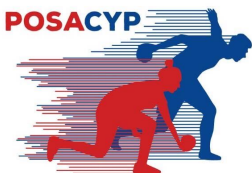


**Tonči Mikac**  
**Zoran Jagić**  
**Anica Buhin**  
**Josip Skorić**  
**Miloš Ponjavić**  
**Renata Šimůnková**  
**Vojko Pavlović**  
**Franc Gornik**

# Manuál pro organizaci kuželkářského kempu



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**PROMOTION OF SPORT AMONG  
CHILDREN AND YOUNG PEOPLE**



**PROMOTION OF SPORT AMONG  
CHILDREN AND YOUNG PEOPLE**

# MANUÁL PRO ORGANIZACI KUŽELKÁŘSKÉHO KEMPU

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Podpora Evropské komise na vydání této publikace neznamena schválení jejího obsahu, který odráží pouze názory autorů, a Komise nenesse odpovědnost za jakékoli použití informací v ní obsažených.

## **Manuál pro organizaci kuželkářského kempu**

### **Vydavatel:**

Chorvatský kuželkářský svaz  
Ilica 37/I, Záhřeb

### **Za vydavatele:**

Dr. sc. Tonči Mikac, předseda HKS-a

### **Editor:**

Dr. sc. Tonči Mikac

### **Autoři:**

Tonči Mikac  
Zoran Jagić  
Anica Buhin  
Josip Skorić  
Miloš Ponjavić  
Renata Šimůnková  
Vojko Pavlović  
Franc Gornik

### **Grafický design:**

Tonči Mikac

© Všechna práva vyhrazena autorům (hrvatski.kuglacki.savez@gmail.com)

Tisk:



**PROMOTION OF SPORT AMONG  
CHILDREN AND YOUNG PEOPLE**

**Tonči Mikac  
Zoran Jagić  
Anica Buhin  
Josip Skorić  
Miloš Ponjavić  
Renata Šimůnková  
Vojko Pavlović  
Franc Gornik**

# **MANUÁL PRO ORGANIZACI KUŽELKÁŘSKÉHO KEMPU**

**Záhřeb, 2022**





## OBSAH:

<b>PŘEDMLUVA</b> .....	xii
<b>1. ÚVOD</b> .....	1
1.1. Sportování dětí a mládeže .....	1
1.2. Sportovní kempy .....	2
<b>2. KUŽELKY JAKO SPORT</b> .....	5
2.1. Historie kuželek .....	5
2.2. Trénik kuželek .....	7
2.2.1. Základní pojmy .....	7
2.2.2. Definice sportovního tréninku .....	10
2.2.3. Aplikace vědy ve sportovním tréninku .....	12
2.2.4. Strukturální analýza kuželek .....	12
2.2.5. Základní technické prvky v kuželkách .....	13
2.3. Fyzický trénik .....	14
3.2.1. Domácí tréninkový program .....	14
2.4. <b>Odpočinek a regenerace</b> .....	34
2.4.1. Odpočinek .....	34
2.4.2. Regenerace .....	34
2.4.3. Spánek .....	35
2.4.3. Relaxace .....	35
2.5. <b>Kuželkářské tréninkové plány podle cyklů</b> .....	37
2.5.1. Metodika kuželkářského tréninku .....	37
2.5.2. Modely kuželkářského tréninku .....	39

<b>3.</b>	<b>ORGANIZACE KUŽELKÁŘSKÉHO KEMPU .....</b>	<b>41</b>
<b>3.1.</b>	<b>Kroky v organizaci kempů .....</b>	<b>41</b>
<b>3.2.</b>	<b>Podmínky a prostředky pro udržování kempů .....</b>	<b>43</b>
3.2.1.	Vybavení kuželkářských kempů .....	43
3.2.2.	Lidské zdroje kuželkářských kempů .....	44
3.2.3.	Nositelé aktivit pro pořádání kuželkářských kempů .....	44
3.2.4.	Plánování aktivit na kuželkářských kempech .....	44
<b>3.3.</b>	<b>Místní kempy .....</b>	<b>47</b>
<b>3.4.</b>	<b>Vzdělávání o důležitosti sportování .....</b>	<b>47</b>
<b>3.5.</b>	<b>Testy .....</b>	<b>59</b>
3.5.1.	Testy fyzické zdatnosti pro chlapce .....	50
3.5.2.	Testy fyzické zdatnosti pro dívky .....	50
3.5.3.	Kuželkářský test .....	51
3.5.4.	Příklady testů z mezinárodních kempů .....	52
<b>4.</b>	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>61</b>

# 1. ÚVOD

Pod záštitou Evropské unie a organizované Chorvatským kuželkářským svazem jako sponzorem projektu „Propagace sportu mezi dětmi a mládeží“ a ve spolupráci s partnery realizujícími projekt proběhly kuželkářské kempy pro mladé talentované kuželkové ve věku let. ze 14 a 20.

Hlavním úkolem projektového týmu je mimo jiné vytvoření Manuálu pro organizaci kuželkářského kempu, který bude přijímán jako koncept sportovních kuželkářských kempů, tedy jako systematický způsob práce s mladými nadějnými sportovci, kuželkáři.

Tato příručka je určena pro všechny zainteresované strany v organizaci kuželkářských kempů a velmi pomůže všem kuželkářským organizacím jako návod pro úspěšnou organizaci kuželkářských kempů ke zlepšení jejich práce s využitím všech dosavadních zkušeností. V příručce byly zveřejněny základní informace o organizaci kuželkářských kempů a rozbory ukázaly, že velké množství talentovaných mladých kuželkářů, kteří prošli takovými kempy, dosáhlo špičkových výsledků v seniorských kategoriích.

Termíny použité v této příručce pro osoby mužského rodu jsou neutrální a vztahují se na osoby mužského a ženského pohlaví.

## 1.1. Sportování dětí a mládeže

Hodnota a význam sportu je uznáván již dlouhou dobu, proto se po staletí cituje latinské rčení, ve zdravém těle zdravý duch. Věnovat se sportovním aktivitám, dle možností, znamená zdravý životní styl. Sport je dnes navíc velmi často využíván jako silný prostředek prevence závislostí; jako jsou akce „sportem proti drogám“, „sportu ano, drogám ne“ a podobně.

Sport se svými různými formami je nedílnou součástí lidských dějin. Můžeme se na ni dívat z různých úhlů pohledu a tak ji různě interpretovat a lze ji vnímat i jako možný ochranný faktor v prevenci rizikového chování dětí a mládeže.

Sportování je jedním z důležitých faktorů zdraví dětí i dospělých, ale může se stát i příčinou úrazů, nemocí a nespokojenosti. Hry a sport jsou nedílnou součástí života lidí různého věku a sociálního postavení. Sport představuje obecné lidské dobro a je jednou z nejvýraznějších forem lidské tvořivosti. Přiklon ke sportovnímu vyjádření lidských schopností, touha a uspokojení při rozšiřování hranic lidských možností dávají sportu zvláštní potenciál, který je důležitý zejména pro děti a mládež. V minulosti bylo dětství nejaktivnější součástí lidského života. Dnešní děti zaměstnávají počítače, televize, věci, které nezpůsobují dostatečné podněty pro kvalitní rozvoj pohybového aparátu. Podle některých výzkumů většina dětí vůbec nezvládá nároky sportovních her, kterých se účastní.

Výchovně působí na mladé sportovce trenéři a učitelé, kteří s nimi přímo spolupracují, rodiče, škola, vrstevnická skupina a okolí. Pravidelná tělesná a zdravotní výchova, která je dostupná všem dětem, je méně tlačena k výsledkům, na rozdíl od sportovních klubů, kde je dosažení úspěchu na prvním místě. Přežití klubů často přímo souvisí s úspěchy. Trenéři proto i přes své znalosti a dobré úmysly pod tlakem vedení klubu, rodičů a dalších často odsouvají výchovnou práci s dětmi na druhou kolej. Trenéři a sportovní psychologové by však měli neustále upozorňovat, že hlavním cílem sportovních aktivit dětí a mládeže je vyvážený psychofyzický rozvoj.

Dítě přitahuje sport kvůli zábavě, hrám a dobrému trenérovi, ale sport ho odpuzuje jako imperativ k vítězství, tlak ambiciózních rodičů, častá zranění, nedostatek pokroku, nuda a posměch. Dítě, které je nespokojené se sportovním tréninkem, trpí poruchami nálady, strachy, nespavostí, je unavené a neprospívá ve škole. Dítě není zmenšený dospělý, proto je třeba respektovat jeho fáze zrání, která jsou u každého jiná. Platí pravidlo, že děti nastupují do vrcholové soutěžní přípravy co nejdříve. Začátek specializace a provozování individuálních sportů je však stále dřívější.

