

M E T O D I K A

kuželkářského sportu

Metodika – kuželkářský sport – obsah

Obsah:

strana	01	titulní stránka
strana	02	obsah
strana	03	úvod
strana	04	charakteristika
strana	05	zvyklosti
strana	06	zvyklosti
strana	07	vybavení
strana	08	vybavení
strana	09	vybavení
strana	10	styl
strana	11	styl
strana	12	styl
strana	13	povrchy
strana	14	technika
strana	15	technika
strana	16	technika
strana	17	psychika
strana	18	kategorie
strana	19	kategorie
strana	20	sebetrénování
strana	21	trénování
strana	22	trenér
strana	23	závěr
strana	24	poznámky

Úvod k metodice.

U nás zatím **jedinou metodiku** pro kuželkářský sport **zpracoval pan Karel Vašíř**, tehdy trenér reprezentace a ligové Zbrojovky Brno, v šedesátých letech minulého století. Panuje obecný názor, že předběhla tehdejší dobu, a dodnes je považována za základ systémového tréninku v českém kuželkářském sportu. Část jeho metodiky zabývající se způsobem provedení hodů do všech možných variant v sestavách kuželek bude platit, pokud se nezmění rozměrové parametry kuželkářských drah a hracího materiálu včetně tvaru kuželek. Na tuto část Vašířovy metodiky jen navazují, rozšířením o nové poznatky týkající se změny směru hodů do určitých sestav kuželek, což souvisí se změnou technologií a konstrukcí používaných při stavbě současných či modernizaci dosavadních kuželkářských drah. Ostatní části výše uvedené metodiky (např. herní styl) lze považovat za překonané, a proto v těchto oblastech přináším nové poznatky a aktuální trendy. Dále se v této metodice objeví hned několik kapitol věnovaných tématům, jimiž se Vašířova práce nezabývá (např. zvyklosti či psychika hráče aj.).

Při zpracovávání této metodiky jsem vycházel z osobních zkušeností nashromážděných během dlouhodobé a intenzivní trenérské praxe (což znamená období dvanácti let trénování šest až deset hodin týdně po dobu jedenácti měsíců v roce). Snažil jsem se neopomenout ani rozvoj vědy a výzkumu ve všech oblastech lidského konání, který má též přímý i nepřímý vliv na většinu lidských činností vůbec, včetně provozování sportu.

První poznatky a zkušenosti z oblasti metodiky jsem začal získávat a shromažďovat od roku 1992, a to proto, abych se lépe orientoval v trenérské práci tehdy pomocného trenéra družstva žen v druhé lize. O dva roky později, a v následujících čtyřech sezónách, jsem pokračoval u téhož, tehdy však již prvoligového družstva v roli druhého trenéra. Od začátku sezóny 1998 do konce sezóny 2002 jsem působil jako osobní trenér, tehdy české reprezentantky a současně hráčky nejvyšší rakouské soutěže družstev žen. Od této doby trénuji v Brně družstvo mužů Sokola Husovice, rok v mezikrajském přeboru a nyní ve třetí lize mužů.

V průběhu doby jsem se začal zabývat myšlenkou postupného zveřejňování svých poznatků. Proto jsem od roku 2000 začal vše postupně sepsávat. Chtěl jsem se dohodnout s kuželkářským svazem, aby mi ve svém časopise „Kuželky Bowling“ poskytl rubriku věnovanou tomuto tématu. Od původního záměru jsem však vzhledem k vzniklé atmosféře v kuželkářském sportu u nás i v zahraničí upustil. Rozhodl jsem se, že zpracuji a vydám metodiku kuželkářského sportu.

Doufám, že takto zpracovaná metodika napomůže dalšímu rozvoji tohoto sportovního odvětví, které v posledním období prožívá takřka ve všech zemích, kde je provozováno, velký útlum, a to jak v zájmu lidí tento sport provozovat, tak v zájmu veřejnosti a masmédií. Doufám, že metodika je zpracována srozumitelnou formou a že tedy bude dobře využitelná v trenérské praxi. Chtěl bych poděkovat všem, kteří se spolupodíleli na vydání brožury, která se vám právě dostává do rukou. Mám tím na mysli především konzultanty a specialisty z oborů medicíny a pedagogiky, ale také ty, kteří mi pomohli technicky zabezpečit její obrazovou a ilustrační část a v neposlední řadě i její vlastní vydání.

Autor

Charakteristika kuželkářského sportu.

Způsob a náročnost provedení hodu v tomto sportovním odvětví lze bez jakékoli nadsázky přirovnat k silové atletické disciplíně jakou je hod oštěpem. Vlastní provedení odhodu je ale realizováno zdola, nikoli shora, se zaměřením na přesnost hodu, nikoli na jeho délku. Cílem je provést odhod necelé tři kilogramy vážící koule nezbytnou razancí tak, aby ve vzdálenosti zhruba dvaceti metrů trefila sestavu srážených kuželek s milimetrovou přesností. Provedení jednotlivého hodu v kuželkářském sportu určitě není tak fyzicky náročné jako u jednotlivého hodu oštěpem. Podle disciplíny jde však o třicet až padesát hodů následujících bezprostředně po sobě v jedné hodnotící položce, která navíc musí být odehrána v určitém časovém limitu. Co do počtu prováděných hodů v konečném důsledku jde o vysokou fyzickou a ve vazbě na přesnost provedení každého jednotlivého hodu i psychickou zátěž, která je ještě umocněna tím, že po bezprostřední výměně drah po dohrané položce se položka jednou nebo dokonce třikrát po sobě opakuje.

O tom, jak nesnadné je provozování tohoto sportu, svědčí i to, že při hře nad deset hodů do plných lze výkony s průměrem přes šest z devíti možných považovat za velmi dobré, přičemž průměr osm je pokládán za hranici lidských možností. Při hře nad deset hodů v dorážce lze považovat průměr přes tři z devíti možných za velmi dobrý, přičemž průměr pět a půl za hranici lidských možností. Statisticky relativně nízkou **úspěšnost hraní ovlivňují** především hráčské **schopnosti každého jedince**, ale i na hráči **nezávislé vlivy na hru**. Existují **přímé vlivy**, které **ovlivňují způsob tréninku** (parametry a stav sportoviště, kvalita a stav hracího materiálu, sportovní vybavení hráče a jeho herní zvyklosti). Na úspěšnost hraní působí také **těžko předvídatelné vlivy** (divácká kulisa, klimatické prostředí v hale, neočekávaná přerušení a zasahování do hraní aj.), které však **není možné** nějak speciálně **trénovat**. Hráč i trenér na ně musí být připraveni a musí se naučit je zvládat.

Podle charakteristiky uvedené v prvních dvou odstavcích se začnu v postupné návaznosti zabývat záležitostmi, které by měl sám hráč, popřípadě v součinnosti se svým trenérem, vnímat od samého začátku, kdy začne systematicky provozovat kuželkářský sport. Vytvoří si tím dobré předpoklady pro **úspěšné hraní** tohoto náročného sportu. Pojem hraní zahrnuje jak **tréninky, tak starty**. Charakteristika je rozdělena do uvedených devíti základních kapitol.

- | | | |
|---------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| 1. Herní zvyklosti | 4. Herní povrchy | 7. Trénování kategorií |
| 2. Herní vybavení | 5. Herní technika | 8. Sebetrénování |
| 3. Herní styl | 6. Herní psychika | 9. Trénování a trenér |

Podrobné a vždy zdůvodněné zpracování jednotlivých kapitol lze považovat za ucelenou metodiku pro provozování kuželkářského sportu. Nejde jen o osobní, ale i od jiných českých a zahraničních trenérů, výrobců a techniků zabývajících se stavbou drah či výrobců hracích materiálů a chemie získaný soubor poznatků. Doufám, že se mi aktuální informace potřebné pro dobrou trenérskou či sebetrenérskou praxi, podařilo seřadit srozumitelně a výstižně. Tato metodika sleduje dva hlavní cíle. Začínající hráč by z ní měl v poměrně krátkém období načerpat potřebné informace, které urychlí a hlavně usnadní jeho kvalitativní hráčský rozvoj a u začínajícího trenéra by měla přispět k jeho kvalitativnímu trenérskému rozvoji. Pokud stávající hráči a trenéři, kterým se úsilí, vynaložené v tomto sportu, nedaří krátkodobě či dlouhodobě realizovat tak, jak si představují, najdou v této metodice podněty, které jim pomohou tento stav zlepšit, a zároveň získat novou motivaci k tomu, aby se více věnovali tomuto sportu, pak teprve se dá říci, že tento materiál je opravdu metodikou.

Kapitola 1: A: Herní zvyklosti – úvodní část – obecná specifikace

Pojem herní zvyklosti zahrnuje všechny návyky, činnosti a úkony, které v krátkodobém nebo někdy i dlouhodobém časovém horizontu před a v průběhu startu vědomě či podvědomě pokaždé hráč vykonává. Tato u nás zcela opomíjená součást hry kuželkářského sportu patří do oblasti speciální, takzvané taktické přípravy hráčů. Je opomíjena proto, že valná většina trenérů v těchto záležitostech nemá žádné osobní či formou proškolení získané poznatky. Přiznejme otevřeně, že tato část přípravy hráčů není v našem sportovním odvětví plošně, až na výjimky (podle osobních poznatků, nepochybně mimo reprezentaci Německa) obvyklou. Ve sportu je ale obecně známo, že právě předstartovní atmosféra a činnost, včetně účelných zvyklostí ve vlastním průběhu startu, **velmi kladně ovlivňují výkon každého jedince.** Účinné zavedení předzápasové a zápasové taktiky trenérem lze považovat za jeden z hlavních **nezbytných předpokladů jeho úspěšné práce.** Podmínkou pro zavedení takových herních zvyklostí je samozřejmě to, že s nimi budou jednotliví aktéři a účastníci seznámeni, že se budou moci na tvorbě takového prostředí spolupodílet a v konečné fázi na toto dobrovolně přistoupí. Způsob, jakým si trenér tuto záležitost vyřeší, záleží čistě na jeho individuálních schopnostech vnímat optimální potřeby pro stanovení reálných cílů svých svěřenců. Dále pak na jeho vnímání obecného očekávání odborné veřejnosti orientující se v kvalitě a možnostech hráčského potencialu, kterým disponuje. Na základě vlastních zkušeností jsem přesvědčen, že při vlastním výběru hráčů do soutěží a disciplín je třeba brát v potaz dvě zásadní kritéria, a to výkonnost a schopnost maximálně se přizpůsobit potřebám startu v dané soutěži či disciplíně. Je zřejmé, že nemalou část herních zvyklostí v praxi u startů družstev, dvojic i jednotlivců ovlivňují platné předpisy vymezující podmínky a náležitosti pro zahájení a průběhu startu v zápase či soutěži. Přes tyto skutečnosti by měl trenér umět cíleně vymezit a ovlivnit průběh herních zvyklostí ve prospěch reálných cílů v soutěžích v těchto intencích:

B: Herní zvyklosti – obsahová část – start družstva

Není dobré, když si herní zvyklosti v přípravě a průběhu na startu v rámci soutěží družstev na jakékoli výkonnostní úrovni řeší skupinky hráčů či hráči individuálně a výhradně v zájmu uspokojování svých **osobních představ, zájmů a potřeb.** Takovéto předstartovní a startovní prostředí nesmí trenér, pokud má svou činnost vykonávat s plnou spoluzodpovědností za výkony družstva, **nikdy dopustit,** a proto musí zejména:

a/ **Rozhodnout, zdůvodnit a prosadit** nezbytný jmenovitý počet hráčů a účastníků za družstvo kvalitativně použitelných v daném startu. Počet hráčů včetně náhradníků určuje vždy rozpis soutěže. Počet účastníků se řídí podle technických podmínek sportoviště, na kterém se start uskutečňuje (počet drah a družstev, hrané disciplíny, psaní a kontrola psaní aj.).

b/ **Stanovit** a adresně dohodnout činnost jednotlivých hráčů a účastníků startu od příchodu na sportoviště do ukončení startu družstva. Jedná se o jmenovitou sestavu startu družstva, případné psaní a kontrolu psaní, rozcvičování, povzbuzování. Dále jasné pořadí náhradníků, důvody a postup při klasickém střídání a střídání při zranění hráče.

c/ **Zajistit** start s cílem vytvoření podmínek pro optimální výkony hráčů. Pokud možno vyloučit před startem například příliš časně vstávání, dlouhé řízení motorového vozidla a nepřiměřenou námahu. **Vyžadovat** od hráčů, včetně náhradníků, neporušování životosprávy a předpisů o dopinku a v rámci možností to **kontrolovat.** Vždy **přihlížet** k osobním problémům hráčů, pokud je o nich informován a řešit je s tím, že účastníci startu na návrh řešení přistoupí.

C: Herní zvyklosti – obsahová část – start dvojic

Samostatné soutěže dvojic či párů jsou u nás soutěžně v plenkách, i když starty dvojic na mistrovství světa se pravidelně konají několik desítek let. Při startu dvojic platí vše uvedené v herních zvyklostech ze startu družstev. Trenér by měl navíc dohodnout tyto náležitosti:

a/ Je-li v kolektivu **výrazný jedinec** co do dlouhodobé či momentální vysoké výkonnosti, měl by mít právo vybrat si svého partnera do startu, což mu dává určitý klid a předpoklad pro potvrzení jeho očekávané výkonnosti při startu.

b/ Má-li trenér v kolektivu výkonnostně **srovnatelné hráče**, měl by umožnit hráčům dohodnout se vzájemně, kdo s kým chce startovat a pouze v případě, že může ke startu přihlásit jen omezený počet párů, musí být plně respektováno jeho právo výběru startujících. Toto neplatí, pokud má v kolektivu specialisty pro start párů, což se dá v blízké budoucnosti vzhledem k vývoji kuželkářského sportu předpokládat.

D: Herní zvyklosti – obsahová část – start jednotlivce

V případě startu jednotlivce by měl trenér z pohledu svých či jinak získaných poznatků o jednotlivci a po pravidelných konzultacích s ním dohodnout tyto další nezbytné náležitosti, které bez výhrady platí pro všechny druhy zmíněných startů:

a/ Hráči vyhovující a jemu srozumitelný styl **komunikace** a v případě potřeby taktéž **signalizace** (start za průhlednou stěnou umístěnou na hranici hracího prostoru nebo těsně za ním, vykázání trenéra rozhodčím do hlediště, velmi hlučná divácká kulisa), což lze považovat za vůbec nejdůležitější součást kvalitní komunikace mezi hráčem a trenérem. Dále dohodnout způsob účinného zvládnutí nepřímých vlivů na start jednotlivce (velmi vysoká teplota v hale, nekorektní divácká kulisa, neočekávané přerušování startu aj).

b/ Rozsah **očekávání a potřeb** hráče v jeho vedení trenérem v průběhu startu, přičemž očekáváním hráče se rozumí dohodnuté hlídání rytmu a stylu hry. Do potřeb hráče pak lze zahrnout hlídání času, hlídání chodu a sukování ASK, správného počtu kolků po postavení, funkce totalizátorů, signalizace přešlapů, závady na vybavení hráče (jako například rozvázané tkaničky), stav hracího prostoru v jeho potřísnění potem hráče, stav nalepení krytiny hracího prostoru, stírání použité chemie z koulí, podávání utěrek, nápojů a pasty proti klouzání koulí.

c/ Hlídání a **respektování** všech návyků hráče v herním projevu, které charakterizují jeho osobitost a nemají bezprostředně negativní vliv na jeho výkon při startu, což je nejsložitější záležitost vedení hráče trenérem, a zde se v mnoha případech dopouštějí trenéři zásadních a většinou nenapravitelných chyb, které výrazným způsobem poškozují výkon hráče při startu. Proto musí mezi oběma existovat dohoda, jak tento jev minimalizovat, nebo nejlépe vyloučit.

Pokud trenér v trenérské praxi dokáže vyřešit alespoň v této kapitole zmíněné herní zvyklosti, má vytvořený velmi dobrý předpoklad pro bezkonfliktní a kvalitní průběh hry jemu svěřených týmů či hráčů.

Tímto je prozatím uzavřena méně stravitelná teoretická část metodiky a dalších pět kapitol pojednává výhradně o záležitostech konkrétní trenérské a sebetrenérské činnosti.

Kapitola 2: A: Herní vybavení – úvodní část – obecná specifikace_

Herní vybavení je základní podmínkou pro kvalitní hru. Pro trénink i start platí, že hráč má mít vždy stejné, v horším případě minimálně rovnocenné vybavení. K hernímu vybavení patří obuv, herní nářadí, fixační pomůcky a chemie. Nyní následuje vyjádření k jednotlivým částem vybavením ve vazbě na kvalitu hraní.

B: Herní vybavení – obsahová část – obuv

Dobrá obuv je nepochybně základní a rozhodující součást vybavení hráče, která ovlivňuje průběh, kvalitu i výsledek tréninku a startu. Hráč by měl používat takovou obuv, která mu zajistí bezproblémovou kontrolu provedení hodu na všech materiálech, kterými jsou obvykle pokrývány povrchy hracích prostorů kuželen, včetně palubek a parket.

V první řadě jde o druh a provedení obuvi. Co se týká **druhu obuvi**, vše hovoří pro používání sálové obuvi s podrážkou ze surové gumy, která je vhodná pro všechny druhy povrchů. Na neudržovaném povrchu hracího prostoru snad může někdy klouzat, ale tento nedostatek musí být po protestu vždy odstraněn. **Provedením obuvi** se rozumí používání obuvi nízké či vysoké. V tomto případě by měl hráč volit tu, ve které se dobře cítí a která mu víc vyhovuje při pohybu v hracím prostoru. Z hlediska snížení následků při možných úrazech kotníku (zvrtnutí, úder koulí do kotníku) je bezesporu lepší obuv vysoká. Další nespornou výhodou vysoké obuvi je, že hráč může touto obuví do jisté míry fixovat kloub kotníku a tím získá lepší sebekontrolu v pohybu při provádění hodu, ale o tom až později.

Další záležitostí je síla, tvar, vzorek a řešení podrážky. **Síla podrážky** by měla umožňovat co nejlepší kontakt chodidel s povrchem hracího prostoru. Dá se říci, že čím slabší podrážka, tím lépe pro hráčem koordinovaný pohyb v provedení hodu. **Tvar podrážky** by měl být po celé ploše (mimo část paty a špice) podrážky rovný a na vnějších i vnitřních stranách by neměl být zakončen velkými rádiusy, které zvyšují možnost úrazu hráče (zvrtnutí kotníku, úrazy způsobené upadnutím). **Vzorek podrážky** musí být tvarován tak, aby svým tvarem a řešením při razantním či razantnějším rozběhu a brždění rozběhu znemožňoval proklouznutí. Toto je důležité nejen vzhledem k možnému zranění, ale také pro stálou kontrolu hráče nad prováděným hodem. **Řešením podrážky** (foto č. 1 a 2) je myšleno její konstrukční řešení, které pomáhá hráči při ochraně jeho zdraví. Odpružené nebo částečně odpružené podrážky takřka odstraňují praskání pat a výrazně snižují namáhání pohybového ústrojí dolních končetin při hře. Na tvrdém povrchu hracího prostoru, jímž se vyznačuje převážná část našich kuželen, lze takovou obuv považovat za nezbytnou.

Do výčtu nezbytných nároků na vyhovující druh obuvi je nutné zahrnout skutečnosti jako jsou: nízká **hmotnost**, nenáročné **ošetřování**, použitý **materiál** s přihlédnutím k pocení nohou hráče (kůže nebo textil nebo kombinace obou), výrobní **značku** (minimálně výrobce specializované obuvi pro sálové sporty) a **velikost**. Při volbě velikosti obuvi bychom měli počítat se silnou ponožkou a po poradě se sportovním lékařem eventuálně přizpůsobit velikost obuvi nutnosti nošení ortopedické vložky.

Náležitosti uvedené v této části kapitoly by měl mít sám hráč, nebo alespoň jeho trenér, na zřeteli v zájmu kvality hraní a ochrany zdraví. Hráč by nikdy neměl startovat v jiném druhu obuvi než ve které trénuje, a proto by měl mít vždy k dispozici dva páry stejných bot.

B: Herní vybavení – obsahová část – herní nářadí

Herním nářadím se rozumí koule, které jsou jednou z částí takzvaného hracího materiálu. Druhou částí jsou kuželky. Kvalita a stav hracího materiálu ovlivňují výkon při hře. Hráč ani trenér v současných podmínkách a zvyklostech (v případě, že rozhodčí zahájí hru) nemohou, s výjimkou protestu, kvalitu a stav hracího materiálu ovlivnit.

U koulí se ale dá v dohledné době předpokládat, že se hráči kuželek budou stejně jako je tomu u hráčů bowlingu, tímto herním nářadím individuálně vybavovat. Z těchto důvodů je nutné a nezbytné, řadit koule do herního vybavení. Tento trend ostatně platná mezinárodní ani národní pravidla pro kuželkářský sport nijak neomezují.

Takovýto stav by byl ideální. Skutečnost je u nás vzhledem k poměrně vysoké pořizovací ceně koulí poněkud jiná. Startuje se dosti často s koulemi na hraně regulérnosti a trénuje se také dosti často s koulemi ještě horšími. Za toho stavu nezbyvá hráčům a trenérům, než aby vyžadovali používat při tréninku stejné koule jako při startu.

