

11. POPIS STYLU A METODA NÁCVIKU

11.1 Proč nějaký styl?

Kuželkářský sport se vyvíjel stejně jako všechny ostatní sporty. Od zábavy po organizované soutěže. Také způsob hry se postupem času měnil. Eliminovaly se nevhodné prvky a hráči se začali učit to, co nejvíce usnadňuje dodržení směru hodu a přesné zasažení kuželek. Způsobů jak to udělat je mnoho. V jednotlivých oddílech či státech jsou odlišné. Dokonce velmi. U nás se preferuje rozběh na 5 kroků, ale hraje se také na 4 nebo 6 kroků. Základní postoj může být vzpřímený, z podřepu nebo z předklonu, nebo z mnoha pozic mezi tím. Dokonce vypouštění koule hráči provádějí na pravou i levou nohu. Rychlost koule se pohybuje obvykle mezi 25-35 km/hod., ale může být vyšší i nižší. Styly hráčů jsou si někde více, jinde méně podobné. Naprosto stejně snad nikde dva hráči nehrají.

Proč se trenéři snaží naučit hráče nějakému stylu, když žádný není pravidly ani žádnou směrnicí či jiným dokumentem předepsán? Co to je styl? Způsob odhození koule není dán, má jen nějaká velmi malá omezení. V podstatě pouze to, že je nutné pokládat kouli na náhozovou desku. Nabízí se otázka, zda může hráč dělat co chce. V podstatě ano, každý se snaží, aby shodil jakýmkoliv způsobem co nejvíce kuželek. To, aby se shodil, ho ale nutí najít vhodný způsob provedení.

Kuželkářský styl nejefektivněji ovlivňuje způsob, jakým se dopraví koule do kuželek tak, aby jich spadlo co nejvíc. Rozběh, odhození, cesta zpátky. Je to kolečko, které se při každém hodu opakuje. Každý prvek v něm má svůj význam. Některý větší, některý menší. Vzhledem k tomu, že mimo případný zásah trenéra během hry nikdo hráči nepomůže, musí být každý moment z těch 12 (nebo 20) minut vymezených ke hře na dráze efektivně využit.

O kuželkářském stylu mluvíme proto, že je to základ pro dosažení úspěchu. Tím není řečeno, že všichni hráči musí hrát stejně. Obecné zásady však platí pro všechny. Podle tělesných a volných dispozic se každý hráč vypořádá s hraním trochu jinak. Je to logické, nemůžeme očekávat, že dvanáctiletá hráčka bude hrát stejně jako třicetiletý hráč. Cílem snažení všech trenérů musí být nalezení nejlepšího stylu pro svého svěřence. To znamená docílit zažití prvků, které hře pomáhají a potlačení těch, které vyložení škodí. Tato pravidla jsou stejná pro všechny. Např. nikomu nepomůže, když při vypouštění koule přeskakuje desku nebo tluče koulí pod sebe, tzn. dostatečně ji nepředsadí. Otázkou zůstává, proč to značná část hráčů všech věkových skupin dělá.

Pozor!

Cílem tréninku není naprogramovat nemyslíciho robota, ale vychovat hráče, který se dokáže ve hře orientovat, přizpůsobit se dráze a využít jejich předností i nedostatků.

Všechna pravidla, pokyny a rady jsou popisovány pro praváky.

11.2 Metodika nácviku hry

Každý vyspělý hráč má „svůj“ styl, své provedení hodu. Přestože se na pohled styly velmi různí, všichni dobří hráči, ať již kouli drží v prstech nebo v dlani a hrají pomalé nebo ostré hody, mají tu nejdůležitější část hodu - tedy položení koule - velmi podobnou.

Metody nácviku správného způsobu hry a doba nácviku se různí u fyzicky vyspělých jedinců a slabších, u starších či mladších, u sportovně nadaných nebo pohybově méně vyspělých. To znamená, že se délky jednotlivých fází tréninku liší. Je na trenérovi, na jeho rozboru situace, aby poznal, kdy začít nacvičovat nový prvek. A protože někde začít musí i tato kapitola, začneme jednoduchým rozběhem a odhozením koule.

Klasický rozběh na 5 kroků (na obr. dole)

V základním postoji stojí hráč vzpřímeně, nebo mírně předkloněn. Dívá se na střed náhozové desky, asi 30 cm od konce desky. Kouli drží volně v pravé ruce, spojnice koule, středu desky a místa, kam chce hrát, je v jedné rovině (svislé). Hráč vykročí levou nohou, mezi třetím a čtvrtým krokem pokládá kouli před sebe na místo, kam se na začátku rozběhu díval. Pátý krok je přinožení. Ruka s koulí začíná krátkým pohybem dopředu, pak jde do zášvihů. Během rozběhu se postupně snižuje těžiště těla tak, aby bylo možné položit kouli na náhozovou desku s citem, bez odhození z výšky. Rychlost rozběhu se od prvního kroku k třetímu zvyšuje, na konci čtvrtého a při pátém kroku hráč rozběh zpomalí a zastaví se. Celý rozběh je znázorněn obrázkem vedle a na kinogramu.. První krok nejkratší, druhý delší. Položení koule před levou nohu (a před kolmici spuštěnou z pravého ramene). Všechny kroky po přímce, bez přeběhnutí na levou či pravou stranu. Tento způsob hodu je nejvíce používán. Zahájíme jeho charakteristikou, později budou popsány různé varianty a odlišnosti.

Ještě před začátkem



První poznatky získává začínající vždy pozorováním vyspělejších hráčů. Každý okouká, jak se hraje. Už zde může objevit první úskalí. Ten, kdo hru předvádí, by neměl být stylově špatný. Měl by mít jednoduchý, dalo by se říci „učebnicový“ styl. Takovému stylu je vhodné učit začátečníky, zejména mladé a fyzicky slabší hráče. Ti starší nebo silnější se mohou začít učit i vysoké zapažení, otočení zápěstí při provádění zášvihů, atd.

Začínající hráč obvykle ještě nedokáže všechny pohyby napodobit, ale příklady přesto táhnou. Už v této chvíli trenér zájemce o hru upozorní na několik podrobností, kterých si začínající sám těžko všimne. Jsou jimi povinnost pokládat



kouli na náhozovou desku a ne na dráhu, dívat se při hodu na náhozovou desku a ne do kuželek, způsob rozběhu, počet kroků. Hráč si pomalu tyto základy ukládá do paměti, představuje si sám sebe při provádění hodu. Takové jsou první kontakty mezi hráčem a trenérem.

Po „koukání“ přichází hráč na dráhu. V první fázi stačí, když trenér předvede pomalu celý rozběh, zopakuje, že se musí koule položit na náhozovou desku a nemá se házet z výšky. Musí stanovit místo základního postavení hráče na náhozové desce (délku rozběhu). Pro začátek je nejjednodušší, když si začínající hráč odměří 5 kroků od konce



náhozové desky. Vedle náhozové desky si může udělat značku. Je-li délka rozběhu již stanovena, musí trenér určit postavení nohou hráče na desce, kolmo k ose dráhy. Jednoduchá pomůcka pro první hody (ale platí všeobecně) je, že pravé rameno by mělo být nad středem desky. Prakticky se dá vyzkoušet tak, že hráč pustí kouli volně drženou ve spuštěné ruce na náhozovou desku. Koule musí spadnout na střed desky. To je předpoklad, že se při hodu může koule pohybovat po přímce (ve vertikální rovině) nad středem desky. Postavení je třeba vyzkoušet a případně opravit. U těch, kteří ještě kouli v prstech neudrží, stanoví základní postavení trenér dle polohy pravého ramene. Samozřejmě toto místo není dogma a bude se po čase upravovat.

Poté si hráč zkusí rozběh, ještě bez koule. Trenér opravuje chyby. Obvykle jich bývá dost. Hráč při rozběhu pospíchá, rozbíhá se vestoje, potom se zcela zastaví, předkloní a „hází“. V těchto momentech je již nutné opravovat. Velice názorné je, když si trenér stoupne vedle hráče, celý hod provádí s ním a současně vysvětluje. Přitom může držet hráče za ruku. Běží po pravé straně náhozové desky jako levák, hod provádí levou rukou, hráč pravou. Takto se dá nacvičovat správný rytmus rozběhu. Postupné snižování ramen a těžiště těla, délka jednotlivých kroků a správný pohyb ruky. Rozběh bez koule ale nikoho dlouho nebaví. Pokud by mladý hráč měl začínat s hraním kuželek pouze takto, na příští trénink by možná nepřišel.