## 1.2. Sportovní kempy

Sportovní kuželkářské kempy by měly vytvořit základy práce s mladými nadějnými kuželkáři, které budou vycházet z plánování kempů, pořádání kempů, vedení kempů a kontroly zdravotního, psychického stavu, morfologického vývoje a motoriky účastníků kempu. Velký význam na těchto kempech je také věnován mládeži při zvládnutí kuželkářské techniky a taktiky.

U dětí by se mělo rozlišovat mezi hrou, tělesnou výchovou ve škole a školním sportem a také účastí na vrcholové sportovní přípravě. Jakmile dítě chodí a pomalu zvládá běhat, někteří rodiče už mají představu, že by si spolu zahráli fotbal nebo jiný oblíbený sport. Úvod do konkrétní sportovní aktivity u takto malých dětí by však měl být stále přizpůsoben jejich vyspělosti, fyzickým možnostem a touze po hře, kterou se

nejvíce učí a trénují své dovednosti. Je třeba brát ohled i na psychofyzické zdraví dítěte, protože v tomto citlivém věku i přes všechny výhody, které fyzický pohyb a sportování má, je tu druhá strana mince. Pokud má dítě například pocit, že má nižší výsledky než ostatní vrstevníci, může se cítit méně hodnotné a nemotivované, což neprospívá jeho charakteru.

Kromě emoční nezralosti může sportování vést i k fyzickým zraněním, pokud je dítě unavené nebo náhodně upadne. Pravda, taková věc se může stát při jakékoli neškodné aktivní hře. Kromě těžkých povinností ve škole, kurzu cizího jazyka nebo klavíru a výtvarných dílen může být zvolená sportovní nestresující aktivita, taková, do které budou děti chodit s radostí, a která je zároveň zbaví stresu, bude příznivě působit na zátěž páteře způsobené těžkou školní taškou a naučí je soutěživému duchu, týmové práci a především vytvořit si od mládí návyk sportovat, který bude pokračovat do dospělosti a stát se součástí každodenního života. Všechny tyto cíle by měly být zajištěny při organizaci a realizaci sportovních kuželkářských kempů.

## **Předchozí zkušenosti s pořádáním kempů pro mladé kuželkáře**

### **Kempy organizované POSACYP**

Nositel nebo koordinátor projektu „Propagace sportu mezi dětmi a mládeží“, Chorvatský kuželkářský svaz (HKS) ve spolupráci s partnery projektu: Český kuželkářský svaz (ČKA), Slovinský kuželkářský svaz (KZS), Srbský kuželkářský svaz (KSS) a KK Železiarne Podbrezova (ŠKŽP) pořádaly v letech 2021 a 2022 v Otočaci kempy pro mladé nadějně kuželkáře, kterých se zúčastnili zástupci pěti národů, partneři projektu po šesti zástupcích. Účastníci, mladí talentovaní nadějní kuželkáři z těchto kempů, kromě technicko-taktické přípravy přinesla také nezapomenutelné zážitky ze socializace v prostředí, které mělo všechny potřebné podmínky pro práci. V kempu s talentovanými dětmi pracovali nejúspěšnější trenéři, držitelé mnoha medailí na mezinárodních kuželkářských soutěžích.

### **Kempy pořádané Světovou kuželkyovou federací**

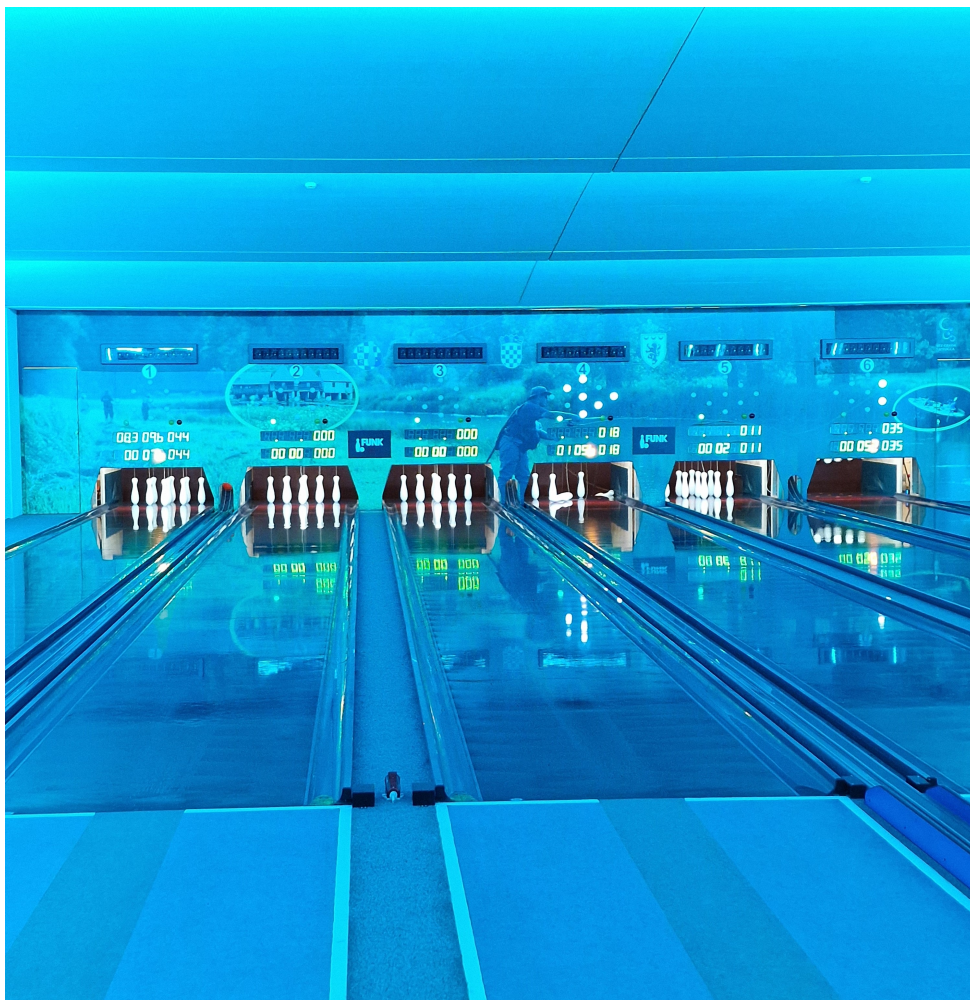
Mezinárodní kuželkářská federace v uplynulém desetiletí pořádala kempy pro mladé nadějně kuželkáře. První kemp se konal v Německu, Rabenberg (2011) za účasti talentovaných chlapců a dívek ze šesti zemí, dále na Slovensku, Podbrezová (2012), Srbsko, Vrbas (2013, 2014, 2016, 2017), Česká republika, Přerov (2015, 2018.) a Maďarsko, Seged (2019).

## Kempy pořádané národními kuželkářskými svazy

Z hlediska pořádání kuželkářských kempů pro mladé nadějně kuželkáře a na základě údajů, které máme k dispozici, nejvíce udělal Kuželkářský svaz Srbska, finančně podpořený z rozpočtu Republiky Srbsko. Organizace kempů v Republice Srbsko probíhá nepřetržitě od roku 1993.

## Kempy pořádané místními kuželkářskými subjekty

Pokud jde o pořádání místních kuželkářských kempů, nemáme zde žádné údaje, ale je známo, že na mnoha kuželnách se setkávají mladí talentovaní kuželkáři, kteří o víkendu vykonávají aktivity, které lze považovat za dvoudenní kempy.





## 2. KUŽELKY JAKO SPORT

### 2.1. Historie kuželek

Vznik sportu definuje řada historických faktů, jako je sociální systém, pohoda, volný čas. Postupem času se druhy sportů vyvíjely velmi odlišně. Pokud jde o mladší druhy, známe dokonce i věk člověka, který vynalezl sport (např. basketbal), ale u starších druhů je těžké určit přesný původ a osobu, která určitý sport vymyslela.

Kuželky je sportovní hra, ve které se koule používá jako předmět ke střelbě na cíl ve formě kuželek umístěných na stojanu, který je v určité vzdálenosti na dráze. V některých jazycích (chorvatština, angličtina) se hra jmenuje podle předmětu používaného ke střelbě - koule (bowling) a v některých (němčina, francouzština, slovinština) podle rekvizit, které představují branku - kuželky (kegeln, jeu de quilles, kegli).