C: Herní vybavení – obsahová část – fixační pomůcky

Pojem fixační pomůcky lze považovat za doposud nepoužívaný a jsou jím označeny pomůcky pro určitou možnou fixaci pohybového ústrojí horní končetiny (ruky, kterou hráč provádí hody) a stejně tak obou dolních končetin. Většina hráčů a trenérů se domnívá, že určitá fixace pohybového ústrojí je pouze záležitost zdravotních potíží s pohybovým ústrojím, dále pak poúrazového nebo pooperačního stavu. To už však bývá pozdě. Na takovýto pohled na fixaci pohybového ústrojí, čímž se rozumí fixace kloubů a svalů včetně jejich úponů, je třeba rychle zapomenout a začít se ni dívat z pohledu jejich dvou základních funkcí.

První a významnější je funkce preventivní. Hráč, který chce být v jakémkoli odvětví sportu úspěšný, musí až na velmi vzácné výjimky tvrdě trénovat. Navíc kuželky jsou sport, který se vzhledem ke své specifčnosti dá vrcholově provozovat až několik desítek let. Nejen na základě kombinace těchto dvou důvodů, ale také na základě tělesných dispozic každého jedince individuálně je třeba odborně určit, nejlépe sportovním lékařem, nezbytnou zdravotní prevenci v oblasti ochrany pohybového ústrojí hráče. Odborně stanovená fixace pohybového ústrojí od samého počátku systematického provozování kuželkářského sportu je jednou z určitých garancí ochrany pohybového ústrojí, včetně umožnění dlouhodobého provozování tohoto sportu.

Druhou, neméně významnou funkcí fixace kloubů je, že hráči samotnému umožňuje dosti vysokou kontrolu nad provedením hodu. Tak, jak bylo uvedeno v pasáži zaměřené na obuv, přiměřené stažení kloubů kotníků, dále přiměřené, odborně stanovené stažení loketního kloubu a zápěstí ruky, která provádí hod, a obou kolenních kloubů, včetně uvedených kloubů kotníku, významně usnadňuje hráči sebekontrolu při provedení hodu.

Používané fixační pomůcky musí splňovat především nároky na účelnost při používání, a poté i další požadavky, jako je funkčnost a vzhled. **Účelnost** je většinou dána stanoviskem sportovního lékaře nebo jiného specialisty v těchto záležitostech. **Funkčnost je** myšleno například šířka stahovačky zápěstí, která může kdykoliv v průběhu hry u hráčů, kteří trpí zvýšenou potivostí, nahradit ručník, a proto je lepší použít širší stahovačku, jejíž povrch je zhotoven z froté materiálu. **Vzhled** znamená estetické provedení, poplatné aktuálním módním trendům, což není také zanedbatelné, ale mělo by být jen doplňkem účelnosti a funkčnosti.

D: Herní vybavení – obecná část – eliminace chemie

To, že i chemie patří dnes mezi záležitosti, které jsou velmi úzce spojeny s provozováním kuželkářského sportu, je neprávem hodně opomíjeno. Toto konstatování platí nejen pro hráče a trenéry, ale bohužel také pro tvůrce pravidel, jak mezinárodních, tak národních. Vzhledem k tomu, že konkurence výrobců je značná a posazení na trhu omezené, snaží se výrobce své technologie podpořit chemií. Tato podpora má jediný cíl, a tím je zvýšení takzvané padavosti drah. To, že by tato snaha neměla komplikovat podmínky realizace hodu vlastním hráčem, je už poněkud opomíjeno. Je nezbytné, aby tomuto nevyhnutelnému trendu byla dána alespoň minimální pravidla, nezbytná pro jeho používání, což je první předpoklad k zajištění účinných protiopatření, třeba i s použitím chemie, pro regulérní a bezproblémový průběh provedení hodu hráčem. Preparáty použité při údržbě drah, včetně preparátů používaných, hráči musí mít veškeré náležitosti hygienických předpisů pro vlastní použití, včetně látkového výrobního složení a certifikace používané chemie s prokázanou zdravotní nezávadností. Jedině takovéto sjednocení pravidel v jednotném používání chemie umožní regulérní průběh startů.

Dnes se už takřka při všech soutěžích, na všech stupních startů od základních soutěží po ligu, na mistrovstvích států či kontinentů, pořádaných národním svazem či mezinárodní federací, v prostoru kříže kuželek takzvaně maže. Jedná se o chemické ošetření uvedeného prostoru, které snižuje tření kuželek s povrchem kříže, a tím se dosáhne vyšší padavosti kuželek. Hráči i trenéři musí vzít tuto skutečnost na vědomí a individuálně přizpůsobovat tomuto jevu trénink v eliminaci na kvalitu hry, třeba i jen pro následující start. I tato skutečnost by měla být jedním z důvodů výhodnosti používání vlastního herního náradí, tedy koulí.

E: Herní vybavení – obsahová část – podpůrná chemie

Od samého začátku historie hry existovali jedinci, kteří se snažili ovlivnit výkon ve svůj prospěch vedlejšími podpůrnými prostředky. Jednalo se především o prostředky zvyšující přilnavost koule k ruce (např. kalafuna, přírodní pryskyřice, včelí vosk, pivo), či eliminující nadměrné pocení dlaně hráče (např. mokrá houba, magnézium, křídový či vápenný prášek). Většinou se jednalo o ekologicky čisté suroviny či preparáty.

Současný trend tyto možnosti prakticky vylučuje a vyžaduje takové vybavení hráčů, které především eliminuje takzvané klouzání koulí. V první řadě to jsou utěrky rukou a samostatné utěrky koulí k utírání použité chemie. Začínají se také objevovat vyměnitelné froté nášivky na přední části dresu určené pro utírání koulí a stejné nášivky na bočních stranách trenýrek pro utírání dlaně. Je jasné, že i to nejpečlivější utírání nemůže úplně odstranit použitou chemii, a proto patří mezi nezbytné vybavení hráče speciální pasty (např. Lavit), které nejen eliminují použití chemie, ale především zvyšují přilnavost koule k ruce.

Způsob, jakým je používáno vybavení hráče v souvislosti s používáním podpůrné chemie, je nedílnou součástí tréninku, především ve vazbě na rytmus hry k limitu času pro jednotlivé položky disciplín. Protože jde o ryze technické záležitosti, musí být natrénovány tak precizně, aby nevznikly při vlastní hře nedostatky, které by zapříčinily ztrátu koncentrace, rytmu hry a psychiky hráče. To by se mohlo stát v případě, že podpůrná chemie je používána neodborně a z těchto důvodů může mít negativní vliv na průběh hry.

Kapitola 3: A: Herní styl – úvodní část – obecná specifikace_

Herní styl (jak ?) znamená sladění pohybu kmitu ruky provádějící hod s pohybem kroků dolních končetin usměrňující hod v maximálně možném využití pohybové přirozenosti hráče se schopností vše zkoordinovat tak, že provedený hod dokáže hráč provádět opakovaně stejně. Vše je založeno na geometrické přesnosti, která může být vrozenou schopností, ale tuto přesnost lze i vypěstovat systematickým systémovým tréninkem. Herní styl, pro potřeby lepšího praktického zvládnutí, rozdělíme do jednotlivých fází. Základní postoj, držení těla, členění rozběhu, kmit ruky, funkce druhé ruky, práce prstů, kontrolu provedení stylu zrakem.

B: Herní styl – obsahová část – základní postoj

Jsou tři možné základní postoje před rozběhem. Postoj **snožmo**, (foto č.3) **rozkročmo** (foto č.4) a postoj **spatný** (foto č.5). První postoj charakterizuje nižší stabilita při provádění prvního kroku rozběhu. Totéž platí při širším rozkročení i pro druhý postoj. Třetí, tedy spatný, lze považovat za optimální pro plně kontrolovaný rozběh hráčem. Vzdálenost pat od sebe je u každého hráče individuální, vlastní šířka se pohybuje cca od 5 do 15 centimetrů, a to ve vazbě na výšku a váhu hráče. Poloha základního postoje v hracím prostoru při svěšené ruce s koulí by měla umístit střed koule na začátek osy dráhy prováděného hodu. Vzdálenost základního postoje od začátku dráhy musí umožnit hráči provedení v jeho podání stylového hodu tak, aby nedělal přešlapy. –

C: Herní styl – obsahová část – držení těla

Existuje široká škála držení těla v základním postoji, od **vzpřímeného** až po hluboký **předklon**. Není možné jednoznačně tvrdit, které držení těla je pro provedení stylového hodu nejvýhodnější. Trenér by měl nechat rozhodnout samotného hráče, co mu lépe vyhovuje. Pro kontrolu provedení herního stylu vlastním zrakem hráče je určitě lepší postoj vzpřímený. Také hlídání odhozového místa zrakem je zvláště při hlubším předklonu poněkud složitější. Navíc se převážná většina hráčů hrajících z předklonu v průběhu provedení prvního kroku částečně nebo úplně narovná. Další neméně důležitou součástí držení těla je držení **osy ramen**. Hráč by měl umět celou dobu, od základního postoje po odhoz, zachovat stejné držení osy ramen. Ideální je, pokud osa ramen je kolmá k ose rozběhu a kmitu ruky.

D: Herní styl – úvodní část – členění rozběhu

Fázi rozběhu rozdělíme na tři samostatné části, a to razanci, směr a provedení rozběhu. **Razance rozběhu** usměrňuje hod a podstatným způsobem ovlivňuje vlastní razanci hodu. Je individuální záležitostí každého hráče a trenér by měl hráči pouze doporučovat zpomalení při zřetelné a prokazatelné ztrátě kontroly hráče nad prováděným hodem. Zvyšování razance by se mělo dít pouze postupně a přímo úměrně fyzickým schopnostem a dokonalému zvládnutí herního stylu. **Směr rozběhu** by měl být vždy přímý a v maximálně možné míře osa jeho provedení souběžně sladěna s osu kmitu ruky provádějící hod. **Provedení rozběhu** by mělo být vždy založeno na maximálním využití **schopnosti** jedince **se přirozeně pohybovat**, což **je vůbec nejdůležitější a rozhodující** záležitost kvalitního herního stylu jedince. Je nutné tuto schopnost respektovat, protože ten, kdo je donucen dělat něco proti své přirozenosti,

nemůže tuto činnost vykonávat podvědomě, a proto často chybuje. Těmito záležitostmi se zabývá další část kapitoly.