Držení koule. Hráč s krátkými prsty drží zpravidla kouli ve dlaní, hráč s dlouhými prsty si může dovolit držet kouli v prstech. Takové držení umožňuje v pozdějším stadiu snáze nacvičovat vyklápění koule, tzn. používat rotaci koule vpravo nebo vlevo. Není tak důležité, zda se koule drží v prstech, v dlaní nebo někde mezi tím. Důležitější je, aby si každý již od začátku správně srovnal prsty, aby byly pravidelně roztaženy. Velká vzdálenost mezi palcem a ukazováčkem svádí

k vypouštění koule touto mezerou, což není dobré a obvykle koule dostává pravou rotaci. Je také nutné, aby zápěstí nebylo ohnuto doleva nebo doprava, ale bylo během celého hodu pokračováním osy paže. Prostředníček pravé ruky by měl ukazovat na přední roh.

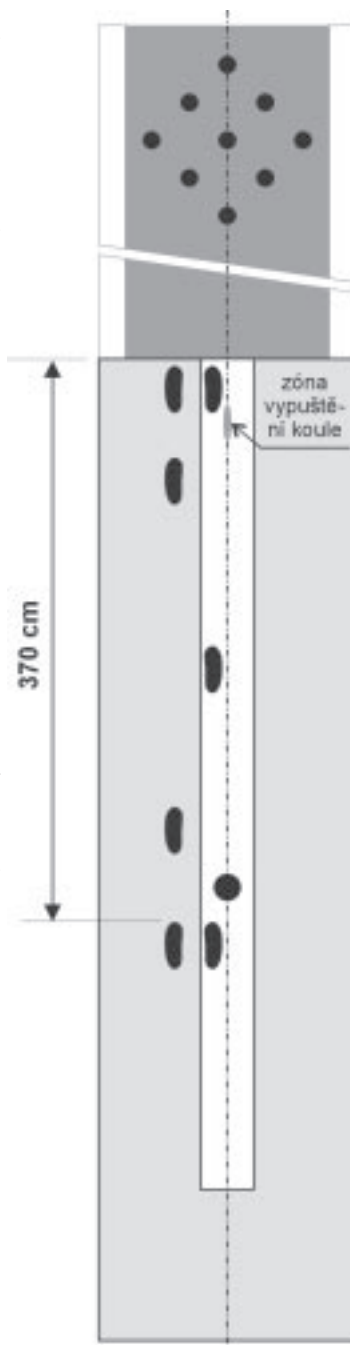
Základnímu postoji, tedy postavení, ze kterého hráč začíná rozběh, je neprávem přisuzována ta největší důležitost. Je zdůrazňováno, že se hráč musí soustředit na hod. Ale pozor. Pod pojmem soustředění si mnoho hráčů i trenérů představuje jakési strnutí, kdy je hráč napnutý, ani se nepohne a dívá se upřeně na náhozovou desku. Ramena bývají zvednuta, dýchání je mělké. Pokud považujeme tento postoj za „soustředění“, pak toto obvykle mizí po prvním kroku. V další fázi už hráč nedokáže kontrolovat ani rozběh, ani práci ruky s koulí a její položení.

Při postavení na náhozové desce, ať už je hráno ze stoje nebo z předklonu, by ramena měla být trochu ohnuta vpřed a hlava mírně skloněna. Ne tedy strnulý postoj a vypnutá prsa. Fáze rozbíhání by byla mnohem složitější. Strnulý postoj pouze způsobí, že má hráč při pokládání koule zvednutou hlavu a nedívá se na náhozovou desku.

Správné je, aby se hráč v základním postoji izoloval od okolí a naprosto se uvolnil. Aby volně dýchal, měl uvolněná ramena i břicho. Může držet kouli jednou rukou v různé výšce v ose náhozové desky, nebo oběma rukama před tělem vhodné, ale ne nutné, je přidržení koule druhou rukou. V tomto případě je ale nutné začít rozběh zvednutím ruky a uvedením koule nad osu náhozové desky tak, aby prostředníček pravé ruky ukazoval do kuželek. Koule je v ruce jen položená, prsty nesmí být křečovitě stisknuty. Po zaujmutí základního postoje je možné i občas na okamžik zavřít oči, pomůže to uvědomit si svalové uvolnění. Tyto zásady je dobré vštěpovat si od samého začátku. Nespěchat s hody, nečekat ve strnulém postoji po celou dobu, než zelený signál uvolní dráhu. Tato část stylu nemá žádná úskalí ve výuce. Nejsou potřeba žádné metody ani zvláštní způsoby učení. Pouze je nutno dbát na

podržování všech pravidel a včas odstraňovat nesprávné návyky.

Směr rozběhu je vždy určován směrem zamýšleného hodu. Rameno a ruka s koulí se pohybují nad přímkou, která směřuje ze základního postavení přes určené místo na střed náhozové desky do místa, které se má zasáhnout. Pokud nebude pravé rameno nad uvedenou přímkou, ruka s koulí (při položení na střed) musí zákonitě opisovat oblouk. Směr pohybu koule pak není pokračováním pohybu ruky, ale koule je vypouštěna po tečně zmíněného oblouku. Udržet přesně směr hodu je v tomto případě mnohem složitější než při udržení pravého ramene nad středem desky.



Začátek rozběhu je místem, kde se dělá mnoho chyb a velmi se tím ztěžuje položení koule do správného směru. Nejdříve se dají do pohybu vpřed ruka s koulí a ramena, následuje noha. Pokud je v základním postoji ruka s koulí vysoko před tělem a současně s vykročením jde dolů, naruší se rytmus rozběhu a ztíží položení koule. Pro trénink začínajících, zejména fyzicky slabších, je tato fáze hodů často problematická. Ti často ruku drží během rozběhu před nebo pod sebou a pak s ní „moc pospíchají“. Správný rozběh se nedá naučit při prvních trénincích. Je třeba mnohokrát jej opakovat a trpělivě a pomalu odstraňovat chyby. Hráči je třeba názorně ukazovat, jaké chyby se dopouští, vracet se k rozběhu bez koule, aby se správný pohyb snadněji učil. Pomáhá i opakování rozběhu spolu s trenérem. Není dobře učit od začátku příliš razantní rozběh, ale přidávat pozvolna na rychlosti, dokud nejsou vykročení a pohyb ruky zvládnuty. Ani učení příliš pomalého rozběhu není dobré. Koule má tendenci vypadávat z ruky, hráč se jí snaží udržet a různě si tělem i rukou pomáhá. Správná rychlost v dané chvíli je taková, při které hráč ještě dokáže provádět a koordinovat všechny svoje pohyby.

Při **prvním kroku** dochází k největšímu zrychlení těla i koule. Je velmi důležité uvědomit si, že při změně pohybu se může vlivem nedostatečné síly nebo například bolesti produkovat mnoho chyb. Rozběh bez koule je podstatně jednodušší než s koulí. Nemá význam ho provádět třeba hodinu. V praxi stačí zkusit 10 – 15 hodů a potom pokračovat s koulí. Počítejte s tím, že i při relativně zvládnutém rozběhu bez koule se objeví všechny problémy znova. Ani pohybový fenomén si nemůže pamatovat všechny poučky a uvědomovat si najednou všechny chyby. Ty se musí odstraňovat postupně, nejdříve ty podstatné. Ale odstraňovat se musí hned! **Odstranit zažitý nesprávný návyk dá několikanásobně větší práci než naučení správného.** Může se stát, že u pohybově méně nadaných už odstranit vůbec nepůjde! Od počátku je třeba učit hráče kontrole nad sebou, často konzultovat všechny pokyny. V tomto úvodním tréninkovém období nacvičujeme způsobem „dva kroky dopředu, jeden zpátky“. To znamená, že se v nácviku vždy vracíme zpět až před poslední trénink. Nejdříve si hráč zopakuje od začátku vše, co se již dříve učil, a teprve po zvládnutí nacvičovaného prvku pokračujeme dál. V těchto fázích učíme jen rovný rozběh v ose dráhy a rovné hody. Správný rozběh je něco, na co se později při hře nemá vůbec myslet. Musí být dobře zažitý už od počátku nácviku.

Počátkem nácviku rozběhu v kuželkách není myšlen týden nebo měsíc. Zejména u mladých hráčů a hráček, kde fyzická kondice není nejlepší a ovládat tělo se teprve učí, to znamená půl roku i déle. Rozběh kuželkáře není jednoduchý pohyb a sladit všechny jeho části do funkčního, rytmického a dynamického celku dá hodně práce. V těchto fázích nácviku musí trenér velice citlivě posuzovat, kdy je třeba do hry zásadněji zasáhnout a nenechat hráče pokračovat v nacvičování nesprávného prvku. U každého sportovce se projevuje hravost a soutěživost. To znamená, že chce vždy shazovat co nejvíce kuželek. Trenér ho v tom musí povzbuzovat, ale přitom zasahovat vždy, když je touha po vyšším výkonu v zásadním rozporu s nacvičovaným prvkem.