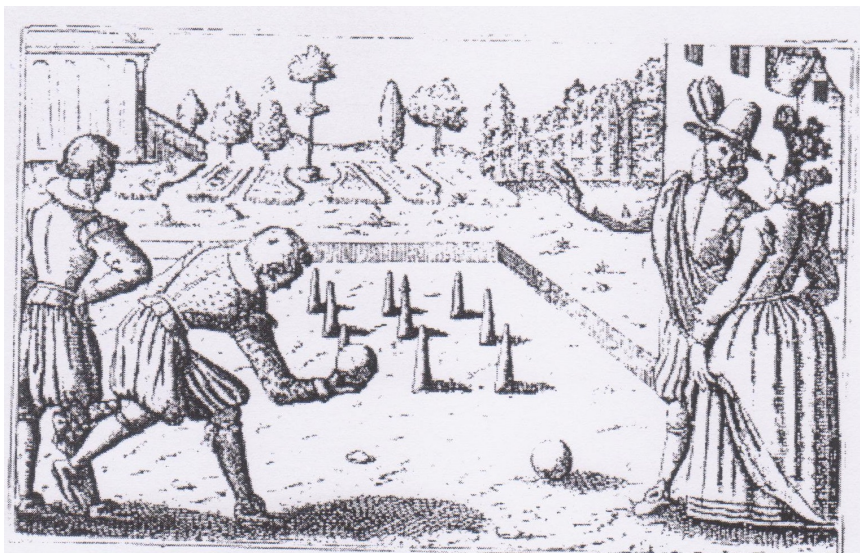
O tvůrci kužekářské hry nemáme přesné informace. První počátky her podobných kuželek sahají do daleké minulosti, která se uzavírá na základě ostatků nalezených v hrobkách egyptských faraonů a dalších starověkých národů. Tehdejší kamenné koule, které mířily na konkrétní místo nebo předmět, předcházely rekvizitám a hrám, které se hrály později.

První evropský písemný pramen o kužellách pochází z roku 1157 a objevuje se v Rothenburgu za vlády Fridricha. Druhý pramen pochází ze 13. století, pochází z německého Bambergu a je to didaktická báseň Der Renner (Běžec), ve které jsou zmíněny kuželky. Na obrázcích z té doby je vidět rozmístění kuželek (kolíků) a míček, kterým se snaží kuželky trefit. V tomto období ženy a děti šlechty většinou hrávaly kuželky venku. Podle dostupných údajů byl tento typ kuželek vyvinut ve většině mocného franského státu.

V Anglii jsou kuželky zmiňovány za vlády krále Edwarda III. (1312-1377), který přes své nadšení pro hru v obavě, že by mohla zastínit lukostřelbu jako vojenskou dovednost, v roce 1366 kuželky zákonem zakázal. Ve 14. století se kuželky stále více stávaly civilní hrou a pravděpodobně z tohoto období pocházejí i názvy kuželek (král, královna, sedlák).

Martin Luther (1483-1546), zakladatel protestantismu v Německu, podporoval organizované kuželky před kostely, takže v té době se kužekám mezi Němci říkalo „Lutherova hra“. Přes občasné zákazy, postupem času a z různých důvodů zapustily kuželky ve vyspělé středověké Evropě hluboké kořeny. Mnoho středověkých německých kronik zaznamenalo výskyt hry do kuželek s dřevěnými koulemi v kláštřech s výchovným a moralizujícím účelem, kde kuželka představovala zlo, a tak se klášterní

duchovní, aby si zlepšili své postavení, podrobili zkoušce hry do kuželek a prokázali svou ctnost. Ke konci středověku se občané začali věnovat hře do kuželek, většina zámků měla vlastní kuželny.



Slika 1. Kuglanje u Nizozemskej, Peter Rollos, Kupferstich, 1639.

Většího pokroku bylo dosaženo, když byly první kuželkářské dráhy vyrobeny z hutněné hlíny posypané jemným pískem a struskou. Drsnost povrchu byla stále vysoká a náhodné překážky (větší kusy kamenů nebo strusky) stále ovlivňovaly značné rozdíly v konečném výsledku. Aby se ještě zlepšil povrch, po kterém se koule pohybuje, byly doprostřed dráhy umístěny speciální dubové desky.

Vzhledem k vzrůstajícímu rozšíření kuželek v německých zemích (vliv německých kuželek byl důležitý pro rozvoj celosvětových kuželek) se v polovině 18. století začala formovat jednotná kuželkářská pravidla. Téměř o sto let později, v roce 1885, byl v Drážďanech založen Německý kuželkářský svaz, který brzy čítal 220 klubů. Nově vzniklý spolek vyřešil otázku jednotných závodních, kuželek a koulí a soutěžního řádu. Jako normu pro kuželnu vzali rozměry kuželny, která byla postavena ve Vídni v roce 1874. Je zajímavé, že ve stejném roce založili Americkou kuželkářskou asociaci.

Na americký kontinent (USA) byla hra kuželek přivezena z Evropy, přičemž kuželky se rozvíjely zejména na východním pobřeží a v oblastech, kde se houfně těžilo zlato. V blízkosti těchto dolů byly vybudovány kuželkářské dráhy a kuželkářská centra a vedle nich se rozvíjely hazardní hry. To byl důvod pro zákonný zákaz kuželek ve všech amerických městech (1840). Jelikož se však zákaz týkal kuželek s devíti kuželkami, zavedla skupina vynálezavých lidí zhruba o čtyřicet let později do hry desátou kuželku, čímž se vyhnula zákonu a vytvořila hru kuželky s deseti kuželkami. V roce 1895 byl v USA založen American Bowling Congress (ABC), který předepsal

unikátní pravidla pro hru na deset kuželek, rozměry kuželkářských drah, kužely, koule a další doplňky.

Novým zlomem v kuželek bylo založení Mezinárodní kuželkářské asociace v roce 1926 ve Stockholmu, ale bohužel tato asociace, nazvaná International Bowling Association, propagovala pouze desetikuželkové kuželky. Po II. po druhé světové válce byla práce Aliance obnovena, ale výsledky stále chyběly. Činnost IBA byla ukončena v roce 1949 a 27. ledna 1952 se z iniciativy devíti evropských zemí konal v Hamburku ustavující kongres nové mezinárodní kuželkářské federace (Federation Internationale des Quilleurs - FIQ).

Důležitým zlomem bylo zavedení automatických kuželkářských drah, které umožnily kuželek ještě většímu počtu lidí.

## 2.2. Kuželkářský trénink

### 2.2.1. Základní pojmy

**KINEZIOLOGIE** (jako věda) je vytvořena z řeckých slov KINEZIS (pohyb) a LOGOS (věda) a představuje vědu o pohybu a studuje zákonitosti řízení cvičebního procesu a také důsledky těchto cvičení na lidský organismus.

**TEORIE TRÉNINKU** je vědecko-pedagogická disciplína, která studuje kineziologické, antropologické, metodologické a metodické zákonitosti plánování, programování a řízení sportovního tréninku, to znamená, že se zabývá životně důležitými otázkami teorie, technologie a programování sportovní přípravy.

**SPORTOVNÍ TRÉNINK** v nejširším slova smyslu představuje pedagogický proces zaměřený na utváření znalostí, schopností, dovedností a návyků sportovců, obsahující všechny postupy, které vedou ke zlepšení pohybových schopností a soutěžním výsledkům. Jde o kontinuální proces, který respektuje osvědčené zákonitosti a respektuje biologické, kineziologické a funkční vlastnosti sportovců, s cílem dosáhnout špičkového sportovního výsledku.

Sportovní trénink vždy vyvolává adaptační změny, je druhem fyzické a duševní práce, je plánován a programován a systematicky realizován, je dlouhodobým procesem sportovní specializace, je prováděn nadlimitní zátěže a je zvládnutelný pomocí vhodných metody a zatížení.

**SPORTOVNÍ FORMA** je stav sportovce ve fázi rozvinutého tréninku, kdy je připraven dosahovat nejvyšších sportovních výsledků.

**METODIKA TRÉNINKU** studuje zákonitosti metod, druhů a forem tréninkové práce, představuje tedy technologii tréninkové práce. Technologie je slovo vytvořené z řeckého slova TECHNE - umění, dovednost (řemeslo) a LOGOS - věda. Metodika je soubor poznatků, které umožňují výběr, dávkování, distribuci a organizaci tréninku pro sportovce určitého věku, pohlaví a kvality.