Metodika – kuželkářský sport – styl

E: Herní styl – obsahová část – provedení rozběhu

Zaručené jednotné provedení rozběhu hráčem neexistuje a není vůbec důležité, kterou nohou vychází, kolik dělá kroků a na kterou nohu provádí odhoz hodu. Umění je rozpoznat rozsah a použitelnost **přirozených pohybových schopností** každého jedince a tyto **dokázat rozvíjet** nebo alespoň **zachovat**. Pohybovými schopnostmi se rozumí trvale opakované podvědomé provádění stejných kroků, ve vzácném případě celých pohybových sekvencí. V tomto případě by takto od přírody vybavenému jedinci neměl nikdo zasahovat do provedení rozběhu a je vždy jen na škodu mu cokoli radit. Je opravdu jedno, zda má hráč při základním postoji jednu z noh vpředu či vzadu, pokrčenou či nepokrčenou, zda pokládá chodidla rovně či příčně a na kolik kroků rozběh provádí. Podstatné je, že to dokáže činit opakovaně stejně.

Je též pravdou, že většina jedinců tento dar od přírody nemá. Jsou to jedinci, kterým chybí přirozená schopnost pohybu nebo ji neumějí používat, což, jednoduše řečeno, je neschopnost se podvědomě opakovaně stejně pohybovat. Až v těchto případech začíná systematické a **systémové trénování rozběhu**. Je nutné začít s tréninkem jednotlivých částí rozběhu, od základního postavení přes rasanci a směr po provedení a lze už vycházet ze standardních, u nás známých metodických pomůcek. Pro praváky to znamená čtyři kroky ze základního postoje, začínat levou nohou s odhozem na tutéž nohu a zastavení rozběhu pravou nohou. U leváků je tomu co do provedení právě naopak. Poté je důležité **rozvíjet** natrénování takového umělého herního stylu tak, aby se postupem času vědomá činnost hráče dostala do jeho podvědomí. Po dosažení takového stavu v provádění herního stylu se může stát, že hráč začne k tomuto projevu podvědomě připojovat určité další nové prvky, například mezikrok. Na tuto skutečnost je dobré hráče pouze upozornit. **Může se totiž jednat o přechod na přirozený, podvědomý pohyb.** Odstranit takové samovolné herní projevy je nutné pouze v tehdy, když povedou dlouhodobě a prokazatelně ke stagnaci či snižování herní výkonnosti. Oba typy hráčů výše uvedených schopností mohou být v hraní úspěšné, záleží pouze a především na vlastní vytrvalosti hráčů, někdy i spojené s kvalitou odborného vedení při tréninku a startu.

F: Herní styl – obsahová část – kmit ruky

Další fáze herního stylu je **kmit ruky**. Vlastní provedení je součástí účinného herního stylu. Kmit ruky není na provedení tak náročný jako rozběh, ale jeho špatné provedení dokáže zlikvidovat i bezchybné provedení rozběhu. Je však nutné říci, že je tomu i naopak, a proto se jedná o vzájemné významné doplnění se zdůrazněním, že kmit ruky není tak úzce spjat s přirozeným pohybem hráče, jak tomu je u rozběhu. I tuto část herního stylu je lepší pro dobré zvládnutí v tréninku rozfázovat na zákmit, průběh kmitu, vedení kmitu po náhozové desce a vlastní odhoz. Z držení koule při základním postoji by měl hráč při prvním kroku rozběhu provést co největší **zákmit**, což rozhoduje o rasanci a napomáhá přesnosti provedení hodu. Při zpětném pohybu, tedy vlastním **průběhu kmitu**, je důležité se co nejrychleji dostat do kontaktu s náhozovou deskou a provést pokud možno co nejdelší **vedení kmitu po náhozové desce**, což je základní předpoklad pro přesnost provedení hodu (toto tvrzení je graficky znázorněno a tím i zdůvodněno na nákresech č. 1 – 6.). **Vlastní odhoz** by měl být ukončením kmitu ruky, nejlépe na samém konci náhozové desky. Provedení odhozu tlakem dlaně tak, aby příčná osa dlaně byla kolmá k ose kmitu, lze považovat za ideální provedení

odhozu. Vlastní celý průběh kmitu by měl být vždy přímočarý, rovnoměrný v pohybu a maximálně možné míře rovnoběžně souběžně sladěn, s osou provedeného rozběhu.

Metodika – kuželkářský sport – styl

G: Herní styl – obsahová část – druhá ruka

Funkce druhé ruky je dána především razací provedení stylu, čím je styl razantnější, tím je pohyb druhé ruky důležitější. **Druhá ruka** svým pohybem ovlivňuje rovnováhu hráče v průběhu provádění hodu a tím má bezprostřední vliv na herní styl. Z uvedeného důvodu musí být pohyb druhé ruky trenérem stále sledován, v případě potřeby v průběhu hry i korigován. Je však nutno zdůraznit, že tato funkce **je důležitá** v případech **od střední razance** hry, což je rychlost měřeného hodu od 25 km / hod výše, a také **u velmi pomalého provedení hodu**, kde i malá chyba může znamenat **ztrátu rovnováhy hráče**.

H: Herní styl – obsahová část – prsty ruky

Jsou tím samozřejmě myšleny prsty odhozové ruky. Prakticky není možné provést hod tak, aby **prsty** nedaly kouli jistou rotaci, čímž **ovlivňují**, především při pomalém provedení hodu, **dráhu hodu**. Uvedené je značně ovlivněno konstrukcí herních povrchů, konstrukcí a připraveností dráhy a kvalitou koulí. Především na velmi měkké náhozové desce (ve vazbě na velkou vzdálenost odhozu od jejího konce, malou razanci, drsný povrch dráhy nebo koule), lze dokonce provést podobný hod jako u bowlingu s koulí s vystředěným jádrem. V našem jihomoravském slangu kuželkářů říkáme takové dráze provedeného hodu „ šavle “. I za výše uvedených podmínek se při vyšší razanci v provedení hodu dráha hodu srovnává. Je to dáno tím, že pokud má koule razanci, koulí se, pokud se pohybuje v kluzkém prostředí, tak klouže. V obou uvedených případech, pokud koule ztratí razanci, začne se díky rotaci od prstů otáčet kolem své osy, což znamená vždy jisté vychýlení z rovné dráhy hodu.

Protože **se tomuto jevu** prakticky **nedá úplně zabránit**, i když se najdou jedinci, kteří tvrdí, že jich tento jev netýká, **je nutné vědět**, proč k němu dochází. V případě, že se objeví ve větší míře než jsme zvyklí, měli bychom vědět, **jak tento jev eliminovat**. Na měkkém herním povrchu je hlavně nutné takzvaně „ špicovat “, což znamená provádět odhoz na samém konci náhozové desky, a to proto, že měkký povrch po provedení odhodu výrazně ztlumí razanci hodu. Proto je nutné kontakt odhozené koule s měkkou deskou omezit na minimum. Právě z uvedených důvodů je udržení rovné dráhy hodu na měkkém povrchu snad největším problémem všech, vyjma hráče velmi razantní a dokonale technicky připravené. V dalších uvedených případech v prvním odstavci je tento jev spíše ojedinělý a je zapříčiněn takřka vždy malou razancí hodu spojenou s technickým stavem dráhy nebo kvalitou koulí. Je nutné o těchto jevech něco znát, být na ně připraven a v případě větších problémů trénovat například i **rovnoměrné rozpětí prstů** při držení koule a **odhoz dlaní**, které sice rotaci koule zcela neodstraní, ale **dokáží jí výrazně zamezit**, a tím dosáhnout provedení rovnější křivky hodu. Tato metoda držení a odhozu koule je spolu s razancí hodu, účinnou zbraní proti zatočené křivce hodu.

I: Herní styl – obsahová část – kontrola zrakem

I přes nemožnost kontroly provedení herního stylu vlastním zrakem hráče se dá říci, že trvalý **nepřerušovaný kontakt** (díky dobrému provedení herního stylu), **pomocí zraku** hráče **s odhozovým místem**, je jeden z významných předpokladů přesného hraní a účinné kontroly

celkového **provedení hodu** samotným hráčem. Tím uzavírám **nejdůležitější část metodiky** herní styl, který je pro úspěšnou hru rozhodující a záležitosti uvedené v ostatních kapitolách metodiky **na herní styl už jen navazují, nebo ho doplňují !!!**

Metodika – kuželkářský sport – povrchy

Kapitola 4: A: Herní povrch – úvodní část – obecná specifikace

Herní povrch tvoří náhozová deska, zpravidla s nalepenou krytinou. Na první pohled ryze technická záležitost nepochybně patří do metodiky, protože výrazným způsobem ovlivňuje, herní techniku, kterou je třeba vždy přizpůsobit povrchu. Technické předpisy samozřejmě vymezují konstrukční typy náhozových desek pro potřebu metodiky, rozhodující jsou však jejich **konstrukční vlastnosti**. V současné době se u nás můžeme setkat s čtyřmi základními kombinacemi:

1. měkký dřevěný materiál plus podlahová krytina
2. tvrdý dřevěný materiál plus podlahová krytina
3. dřevěný materiál potažený tvrdým umělým materiálem plus podlahová krytina
4. kovový materiál potažený tvrdým umělým materiálem plus podlahová krytina

B: Herní povrch – obsahová část – herní vlastnosti

Každá z těchto kombinací má jiné **herní vlastnosti**, které by měli hráči i trenéři znát, a též by měli umět těmito vlastnostem přizpůsobit herní techniku. Nejedná se nějaký zvláštní či speciální způsob tréninku hraní. Důležité je, rozpoznat při cvičných hodech, na jakém herním povrchu se hraje a věnovat této skutečnosti od prvního hodu disciplínou náležitou pozornost.

U první uvedené kombinace, kde se jedná o takzvané **velmi měkké** herní povrchy, nesmí hráč především ztratit koncentraci, pokud se mu nedaří hrát hody s rovnou dráhou hodu. Důvod tohoto jevu a jeho možná eliminace je osvětlena v předchozí kapitole prsty ruky. **Důslednost a vysoká koncentrace** pomohou hráči vyrovnat se s takovým herním povrchem.

Podobná situace může nastat i u druhé uvedené kombinace, to jest u **měkkých** herních povrchů, a v podstatě platí totéž, co je uvedeno v předchozím případě, pouze zakřivení dráhy hodu nemusí být tak zřetelné. Právě z těchto důvodů je měkký povrch záluďný, je dost často obtížně identifikovatelný, proto je nutné **pozorně sledovat dráhu** hodu.

V obou předchozích případech se jedná o herní povrch, který neodpovídá mezinárodně schváleným technickým předpisům. Takováto úsporná opatření investorů nebo objednavatelů zbytečně snižují kvalitu herních vlastností povrchů.