Třetí a čtvrtý krok, během kterých dojde k položení a vypuštění koule jsou nejdůležitější fází hodů a nejdou popisovat každý zvlášť. Všechno soustředění je třeba směřovat ke správnému položení koule. Každý pohyb musí být proveden naprosto dokonale, jinak koule neběží tam, kam jsme ji chtěli poslat.

Na začátku třetího kroku ruka dosahuje maximálního zášvihů a dává se do pohybu vpřed. **Změna směru pohybu musí být plynulá, bez vyosení a zvednutí ramen a zpomalení či zastavení rozběhu.** Zvednutí ramen přímo souvisí se „zaseknutím“ rozběhu, má téměř vždy za následek i zvednutí hlavy a tím i konec vizuálního sledování položení koule. Změna směru pohybu koule (ze zapažování do pohybu vpřed) je fyzicky velmi náročná a způsobuje, že si hráč nejrůznějšími způsoby snaží pomoci. Nejčastěji jde o vybočení lokte doprava nebo doleva. Loket od těla, tj. vpravo mimo osu náhozové desky, znamená, že je-li koule nad středem, tlačí ji ruka vždy doleva pod tělo. To obvykle způsobí i přepadnutí doprava a vypuštění koule mezerou mezi palcem a ukazováčkem. Loket vykloněný za tělo naopak většinou způsobí vypuštění koule přes malíček, čímž dojde k levé rotaci koule. Výsledek práce těla při třetím kroku předurčuje došlápnutí levou nohou. Pokud není měkké, ale hráč si dupne, signalizuje to, že jsou předčasně zvedány hlava a ramena. Obvykle je s tím spojeno i tvrdé položení koule pod sebe. Měkké došlápnutí při třetím kroku je třeba důsledně učit a neustále kontrolovat. Chodidlo levé nohy při třetím kroku musí být souběžně s osou dráhy. Pokud hráč nohu staví napříč dráhy (tj. chodidlo směřuje doprava), signalizuje to násilné a rychlé zastavování a velmi často je to i důvodem přepadnutí hráče na pravou stranu desky. I když hráč přes uvedenou chybu rovný rozběh zvládne a nepřepadne, je zase velmi namáháno levé koleno.

Zapažení ruky s koulí (zášvih) má velký vliv na rychlost hodů a směr pohybu koule. Přiměřené zapažení je nutné! Ruka musí být natažená nebo jen málo ohnutá v lokti, ne napnutá. Na snímcích i kinogramu je vidět ruka v zapažení až ve výši ramen. Ve skutečnosti může být o trochu menší či větší. Nese-li hráč při rozběhu koulí pod sebou a na konci ji jen vystrčí dopředu, nikdy nedosáhne uspokojivé rychlosti hodů. Takový způsob navíc narušuje rytmus rozběhu. Při silném zatlačení na koulí v začátku pohybu ruky dopředu se hráč často zastavuje a zvedá ramena. Častým důsledkem je pak přebíhání nebo přepadávání na konci desky. Při větším zapažení je pohyb ruky dopředu plynulý a dlouhý. Předpoklad správného směru pohybu koule je mnohem větší než při krátkém pohybu ruky. Ruka se samozřejmě musí pohybovat nad osou hodů. Při pohybu po oblouku je předpoklad správného směru pohybu koule mnohem menší. Velmi záleží na okamžiku vypuštění koule. Jde o typický příklad situace, kdy se po hráči chce „více protáhnout ruku“ a koule ujíždí vpravo (pravák). Při zapažování (tzn. při pohybu ruky s koulí vzad) není tolik důležité, co dělá ruka s koulí. Na první pohled je jednodušší přímý směr, ale hráčům pomáhá, když při pohybu ruky vzad vytácejí zápěstí, aby si pomohli při držení koule. Důležité ale je, aby byla ruka s koulí v okamžiku začátku pohybu vpřed srovnána nad osou hodů, tzn. nad osou musí být rameno i loket. Koule je před rukou, aby ji mohla následně ruka jen potlačit dopředu.

Zášvih ruky s koulí je nezbytné učit co nejdříve. I zde platí, že přeučování je mnohem těžší než učení. Problém může nastat u velmi mladých hráčů, kteří disponují malou silou v ruce.

Vypuštění koule z ruky (položení koule) je naprosto rozhodujícím úkonem při hodů. Koule se pokládá na konci třetího a na začátku čtvrtého kroku. Ruka s koulí se dostává pod rameno, těsně nad náhozovou desku. Ramena se dále sklánějí, hlava je také skloněna a hráč se dívá na střed desky na místo, kam pokládá koulí. Pohyb těla vpřed se nesmí při vypuštění koule přerušit! Koule se pokládá před tělo, to

znamená **před kolmicí spuštěnou z ramena**. Vypouští se o okamžik později, než se rovina náhozové desky stane tečnou směru pohybu koule v ruce. S koulí se „nebouchá pod sebe“ ani se nehází z výšky. Když už je nutné vybrat si z těchto dvou chyb, pak menším zlem je odhazovat kouli z výšky před sebe.

Koule by měla být z ruky vypuštěna přes prsty. Znamená to, že už při pokládání je „roztočena“ směrem dopředu. V tom případě pokračuje ruka po vypuštění koule směrem vzhůru. Pokud je koule rukou jen vyhozena před nohu, ruka je po vypuštění koule obvykle stažena (ucuknuta) zpět. Mezi těmito dvěma způsoby vypuštění koule je veliký rozdíl. Projeví se chováním koule na dráze. Pokud je „vykoulena“, ruka ji při pokládání roztáčí a nedochází k uhýbání z přímého směru. Pokud je koule vyhozena, má počáteční otáčky nulové, při roztáčení se zpomaluje a je náchylnější k „chycení falše“.

Důležité! Hráč musí položit kouli tam, kam se dívá, to znamená tam, kam chce. Jen potom může považovat hod za dobrý. Nestačí pouze a neustále sledovat, kam byla koule položena. To je jen dílčí kontrola provedení hodu a možný signál pro korekci hodu příštího. Pro prováděný hod už to nemá žádný význam.

Nejdůležitějším okamžikem je **vypuštění koule z ruky**. Nedodrželi se výše uvedené zásady, je plynulé vypuštění koule obtížné a hráč instinktivně provádí korekci hodu. Tu však zvládají jen ti nejlepší a v nemnoha případech tomu je na úkor přesnosti. V okamžiku, kde by si měl hráč s koulí jen „pohrát“, kdy by ji měl např. udělit mírnou rotaci pro lepší padání kuželek, nastupuje oprava hodu. Na „pohráni“ s koulí rázem není prostor ani čas. Platí, že dobré položení koule odráží dobré zvládnutí stylu.

Zbytek čtvrtého kroku představuje dobíhání po vypuštění koule. Je nutné, aby se hráč stále pohyboval ve směru hodu. Přejít mezi třetím a čtvrtým krokem je nejdůležitější fází rozběhu. Je to okamžik, kdy opouští koule ruku. Celá řada hráčů v tomto místě rozběh znatelně zpomalí a někteří i změni směr pohybu. To jsou zcela zásadní chyby eliminující všechny výhody získané při prvních dvou krocích. Tím, že hráč zpomalí, ztrácí dynamičnost rozběhu a ovlivňuje následnou rychlost koule. Přepadává a logicky musí hrát jinak, než směřoval rozběh. Při přepadnutí se automaticky vychyluje rameno mimo střed desky. V té chvíli se ruka směřující do kuželek nepohybuje po přímce, ale po oblouku. Směr vypuštěné koule určuje tečna k trajektorii ruky. I každá sebemenší změna ve vzdálenosti položení poznamená směr pohybu koule. Hráč tuto anomálii cítí. Obvykle se pokouší vracet koulí falší zpět. Zkuste si vzít míč a zasáhnout cíl při pohybu směrem k němu a při pohybu kolmém. Co je jednodušší?

Pátý krok představuje pouze přinožení a zvednutí těla. Pohled dolů na místo doběhu slouží ke kontrole správnosti směru rozběhu. Pohled dopředu je kontrolou správnosti hodu. Hráč zkontroluje rychlost hodu a trajektorii koule, tzn. zda koule běží rovně nebo uhýbá vlivem přitočení.