**PLÁNOVÁNÍ TRÉNINKU** je komplexní řídicí akce vymezení cílů a úkolů tréninkového procesu, zahrnuje periodizaci (vymezení časových cyklů pro dosažení cílů) a stanovení podmínek pro jejich realizaci (technické, materiální, personální). Plán musí vycházet z měřitelných veličin, protože jedině tak lze objektivně zhodnotit efekty tréninku.

**PROGRAMOVÁNÍ ŠKOLENÍ** je komplexní řídicí akce, při které se na základě stanovených cílů a úkolů a v souladu se stanovenými časovými a věcnými a finančními podmínkami stanoví postupy, které obsahují informace o výběru a rozdělení zdrojů, pracovní zátěži a způsobech školicí práce a soutěž v jednotlivých cyklech sportovní přípravy. Jde o výběr, dávkování a uspořádání tréninkových prostředků vhodných pro použití v určitých cyklech sportovní přípravy.

**ŠKOLENÍ OPERÁTORA** je základním prvkem metodického postupu a představuje podnět, od kterého se očekávají efekty v podobě kvantitativních a kvalitativních změn v trénovanosti sportovce..

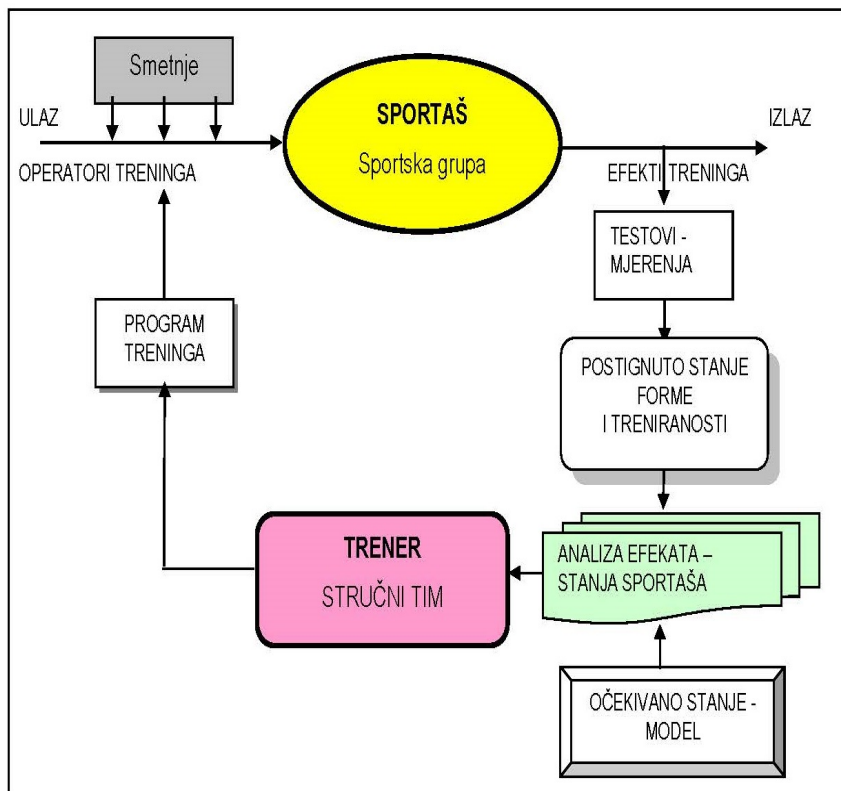
**PERIODIZACE** trénink je proces určování typických tréninkových cyklů, jejich pořadí a délky trvání a charakteru tréninkové práce. Velký tréninkový cyklus je periodizací rozdělen do menších cyklových celků, umožňujících snadnější řízení tréninkových efektů po segmentech a dosažení špičkové formy na nejdůležitějších závodech (význam kalendáře soutěží).

**MIKROCYKLUS** představuje základní cyklickou strukturu sportovního tréninkového procesu a představuje uzavřený celek (relativně), který se neustále opakuje s menšími či většími korekcemi v závislosti na dosažených účincích.



## 2.2.2. Definice sportovního tréninku

Sportovní trénink je proces, ve kterém se sportovec transformuje z počátečního stavu do konečného stavu tréninku. To poukazuje na skutečnost, že proces sportovního tréninku je DYNAMICKÝ SYSTÉM ŘÍZENÍ.



Řídicí systém představuje specifikaci vztahu mezi vstupy, stavy a výstupy. Stav sportovce během každého tréninkového procesu je definován testováním výstupních parametrů (morfologické a funkční vlastnosti organismu sportovce za účelem stanovení reálného cíle a končí výstupním sportovním výsledkem (dosažením cíle). Představuje technologii aplikace školení operátorů za účelem rozvoje tréninkového procesu, přičemž změna vstupu způsobí změnu výstupních hodnot. Vstupní hodnoty jsou v tomto případě příčiny a výstupní hodnoty jsou důsledky sportovního tréninku. Protože struktura a směr změn výstupních hodnot ovlivňuje výběr, dávkování a rozložení vstupních hodnot, měl by být tréninkový proces vždy realistický (nikoli rychlý), to je dlouhá a obtížná cesta, takže správné kroky tréninkovým procesem (metodikou) jsou první podmínkou dosažení cíle (pozitivního výsledku).

Teoretická definice sportovního tréninku v historii hodně pokročila, ale podstata zůstala stejná, přičemž pouze definice byla přizpůsobena své době. Definice



sportovního tréninku kuželek, stejně jako v každém sportu, je kontinuální proces s cílem, aby organismus řádným a dlouhodobým tréninkem dosáhl superkompenzačních procesů a vedl k požadovanému cíli (špičkovému výsledku) bez následků na organismus sportovce.

Úkolem sportovního tréninku je uvést sportovce do sportovní formy a následně prostřednictvím systému řízení a kontroly dosahovat špičkových výsledků.

Aplikace vědeckých a technologických výtvarků narušila rovnováhu a zničila mnoho sportovců, ale jen proto, že nebyla respektována zákonnost, která je nezbytná pro správný tréninkový proces. Rychlý úspěch, sláva, peníze, zničily mnoho sportovců a dokonce i jejich životy. Pro vrcholového sportovce musí být správný trénink smyslem života.

Správný obraz o schopnostech sportovce (testování, diagnostika) přetrvává po celou sportovní kariéru a je jedinou cestou k úspěchu v koučování. Vylepšení, úprava, povýšení na vyšší úroveň všech důležitých parametrů a vlastností, je jedinou cestou k dosažení kýženého cíle. Podstata je vždy stejná, liší se pouze pojmy.

*Sportovní trénink kuželek je pedagogický proces, který komplexním systémem tréninku a kontinuitou tohoto tréninkového procesu aktivuje fyziologické procesy v těle sportovce, vedoucí k superkompenzaci, která nevyhnutelně vede ke zlepšení fyzických, psychických, intelektuálních, technických a taktických kvalit soutěžního hráče, a tedy ke špičkovým výsledkům.*

Sportovní trénink:

- je dlouhý proces
- je to plánovaný a naprogramovaný
- je systematický
- je druhem duševní a fyzické práce
- provádí se za hranicemi možností a překonávají se fyzické i psychické námahy

V kuželkářském sportu nebyl v předchozím období přikládán velký význam kontinuitě a nebyly respektovány některé zákonitosti tréninkového procesu. Počátek aplikace správného tréninkového procesu úzce souvisí s technickým rozvojem a zdokonalováním kuželkářského zázemí. Tréninkové období a přemýšlení o tréninkové technologii úzce souvisí se počátkem kuželek na segmentových drahách, který byl oproti předchozímu stavu velmi odlišný, přinášel zrychlený rozvoj a jiný přístup k tréninkovému procesu s jediným nejdůležitějším cílem - špičkovým výsledkem. Technologický vývoj zrychlil a zdokonalil téměř všechna sportovní odvětví, ale v kuželekách je to velmi patrné, protože kuželky jsou malý sport, a tak se každá inovace snadno a rychle promítne do soutěžního výsledku.



### 2.2.3. Aplikace vědy ve sportovním tréninku

Špičkových výsledků nelze dosáhnout bez aplikace a využívání moderních vědeckých metod v žádném sportu, kuželky nevyjímaje. Technologický vývoj vedl k urychlenému rozvoji tréninkové metodiky, regenerace a úrovně výsledků.