Třetí kombinace je vlastně současný trend a mezinárodně schválená norma. Jedná se o herní povrch **středně tvrdý**, vyhovující především nárokům sportovního lékařství, a pouze v případě enormního zapojení práce prstů hráče do provedení hodu, může dojít k podobným jevům v dráze hodů, jak bylo uvedeno v předchozích případech. Tento herní povrch má dobré herní vlastnosti a po hráči vyžaduje „ pouze “ **soustředěnost** v provádění hodů.

Se čtvrtou kombinací se setkáme už velmi zřídka, jedná se o **tvrdý** herní povrch. Takovéto technické řešení sice vykazuje velmi dobré herní vlastnosti, protože vyžaduje minimální další nároky na hráče, je ale **naprosto nevyhovující** z pohledu nároků sportovního lékařství.

Krytina náhozových desek nesmí být z gumy či jiného pružného materiálu, pokud však jsou použity, tak se výše uvedené **herní vlastnosti** v důsledku vlastností materiálu zhoršují. Proto hráč i trenér nesmí **přehlédnout** ani zdánlivou maličkost, jakou je kvalita krytiny.

Metodika – kuželkářský sport – technika

Kapitola 5: A: Herní technika – úvodní část – obecná specifikace

Herní technika (odkud směrem kam ?) je hraní z **místa základního postoje**, přes bod nasazení a opticky či jinak zvolené **místo bodu odhozu**, což tvoří geometrii provedení hodu a znamená to spojnici výhozího a odhozového bodu v provedení hodu. Jedná se tedy o individuální účinné umístění geometrie prováděného hodu **v prostoru náhozové desky**. **Účelem je**, dát hodu na jednotlivé kuželky či porážené sestavy kuželek ze spojnice bodu nasazení hodu přes odhozový bod **správný a hlavně účinný směr**. **Cílem je trefit** jednotlivou kuželku, nebo vedoucí kuželku sestavy kuželek z pravé či levé strany tak, aby kuželka nebo celá sestava byla poražena. Herní **techniku je nutné důsledně trénovat**, protože se zpravidla musí vždy více nebo méně **na každé dráze, podle jejího vyhotovení, měnit či korigovat !!!**

B: Herní technika – úvodní část – vyhotovení dráhy

Každý, kdo se zúčastnil měření v rámci převzetí drah pro mistrovství světa, potvrdí, že ani na speciálně připravených dráhách dvě naprosto stejně vyhotovené dráhy prostě neexistují. Středky na konci jednotlivých náhozových desek, se z pravidla nenacházejí na stejném místě k ose dráhy, měřené ze středu začátku náhozové desky na střed zadního ložiska kříže kuželek. Takové **odchýlení středu** konce náhozové desky **je považováno za různé vyhotovení dráhy**.

C: Herní technika – obsahová část – schopnosti hráče

Herní technika, z pohledu schopností hráčů, se dělí na dvě skupiny. Ostatní, co se do nich nevejdou, se pouze pokoušejí hrát kuželky a nebo mají geniální schopnost hrát kuželky.

První skupina hráčů **trvale hraje ze stejného kontrolovaného místa odhozu**, z bodu jimi nebo jim vytipovaného. Na základě této schopnosti pak mění hru, do různých sestav kuželek, posouváním základního postoje doprava nebo doleva v hracím prostoru. V tomto případě musí hráč především dobře natrénovat, jak moc lze ustupovat na jednotlivé sestavy, podle herního povrchu, na kterém se start uskutečňuje. Korigování přesnosti takto natrénované herní techniky je možné v případech takzvané „tvrdé hry“, to znamená vyřazení vedoucích kolků z hraných sestav, pak už jen posouváním se v natrénovaném herním postoji, v ose rozběhu směrem dopředu nebo dozadu.

Druhá skupina hráčů **hraje trvale ze stejného kontrolovaného základního postoje** a hru mění a koriguje, při hře do sestav srážených kuželek, změnou místa bodu odhozu. V tomto případě korektura přesnosti v případech takzvané „tvrdé hry“ je možná, stejně jak je uvedeno v předchozím případě, pouze při hře do plných. Hrát jednotlivé sestavy v dorážce touto herní technikou je otázkou schopností a citu pro hraní každého jedince individuálně. Jedná se totiž o určení odhozového bodu na každou sestavu zvlášť a navíc s milimetrovou přesností.

Od zvládnutí jedné či druhé herní techniky se odvíjí úspěšnost hry. Je nutné zdůraznit, že účinné spojení optimální herní techniky s kvalitním herním stylem je hlavně otázkou neustále opakovaného tréninku. Předpokladem pro kvalitní zvládnutí herní techniky je splnění všech požadavků na kvalitní sebekontrolu v provedení hodu a trvalé hlídání optimálního odhozového

bodů vlastním zrakem. Předpokladem pro kvalitní vedení hráče k optimální herní technice při hraní, jinou osobou, je mimo mnoha znalostí a zkušeností s vedením lidí a tohoto sportu, především velmi dobré periferní vidění. Kdo nemá tuto schopnost, zpravidla více hráči v jeho herním projevu ublíží, než pomůže.

[Metodika – kuželkářský sport – technika](#)

D: Herní technika – obsahová část – sestava do plných

Hraní do plných, tedy všech devíti kuželek, je nejčastěji se vyskytující hrou do sestav. Může činit v případě precizního hraní až tři čtvrtiny z počtu hodů položky a představovat až osmdesát pět procent z dosažených bodů v položce! Hraní do plných je bezesporu rozhodující pro konečný výsledek hry. Hráč by měl zvolit herní techniku při hraní do plných, aby každým hodem trefil takzvaně velkou ulici, což je optimálně trefit přední roh z boku, nejlépe ještě s využitím rotace koule. Pro hráče dávající kouli rotaci proti směru chodu hodinových ručiček, by mělo být výhodnější hrát pravou ulici, a to bez zvláštního důrazu na výchozí pozici pro provedení herní techniky. Je však možné více preferovat hraní pravé ulice přes nasazení koule mírně zleva od osy dráhy a odhoz z osy dráhy nebo nepatrně zprava od osy dráhy, s uvedenou rotací, před hraním pravé ulice s nasazením i odhozením koule zprava od osy dráhy, s jakoukoli rotací koule. Logicky je tomu u hraní do levé ulice u všeho právě naopak. I v tomto případě však není uvedena teoretická pomůcka pro kvalitní hru do plných zcela zaručena. Vše vychází především z individuálních schopností, kvalitního tréninku, kvalitního vedení při hraní a plné koncentrace hráče na hru.

E : Herní technika – obsahová část – sestavy v dorážce

Po hodu do plných, takzvané rozeře a v případě, že nejsou poraženy všechny kuželky, zůstávají k dorážení různé sestavy kuželek, což nazýváme dorážkou. Často zůstává seskupení dvou až osmi kuželek, které je možné s jistou pravděpodobností porazit následujícím jedním hodem. Do těchto sestav se hraje podle podobného základu, jak je tomu uvedeno při hře do plných. Pokud má sestava pouze jednu variantu možného porážení jedním hodem, je nutné provést hod na tuto pravděpodobnost. Do sestavy s dvěma a více variantami v porážení jedním hodem volí hráč takové provedení hodu, kterému víc věří, a to buď po stránce určité jistoty v herní technice nebo větší pravděpodobnosti v porážení. Často to také souvisí s pružnými mantinely v prostoru kříže kuželek nebo také taháním šňůr kuželek, což je důsledek technického řešení automatických stavěčů kuželek.

Po rozeře mohou však vzniknout, při vyrazení dvou až pěti středových kuželek a hlavně za předpokladu, že byla poražena kuželka zvaná král, dvě většinou stejné nebo velmi podobné sestavy kuželek, které je takřka nemožné porazit následujícím jedním hodem. Stává se, že občas se podaří takovéto sestavy porazit jedním hodem, v takovém případě se však ale vždy jedná jen o souběh nahodilých okolností, nedá se tedy hovořit o herní dokonalosti. Zmiňuji se o tom pouze proto, abych mohl vyslovit tvrzení, že hraní do dvou stejných nebo podobných sestav kuželek v dokonalém natrénování je otázkou dvou perfektně provedených hodů. Velmi záleží na hodu prvním, který může při dokonalém provedení nejen porazit hranou sestavu, ale i ještě nějakou kuželku ze sestavy druhé, čímž je většinou provedení druhého hodu poněkud usnadněno. Tuto skutečnost uvádím proto, aby bylo zdůrazněno, že při dvou sestavách je důležité zvolit jako první hraní do té na kterou si hráč více věří nebo více vyhovující jeho herní technice. Je možné vyslovit obecné tvrzení, že pokud hraje hráč do plných pravou ulici, měl by hrát prvně do pravé sestavy. U hráčů hrajících do plných levou ulici, je lepší začít sestavou zleva. Není to ale dogma protože, každý dobře trénovaný hráč časem zjistí co mu víc

vyhovuje. Závěrem jedno doporučení. Nedaří-li se v zápase vyhovující osvědčené hraní není na škodu změnit hraní tak, že hráč začne nejdříve hrát do sestavy, kterou obvykle hraje jako druhou ! Všechny obvyklé sestavy v dorážce jsou samostatnou přílohou metodiky, včetně grafického znázornění správného provedení hodu v jejich možném poražení.

Metodika – kuželkářský sport – technika

F: Herní technika – obsahová část – jednotlivé kuželky

Součástí dorážky je hraní do jednotlivých kuželek, když po rozhozu, po hodu či hodech do sestavy zůstane stát jedna kuželka, nebo se dá za hru do jednotlivých kuželek též považovat, když za stejných okolností zůstanou stát dvě až tři kuželky v jedné řadě nebo dvě za sebou. Všechno ostatní je jenom takzvané vyrážení kuželek ze sestav, které je možné porazit jedním hodem. Jinak je hraní do jednotlivých kuželek v podstatě rutinní záležitostí, hráč by měl pouze vnímat, že se jednotlivé kuželky nacházejí v různé vzdálenosti od konce náhozové desky. Rozdíl mezi nejbližší a nejbližší je jeden metr a právě rozdílům této vzdálenosti jednotlivých kuželek je třeba přizpůsobit herní techniku, což si hodně hráčů neuvědomuje a vzdálenější kuželky dosti často srážejí s určitými problémy a dopouštějí se na nich vyššího počtu chyb netrefením, než při hraní kuželek bližších hráči.