Rychlost rozběhu. Nelze říci jinak, než že má být přiměřená. Bylo řečeno, že rozběh musí mít rytmus. Pohyb těla plynule přechází z jedné polohy do druhé. Rovněž pohyb koule musí být plynulý. Z toho vychází i rychlost rozběhu. Má být co nejvyšší, ale nesmí být na úkor práce ruky s koulí. Ta je prvořadá. Rychlost rozběhu může být jen tak velká, aby hráč bez problémů zvládal kouli a dokázal ji s citem položit na správné místo na desce a „pohrát“ si s ní. Při pokládání musí hráč pokračovat v pohybu ve směru hodu. Zmiňované „pohráni“ znamená jemnou práci ruky, kdy hráč může udělit

kouli rotaci nebo provést poslední korekci směru hodu. Tyto fígle začátečník neumí a nemusí je zpočátku ani znát. Avšak rozběh se musí naučit tak, aby měl při vypuštění koule dostatek času na položení a nemusel s ním spěchat. Vysoká rychlost rozběhu a neovládnutý pohyb ruky s koulí za tělem jsou nejčastější příčinou tvrdého pokládání koule pod tělem.

Směr rozběhu vždy určuje místo, do kterého se hraje. Ruka s koulí a rameno se pohybují nad přímkou procházející tímto místem a středem náhozové desky v místě položení koule. Je důležité, aby rameno bylo nad touto přímkou. Jen tak může být pohyb ruky s koulí v rovině. Pokud je rameno mimo, ruka s koulí opisuje oblouk.

Rytmus celého hodu je velmi důležitý. Náhlá změna rychlosti či směru rozběhu nebo rychlosti či směru pohybu ruky vždy přináší nepřesnosti. Fáze rozběhu, kdy k těmto změnám nejčastěji dochází, jsou pro hod kritické. Často jedna změna rytmu vyvolává další změny. Hráč se potom snaží na konci rozběhu korigovat směr koule jejím přitočením, nejčastěji na střed. Přichází série trojek a pětěk, kdy se naplno zasahuje přední roh. Je to jedna z nejčastějších chyb hráčů.

Pohyb ruky by měl kopírovat svislou rovinu. Rameno nad osou hodu, loket mírně pokrčený, ale také vždy nad osou hodu. Rychlost ruky by se ze zapažení měla zvyšovat až do okamžiku pokládání koule na desku. Směr pohybu ruky směřuje tam, kam chceme hrát. Ruka s koulí plynule klesá k desce až do místa položení.

Loket pravé ruky je důležitým faktorem provedení hodu. Pokud není v rovině s ramenem, zápěstím, bodem položení koule a místem, které chceme zasáhnout, pracuje vždy proti nám. Vysunutím lokte doprava nebo naopak schováním před tělo nutíme zápěstí provádět korekci, otočení koule. Ne rotaci koule k rozhození kuželek, ale otočení koule proto, aby vůbec mezi kuželky běžela. Má-li hráč loket pod tělem, nemůže vypouštět kouli přes prsty, ale musí přes malíček. Má-li loket od těla, pak mezerou mezi palcem a ukazováčkem. To vše za předpokladu, že je rameno nad středem desky a koule je pokládána na střed. Pro trenéra je poloha lokte při vypuštění koule velmi dobře viditelná a může na ni okamžitě reagovat.

Chůze zpět není jen oddychnutím před příštím hodem. Hráč si „přehraje“ znovu celý hod a uvědomí si, zda byla koule přesně položena a kde vznikla nebo mohla vzniknout chyba. Celý hod si promítá i v případě, že byl dobrý. Zaměřuje se na to, co má dělat, ne na to, co nemá dělat. Během této fáze se musí i odreagovat, zafandit si nebo třeba ponadávat. Stanoví si preference pro příští hod. Pozor, korekce nelze dělat po každém hodu! Pokud se o to hráč snaží, nikdy nedosáhne do soustředěné hry a výkon nemůže být dobrý. Stylové chyby je třeba si uvědomit, ale nemusí se vymýšlet něco nového. Vždy je nutné vracet se k zažitému stylu. Rozlišujte. Je něco jiného přizpůsobit se dráze a něco jiného dělat korekce ve stylu.

Při přípravě nového hodu musí být hráč znovu uvolněný a klidný. Ne soustředěný, to je ještě brzy. (Tím není míněno, že se hráč v této době může nebo má zabývat pozorováním, jak to padá druhým, nebo konverzací s hledištěm, měl by „zůstat ve hře“.) V okamžiku, kdy se postaví na správné místo, se ještě jednou uvolní. Soustředí se až když stojí s koulí připravený k dalšímu hodu.

Rozeběh se nedá učit po jednotlivých krocích. Začátek prvního, druhého ani třetího kroku není spojen se změnou rychlosti či směru pohybu koule! Rozběh musí být rytmický, nenásilný. Trenér musí pomalu vysvětlovat a odstraňovat závady v každém kroku, v každém pohybu ruky. Kroky musí být měkké, bez dupání. Rychlost rozběhu se plynule zvyšuje

a po vypuštění koule se plynule, byť razantněji, snižuje. Nelze se „zapíchnout“ při třetím kroku a odhodit kouli. Žádný pohyb v rozběhu nesmí být násilný, každý musí plynule přecházet z jedné polohy do druhé. Naučit se dynamickému rytmickému rozběhu znamená naučit se 50% hry.

11.3 Návnik správného pokládání koule

Při tréninku **pokládání koule** začíná nejdůležitější část návniku u začínajících hráčů. Každý chce shazovat kuželky a zápasí přitom jak se zvládnutím rozběhu, tak položením koule. Vůbec ještě nemluví o sladění těchto dvou základních prvků kuželkářského stylu. Který z nich je důležitější, kterým začít? Nejdůležitější ale také nejtěžší je bezesporu okamžik pokládání koule. Proto je nejvýhodnější začínat zde.

Hráč se postaví asi metr od konce náhozové desky do postoje, při kterém se vypouští koule. To znamená, že levou nohu dá dopředu a předkloní se. Při předklonu jsou záda mírně ohnuta dopředu, hlava skloněna a hráč se dívá na místo vypouštění koule (to je asi 30-50 cm před levou nohu.). Ramena jsou přibližně nad levou nohu, pravé je nad středem desky, ruka s koulí komíhá dopředu a dozadu nad osou desky. Ramena jsou tak vysoko, aby byla ruka těsně nad deskou. Je třeba dohlédnout na to, aby byly nohy přiměřeně pokrčené, aby nebyla dosažena výška koule nad deskou pouze předkloněním! Také na to, aby ruka s koulí byla po celou dobu mírně pokrčena, loket ani zápěstí nesmí vybočit do strany. Potom hráč s citem vypouští (vykoulí) kouli dopředu před sebe, na místo, kam se díval. Samozřejmě pomalu, jde o to, aby si zvykal na klidné, citlivé vypuštění koule. Při tomto návniku je velmi důležité, aby hráč kouli opravdu z ruky vypouštěl přes prsty, ne, aby kouli vyhazoval. Je také velmi důležité, aby při vypouštění nezvedal ramena, ale pěkně se natáhl s rukou za koulí. To vše prozatím bez dalších kroků, ale i bez přepadnutí hráče při odhození koule na pravou stranu desky. Není to tak jednoduché, jak se při čtení zdá.

Až je toto přiměřeně zvládnuto, je třeba naučit plynulé odhození koule bez zastavení a zvednutí ramen. To se provádí ze stejného postoje. Po krátkém komíhání s koulí pravou nohou hráč dělá krok dopředu (a přinožení) a kouli přitom opět s citem pokládá a vypouští po středu náhozové desky. Opět platí, že se koule nevyhazuje, ale vypouští přes prsty a že je třeba se nezvedat, ale naopak, jít s rukou opět za koulí, pěkně si ukázat, kam má koule běžet. Tyto pohyby se musí bezpodmínečně zvládnout. Při návniku obvykle dělá největší potíže krok dopředu. Hráč zpravidla napřimuje levou nohu a zvedá těžiště těla. To ale znemožňuje citlivé položení koule. Tento prvek je třeba učit (přechod mezi třetím a čtvrtým krokem) tak, aby hráč přecházel přes dostatečně ohnuté levé koleno.