Samotný pokrok a zdokonalování kuželkářského zázemí nevyhnutelně změnilo způsob tréninku, ale i techniku kuželek k dosahování špičkových výsledků. V kuželnách našly uplatnění i vědecké metody z jiných sportů, zejména ve způsobu a systémech tréninku, kontrole tréninku a regenerace mezi tréninky a v samotném závodě.

Vědecké úspěchy a aplikace těchto úspěchů jsou zvláště systematicky zařazovány do správného tréninkového procesu, zejména v oblastech: anatomie, fyziologie, biomechanika, sportovní lékařství, psychologie, pedagogika.

Znalost základních principů aplikace vědeckých poznatků je nejdůležitější součástí každého tréninku, včetně tréninkového procesu kuželek, s cílem zajistit kvalitní výsledky bez škodlivých následků pro organismus sportovce.

### 2.2.4. Strukturální analýza kuželek

Kuželky jsou krásný a zajímavý sport, ale zároveň je to komplexní a náročná sportovně technická disciplína. Jeho charakteristikou je vícenásobné opakování technicky správně provedeného hodu koulí, k němuž je nutné mít individuální technické a taktické znalosti..

Kuželky jako sportovní aktivita patří mezi monostrukturální sporty s vnitřní uzavřenou pohybovou strukturou, která se cyklicky opakuje. Vyznačuje se vysoce intenzivní psychomotorickou aktivitou přerušovanou periodami klidu s potřebnou koncentrací v krátkém časovém intervalu kvůli pravidlům omezeného trvání.

S ohledem na dominanci určitých pohybových schopností řadíme kuželky mezi sportovní disciplínu, v níž dominuje přesnost. Mezi prvky kuželkářské činnosti patří i některé přirozené formy pohybu: běh (chůze, dřep, výpady), dále specifické techniky házení pomůcek (koulí) do statického, variabilně umístěného cíle (kuželky) na určitou vzdálenost.

V kuželnách se dosahuje pohybu po přímce a nejlépe vždy stejným způsobem s nutností více opakování, k čemuž je nutná individuální technika a taktika a koncentrace. Kuželky mají navíc specifické požadavky na energetickou, informační a psychickou rovinu a kuželky mají pozitivní vliv na regulaci některých konativních faktorů (osobnostních rysů).

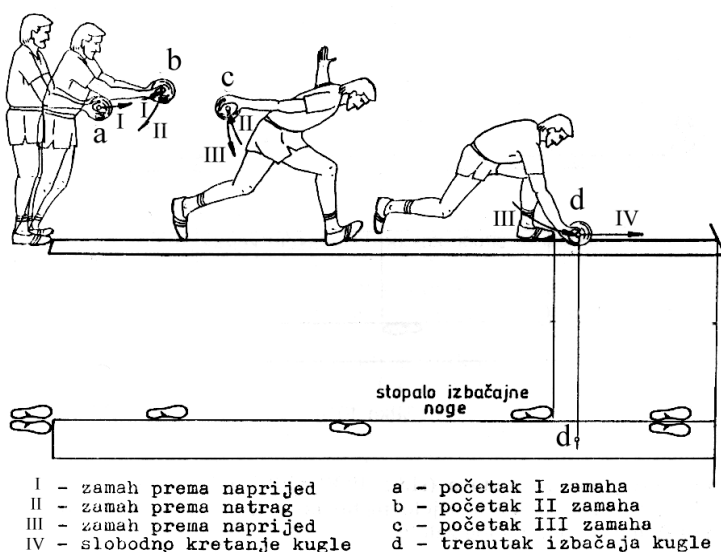
## 2.2.5. Základní technické prvky kuželek

Činnost ve hře začíná vytažením koule ze zásobníku a pokračuje přípravou, odpočinkem, soustředěním, konzultací a umístěním závodníků na startovní místo na hrací ploše, tedy na místo startu. Správné zaujetí startovního místa umožňuje optimální délku běhu v závislosti na morfologických vlastnostech závodníka a vytvoření správné pomyslné diagonální čáry - navazující od výchozího bodu, přes pomyslný bod položení na prkno, až po cílové kuželky.

Správné umístění na nášlapu umožňuje přímý pohyb bez vybočení doleva-doprava, švih paže podél těla (1/2 poloviny šířky nášlapu. max. pohyby 1 nohy doleva a doprava). V tomto případě byste měli věnovat pozornost celkové délce běhu a místu položení.

Po zaujetí výchozí pozice a přípravy s potřebným soustředěním následuje běh jako jeden z nejdůležitějších technických faktorů pro správné provedení odhodu. Odhod přitom musí být v přímé linii, s postupným zvyšováním rychlosti pohybu a délky kroku až do vhození koule na dráhu, aby byla zajištěna pomyslná dráha koule od odhodu ke kuželkám.

Dobré kinestetické cítění cíle, odhad parametrů a automatizovaná kinestetická kontrola pohybu po dráze při běhu, prostorové cítění umístění koule na střed odhozového prkna a soustředění před zahájením odhozu, které je v pravidlech omezeno na relativní krátký časový interval (omezený herní čas).



Rozeběh se provádí ve třech krocích, s krokem a spojením nohy ve čtvrtém kroku po provedeném hodu. Významnými technickými prvky při provádění odhozu je

přenášení koule v pohybu, umístění koule doprostřed příčné šířky ohozové desky a případná aktivita prstů při odhozu koule.

Ramena musí být po celou dobu běhu kolmo k tělu závodníka, těžiště těla postupně klesá až do hodu, aby bylo dosaženo co největší „délky“ (sledování koule házející rukou ve směru kuželek od okamžiku, kdy je koule umístěna na konec prkna) a snížení musí být provedeno tečně k rovné natažené paži soutěžícího s ramenem jako opora a ke středu prkna.

Při realizaci pohybu (běhu) jsou možné jen minimální korekce na základě vnímaných odchylek od ideální trajektorie pohybu, což znamená, že vjem (vnímání) prostoru a lokalizace cíle - kuželek (nepřímo přes startovní místo a místo umístění koule na odhozové prkno), s technicky správným provedením pohybu v rozběhu a odhození koule, základní podmínky vysoké přesnosti.

Hod představuje konec běhu – třetí krok se začátkem závěrečného postoje – zastavení čtvrtý krok. Fyzicky je to nejnáročnější technický prvek a často nejdůležitější, jak z hlediska přesnosti, tak účinnosti střely.

## **2.3. Fyzický trénink**

### **2.3.1. Domácí tréninkový program fyzické přípravy**

Každý trénink v rámci domácího tréninkového programu se skládá z úvodní části, průpravné části a hlavní části tréninku.

Každý trénink začíná svalovou relaxací, statickým a dynamickým zahřátím svalů, aktivací svalů.

Po těchto akcích jsme připraveni udělat hlavní část tréninku a udělat 4 kola po 4 cvičeních, která jsou nám přidělena.

Například: typ 1, děláme 4 kola po 10 opakováních, každé cvičení trvá od 30 min do 1 min. Po hlavní části přichází závěrečná kardio část. Vyberme si 3 cviky a udělejme 3 kola. Po každém kole máme pauzu 90 s a časem můžeme zkrátit dobu odpočinku a tím zvýšit výdrž těla.

Níže je uveden příklad domácího plánu a tréninkového programu pro fyzickou přípravu.

# DOMÁCÍ PLÁN A ŠKOLENÍ PROGRAM

## Úvod:

1. Myofasciální svalová relaxace na samomasážním stroji (masážním válečku) 5 min
2. Statické a dynamické protažení svalů a kloubů (flexibilita a pohyblivost)

## Přípravná část:

1. Aktivace hýžďových svalů (malý most, zvedání hýždí z podlahy)
2. Aktivace trupu a zádových svalů (mrtvý brouk, boční držení, extenze supermana)
3. Aktivace dolních končetin (kroky na místě, flexe a otevření kyčle)
4. Aktivace horních končetin (kliky, kliky na kolenu, přitahy s gumou)

## Hlavní část:

### Tip 1

1. Poskoky (vpřed, vzad a do stran)
2. Plank (statický, střídavý pohyb paží, zvedání nohou)
3. Kliky (ruce na lavici, na rovné ploše, nohy na lavici, až do zátěže)
4. Pull-upy s pneumatikami (vertikální a horizontální)

### Tip 2

1. Dřepy (s omezením pohybu, volný pohyb)
2. Protažení s lokty na míči (od kolen a na chodidlech)
3. Přitažení paty směrem k hýždím (nohy na podlaze, boky zvednuté)
4. Kliky

### Tip 3

1. Bulharský dřep (noha na lavičce nebo zvýšené ploše)
2. Boční prkno (statické držení, zvedání bérce nebo obojí střídavě)
3. Výbušné flexory kyčle (pomocí gumy nebo nějakého předmětu)
4. Push-up a reverzní push-up (KLIKY?)

