

# ***Trenér a trénink v kuželkách***

**O. Lauer, F. Macek, J. John**





## 1. Úvod

Kuželkářský sport prožívá v současné době velmi bouřlivý vývoj. Stavějí se nová sportoviště, členská základna roste a světové i národní rekordy se každý rok posouvají vzhůru. Ale i mimo výkonnostní a masový sport se pořádá celá řada soutěží neregistrovaných kuželkářů. To proto, že kuželky jsou hra, která ve své rekreační podobě neklade hlavní důraz na tělesnou zdatnost jednotlivce, ale spíše na vytrvalost a přesnost. Mohou ji hrát mladí i staří s poměrně dobrými výsledky do vysokého věku.

Výkonnostní a vrcholový sport klade na hráče zcela odlišné nároky než rekreační hra. Kdo chce dosáhnout na vysoké výsledky a okusit chuť vítězství, musí mít mimo vytrvalost i dostatečnou tělesnou zdatnost. Musí si osvojit dobré herní návyky, mít dostatek kvalitního tréninku a navíc někoho, kdo by ho ve hře vedl, kdo by radil a pomáhal.

Tato metodika se nezabývá formálními povinnostmi trenérů a funkcionářů a jejich vztahy v oddílech a jednotách. Snaží se formovat trenéra, poskytnout mu dostatek vědomostí ve všech oblastech tak, aby je mohl optimálním způsobem předávat svým svěřencům. Důraz je kladen zejména na metodiku nácviku hry v kuželnách. Jednotlivá pravidla, poučky nebo zákonitosti se zde mnohokrát opakují. Není to nedůslednost tvůrců, ale naopak. Na problémy se dívají trenér, pedagog, psycholog, manažer nebo lékař, každý svými očima. Každý je trochu jinak vysvětluje nebo vyučuje (trénuje). Čtenář má možnost posoudit problémy z několika pohledů a nabyté vědomosti si do paměti lépe zafixovat.

Knížka by měla pomoci při práci hlavně trenérům. Její název napovídá, že se bude zabývat osobností trenéra, jeho povahovými vlastnostmi i odbornými znalostmi. Radí zejména mladým a začínajícím, jakým způsobem vést trénink, aby si hráč brzy osvojil dobré základy hry a vyvaroval se zbytečných a později těžko odstranitelných chyb ve hře. Soustřeďuje se na to, co by měl trenér při své práci znát a jakým způsobem své znalosti předávat.

Dobrý trénink a „ať to padá“ přejí autoři.

<b>1.</b>	<b>Úvod</b>	6.2	Rozdělení kostry
<b>2.</b>	<b>Obsah</b>	6.2.1	Páteř
<b>3.</b>	<b>Dějiny kuželkářského sportu</b>	6.2.2	Kostra hrudníku
3.1	Historie kuželkářského sportu obecně	6.2.3	Lebka
3.2	Závodistiště a nářadí	6.2.4	Kostra horní končetiny
3.3	Charakteristické znaky závodních drah a hracího materiálu	6.2.5	Kostra dolní končetiny
3.4	Kuželky jako sportovní disciplína	6.3	Svaly
3.5	Vývoj kuželkářského sportu u nás	6.3.1	Tvar a stavby svalů
3.6	Historie našeho postavení na mezinárodním fóru	6.3.2	Činnost svalů
3.7	Trenérská činnost	6.3.3	Rozdělení svalů
<b>4.</b>	<b>Pedagogika a didaktika</b>	6.3.3.1	Svaly hlavy a krku
4.1	Pedagogika	6.3.3.2	Svaly hrudní
4.1.1	Hraniční a vztahové předměty pedagogiky	6.3.3.3	Svaly břišní a pánevní
4.1.2	Vysvětlení pojmů	6.3.3.4	Svaly zádové
4.2	Didaktika tělesné výchovy	6.3.3.5	Svaly horní končetiny
4.3	Didaktický proces	6.3.3.6	Svaly dolní končetiny
4.3.1	Model didaktického procesu	6.4	Vnitřní orgány
4.3.1.1	Stanovení cílů	6.4.1	Dýchací ústrojí
4.3.1.2	Které cíle hráčům sdělujeme	6.4.2	Trávicí ústrojí
4.3.2	Spolupráce a zapojení hráčů do činnosti	6.4.3	Močové ústrojí
4.4	Pohybové učení	6.4.4	Pohlavní orgány
4.4.1	Fáze pohybového učení	6.4.5	Žlázy s vnitřním vyměšováním
4.4.1.1	První fáze pohybového učení	6.5	Oběhové ústrojí
4.4.1.2	Druhá fáze pohybového učení	6.5.1	Krev
4.4.1.3	Třetí fáze pohybového učení	6.5.2	Krevní cévy
4.4.1.4	Čtvrtá fáze pohybového učení	6.5.3	Srdce
4.4.2	Faktory, ovlivňující proces pohybového učení	6.5.4	Soustava mízních cév
4.4.2.1	Motivace	6.6	Nervová soustava
4.4.2.2	Pohybové předpoklady	6.6.1	Obecná stavba nervstva
4.4.2.3	Stimulace	6.6.2	Mícha
4.4.2.4	Percepce a prezentace úkolů	6.6.3	Mozek
4.4.2.5	Motorická (pohybová) reakce	6.6.4	Nižší oddíly mozku
4.4.2.6	Zpevňování a retence	6.6.5	Přední mozek
4.4.2.7	Integrace a transfer	6.6.6	Periferní nervy
4.5	Struktura osobnosti trenéra	6.6.7	Čidla a motorické ploténky
4.5.1	Řídící činnost trenéra v tělesné výchově	<b>7.</b>	<b>Fyziologie člověka</b>
4.5.2	Didaktické řídicí styly	7.1	Funkce krve a mízy
4.5.2.1	Rozhodovací proces	7.2	Funkce srdce a cév
4.5.2.2	Ovlivňovací proces	7.3	Funkce dýchací soustavy
4.5.2.3	Kontrolní proces	7.4	Funkce trávicí soustavy
4.5.3	Chování trenéra	7.5	Přeměna látek a energie
4.5.4	Komunikativní dovednosti trenéra	7.6	Řízení tělesné teploty
4.5.4.1	Naučte hráče, aby poslouchali	7.7	Funkce vylučovací
4.6	Didaktické metody a postupy	7.8	Funkce žláz s vnitřní sekrecí
4.6.1	Metoda nepřerušovaného zatížení	7.9	Funkce svalstva
4.6.2	Metoda přerušovaného zatížení – intervalová	7.10	Funkce nervové soustavy
4.6.3	Komplexní postup	7.11	Funkce čidel
4.6.4	Analyticko-syntetický postup	<b>8.</b>	<b>Fyziologie tělesných cvičení</b>
4.6.5	Synteticko-analytický postup	8.1	Pohybové návyky
<b>5.</b>	<b>Trenér</b>	8.1.1	Druhy tělesných cvičení
5.1	Sportovní trénink	8.1.2	Příprava organismu k pohybové činnosti
5.2	Osobnost trenéra	8.2	Únava
5.3	Jaký by měl být trenér	8.3	Zotavení
5.4	Zásady spolupráce trenéra a hráče	8.4	Sportovní trénink
5.5	Hodnocení hráčů	8.4.1	Schema superkompenzační fáze
5.6	Systém hodnocení hráčů	8.4.2	Trénovanost a sportovní forma
<b>6.</b>	<b>Anatomie člověka</b>	8.5	Přetrénování a přepětí
6.1	Obecná stavba lidského těla	8.6	Fyziologické zásady tréninku mládeže
6.1.1	Povrch těla	<b>9.</b>	<b>Základy kineziologie</b>
6.1.2	Kostra	9.1	Obecné podmínky tělesného pohybu
6.1.3	Stavba a funkce kloubů	9.2	Základní předpoklady hybnosti člověka
		9.3	Statická hybnost – polohy a držení těla
		9.4	Držení těla