11.4 Pomůcky

Hra ze středu desky



K tomu, aby se naučil hráč hrát ze středu náhozové desky, se používají různé pomůcky. Jde o rozličné „mantinely“ ve formě „hrazdiček“, tedy drátěné konstrukce se spuštěnými tykadly, nebo předměty (nejčastější je rulička toaletního papíru) stavěné na konci náhozové desky. Často se postaví na konec desky i sám trenér, pokud zmíněné pomůcky nepomáhají. Nutno dodat, že málokdy opravdu pomohou. Hráč ve snaze vyhovět trenérovi raději přenáší svůj záměrný bod a namlouvá si, že pokládá kouli o příslušnou míru nalevo nebo napravo. Ve skutečnosti si vlastně oba, trenér i hráč, lžou. Taková náprava je bezcenná, neboť při utkání se obvykle hráč na původní chybná místa pokládání vrací. Uvědomme si, že vůbec nejde o to, že hráč musí položit kouli na přesný střed. Podstatné je, aby ji položil vždy tam, kam chce. Tento pocit musí mít, aby se dokázal ponořit do hry a mohl dráhu využít. Pokud to umí, místo položení je schopen vybrat a hrát, jak potřebuje. Důležité je, aby hráč místo položení udržel a aby sám cítil, že hod je proveden správně. (A přes pochyby velmi mnoha trenérů i hráčů to jde velmi jednoduše. Je to hráč, kdo má kouli v ruce. Když ji nedokáže položit na určené místo na desce, jak chce trefit kuželku, vzdálenou 20 metrů? Ale tomuto umění, jako každému jinému, se samozřejmě musí od začátku učit!)

Tuto zásadu je třeba zdůrazňovat od začátku výuky a neustále ji kontrolovat a procvičovat. Jestliže se ani potom hra nedaří, nezbude než vrátit se při tréninku zpět, opětovně zkusit pokládat kouli na určené místo jen z jednoho kroku a postupně přidávat rozběh. Je samozřejmé, že výsledky se nedostaví hned. Platí známé pravidlo o „dvou krocích vpřed a jednom vzad“. Každý zkušený trenér potvrdí, že daleko snazší je učit než přeučovat.

11.5 Nejčastější chyby a jejich odstraňování

Úvodem této části je třeba konstatovat, že odstraňování zažitých chyb ve stylu je veliký problém. Aby se mu trenér vyhnul, je lépe hráče při tréninku i utkání dobře sledovat a nenechat ho chybu ve stylu zažít. Při tréninku (ne v utkání) je nezbytné ihned opravovat, vracet se v návniku o fázi zpět a učit znovu. Přeučování je složité, náročné na čas.

Při trénování nových hráčů každý trenér narazí na dilema. Buď intenzivně trénovat, neopravovat drobnější chyby hráčů a sledovat jen zvyšování výkonů, anebo i za cenu pomalejšího výkonnostního růstu či dočasného poklesu výkonů dbát na naučení účelného stylu. K tomuto rozhodování dochází vždy, není možné se mu vyhnout. Trenér je obvykle ze strany oddílu a zejména rodičů tlačěn k tomu, aby chyby radikálně neodstraňoval a jako měřítko bral pouze výkony. Chyby hráčů se pak obvykle prezentují jako osobitý styl.

Nutno přiznat, že část pravdy zde opravdu je. Rozběh či položení koule se u hráčů liší a není snadné určit, co ještě lze tolerovat a co už hráči vyloženě škodí. Při dostatečně intenzivním tréninku je skutečně možné i bez solidního stylu docílit relativně dobré výkony již poměrně brzy. Dobrý trenér by přesto měl preferovat budoucnost hráče před okamžitým dílčím úspěchem. Pokud se chyby ve způsobu hry neodstraní, výkony přestanou stoupat a ustálí se na horším či lepším průměru.

Kdy opravovat chyby ve hře? Vždy, když vznikají, raději dříve než později. Několikrát bylo připomínáno, že odstranění zažité chyby trvá několikanásobně déle než naučení správného návyku. A větší chyby nelze opravovat během soutěže. Nejvhodnější doba na přeučování je po ukončení soutěže, kdy je čas všechny změny dostatečně zažít. Protože

je-li hráč v krizi, nedokáže při hře dodržet nezažitý prvek. Automaticky se vrací k původní hře a všechna práce z tréninku se zcela zničí. Neznamená to ale, že se během rozehrané soutěže nic hráči nesmí říci. Právě proto, aby větší chyby nevznikaly a nerozvíjely se, musí se všechny **odlišnosti od zažitého stylu** napravovat nejen při tréninku, ale i při ostrém startu. Při tréninku proto, aby se nezažily. Při utkání proto, že jde oproti naučenému způsobu hry o chybu a hráč dříve nebo později přestane mít jistotu. (Co je platné dělat na prvních 5 hodů 35, když hráč např. přepadává. Když mu ulice přestane jít, už ji nedokáže znovu najít.) Potom je obvykle na korekce už pozdě. Nervy pracují a hráč není schopen adekvátně reagovat na rady trenéra.

Zastavení mezi třetím a čtvrtým krokem.

Jednou z velmi častých chyb je, když hráč při třetím kroku zastavuje a zvedá ramena. V začátku pohybu ruky vpřed si pomáhá „zapíchnutím“ levé nohy a zvednutím ramen. Znehodnotí tím nejen rychlost rozběhu, tedy počáteční rychlost koule, ale velmi často i směr, protože v tomto okamžiku je téměř celá váha těla napravo od levé nohy a přirozeným důsledkem zpomalení je pohyb těla doprava. Tento špatný návyk vzniká v počátcích výuky stylu. U dorostu je způsoben menší silou v ruce, u všech věkových kategorií menší silou v levé noze a nedostatkem vlastní představy pohybu. Hráč totiž musí absolvovat třetí krok s poměrně nízko položeným ramenem, na délku ruky od země. Levé koleno je přitom hodně ohnuté a velmi namáhané. Zejména na začátku učení rozběhu, ale mnohdy i později, si proto hráči „pomáhají“ tím, že nepřechází přes špičku nohy, ale staví ji šikmo k dráze a pohyb ruky vpřed začnou zvednutím ramene.

Plynulý a nízký přechod mezi třetím a čtvrtým krokem lze poměrně jednoduše nacvičovat. Rozběh bude pokud možno pomalý – může být bez koule i s koulí. Až do třetího kroku probíhá normálně podle již uvedených zásad. V okamžiku, kdy se ruka při dopředném pohybu dostane pod ramena, se ponechají prsty ruky na zemi a táhnou se ještě při následujících několika krocích po náhozové desce. Mnoha hráčům bude pohyb v této poloze činit potíže, ale donutí je chodit přes špičku nohy a nevychylovat kolena do stran. Je samozřejmé, že není možné tímto stylem hrát. Jde pouze o pomůcku pro rozcvičování a nácvik správné přechodové fáze mezi třetím a čtvrtým krokem bez zpomalení či úplného zastavení.

I když se přechodem z asfaltu na saduritový povrch drah, zdokonalováním a sjednocováním hracích materiálů a automatických stavěčů, kuželny velmi zlepšily a rozdíl mezi nimi zmenšily, přece jen jsou kvalitativně velmi odlišné. Je nesmyslné očekávat, že by se přizpůsobily stylu hráče. Krása a zajímavost hry spočívá v tom, že po odehrání jedné dráhy stojí před hráčem nová situace. Komu se podaří nejdříve poznat dráhu, ten může zvítězit. K dosažení maximálních výsledků je „přečtení“ dráhy nutností. Předpokládá to vyhodnotit, jak se musí na dráze hrát a dle potřeby zvýšit nebo snížit rychlost koule, pokládat ji víc zprava nebo zleva, popřípadě změnit rotaci. I tomu je třeba hráče učít.

Pro trenéra to znamená od počátků vést trénink variabilně. Pravidelně do tréninku zařazovat různé dovednostní soutěže, nenechat hráče ustrnout. Učit a naučit je pokládat kouli na střed náhozové desky, ale nevyhýbat se nácviku pokládání zprava a zleva. Zkrátka pokládat kouli tam, kam chtějí, ne jen kontrolovat, zdali

se to povedlo. Neschopnost změnit místo položení koule je jednou z příčin, proč se hráč nedokáže přizpůsobit dráze.

Pokládání koule před sebe na střed náhozové desky.

Pokládání koule na určené místo (střed, zleva, zprava) je nejlépe začínat učit vyhozením koule před sebe jen z jednoho kroku. Místo na středu náhozové desky je možné označit křídou. Hráč se postaví asi 1,5 m od tohoto bodu. Potom si promítne přímkou rameno – bod položení – přední roh, mírně se předkloní a komíhá s koulí dopředu a dozadu. Poté provede jen jeden krok a snaží se odhodit kouli přesně na vyznačený bod. Pohyb ruky musí být v ose dráhy, při vykročení nesmí hráč přepadávat doprava. Po zvládnutí je možné totéž opakovat s tím, že se bod na náhozové desce vyznačí 10 cm vpravo či vlevo. Hráč se musí postavit tak, (ustoupit, nastoupit), aby jeho rameno, vyznačený bod a přední roh byly opět na přímce. Stejným způsobem, tedy komíháním s koulí, vykročením ve směru vyznačeného bodu na něj musí položit kouli ve snaze opět zasáhnout přední roh. (Cílem není učit přesnost zásahu, ale položit kouli na stanovené místo.) Po zvládnutí položení koule z jednoho kroku se cvičí položení na určené místo z normálního rozběhu. Toto cvičení je nutné zařazovat velmi brzy po zvládnutí základů. Hráč si musí na kontrolované pokládání koule zvykat. Bez této dovednosti lze někdy dosáhnout dobrých výsledků, ale nikdy těch nejlepších.