V současné době se sice hraní do kuželek stojících v jedné řadě nebo za sebou se také dá považovat za hraní do jednotlivých kuželek, ale vzhledem k pružným mantinelům a správně zvolené herní technice, se může hraní do některých takových postavení přirovnat hraní do sestav. Toto hraní, vzhledem k náročnosti zvládnutí herní techniky, jen nevykazuje tak vysoké procento úspěšnosti, jak je tomu u klasických sestav, pro které se též používá termín svázané sestavy. V praxi to znamená, že dobře trefený sedlák ze strany od krále se odrazí od mantinelu tak, že celkem bez problémů porazí krále, který stojí ve stejné rovině jako sedlák. Tato záležitost dá s určitou mírou úspěšnosti natrénovat, čehož dobří hráči též využívají při hře do sestavy, kterou tvoří zmíněné kuželky, a ve středu za nimi je ještě zadní dáma, takzvaný lavor. Proto je velmi problematické, považovat hraní na uvedenou dvojici kuželek ještě za hru do jednotlivých kuželek. Zatím to umožňuje pouze to, že zatím na většině našich kuželen není možné takto úspěšně hraní praktikovat. Totéž v plném rozsahu platí pro hru do dvou kuželek stojících za sebou, tedy přední a zadní dámy. Tyto jdou ale také porazit velmi přesným přímým hodem, který je individuálně ve vazbě na celkový herní projev hráče možné natrénovat a hrát, což platí o všech sestavách kuželek stojících za sebou.

Jediné atypické postavení kuželek, které zůstane stát hned po rozhozu a nedá se zařadit ani do sestav ani do jednotlivých kuželek je, když zůstanou neporaženi král ze zadním rohem a s nimi jeden ze sedláků.

G: Herní technika – obsahová část – rotace koule

Jak bylo uvedeno v úvodu této kapitoly, rotace koule je součástí herní techniky, protože ovlivňuje její efektivitu, a to jak pozitivně, tak negativně. Pro zdůvodnění tohoto tvrzení je nejlepší uvést konkrétní případ. Sestava z předního rohu, levé přední dámy, levého sedláka a pravé zadní dámy. Hod do uvedené sestavy je hrán hodně zleva, je proveden tak, že poměrně ztvrdá trefí přední roh, uvedená kuželka je sražena koulí za přední levou dámu do dopadliště. Za normálních okolností koule sráží i zadní pravou dámu. Má-li však koule velkou rotaci proti směru chodu hodinových ručiček a přední roh má funkční pružinu kuličky ložiska, dosti často se koule odrazí od předního rohu a netrefí zadní pravou dámu, což je příklad klasického vyrážení kuželky ze sestavy, zaviněného nevhodným spojením herní techniky (pravá ulice) a

nevhodné rotace koule. V případě, že by byl stejně provedený hod nasazen herní technikou od středu doprava na náhozové desce, zadní dáma by určitě byla koulí sražena. Uvedené platí v principu pro většinu sestav a cílem tréninku by mělo být sladění herní techniky s rotací koule, které povede k pozitivnímu vlivu rotace koule na co nejvyšší počet sražených kuzelek.

Metodika – kuželkářský sport – technika

Kapitola 6: A: Herní psychika – úvodní část – obecná specifikace

Obsah této kapitoly může snad nejvíce ze všech vést k různým názorům a polemikám, ale taktéž patří do metodiky. Herní psychikou se rozumí duševní rozpoložení hráče při hraní a je obecně známo, jak se dá snadno ovlivnit. Základem dobré herní psychiky je optimální, hráči vyhovující způsob zvládnutí a sladění všech náležitostí pro úspěšné hraní, které jsou uvedeny v druhé až páté kapitole, což dodá hráči potřebný klid pro jistý suverénní herní projev, pokud není nervově labilní nebo nezmatkuje. Takto vybavený hráč může hrát podvědomě, chcete –li instinktem, a určitě většina aktivních hráčů bude souhlasit s tím, že nejlepších osobních výkonů dosáhli v určitém transu, a tím, že své okolí vnímali jen velmi omezeně, někteří z nich takřka vůbec, mohli se plně koncentrovat na vlastní hru, a to jim umožnilo dosáhnout těchto osobně ojedinělých výkonů. Lidé, kteří se dokáží do takovéto podvědomé koncentrace dostat pravidelně, jsou většinou špičkami každého konání, sport nevyjímaje.

B: Herní psychika – obsahová část – trénink psychiky

Na základě výše uvedeného názoru je možné položit si otázku, zda lze takovýto stav natrénovat. Existují jedinci, kteří se do uvedeného stavu dostávají, aniž si to nějak zvlášť uvědomují a dovolují si tvrdit, že většina jedinců je schopná podobné rozpoložení natrénovat. Toto tvrzení opírám o skutečnost, že někteří lidé jsou schopni okamžitě, aniž si to uvědomují, vstoupit zrakem do trojrozměrných obrázků a většina lidí je schopna se to postupně naučit. Je to v obou případech záležitost podvědomé činnosti. Určitě všichni dobře známe, že znalosti, které máme hluboko vryty do paměti a kdykoli je můžeme použít, si často v krizové situaci nevzpomeneme, protože pod určitým psychickým tlakem naše vědomí ve spontánní reakci na vzniklou situaci zmatkuje. I toto je jeden z argumentů, protože dokážeme-li se připravit na možné i předpokládané situace, krizové situace nenastávají a vědomí nic spontánně neřeší. Každého hráče potkala krizová situace při hraní a určitě byla zapříčiněna nějakým zmatkem a selháním prostřednictvím vědomí, tedy až horečného přemýšlení, jak z toho rychle ven.

Jak je tedy možné psychiku trénovat? Psychika je vlastně zdravé, sebevědomé konání a vystupování. V hraní kuzelek konání znamená herní projev. Pokud hráč dobře zvládl herní styl i techniku, je pro hru dobře materiálně, ale i odborně teoreticky vybaven a díky herním zvyklostem je v optimální pohodě a koncentraci nesmí ho ani hrubá chyba v konání vyvést z míry. **Každý dělá chyby, nejlepší je ten kdo jich udělá nejmén!** Zdravé sebevědomé konání by mělo být podpořeno zdravým sebevědomým vystupováním. Je možné též použít termín zdravé lidské sebevědomí, což znamená, že jedinec zná všechny své lidské klady a zápory a je s nimi srozuměn, a tím se stává odolný vůči psychickému tlaku okolí, který může být jak úmyslný, tak neúmyslný. Ženu nesmí například rozhodit poznámka o větším pozadí, na což je většina žen alergická a muže zase poznámka na jeho vzrůst či množství vlasů, to je zase typické trauma mužů. V případě psychiky, **pokud družstvo nemá trenéra, řeší** tyto záležitosti **vedoucí nebo kapitán družstva**. Ani v tomto případě není možné dát paušální rady, jak vést hráče, popřípadě spoluhráče. Je třeba vycházet z toho, že nároky na psychiku hráče pro hraní v družstvu jsou jiné než nároky pro hru dvojic nebo jednotlivců. Družstvo je citlivý organizmus, dvojice je účinná spolupráce založená na vzájemné důvěře a jedinec je

prostě individualita! A právě na základě těchto skutečností by měla být prováděna nominace do hráčských výběrů a reprezentací. což je dobrý předpoklad, aby nebyla narušena psychika hráče, a tím mohl odvést výkon, který se v takovém výběru od něj právem očekává.

Metodika – kuželkářský sport – technika

Kapitola 7: A: Trénování kategorií – úvodní část – herní kategorie

První částí trénování kategorií jsou herní kategorie. Jedná se o obecné náležitosti, jenž platí plošně. Týká se to herní specializace, dispozic a vyspělosti. Neznám případ, že by se špičkový hráč specializoval na jedinou herní disciplínu nebo pouze na hraní v družstvu, dvojicích či jednotlivcích nebo dokonce na povrch dráhy. Je však jen otázkou času, kdy podobné trendy začnou být aktuální. Signalizuje to i snaha oddělit dobu konání mistrovství světa. U družstev na jaro a u jednotlivců na podzim. Dá se předpokládat, že se jedná pouze o první krok a pokud bude chtít kuželkářský sport udržet krok se současným trendem ve sportu, bude nutné hraní na mistrovství světa ještě upravit podle jednotlivých disciplín. Takovým řešením by dostal **větší počet hráčů možnost uplatnit hlavně svoje individuální schopnosti**, a tím by mohlo dojít k větší atraktivitě soutěží a zvýšenému zájmu o provozování tohoto sportu.

B: Trénování kategorií – obsahová část – herní kategorie

Co se týká praktické roviny tréninku výše uvedených trendů, je zatím vše v pohybu, ale i stávající systém dává prostor pro **práci se specialisty**. Jsou hráči, kteří při klasických startech v družstvech podávají stabilní velmi dobré výkony, ale nikdy se výrazně neprosadili v soutěžích jednotlivců. Takovým jedincům zřejmě vyhovuje zápasová atmosféra klasických soutěží družstev a odpovědnost za svůj výkon pro kolektiv je pozitivně motivuje. Pokud však jsou z tohoto prostředí vytrženi, jejich motivace, koncentrace, a tím i výkon klesá. Obráceně existují jedinci, kterým vyhovuje individuální zodpovědnost a koncentrace a tito bývají úspěšní právě v soutěžích jednotlivců, někdy jim dokonce ani soutěže družstev nevyhovují. Trénování hry by mělo vycházet z uvedených skutečností, včetně přizpůsobení tréninkového prostředí. Totéž platí pro všechny disciplíny s jistou specifikou, jak ve vazbě na počet hodů, tak na způsob startu (počet a druh drah, dvojice, mixy, sprint, losování při turnajích aj.).

Existuje také jedna **herní kategorie**, a to takzvaně **tréninková**. Jsou hráči, kteří v tréninku hrají někdy až excelentně a v soutěžním startu bývají průměrní, někdy až podprůměrní. V tomto případě není v pořádku psychika hráče a podle toho by měl ten kdo má tuto záležitost ve svoji kompetenci, činit vše a pomoci takovému hráči odstranit tento jev, který bývá nejen pro jeho osobu, ale mnohdy i pro celé družstvo dosti nepříjemný a někdy až traumatizující.

Samostatnou částí je **herní vyspělost** svěřenců trenéra. Jde o to, jak přistupovat k tréninku začátečníků, hráčů s jistými amatérskými zkušenostmi, hráčů v pravidelných soutěžích, hráčů výběrů a reprezentací se zaměřením na základní nezbytné nároky pro trénování jednotlivých uvedených skupin. **Začátečníky** by měl vést člověk s dobrými pedagogicko-psychologickými znalostmi, dobrou znalostí metodiky a hlavně by měl být klidný a trpělivý, což je předpoklad pro vypracování kvalitního základu budoucího hráče. Doba, v které lze svěřence považovat za začátečníka, je individuální, proto by měli být začátečníci zařazeni do tréninkového procesu, trénovat, být přezazováni do soutěží zcela samostatně. **Amatéry nebo samouky**, by měl vést člověk se stejnými nároky, a stejným způsobem, jak uvádím u začátečníků, navíc s obrovskou dávkou trpělivosti a tolerance, protože takového svěřence nejen učí, ale též mnohdy mnohé odnaučuje. Vést či trénovat **hráče soutěží** je věcí kvality a druhu hrané soutěže a narozdíl od

předchozích skupin by navíc měl velmi dobře znát metodiku a uměl s ní pracovat ve prospěch svých svěřenců. Trénovat různé **výběry a reprezentaci** je otázkou kvalitního výběrového řízení. Mělo by jasně deklarovat cíle a formu jejich dosažení vedením svěřenců, a především jasně prezentovat adresnou odpovědnost za výsledek jejich realizace.

