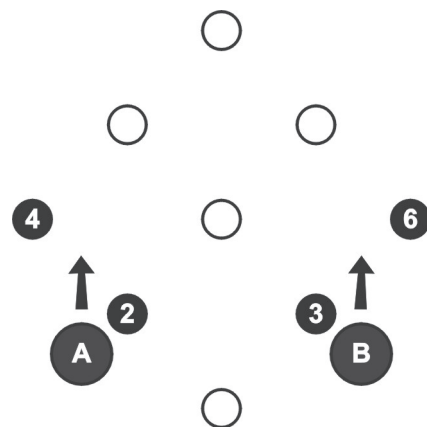
Zvláště zdůrazňuji nutnost stálého dohledu nad začínajícím hráčem, aby nedošlo ke vzniku chybných návyků, které se později jen velice obtížně odstraňují. Několikrát se mi stalo, že jsem nebyl na dvou trénincích a následně byl v šoku, co že se to ten můj svěřenec za tak krátkou dobu naučil hrát. Po zvládnutí základů lze přistoupit ke stanovení individuálního tréninku dle potřeb toho kterého hráče či hráčky.

Po zvládnutí základních návyků rozhodně nedoporučuji nechat hráče hrát jen tzv. sdružené disciplíny, ať už 60, 100, resp. 120 hs, byť jsem si vědom, že je hrají velice rádi. Bohužel není to problém jen začátečníků, ale i už zkušenějších hráčů. Takový způsob tréninku je málo produktivní, neboť hráč hraje většinu hodů do levé nebo pravé velké ulice a chybí nácvik hry do obou malých ulic. Opět zde tedy platí, že je lepší nahradit kvantitu kvalitou, což znamená trénovat i hru do levé a pravé malé ulice. Např. na jedné dráze 15 hodů do pravé velké a 15 hodů do levé malé ulice. Na další dráze pak uličky prohodit. Jednu tréninkovou jednotku v týdnu je pak možné nechat hrát disciplínu, která se hraje v soutěžích.

Důraz je třeba klást na to, aby hráč nehrál pouze jednu velkou ulici, byť se mu pochopitelně hraje snáz a dociluje z ní vyšších výkonů. Je třeba naučit se hrát jak pravou, tak i levou velkou ulicí (viz obrázky). Bez toho se zvyšování výkonnosti zcela jistě nedostaví v takové míře, jakou by si přál.



Trénink je také možné zpestřit různými zábavnými soutěžemi. Osvědčená je třeba „chaloupková“. Hráči hrají na jedné dráze dorážkovou. Pokud netrefí kuželku, staví domeček. Pěkně od základů, bočních stěn, stropu, střechy, komínu, kouře a blesku, který je pro hráče znamením, že pro něho hra skončila. Ten kdo zůstane ve hře jako poslední, vítězí. Hlídá se také počet hodů, které hráč uskuteční do plného stavu kuželek. Za každý třetí hod do plných se staví domeček, tedy např. boční stěna, neboť je zcela jisté, že hrát do všech kuželek je snadnější než trefit samotnou kuželku.



# Technika vrcholové hry

Dle popsaných pravidel trénují jak začátečníci, tak i pokročilí hráči a platí obecně pro každého kuželkáře. S dokonalým zvládnutím stereotypu hodu a narůstající výkonností však každý hráč sám pozná, že do každého hodu vkládá další prvky, a že ke zvýšení výkonu a dokonalému přizpůsobení se každé dráze pouhý stereotyp nestačí. K dokonalé technice hráče patří i umění udělit kouli rotaci jak doleva, tak i doprava.

Rotace koule (vyklápění, točení) je důležitý prvek, který však mohou používat jen vyspělí hráči. Předpokládá dokonalé zvládnutí stylu, dobrou fyzickou kondici hráče, ruku s delšími prsty a v neposlední řadě i potřebnou dávku hráčské inteligence. Hod při tomto způsobu hraní probíhá až do třetího kroku hráče stejně jako u popisovaného stylu. Při pokládání koule však hráč pootáčí zápěstí vpravo nebo vlevo a udělí tak kouli rotaci. Tato se při pomalém hodu projeví již během cesty koule po dráze, kdy se zcela viditelně nepohybuje po přímce, ale po křivce, která se zakřivuje stále více a více s tím, jak se koule přibližuje ke kuželkám. Směr zakřivení je pochopitelně závislý na směru rotace koule. U razantního hodu není změna směru koule během cesty znát. Rotace se však projeví až tím, jak kuželky padají, tedy ve výsledném efektu hodu.

Rotace koule může také sloužit ke hraní ulic, kdy hráč míří přímo na kuželku č. 1 a pomocí otočení zápěstí zasáhne pravou či levou ulici. Zde však musíme přesně rozlišit, co je záměrně hraná rotace koule a kdy „točení“ vzniká jako důsledek nedokonalého zvládnutí stylu, či chybami v provedení hodu.

Obecně lze říci, že ten, kdo má svůj styl dobře zvládnutý, dokáže hrát rovné hody a, i když ne ve stejné míře, vyklápět vpravo či vlevo a přeložit či posunout bod položení koule na náhozové desce. U toho, kdo se točení koule nedokáže zbavit a neumí hodit rovný hod, nemůžeme mluvit o vyklápění, ale o chybném, mírněji řečeno „osobitém“, stylu hráče.

Toto rozlišení má však veliký význam. Dobrý hráč používá rotaci koule k docílení vyššího výkonu. Stejný význam má u něho hraní zprava či zleva, prostě se svým stylem přizpůsobí potřebě kuželny. Hraje tak, jak dráha žádá.

Ten, kdo se naučí styl s chybou (třeba s nadměrným točením koule v důsledku špatného rozběhu a položení koule), obvykle na dráze, kde tento styl hraní vyhovuje, docílí velkého výkonu. Když ale přejde na dráhu, kde se tak hrát nedá, jeho výkon značně klesá a rady trenéra jsou neúčinné.

Dokonalé zvládnutí pokládání koule včetně umění udělit jí přiměřenou rotaci je posledním bodem v technické přípravě hráče. Nutno podotknout, že to ovládá velmi málo hráčů.

## Závěr

Doufám, že předchozí stránky dostatečně osvětlily základy kuželkářského sportu, lépe řečeno základy techniky vlastní hry. Každý, kdo hraje kuželky, ale ví, že provozovat tento sport nelze bez znalosti jejich pravidel. Sportovně-technické předpisy najdete např. na webových stránkách České kuželkářské asociace ([www.kuzelky.cz](http://www.kuzelky.cz)).

A teď již jen přeji hodně zdaru ve hře a co nejvíce poražených kuželek přeje autor.