Rotace koule.

Udělit rotaci kouli tak, aby při zasažení ulice rozhodila kuželky do stran, je veliké umění. Velké výkony však toto umění vyžadují. Hovoříme o rotaci záměrné, ovládané hráčem. Rotaci využité k tomu, aby spadlo více kuželek. Koule běží do kuželek po přímce, rotace se projeví až na kříži výše zmíněným rozhozením kuželek.

Nelze za ni považovat nedokonalé vypouštění koule, která není hráčem ovládaná a je vypouštěna přes malíček nebo mezerou mezi palcem a ukazováčkem. Rotace se projevuje více při pomalých hodech, koule uhýbá z původního směru doleva či doprava. Čím je blíže kuželek, tím více ztrácí rychlost a tím víc uhýbá. Odchýlení záleží na rychlosti koule, na způsobu vypuštění (přes prsty nebo vyhozená), na kvalitě dráhy (sadurit na betonu nebo palubka) a na způsobu úpravy povrchu dráhy. Z výčtu příčin je zřejmé, že směr hodů se dá těžko kontrolovat a hráč je často rád, že alespoň přibližně „drží“ ulici. Některá dráha nebo kuželna hráči vyhovuje, jinde se nedokáže přizpůsobit a výkon je malý.

Udělit záměrně kouli rotaci znamená mít dostatek času na vypouštění koule. Tedy právě v okamžiku, kdy se „generují“ parametry trajektorie koule. Rotace je dávana kouli v posledních okamžicích vypouštění pootočením zápěstí. Pro praváka je lehčí udělit kouli rotaci doleva než doprava. I když k samotnému udělení rotace dochází až při vypouštění koule, hráč musí být na tento okamžik během celého hodu soustředěný. Pracuje automaticky pohybem těla, ruky i zápěstí tak, aby při položení koule mohl směr hodu i rotaci provádět a kontrolovat.

Udělení rotace kouli je nejtěžší částí hry. Může ji s úspěchem používat jen zkušený hráč. To však neznamená, že se ji kuželkář má učit až tehdy, kdy už perfektně hraje. Naopak. Ovládat kouli se musí učit od začátku. K tomu vede variabilní trénink, naučení pokládat kouli z různých míst náhozové desky, střídání razantnějších a pomalých hodů, učení rotovat kouli na obě strany, různé dovednostní soutěže a třeba zábavné hry. Zdaleka ne

v poslední řadě i doplňkové sporty. Vzpomeňme ty, kdy se sportovec učí orientovat tělo v prostoru, různé kotouly, toče, obraty a přemety. Při výuce mladých adeptů by mělo být alespoň 30% tréninku zaměřeno tímto směrem. Průvodním kladným efektem je i uvolnění kapacit přeplněných kuželen. Mladí hráči se i přes menší objem speciálního tréninku lépe připravují na budoucí hraní.

Přizpůsobit se dráze znamená dokázat využít jejich nedostatků a předností. Relativně stejné pokládání ze stejného místa či zdánlivě stejné zasahování kuželek může mít naprosto rozdílné výsledky při různé rychlosti hodů a při sebemenším rozdílu v rotaci koule. Již před svým startem musí hráč dobře pozorovat zejména domácí hráče a všimnout si položení koule i razance hodu a rotace. To neznamená, že by se měl snažit způsob hodů domácích hráčů kopírovat. Pozorování pomůže „přečíst“ dráhu a ještě před vlastním startem si vybrat, co ze svých nacvičených variant je pro dráhu použitelné a bude ji vyhovovat. (Např. při jaké rychlosti hodů padá víc kuželek, je třeba zasahovat z poloplna, nebo jen „lízat“.) Poznatky se pak snaží při hře uplatnit. Pokud se hra přesto nedaří, pomáhá změnit z tréninku zažitou rychlost hodu, položení koule i její rotaci. Přizpůsobení dráze je cílené využití natrénovaných variant v praxi.

Konstruktivní myšlení.

Každý se snaží během hry korigovat svůj projev. Přemýšlí nad tím, co dělá za chyby a snaží se je odstraňovat. To je logické a správné. Často se ale stává, že hráč je přesvědčen, že ví, co dělá za chybu, ale není ji schopen odstranit. Pak jsou možné dvě alternativy.

1. chyba je opravdu diagnostikována správně, ale hráč není schopen ji odstranit. Pokládá například kouli pod sebe a nedokáže bod položení posunout na obvyklé místo. Nedokáže při hodu provést to, co chce.

2. přisuzuje nezdár v hodu něčemu jinému než je opravdová příčina chybného zásahu, tzn. chyba je diagnostikována špatně.

Pro oba případy platí, že nepomáhá-li myšlená náprava, je nutno provést jinou korekci hodu. Je málo platné říkat „já vím, že musím kouli dát před sebe, ale nedostanu ji tam“. To není snaha, to je apatie. Hráč musí korigovat jinou fázi hodu. Soustředit se například na správné položení a doběhnutí. Pokud přemýšlení nevede ke zlepšení, pak není konstruktivní. Jestliže se hra stále nedaří, může nastoupit rezignace. Nezbyvá než vyzkoušet jinou, **v tréninku naučenou variantu hry**.

Tato rada je platná pro hráče a ještě víc pro trenéry. Pokud hráč nedokáže provést to, co trenér radí, nemá smysl rady donekonečna opakovat. I pravdivá rada ztrácí na účinnosti. Trenér má před sebou potřebu analogického postupu řešení problému. Musí se znovu zabývat celou fází hodu a najít opravdovou příčinu, která uvedený problém odstraní. Dobrá rada je taková, kterou je hráč schopen akceptovat a která pomůže.



11.6 Odlišnosti ve způsobu hry

Mezi odlišnosti proti popisovanému stylu můžeme řadit rozběhy na jiný počet kroků, než bylo popsáno, vysoké zapažení, zapažení spojené s rotací zápěstí při zášvihů a pak zejména odhození koule na pravou nohu.

Výše popisovaný rozběh (na 5 kroků) začíná vykročením levé nohy. Řada hráčů ale začíná rozběh jiným způsobem, např. před vykročením levou udělají navíc malý (nebo i normální) krok vpřed pravou, nebo udělají jako první krok našlápnutí levou nohou dozadu a hned pokračují vykročením levou dopředu. Obě tyto odlišnosti mají zajistit plynulý začátek rozběhu. Vůbec nejsou na závadu a na způsob vypuštění koule nemají zcela jistě špatný vliv.

Rozběh na čtyři kroky už tak ideální není. A to ani při vykročení pravou nohou (dále stejně jako klasický styl), ani při vykročení levou a „zapíchnutí“ rozběhu při čtvrtém kroku. V obou případech je narušeno položení koule, na ně není při těchto způsobech dostatek času.

Vysoké zapažení bývá doménou hráčů s delšími prsty a dostatečnou silou v nich. Ta je potřeba zejména při pohybu ruky s koulí do zášvihů. Hráč vlastně za tělem zvedá kouli v prstech. Tato fáze hodu není jednoduchá a pohyb ruky do zášvihů bývá provázen různými ulehčeními, jako jsou různé pomocné pohyby zápěstí a lokte. Při začátku pohybu ruky dopředu ale tato vždy jde tam, kam jsou natočeny zápěstí a loket. To je při jejich špatné poloze z 90% doleva pod tělo. Z toho následuje často pokládání zleva, pod sebe a přepadávání na pravou stranu náhozové desky. Pokud jsou na začátku pohybu dopředu zápěstí ruky a loket srovnány, zajišťuje tento způsob dlouhý a plynulý pohyb ruky s koulí ve směru prováděného hodu i dostatek času při vypuštění koule.

Zjednodušení tohoto stylu předvádí na následujícím kinogramu opavský Martin Vaněk. Důležitou změnou je zde pohyb ruky dozadu při prvních krocích, kdy je pro snadnější držení koule vytočeno zápěstí doleva.

Hod s vysokým zapažením a pootočením ruky.

Na kinogramu je styl, při kterém hráč při pohybu dozadu ruku pootáčí, na konci vysokého zášvihů a začátku pohybu dopředu ji srovnává.