## Kardio:

1. Výskok z dřepu 10-20 opakování
2. Jumping jack 30 – 120 s
3. Přeskok přes švihadlo 50-100 opakování nebo 1-2 min
4. Plazení (medvědí chůze) 30 – 60 s
5. "Angličák" 10 – 20 opakování
6. Skákání na převýšení 10 – 20 opakování
7. Horolezec (Mountain climber) po dobu 30-60 sekund
8. Skoky do dálky 10-20 opakování
9. Běh na 50, 100, 200 m

## DOMÁCÍ PLÁN A PROGRAM TRÉNINKU

### 1. ROLLING



Pěnový válec slouží ke svalové relaxaci, tedy myofasciální relaxaci. Před každým protažením musíme sval uvolnit, abychom při protahování a pohyblivosti získali co nejvíce pohybu kloubu a jeho pohybu v samotném cvičení.

### 2. MOBILITA

#### 1. PŘITAŽENÍ POD KOLENEM (ZADNÍ STRANA STEHNA)



Aktivně zatlačíme patu do podlahy, obejmeme nataženou horní nohu opačné nohy a přitáhneme ji k hrudníku.

## 2. ČTYŘKA/KOTNÍK KE KOLENU (GLUTEUS)



## 3. BOK / OTEVŘENÍ RUKY PŘES TĚLO (RAMENA. HRUDNÍK)



## 4. HOLUB + SNÍŽENÍ TĚLA (GLUTEUS)



## 5. ŽÁBA / KOLENA NA ŠIROKO K LOKTŮM (ADDUKTORY)



Položte jednu nohu na koleno druhé nohy, obtočte spodní část nohy a přitáhněte koleno k hrudníku.

Lehneme si na bok, nohy pokrčené v úrovni boků pod úhlem 90 stupňů, dlaně k sobě a rozevírání provádíme rukou do strany, přičemž tělo držíme ve výchozí poloze.

Přední noha přechází do vnější rotace kyčle, zadní noha je natažená, záda rovná a břicho aktivní.

Roztáhneme kolena, rozevřeme chodidla směrem ven, záda rovná a trup aktivní. Zvedáme a spouštíme boky dozadu.

## 6. KOČKA NA ČTYŘECH (PÁTEŘ + RAMENO)



Kolena jsou pod kyčlemi, dlaně pod rameny, zvedáme hrudní část páteře nahoru a vracíme do neutrální polohy.

## 7. RYTÍŘ/KROK / TLAK KOLENEM (QUADRICEPS + FLEXORKYČLE)



Vyročíme jednu nohou vpřed, boky rovnoběžně s přední, obejmeme chodidlo opačné nohy a přitáhneme patu k hýždím, trup aktivní.

## 8. ZVYŠOVÁNÍ ROZSAHU (NA RAMENO)



Obejmeme hůl v šířce širší než jsou naše ramena, natáhneme ruce a provedeme zpětný švih, kdy lokty musí zůstat natažené. Při opakování snižujeme úchop.

**\*STATICKÉ ROZTAŽENÍ NA 10 SEKUND,  
DYNAMICKÉ PO 6 OPAKOVÁNÍ.**



### 3. AKTIVACE

#### 1. MALÝ MOST (GLUTEUS)



Přibližte paty k hýždím, břicho je aktivní a ruce jsou na podlaze. Zvedneme hýždě z podlahy a rotujeme pánvi směrem k břichu.

#### 2. MRTVÝ BROUK (CORE)



Ležíme na zádech v tzv. mrtvém brouku provádíme diagonální pružení nohy a paže a měníme strany při návratu paže a nohy. Při protahování musí být bederní část zad blízko podlahy a břicho aktivní po celou dobu.

#### 3. BOČNÍ PLANK / ZVEDÁNÍ HORNÍ NOHY



A.

B.

fitwirr

Loket pod ramenem, koleno bérce pokrčené v koleni, horní noha natažená. Zvedneme kyčle z podlahy a udržujeme pozici se sevřeným břichem a aktivní nohou kmitáním nahoru a dolů.

#### 4. PLANK VARIACE



Pozice push-up, dlaně pod rameny, paže aktivně zvedáme střídavě směrem k rameni.

#### 5. DŘEP



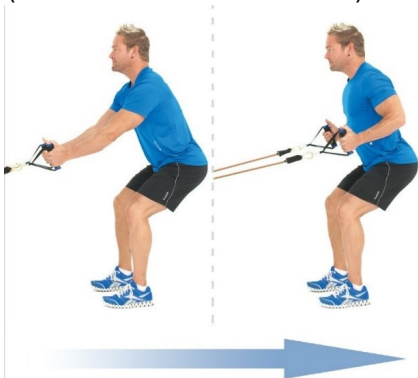
Chodidla na šířku ramen, prsty mírně otevřené ven a paže natažené dopředu. Sestupujeme dolů k rovnoběžce a zvedáme se zpět nahoru.

#### 6. PŘEDKLON TRUPEM/HELIKOPTÉRA



Nohy široce rozkročené, trup předkloněný, záda co nejrovnější a dlaní přejdeme na opačnou nohu a střídavě přepínáme ruce a nohy.

#### 7. STAHOVÁNÍ EXPANDERU (MEZILOPATKOVÉ SVALY)



Záda jsou rovná, trup aktivní, nohy mírně pokrčené v kyčlích a kolenou.

Rukama objímáme gumu a aktivně se stahujeme od lopatek, zatímco máme hrudník otevřený ven.

## 4. HLAVNÍ ČÁST (PRVNÍ DVA TÝDNY)

### 1. MRTVÝ BROUK (FITBALL/GYMBALL)



Míč mačkáme rukama a kolena, trup je aktivní a záda jsou blízko podlahy. Paže a nohu od sebe diagonálně oddělíme a při návratu strany vyměníme.

### 2. SPLIT DŘEP



Rozkročmo, ruce v bok a trup stlačený. Jdeme dolů, pokrčíme kyčle a koleno a poté, co se dotkneme podlahy, se vrátíme nahoru.

### 3. ANTI-ROTACE NA KOLENOU (EXPANDER)



Poloha v kleku, trup sevřený a hýždě stlačené. Natáhneme ruce od hrudníku a nedovolíme gumě, aby nás rotovala.

**První tři cviky provádíme v kruhu po čtyřech sériích. Provádíme deset opakování každého cviku na každou stranu.**

#### 4. MALÝ MOST NA FITBALLU/GYMBALLU



Naše paty jsou na míči, dotýkáme se hýžděmi země, zvedáme boky nahoru a rotujeme pánví směrem k hrudníku.

#### 5. STAHOVÁNÍ LOPATEK (EXPANDER)



Došlápněte na gumu, ohněte boky a narovnejte záda. Náš trup je při tahu pevný a hrudník je při tahu směrem ven. Ujistěte se, že máte lopatky k sobě a odtáhněte ramena od uší.

#### 6. ZVEDÁNÍ NOHOU A RUKOU DO ZÁKLONU



Na prsou roztáhneme nohy a ruce do tvaru písmene x, zvedneme ruce a nohy a pokračujeme ve vibrování a mačkání hýždí a bederní části zad během výkonu.

**Další tři cviky děláme v kruhu po čtyřech sériích. U každého cviku děláme deset opakování.**

## CARDIO

### 1. SKÁKÁNÍ PŘES ŠVIHADLO



### 2. HOROLEZEC



### 3. Z DŘEPU DO PLANKU



Postoj vzpřímený, nohy natažené při skákání. Šroubovák udělá stejný kruh, jaký děláme rukama v úrovni kyčle.

Pozice push-up, dlaně pod rameny, nohy zpevněné a trup stabilní. Střídavě nakopáváme kolena k hrudníku a přitom držíme celé tělo stabilní.

Ze stoje přejdeme do dřepu a sjedeme do (plank) push-up pozice a vrátíme se do dřepu a do výchozí pozice.

***Každý cvik provádíme 30 sekund ve čtyřech sériích s 30 sekundovou***

## 5. HLAVNÍ ČÁST (DRUHÉ DVA TÝDNY)

### 1. PLANK NA LOKTECH



Poloha na loktech, nohou a hýždích stlačená a trup aktivní. Udržujte stabilitu co nejdéle.