<b>10.</b>	<b>Psychologie</b>	12.1	Autogenní trénink
10.1	Psychika a její stránky a procesy	12.1.1	První cvičení – pocit tíhy
10.2	Psychologie osobnosti	12.1.2	Druhé cvičení – pocit tepla
10.2.1	Schopnosti a dovednosti	12.1.3	Třetí cvičení – klidný dech
10.2.2	Temperament, emoce, stres	12.1.4	Čtvrté cvičení – srdce
10.3	Motivace, potřeby, vůle	12.1.5	Páté cvičení – teplo v břiše
10.4	Postoje, hodnoty a hodnotové orientace	12.1.6	Šesté cvičení – chlad na čele
10.5	Charakter a jeho vývoj	12.1.7	Individuální formulky
10.6	Sociální psychologie	12.1.8	Text k nácviku relaxace
10.7	Lidská komunikace	12.2	Strečink
10.8	Malé skupiny, sportovní skupiny	12.2.	Pravidla
10.9	Jedinec a skupina	12.2.2	Cviky
10.10	Typické role ve skupině	12.3	Kompenzační posilování
10.11	Způsoby vedení skupiny	<b>13.</b>	<b>Odpovědnost trenéra při jeho činnosti</b>
10.12	Přestupky	13.1	Subjektivní odpovědnost
10.13	Vývoj osobnosti vrcholového sportovce	13.1.1	Porušení určité právní odpovědnosti
<b>11.</b>	<b>Metodika</b>	13.1.2	Vznikne škoda
11.1	Proč nějaký styl?	13.1.3	Vztah mezi porušením povinností a vznikem škody
11.2.	Metodika nácviku hry	13.1.4	Odpovědná osoba porušení odpovědnosti zavinila
11.2.	Nácvik správného pokládání koule	13.2	K náhradě vzniklé škody
11.3	Pomůcky	13.3	Pojištění
11.4	Nejčastější chyby a jejich odstraňování	<b>14.</b>	<b>Použitá literatura</b>
11.5	Odlíšnosti ve způsobu hry		
11.6	Speciální trénink		
<b>12.</b>	<b>Pomocné tréninkové metody</b>		



Z obrázků je zcela jistě patrné, jaký pokrok hra do kuželek během zhruba jednoho sta let zaznamenala.

Vlevo „kuželník“, který nemohl dříve chybět u žádné pořádné hospody. Takový kuželník potřeboval pochopitelně stavěče kuželek, tedy lidskou sílu. Pravda, něco si alespoň přivydělal.

Dole moderní dvanácti-dráhová kuželna v německém Eppelheimu. Tady už kuželky staví automatický stavěč kuželek. Díky programovému vybavení zároveň vše spočítá a výsledek vytiskne.