I pro tento způsob hodu přiměřeně platí všechna pravidla, která jsou uvedena výše. Mění se jen pootočení ruky při pohybu koule dozadu. Výhoda tohoto způsobu hry je právě ve zmíněném pootočení. Ruka stále kouli tlačí před sebe - při pohybu dozadu a po srovnání zápěstí pak dopředu. Způsob dovoluje vysoké zapažení, následně dlouhý pohyb ruky po přímce dopředu a vypuštění koule vysokou rychlostí. Pokud je hráč dostatečně fyzicky zdatný a dokáže zcela kontrolovat kouli v ruce, je tato hra velmi agresivní a přináší na všech typech drah výborné výsledky. Na kinogramu je Martin Vaněk ještě jako dorostelec.

Obr. č. 1 – Základní postoj neukazuje na žádné odlišnosti ve stylu.

Obr. č. 2 – První krok. Poměrně rychlé snížení těžiště jak pokrčením nohou, tak předkloněním. Ruka s koulí se otáčí, koule je palcem tlačena dozadu.

Obr. č. 3, 4, 5 – Druhý krok. Stále nízký rozběh, ruka se při zapažení dostává až na úroveň hlavy.

Obr. č. 6 – Třetí krok. Ruka je na úrovni hlavy a dochází k otočení zápěstí zpět. Začíná razantní pohyb ruky dopředu.

Obr. č. 7 – Třetí krok Ruka už je srovnaná, hráč sleduje náhozovou desku a připravuje se na vypuštění koule.

Obr. č. 8 – Čtvrtý krok, ruka těsně před položením koule na desku. Koule je vypouštěna přes prsty – roztáčena dopředu.

Obr. č. 9 – Těsně po vypuštění koule. Oči jsou ještě na desce, ruka bez koule pokračuje plynule v pohybu dopředu. Těžiště těla je stále nízko, hráč se hrudí téměř dotýká levého stehna. Nezvedá se na levé noze, ale pohyb těla pokračuje dál ve stejné výšce, jako při pokládání. Velmi důležité.

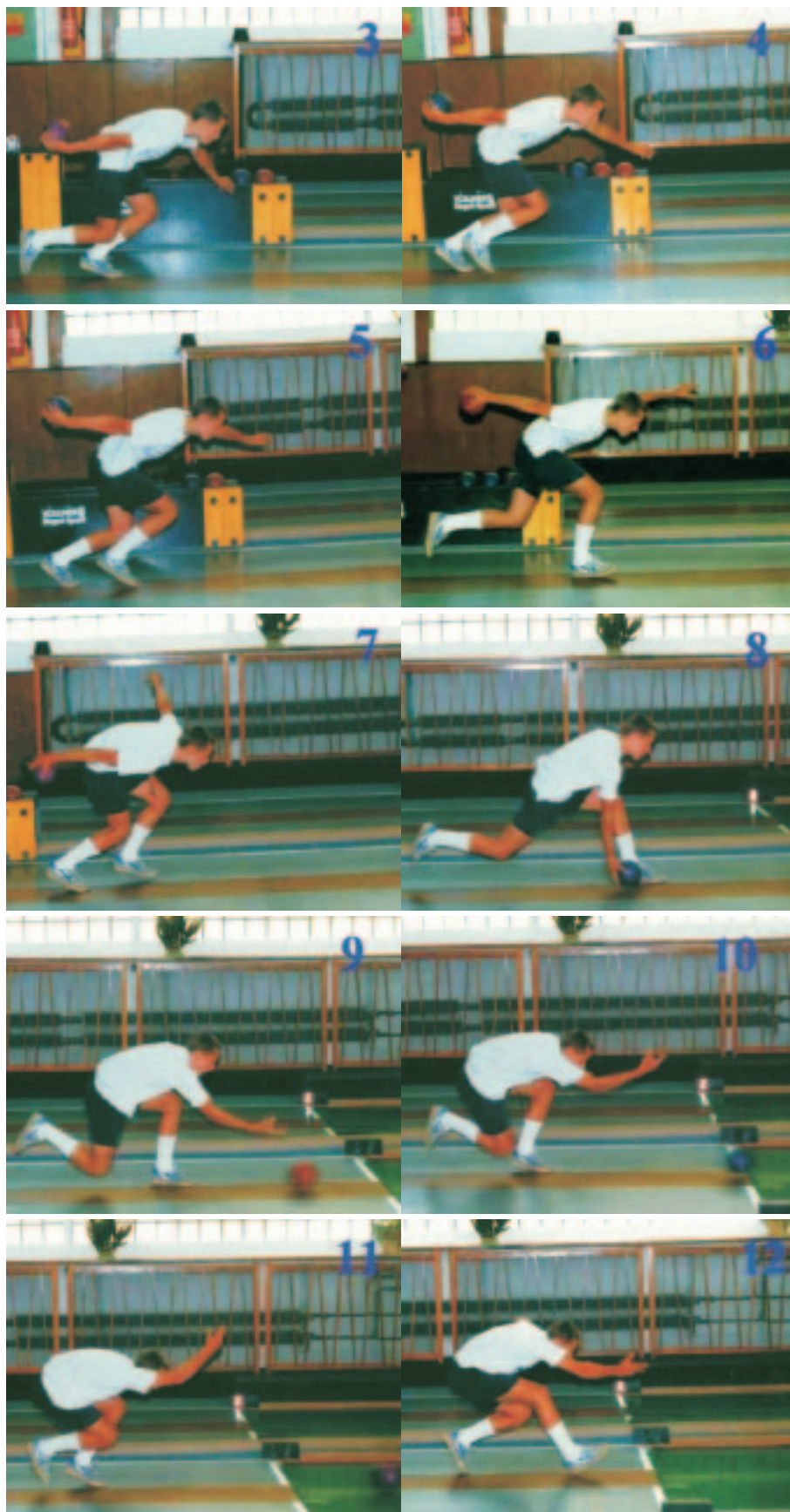
Obr. č. 10, 11 – Doběh je stále nízký, je rytmickým dokončováním celého hodu. Až v průběhu čtvrtého kroku začíná brzdění.

Obr. č. 12 – Razantní zastavení, až teď jde ruka zpět. Rozběh je poměrně rychlý, ale protože má hráč po celý čas těžiště velmi nízko, nemá problém se zastavováním a končí bezpečně před koncem náhozové desky.

Během celého rozběhu hráč běží po přímce. Bezsporu k tomu přispívá nízké těžiště. Nemusí se při pokládání koule naklánět, aniž by odhazoval z výšky. Dobře je vidět zpoždění ruky při pokládání koule. Není to přesně na rozhraní třetího a čtvrtého kroku, ale o chvíli později. Rozběh je rytmický, hráč má na konci dostatek času na „pohráni“ s koulí, běží rovně, takže mu položení koule nic nekomplikuje.

Vypouštění koule na pravou nohu je styl, který se připisuje balkánským státům. Z hlediska mnohých nepochopitelný a „nehratelný“. Nejčastější námitkou je, že se hráč musí při pokládání udeřit koulí do nohy. Rozeberme tento způsob podrobněji.

Celý rozběh je vlastně stejný jako náš, „klasický“. Rozdíl spočívá v tom, že se vykročí pravou nohou a koule se pokládá v okamžiku, kdy je pravá noha vepředu. Pozice „přední“ nohy při vypouštění koule je stejně jako při klasickém stylu na levé straně náhozové desky, dostatečně daleko od středu, aby šla koule položit na

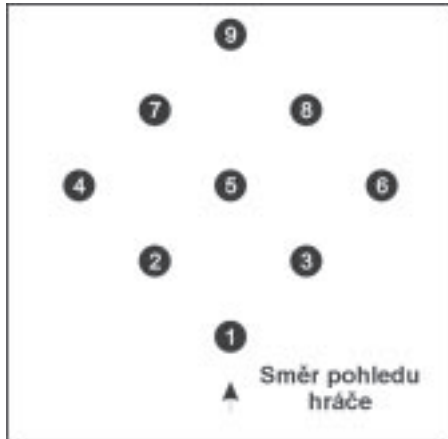


střed desky a noha ji nebránila v pohybu. Velmi rozdílná je poloha těžiště těla. Při klasickém stylu je nalevo od pravé nohy, která nese celou zátěž, pouze levá ruka. Celý zbytek hmotnosti těla je napravo a „převažuje“ tak tělo do pravé strany. Při nedokonalě zvládnutém stylu může způsobovat při třetím kroku přepadávání nebo přeskakování doprava. Proti tomu při odhazování koule na pravou nohu je hmotnost rozdělena příznivěji a malé odchylky od stylu nemají takový vliv na poslední fázi hodu, na pokládání a vypuštění koule.