### 2. DŘEP U STĚNY



Chodidla na šířku ramen, prsty mírně otevřené ven a paže natažené dopředu. Sjedeme na rovnoběžku a rovnými zády se opřeme o zeď.

### 3. ANTI-ROTACE (EXPANDER)



Vzpřímený postoj, nohy a hýždě stlačené a trup pevný a stabilní. Při natahování paží z hrudníku vzdorujeme síle, aby nás nevytočila do strany.

***První tři cviky***



## 4. KLIKY



Incline vs. Knee

## 5. TRX PŘÍTAHY



## 6. FIT-BALL HYPEREXTENZE



Podle stupně trénovanosti volíme váhu shybů. Dlaně pod rameny, nohy a hýždě stabilizované a trup pevný. Jdeme dolů s hrudníkem dolů a lokty jdou do strany pod úhlem 45 stupňů.

Ve výchozí poloze stabilizujeme tělo, zvedneme hrudník směrem ven a provedeme přítah.

Pánev opřeme o míč, nohy máme přilepené ke zdi, a ruce za hlavou. Při zvedání je trup pevný a hlava se dívá dolů.

Další tři cviky provádíme po 10 - 20 opakováních ve čtyřech sériích. Ke konci týdne postupně zvyšujeme opakování.



## CARDIO

### 1. NÍZKÝ A VYSOKÝ SKIPPING



Střídavě zvedáme nohu a opačnou ruku a přecházíme z nízkého na vysoký skok. Trup je pevný a stabilní.

### 2. JUMPING JACKS

1A



1B



Z pozice rovných nohou u sebe se dostaneme do pozice rozpažených nohou, a rukou nad hlavou. Skákejte do rytmu.

### 3. ANGLIČÁKY (DO VZPORU LEŽMO)



Ze vzpřímené polohy do planku a přechod do vzpřímené polohy a lehký skok. Udržujte stejný rytmus.

**Každý cvik provádíme 30 sekund ve čtyřech sériích**

## **6. HLAVNÍ ČÁST (DRUHÝ MĚSÍC)**

### **TRÉNINK 1**

1. PROTAHOVÁNÍ NA FITBALLU
2. PODIVNÉ PROTI OTÁČENÍ
3. AKCELERACE SKOK
4. MRTVÝ ZVED JEDNONOHOU
5. KLIKY NA FITBALLU
6. ZAPNĚTE FITBALL

### **TRÉNINK 2**

1. PLANK NA FITBALLU
2. BOČNÍ PRKNO S TAHEM (GUMA)
3. PTAČÍ PES S OPĚROU NA STĚNĚ (GUMA)
4. TAHNOUT NOHOU NA FITBALLU
5. PUSH-UPY S ODPORU (GUMA)
6. TRX HOROLEZCI

### **TRÉNINK 3**

7. AB WHELL STRETCH
8. ZAJIŠTĚNÍ OTÁČENÍ PODIVNÉ
9. BULHARSKÝ DŘEP
10. POPRUHOVÝ DŘEP S ODPOREM (TYP)
11. TRX PUSHUPY
12. TRX TAHNUTÍ JEDNOU RUKOU

***V PRVNÍM MĚSÍCI POSTUPNĚ PROVÁDÍME TRÉNINKY 3x TÝDNĚ A VE DRUHÉM TÝDNU ZAVÁDÍME MEZI SILOVÝM TRÉNINKEM 2x TÝDNĚ TRÉNINK BĚHU. PRVNÍ MĚSÍC BĚHÁME POSTUPNĚ TÝDEN ZA TÝDNEM. ZAČÍNÁME S 2 KM V PRVNÍCH DVOU TÝDNECH, KDYŽ DRUHÉ DVA ZVYŠUJEME NA 3 KM. SE ZAČÁTKEM DRUHÉHO MĚSÍCE, VSTUPUJEME DO NOVÉ ČÁSTI CVIČENÍ A DRŽÍME POSTUP TŘEMI KOMBINOVANÝMI TRÉNINY TÝDNĚ. UDRŽUJEME A ZVYŠUJEME BĚH NA 5 KM A DRŽÍME TEMPO A SNAŽÍME SE ZRYCHLOVAT. DODRŽUJEME SPRÁVNOU VÝŽIVU A DOSTATEČNÝ SPÁNEK 7-8 HODIN.***

## TRÉNINK 1

### 1. PROTAHOVÁNÍ NA FITBALLU



Na kolenou ve vzpřímené poloze zpevníme hýždě a trup a provedeme protažení směrem dolů a dozadu.

### 2. PODIVNÉ PROTITÁČENÍ



Ve výpádové pozici posilujeme nohy a trup a odoláváme síle gumy při natahování paží z hrudníku.

### 3. AKCELERACE SKOK



Ze stoje začneme vykračovat, přičemž se kolena dotýkáme země. Náš trup je pevný a střídavě postupujeme nohama vpřed.

**První cvik opakujeme 15x, zatímco další dva 10x na každou stranu.**

#### 4. JEDNONOŽNÍ DEAD LIFT



Stojíme vzpřímeně na jedné noze, chodidlo je aktivní a udržujeme rovnováhu. S pevným úchopem držíte závaží rukama a začnete se spouštět s rovnými zády a otočte se zpět, když jsou záda rovnoběžná se zemí.

#### 5. KLIKY NA FITBALLU



Ruce jsou na konci míče široké, stabilizujeme trup a nohy a spouštíme hrudník směrem k míči a když se dotkneme míče hrudníkem, vrátíme se zpět a akci opakujeme.

#### 6. SKLOPKA NA FITBALLU



Pozice push-up, s nohama na míči, fixujete trup a nohy, zvedněte hýždě směrem ke stropu a držte záda rovná.

*Každý cvik se provádí po 15 opakováních, přičemž cvik 5 se kombinuje s 10 opakováními na obě strany.*

## TRÉNINK 2

### 1. PLANK NA FITBALLU



Lokty jsou na míči, stabilizujeme trup, nohy jsou stabilní a pozici držíme co nejdéle.

### 2. BOČNI PLANK S ODPOREM GUMA)



Lokty pod ramenem, zvedněte se na nohy a tlačte boky od země. Polohu udržujeme stabilní, zatímco druhou rukou přitahujeme pneumatiku.

### 3. PTAČÍ PES S OPĚROU NA STĚNU (GUMA)



Jednou nohou došlápněte na pneumatiku, proved'te rovný záklon, přitlačte chodidlo ke stěně a udržujte tělo napjaté. V této poloze 10x zatáhneme za pneumatiku a vyměníme stranu.

**První cvik necháme 1 minutu, další dva opakujeme 10x na každou stranu.**

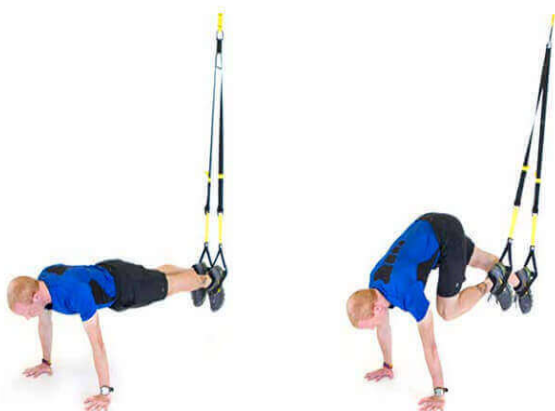
#### 4. PROTAŽENÍ NOHOU NA FITBALLU



#### 5. KLIKY S ODPOREM (GUMA)



#### 6. TRX HOROLEZEC



Lehneme si, nohy máme na míči a tělo natažené, ale hýždě jsou aktivní. Přitáhneme paty k hýždím a zvedneme tělo nahoru.

Umístíte pneumatiku přes rameno a zakryjte ji dlaněmi. S nohama přitisknutým k sobě a aktivním trupem se pohybujeme nahoru a dolů.

V pozici push-up položíme nohy na trx a střídavě děláme kopy směrem ke kolenům s koleny.

**První dva cviky opakujeme 15x, poslední cvik provádíme 30 sekund.**



## TRÉNINK 3

### 1. AB WHEEL PROTAŽENÍ



### 2. ANTI ROTACE VE VÝPADU



### 3. BULHARSKÝ DŘEP



Na kolenou tlačíme kolo dopředu, rotujeme pánví a mačkáme hýždě a trup. Při protahování udržujeme polohu trupu stabilní a při návratu

Výpádová pozice, koleno oddělíme od podlahy o 10 cm a ruce tlačíme od hrudníku a udržujeme tělo stabilní a odoláváme síle gumy.