Metodika – kuželkářský sport – technika

C: Trénování kategorií – obecná část – kategorie hráčů

Druhou částí metodiky trénování jsou kategorie hráčů, jde o konkrétní rozdíly, které platí adresně. Týkají se pohlaví, povahových typů a věku. V tomto případě je důležité u svěřence **rozpoznat a respektovat, co ho charakterizuje**, a ještě to **umět využít ve prospěch** rozvoje a kvality **jeho herního projevu**. K tomu je však nutné poznat některé zákonitosti, které tento záměr napomohou zrealizovat.

D: Trénování kategorií – obsahová – pohlaví hráčů

Je diametrální rozdíl v trénování mužů a žen, a to z hlediska fyziologie i psychologie. Co se fyzické zdatnosti týká, je u žen snad největší problém v porovnání s muži v muskulatuře ruky provádějící hod. Naprostá většina žen není od přírody vybavena na ruku a hlavně pak v oblasti ramene svalstvem pro vysokou fyzickou zátěž, jak je tomu u většiny mužů. Z tohoto důvodu je hraní žen specifické v tom, že by měly hrát s rukou takzvaně zasazenou do ramene. Znamená to, že natažená celá ruka se těsně přitlačí k boku hráčky, a tím se dosáhne účinného zafixování ruky v ramením kloubu a tím určité eliminace zmíněné svalové indispozice. Druhý problém je spjat s pevným udržení koule, kvůli kratším prstům ruky a velikosti rukou vůbec. Zmírnění tohoto handicapu při hraní spočívá v rovnoměrném roztažení prstů, a také v zasazení koule co nejvíc do dlaně. Z oblasti psychologie je důležité u žen přihlížet k osobním a především rodinným problémům daleko víc než u mužů. Ženy se také velmi těžko smiřují s vystřídáním při hraní a také s pozicí náhradnice pro hraní. To je obrovský problém, protože je-li v klubu pouze jedno družstvo žen a chce odehrát sezónu v soutěži bez problému, musí mít na soupisce minimálně osm, nejlépe však devět hráček. To jsou zásadní rozdíly v trénování hráčů rozdílného pohlaví, které mají zásadní vliv na způsob jejich vedení při hraní.

E: Trénování kategorií – obsahová – povahové typy

Umět určit základní povahové rysy svěřenců je také velmi důležité. Naučit se rozpoznávat povahové rozdíly mezi stoikem, melancholikem, cholerikem a flegmatikem je též užitečné. Když dokážeme ve smyslu odborných informací k nim také přistupovat, jde o profesionalitu. Zásadou je, že se jim jejich typ povahy nijak nedává najevo, cílem by mělo být maximálně možné využití jejich kladných povahových rysů pro hraní nebo v herní taktice. Na příklad v krizové situaci při hraní družstev, a pokud je k dispozici vyrovnaný hráčský kádr vystřídat například cholerika flegmatikem. Povahové typy by měly mimo jiné být jedním z důležitých kritérií při nominaci hráčů do výběrů a reprezentací.

F: Trénování kategorií – obsahová – věkové skupiny

U žáků by mělo být působení aspektu pedagogicko výchovného v jejich vedení nadřazeno záležitostem spojeným se zvládnutím vlastního hraní, což souvisí především s fyziologickými změnami a možnostmi, které závisí na jejich věku a vývoji. V případě vedení **dorostu** by mělo být uvedené u žáků, používáno rovnoměrně a vyváženě s tím, že pro zjevné talenty hraní

by měl být více nadřazen aspekt zvládnání vlastní hry. U věkové skupiny **juniorů**, by aspekt výchovný měl už týkat jen okrajově a vedení takovýchto svěřenců, by mělo být zaměřeno výhradně na vedení úzce spojené se zvládnutím hraní. Bylo by dobré, kdyby hráči všech uvedených kategorií mohli vyrůstat pod odborným vedením. Otázka trénování **dospělých** je už spíše záležitostí sportovní úrovně provozování hraní a ochotě někoho se tomu věnovat.

[Metodika – kuželkářský sport – technika](#)

Kapitola 8: A: Sebetrénování – úvodní část – obecná specifikace

Kapitola plynule navazuje na konec kapitoly předchozí. Jestliže většina hráčů začínajících v žákovském věku se setkala více méně s odborným vedením, pak je nutno také konstatovat, že toto vedení drtivá většina z nich ztratila po dosažení seniorského věku. Ještě hůře jsou na tom ti, kteří začali systematicky hrát kuželkářský sport v seniorském věku. Většinou se jim dostanou jen rámcové informace a především individuální více méně amatérské rady, které jsou určitě míněny dobře, často ale nemají s odborností a hlavně kompletností nic společného. Herní rozvoj pak už záleží jen na nich samotných. Tento stav panuje také proto, že není dostatečně propracovaná výchova trenérů nebo školení či semináře vedoucích družstev. V neposlední řadě je vše zapříčiněno též možností provozovat kuželkářský sport i ve vysokém věku a z toho důvodu také není mezi aktivními hráči zájem o získání trenérské kvalifikace. Uvedené důvody vedou tedy k tomu, že drtivá většina hráčů se trénuje sama a orientuje se v této činnosti většinou, na základě konzultací se spoluhráči či členy klubu, za který hrají. Tento stav je možné změnit prováděním sebetrénování. Cílem této kapitoly je vysvětlit možnosti, které má hráč pro relativně kvalitní a účinné sebetrénování.

B: Sebetrénování – obsahová část – provádění činnosti

Samotrénování je velmi složité, protože se hráč nemá možnost sám sebe přímo při hraní vidět. Nelze je zaměřovat se sebekontrolou v provedení hodu. Dnes už ale existují technická zařízení, která mu dovolují svoje hraní zaznamenat a posléze si je v klidu prohlédnout a podle vlastního zhodnocení učinit případná opatření v hraní. Takovéto zaznamenávání hry by mělo vždy být pořizováno ze stálého pevného stativu, který umožňuje vysunování záznamového zařízení od půl do jednoho metru nad plochou hracího prostoru. Mělo by být také vždy umístěno ve stejné vzdálenosti za hracím prostorem, nejvíce však jeden metr, a hlavě musí být vždy umístěno na ose dráhy. Důležité je mít pokaždé jednotně nastaveny technické parametry pro snímání na záznamovém zařízení a v neposlední řadě i pokaždé stejné osvětlení hracího prostoru. Pouze při splnění uvedených podmínek pro provádění záznamu je možné získat kvalitní záznam hraní, který má smysl vyhodnocovat pro zkvalitnění sebetrénování. Ze zkušeností s vyhodnocováním záznamů je patrné to, že záznamy z půlmetrové výšky dávají možnost dobře vyhodnotit herní techniku a záznamy z jednoho metru zase možnosti dobrého vyhodnocení herního stylu. Při pořizování takovýchto záznamů je dobré být na sportovišti, mimo spoluhráče, sám, dále maximálně jen s obsluhou záznamového zařízení, pokud službu nahrávání zabezpečuje specialista nebo firma, protože hráč není při hraní ničím a nikým rušen a může hody provádět s plnou koncentrací.

K prvnímu vyhodnocení je dobré mít záznam alespoň osmi celých položek padesáti hodů sdružených a každá je vždy z jiného týdne, což lze považovat jak z hlediska časového (dva měsíce), tak objemového (čtyři sta hodů) za objektivně vypovídající obraz o úrovni hraní. Tento systém takřka vyloučí unáhlené závěry pro případné potřeby změn hraní stylu nebo techniky. Další kontrolní záznamy, pokud hráč neusoudí jinak, stačí dělat už jen v rozsahu jedné až dvou položek jednou až dvakrát v sezóně. Další důležitou podmínkou je dobrá

znalost metodiky a znalost standardních záležitostí ze všech předpisů pro provozování kuželkářského sportu, bezprostředně a výhradně se týkajících hraní a hráčů. **Sebetrérování je** tedy **sladění** dobrých **znalostí teorie** a všeho, co souvisí s hraním, **s použitím záznamové techniky** při trénování, **co umožní** teoretické znalosti autenticky **konfrontovat** se skutečným provedením a **výsledek** takovéto konfrontace využít **ve vlastní prospěch**.

Metodika – kuželkářský sport – technika

Kapitola 9: A: Trénování – úvodní část – obecná specifikace

Trénování je vedení svěřenců, především v přípravě na starty. Vedení znamená nejprve poznat osobnost každého svěřence a teprve poté mu připravit systém trénování, jak v rozsahu, tak v režimu, včetně přizpůsobení jeho fyzickým i psychickým možnostem a schopnostem. V praxi to znamená zpracovat pro každého svěřence, na kterého je kladen nárok výkonnostního sportu nebo to sám vyžaduje, individuální schéma režimu trénování, které svěřenci vyhovuje a hlavně mu umožní trvalý hráčský rozvoj. Mělo by být zpracováno minimálně na půl, nejlépe pak na celou sezónu a rozpracováno na týdenní režim trénování, a to variabilně. Znamená to, že by mělo mít dvě samostatné, avšak vzájemně propojené varianty. První z nich by měla řešit **systematické trénování** a druhá **systemové trénování**.

Stejný způsob vedení všech svěřenců nelze považovat za trénování. Rady, nelze též považovat za trénování. Toto je jeden z velkých problémů, bez nadsázky se dá říci nešvar, se kterým je možno se setkat takřka při každém startu. Není třeba nějak zvlášť tuto skutečnost rozebírat. Kvalifikované rady od diváků, spoluhráčů někdy i protihráčů a ostatních účastníků startu jsou mnohdy až úsměvné, jindy se dají považovat až za tragikomické. Je však korektní přiznat, že čas od času stává, že poznámka hráči pomůže. V tomto případě však určitě platí, že výjimka potvrzuje pravidlo a většinou se nejedná o dobrou radu, ale radícimu se podaří hráče vytrhnout z momentální bezradnosti, a tím ho takzvaně vrátit zpět do hry.