11.7 Speciální trénink

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 vztážen 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

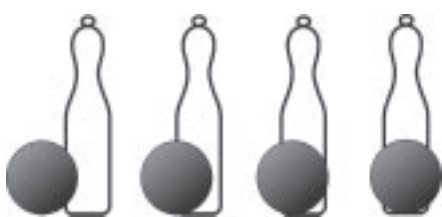


jednotlivé kuželky i figury se docíluje pouze změnou místa základního postoje a směru rozběhu, nikdy ne změnou pohybu ruky a pod.

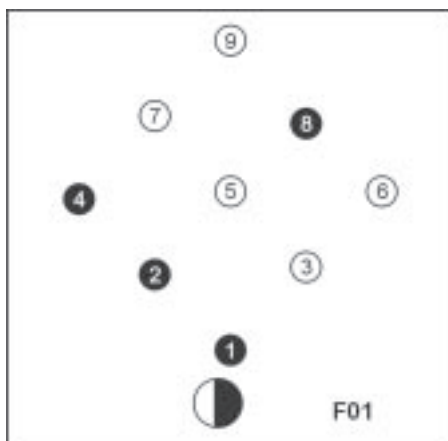
Při hře do plných směřujeme koulí do levé nebo pravé velké ulice. **Levá velká ulice** je mezera mezi kuželkou č. 1 a č. 2, **pravá velká ulice** mezi kuželkou č. 1 a č. 3. **Levá malá ulice** je mezera mezi kuželkou č. 2 a č. 4, **pravá malá ulice** mezi kuželkou č. 3 a č. 6.

Při hře v dorážkové zůstávají stát po otevření různých figur (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 vyzrává. 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.



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.



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 kuželvami, které je možné srazit jedním hodem.

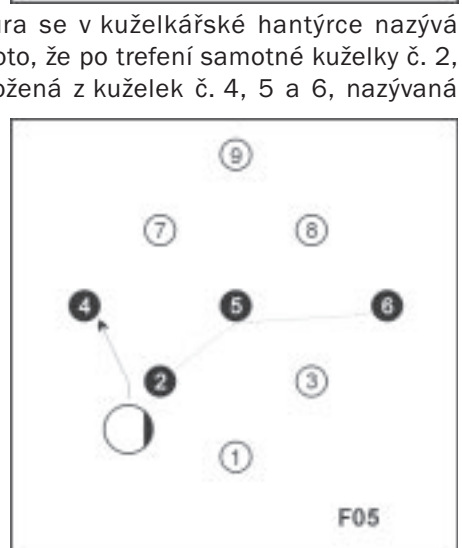
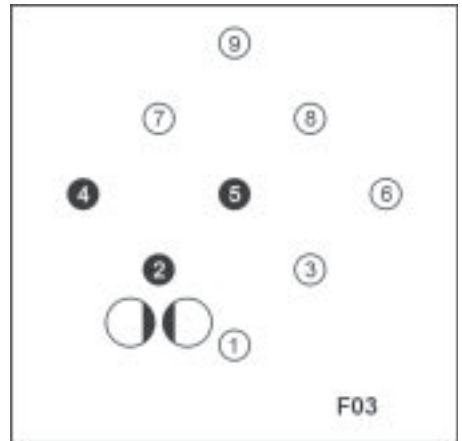
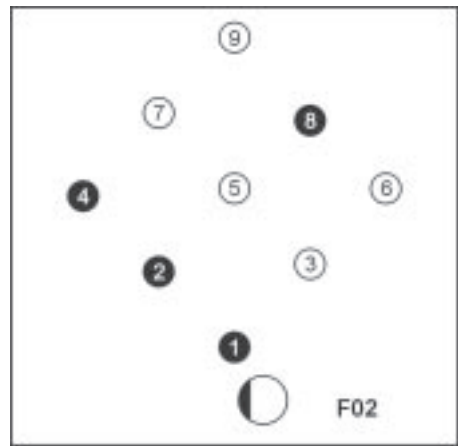
F01. Tuto figuru lze hrát dvěma způsoby. Kouli hrajeme tak, aby zasáhla kuželku č. 1. téměř naplno a odrazila ji

směrem ke kuželce č. 8. Samotná koule je odražena na kuželku č. 2, která poráží kuželku č. 4. Nebo (F02) hrajeme kouli 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. Tato figura se v kuželkářské hantýrce nazývá také „levá plzeň“. Z obrázků je patrné odlišné trefení kuželky č. 1 koulí v obou výše popsaných případech.

F-03. Všechny figury, kde jsou k u ž e l k y v následujícím postavení, můžeme hrát z obou ulic tak, že zpoloplna zasáhneme přední kuželku. Koule se odrazí na kuželku napravo nebo nalevo podle toho, z které strany trefíme přední kuželku, a ta poráží kuželku sousedící. Někde takovou figuru nazývají „stříška“.

F04. Figury, kde jsou tři kuželky v šikmé řadě, musíme hrát do ulice mezi kuželky tak, aby koule zpoloplna zasáhla nejbližší kuželku. Zobrazené figuře se v hantýrce říká „levá šavle“. Obdobně pak na pravé straně „pravá šavle“.

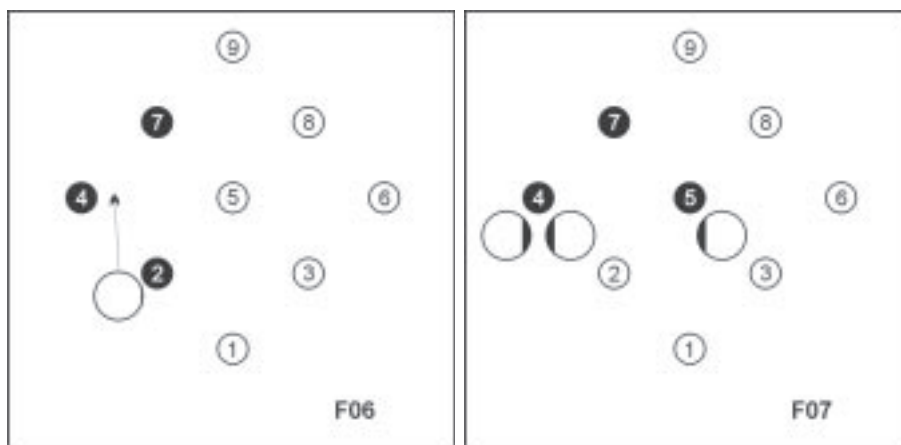
F05. Tato figura se v kuželkářské hantýrce nazývá „náběžák“. Asi proto, že po trefení samotné kuželky č. 2, zůstává figura složená z kuželek č. 4, 5 a 6, nazývaná výstižně „čest práci“. Takže výraz „náběžák“ chce naznačit, že hráč má „naběhnuto“ na „čest práci“, což znamená další potřebu hodů, kterými zpravidla poráží pouze jednu kuželku. Hody vám 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.

F06. Figura nazývaná „patnáctka“. Dle obrázku zasahuje koule 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.

F07. Takzvaný „lavór“. Lze hrát dvěma způsoby. Bud' směřujeme kouli 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 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 kouli 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.

Na obrázcích vidíte schema rozeběhu při hře na levý roh, střed a pravý roh. Vše pro hráče hrajícího pravou rukou.

Samotný rozběh byl již popsán. Při hře na střed se hráč postaví do **základního postoje** na náhozové desce tak, aby volně spuštěná ruka, která ponese kouli, byla nad středem náhozové desky. Ruka by se měla volně kývat dopředu a dozadu **nad podélnou osou náhozové desky**.

Velice důležité je, aby v základním postavení, kdy hráč hraje na kuželku č.1, byla skutečně koule nesená 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.

Základní postavení hráče je na obrázku nakresleno cca 370 cm od konce náhozového prkna. 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 šlépějí 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 dál od přední startovní čáry. Nutné je snažit se dodržet konečné postavení hráče po odhození koule, tedy co nejbližší přední startovní čáry.

Na krajních obrázcích je patrné, jak se změnil základní postoj a směr rozběhu, budeme-li hrát na kuželku č. 4 nebo č. 6. Koule se pohybuje po přímce spojující kuželku, na kterou je hráno, s bodem umístěným na začátku náhozové desky ve vzdálenosti cca 13 cm napravo, resp. nalevo, od osy náhozové desky.

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“.

Hraje-li hráč na levý roh (kuželka č. 4), resp. pravý roh (kuželka č. 6), **nastupuje cca o 11 cm doprava, resp. doleva, (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 cm doprava oproti základnímu postavení při hře na přední roh.