A: Trénování – obsahová část – zpracování schématu

Důležitým kritériem pro zpracování schématu trénování by mělo být trénování i mimo sezónu, alespoň jednou týdně s tím, že pět týdnů nepřetržité přestávky v ročním cyklu, bez trénování, lze považovat u výkonnostního hráče za maximum Nejpozději šest týdnů před začátkem sezóny, by se mělo přejít na dvě trénování v týdnu. Vždy by měly být zajištěny stejné, minimálně však podobné podmínky a náležitosti, jak tomu bývá u startu. Ideální je, když je trénování organizováno formou, která simuluje start, čehož lze dosáhnout společným trénováním dvou družstev. Samozřejmostí je, že při trénování se hraje vždy stejná disciplína, která se hraje v soutěži. Ve vlastní sezóně je možné považovat rytmus, po startu, pravidelně druhý a čtvrtý den trénovat, za takřka ideální a plně dostačující. Schéma trénování, které je zpracované ve smyslu výše uvedených náležitostí, lze považovat za základní a především **systematické trénování (trvale opakované)**.

Pokud se v herním projevu hráče v průběhu sezóny objeví určité nedostatky spojené s fyzickou kondicí, není ku škodě zařadit následující den za druhé trénování, tedy dva dny před dalším startem, kondiční trénování. Jedná se například o hraní různých sestav s tím, že se sestavy po prvním hodu nedorážejí a na počet hodů jako při následujícím startu. Při přerušení sezóny, by další kondiční trénování formou kontrolního startu, mělo proběhnout v daném hracím dnu rozehrané soutěže. Okolnosti si mohou také vynutit od systematického trénování částečně, ve výjimečných případech zcela ustoupit. A to v případě, že se hráč opakovaně dopustí závažných nedostatků a chyb v herním stylu nebo herní technice. Je ale nutné stanovit speciálně časově ohraničené, nejlépe individuální trénování, ve stejné frekvenci i rozsahu, jak

je tomu u systematického trénování, samozřejmě se zaměřením na odstranění zjištěných nedostatků. Vystihnout správnou dobu nasazení a vysazení takového trénování je otázkou zkušeností a citu pro trénování, a přitom nesmí být potlačovány přirozené pohybové schopnosti hráče! Výše uvedené vynucené změny lze považovat za doplňkové **systemové trénování (účelně přizpůsobované)**.

[Metodika – kuželkářský sport – technika](#)

C: Trenér – úvodní část – obecná specifikace

Trenérem se rozumí jedinec splňující veškeré náležitosti pro vedení svěřence či svěřenců, mající velmi dobré znalosti metodiky, který s ní umí ve své praxi individuálně ve prospěch každého svěřence pracovat a měl by mít minimálně dobré periferní vidění. Stát se trenérem je časově dlouhá a především postupná záležitost, která závisí na dostání možnosti trénovat, systému školení a celého systému kompletního proškolení trenérské činnosti, v neposlední řadě na osobní aktivitě a také na osobních zkušenostech z vlastní činnosti. Z výše uvedených skutečností, ale také z poměrně časté nepřiměřené kritiky na trenérskou činnost, (u nás na klubové úrovni výhradně dobrovolné činnosti) a z pohledu možnosti provozovat kuželkářský sport do poměrně vysokého věku, není o tuto jinak nepochybně velmi důležitou činnost, obecně zájem. Proto je skutečně dobrých erudovaných trenérů v kuželkářském sportu u nás jako šafránu. Jsem dokonce natolik kritický, že podle mého názoru v současné době výše uvedená kritéria nikdo u nás nespĺňuje, jen několik málo jedinců se jim, částečně přibližuje. Snad jedinou žijící výjimkou je matka a trenérka Nadi Dobešové v jedné osobě, tedy paní Smejkalová, která podle mého názoru má tyto schopnosti, jak se lidově říká, od Boha. Nelze též nezapomenout trenéra Rokycan a tehdy i juniorské reprezentace pana Fürsta, který zcela nepochybně disponoval kompletními schopnosti pro trenérskou činnost. Doufám, že k těmto jediným adresnostem v metodice budete tolerantní a necháte mi právo na můj vlastní názor.

D: Trenér – obsahová část – specifikace činnosti

Trenér je především rádce a dohlížitel, jen okrajově, především u žáků a dorostu, též učitel a vychovatel. Tuto rovinu svého postavení by měl vždy a za každých okolností respektovat a dodržet. Měl by si vždy a všude udržet od hráčů přiměřený odstup, a s tím, i jejich přiměřený respekt. Vše by mělo být v souladu tak, aby oboustranně panovalo vzájemné porozumění a důvěra. Právě vzájemná důvěra mezi trenérem a jeho svěřencem je základním předpokladem pro oboustranně kvalitní spolupráci a z těchto důvodů musí vždy trenér zvažovat každý svůj výrok. Také při trénování musí umět zapomenout na svoje osobní problémy a pocity. Měl by za každých okolností zůstat klidný a vyrovnaný. I mimika trenéra může mít vliv na některé citlivější mladé hráče a ženy, ale především na psychicky labilní jedince. Proto je nutné všimnout si každé, byť sotva postřehnutelné reakce či mimiky hráče, a těmto poznatkům vedení každého jedince přizpůsobit. Někomu vyhovuje klidné vedení, jiného zase vyburcuje k výkonům na hranici svých možností impulzivní podpora trenéra a najdou se i takoví jedinci, kterým pomáhá kritika nebo provokující poznámky. Každý hráč je jiný, a proto potřebuje individuální přístup. Dobrá znalost jedinců trenérem je předpokladem pro nasazení hráčů do sestavy, a tím je možné si vytvořit optimální podmínky pro očekávaný výkon družstva.

Hlavní a možná dosti často opomíjený **rozdíl mezi trénováním a startem** musí trenér znát a hlavně zvládat. **Trénování je** trvalá konfrontace svěřencem prováděného herního projevu s teoreticky možným optimálním provedením herního projevu. Na základě této konfrontace je možné přijít na určité nedostatky nebo chyby, které se poté odstraňují. Trénování je první řadě vyspecifikování optimálního herního projevu samostatně pro každého svěřence. Pak teprve by

mu měl **trenér poradit, jak** takovýto **herní projev rychle, kvalitně a účinně natrénovat**, a poté tréninkem v potřebné kvalitě udržovat. Vlastní start je výsledek trénování a trenér na svého svěřence **při startu už jen dohlíží**. Podle mentality hráče by pak měl umět ho udržet v optimálním duševním rozpoložení, herní rovnováze a jistotě. Pokud hráč přece jen zpanikaří, musí trenér vědět, jak co nejrychleji hráče z tohoto stavu dostat zpět do hry.

Metodika – kuželkářský sport – technika

Závěr k metodice.

Vést polemiku sám se sebou nechci, ale někteří z vás mohou tvrdit, že tato metodika je zpracována příliš obecně a chybí jí větší konkrétnost. Cílem zpracování metodiky bylo, vydat pokud možno **použitelnou a ucelenou notovou osnovu** pro potřeby provozování hry zvané kuželky. Proto jsem se snažil tento **stanovený cíl** v každé z kapitol **striktně dodržet**.

Obecně platná a univerzálně účinná jednotná metodika pro provozování kuželkářského sportu, použitelná byť jen pro úzký okruh nahodile seskupených jedinců, jednoduše nemůže nikdy existovat. Jedná se totiž o velmi složitý soubor souvislostí fyzikálních, geometrických, technických a technologických. Na uvedené souvislosti má vliv různorodá lidská přirozenost, schopnosti pohybové, fyzické a psychické, včetně vlastní mentality jedinců. **Není tedy možné** pro potřeby hraní **vypracovat obecně a plošně platnou**, v praxi jednotně **u každého** jedince **použitelnou metodiku**, která by dávala jednoznačně stejný návod, jak se naučit úspěšnému hraní. Všechny uvedené souvislosti dělají kuželkářský sport náročným na provozování, ale také krásným při jeho zvládnutí.

Z výše uvedeného vyplývá, že **složitě je zpracovat** alespoň obecně poplatné **ucelené noty, coby použitelný návod pro hraní** pro většinu hráčů kuželek. **Metodika splňující** alespoň **kritéria obecné poplatnosti a ucelenosti** je důležitým pomocníkem pro hraní kuželkářského sportu, pokud se s ní umí náležitě pracovat, což je však též otázkou kvalitního školení. Mimo školení metodiky musí být buď jako jeho součást, nebo samostatně další školení, kurzy a semináře o jednotlivých samostatných částech kapitol metodiky, se zaměřením především na odbornost, jako například pedagogika, vedení lidí, sportovní lékařství atd. Kvalitních trenérů nebude asi nikdy dost, ale dobře proškolených a seznámených lidí s problematikou metodiky a všeho, co s ní souvisí, je také věcí dobrovolného, organizovaného zvyšování kvalifikace a celoživotního vzdělávání. Každé družstvo nemusí mít samostatně trenéra, ale mělo by mít alespoň jednoho proškoleného člena družstva, který by mohl dostatečným způsobem trenéra nahradit. Pokud bude u nás jako doposud trenér na soupiskách, hlavně u prvoligových družstev, pouhou formalitou, a metodika zůstane, jak je tomu nyní, spíše lidovou tvořivostí, než odbornou záležitostí, pak skutečně nelze očekávat plošné zlepšení výkonnosti. Za dobrý stav do blízké budoucnosti by bylo možné považovat, aby každá kuželna, kde se provozuje kuželkářský sport, měla jednoho kvalifikovaného trenéra, a každé družstvo krajských soutěží a výše z metodiky proškoleného člena družstva.

Tuto metodiku nepovažuji za uzavřenou, a už vůbec ne za neměnitelnou. Pokud se bude někdo chtít spolupodílet na jejím zdokonalování, budu vždy takové aktivity jen vítat. Jsem připraven rovnoprávně jednat s každým, kdo má zájem ve stejném duchu jednat se mnou. Týmová práce je sice náročnější, ale dobře zvládnutá skýtá větší možnosti v dosažení vyšší kvality práce. Nezbývá mi nic jiného, než popřát všem, kteří se rozhodnou s touto

metodikou pracovat, aby jim napomáhala úspěšně zvládnout vše, co jejím prostřednictvím zvládnout chtějí.

Děkuji všem za jakékoli případné písemné reakce k metodice.

[Metodika – kuželkářský sport – technika](#)

[Poznámky:](#)

Vážení sportovní přátelé,

dne 13 prosince 2003 jsem se rozhodl zveřejnit textovou část „Metodiky kuželkářského sportu“. Grafická a obrazová část bude až součástí brožurky, která by měla vyjít průběhu druhé poloviny roku 2004, a to jak v české tak v německé verzi.

Od výše uvedeného data textovou část metodiky se pokusím zveřejnit na webových stránkách brněnského kuželkářského oddílu Sokola Husovice.

Bašný Josef a spolupracovníci -
- autoři metodiky