Jedna noha zvednutá na lavici, druhá v kroku. Spustíte koleno k zemi a držíte tělo vzpřímené.

**První cvik opakujeme 15x, druhé dva 10x s každou stranou.**

#### 4. DŘEP V POPRUHU S ODPOREM (GUMA)



V pozici výpadu nohou překročte gumu a protější rameno obtočte gumou. Tělo spustíme přímo dolů a zvedneme.

#### 5. KLIKY NA TRX



Dáme se do shybu a opřeme se rukama o trx. Náš trup je připevněný a naše nohy jsou stabilní. Spouštění a zvedání provádíme kontrolovaně.

#### 6. TRX JEDNORUČNÍ PŘÍTAH



Jednou rukou obejmeme trx, nohy máme mírně spuštěné k trupu a nohy držíme stabilní. Děláme ústup.

**Druhý cvik provádíme 10 opakování, přičemž první a třetí opakujeme 10x na každou stranu.**



## 2.4. Odpočinek a regenerace

### 2.4.1. Odpočinek

Odpočinek může být aktivní (např. turistika, procházky, zahradničení, strečink, jóga, lehké kardio atd.) nebo pasivní (fyzická a duševní relaxace bez fyzické námahy – čtení knih, sledování filmů, poslech hudby, meditace, nicnedělání 😊 atd.).

Velkou roli při odpočinku hraje také stres a psychická pohoda (nepohodlí). Pokud jsme neustále ve stresu a nervozitě, ovlivní to jak naši výkonnost, tak následné regenerační procesy v těle.

### 2.4.2. Regenerace

Regenerace neboli regenerační procesy po zátěži (posilování) zahrnují všechny činnosti, které podporují obnovu (opravu) poškozených tkání (v našem případě svalových vláken), obnovu energetických zásob doplňováním zásob glykogenu a obnovu centrálního nervového systému. Jinými slovy, dochází k obnovení periferní i centrální únavy. Bez dostatečné regenerace je výkon v tréninku a zápase většinou horší a hrozí větší riziko přetrénování.

Mezi regenerační aktivity patří především výživa, spánek, aktivní či pasivní relaxace (chůze, strečink, čtení knih, meditace) nebo wellness (masáže, sauny, vířivka apod.).

Když sportovec dobře cvičí, nastává další klíčová fáze pro očekávané sportovní výsledky - regenerace (po dietě a samotném cvičení). Regenerace je mezi amatérskými sportovci dost podceňované téma. Zejména pro mladé - večírky, párty atd. Tělo je ale potřeba "nabít", doplnit živinami, opravit "poškozené" svaly, nabrat novou sílu po cvičení a zotavit se z vyčerpaného centrálního nervového systému. Nedostatečný odpočinek proto může brzdit naše úsilí.

Regenerační procesy či regenerace po zátěži zahrnují všechny činnosti, které podporují obnovu (opravu) poškozených tkání (v našem případě svalových vláken), obnovu (získání) energie a obnovu centrální nervové soustavy (CNS), která je zodpovědná za aktivaci svalů ovládaných naší vůlí, také za koncentraci. Posilování, cvičení, sportovní aktivity jsou jen částí našeho snažení. Když si svaly těmito aktivitami „poškodíme“, dáme jim impuls k růstu. Po tomto impulsu je ale potřeba dodat našim svalům kvalitní živiny, dostatek energie a dostatek odpočinku.

## **Urychlení procesu regenerace (anabolické procesy)**

Kvalitní a dostatečná výživa (kompenzace potřebných živin a energie) kvalitní a dostatečný spánek (délka je zcela individuální, cca 6 - 9 hodin denně) odpočinek během dne (relaxace) psychická pohoda, dostatek času na regeneraci po tréninku (vhodná frekvence tréninku týdně) doplňuje výživu. Sauna, masáže, strečink.

## **Zpomalení procesu regenerace (katabolické procesy)**

Alkohol ve větším množství (večírky, večírky apod.), nekvalitní nebo krátký spánek, stres, přetrénování, drastické diety (dlouhodobá pestrá strava s nedostatkem kalorií), častá zvýšená fyzická aktivita během dne, nižší hladina testosteronu.

### **2.4.3. Spánek**

Během dne můžeme relaxovat, ale neustálá bdělost způsobuje určitý svalový tonus (stav klidového napětí). Ve spánku je tento tón výrazně snížen. Pokud spíme špatně nebo nedostatečně, zvyšuje se tonus a regenerace se opoždí (snižuje). Kromě toho se během spánku uvolňuje růstový hormon, zpevňuje kosti a zvyšuje jejich mineralizaci, má pozitivní vliv na syntézu svalových bílkovin, zvětšuje svalový objem (hypertrofie), ovlivňuje pozitivní dusíkovou bilanci nebo podporuje lipolýzu („spalování tuků“). Nedostatek růstového hormonu může způsobit deprese, chřadnutí svalů, zhoršení paměti a celkovou kvalitu života. Vylučování růstového hormonu je ovlivněno délkou spánku (ideálně kolem osmi hodin) a určitou spánkovou hygienou.

Nedostatečný nebo nekvalitní spánek může kromě růstových hormonů negativně ovlivnit i další hormony (zvýšení kortizolu, snížení testosteronu a IGF-1), které následně mohou negativně ovlivnit syntézu svalových bílkovin a celkovou regeneraci.

### **2.4.4. Relaxace - masáže, sauny, posilování, whirlpool atd.**

Třešničkou na dortu jsou různé masáže, sauny, kryoterapie, otužování, ale i relaxace ve vířivce. Čím vyšší úroveň sportovce, tím více mu tyto relaxační techniky dají. Pro běžného rekreačního sportovce mají tyto aktivity pozitivní vliv na imunitu, vitalitu a celkové zdraví organismu. Regeneračním základem bude vždy dobrá výživa, rozumný trénink (ne přetrénování), psychický stav a spánek.

## **Závěr**

Psychická pohoda je důležitou součástí kvalitní regenerace. Znamená to tedy také užívat si života. Takže buďte v klidu, užívejte si života, ale všeho s mírou.



## 2.5. Kuželkářské tréninkové plány podle cyklů

### 2.5.1. Metodika kuželkářského tréninku

Metodika je soubor poznatků, které umožňují výběr, dávkování, distribuci a organizaci tréninku pro sportovce určitého věku, pohlaví a kvality. Je to také postup pro výběr takových výcvikových operátorů, kteří mají největší transformační sílu - efekt.

Strukturu metodických prvků sportovního tréninku včetně kuželek představují: tréninkový obsah, tréninková zátěž, tréninkové metody, organizační formy tréninku, organizační formy tréninku, místo tréninku, tréninkové pomůcky.

Tréninkové metody jsou specifické způsoby a formy práce, které se využívají v tréninkovém procesu nebo soutěži. Při tom odlišujeme proces učení kuželkářského pohybu od procesu nácviku tohoto pohybu s cílem automatizace.

**Proces učení** představuje zvládnutí základních prvků techniky (probíhá individuálně a metodicky správným způsobem). Pravidlem je začít brzy, hodně cvičit, ale pořádně, zdokonalit individuální techniku a upgradovat ji taktikou. Cílem je být přesný, ale zároveň dostatečně efektivní.

Začíná počátečním tréninkem s přijetím elementárních dat pro strukturování motorického programu, pokračuje utvářením pevnější znalosti motorického úkolu, čímž motorický trénink v podstatě končí, a v dalších fázích učení s využitím situačního a soutěžního zdokonalování. metodami jsou motorické znalosti sportovce povzneseny na úroveň odolnou vůči rušivým vlivům z prostředí. V této fázi jsou technicko-taktická cvičení propojena s tréninkovým zatížením odpovídajícím soutěžním činností, umožňujícím provedení konkrétního úkolu až do úrovně reflexního výkonu.

Pořadí činností při metodickém učení technicko-taktických úkolů:

- oznámení technického nebo taktického úkolu
- diskuse o úkolu
- strukturální, biomechanická, fyziologická analýza úlohy
- ukázka trenéra
- pomalé provádění úkolů
- odhalování typických chyb
- identifikace příčiny a provedení nápravných cvičení
- plnění úkolu v situačních podmínkách



## 2.5.2. Kuželkářské tréninkové modely

### **Přípravné období:**

3 tréninky týdně (Po, St, Čt)

**První týden** - 30 hodů x 4 dráhy do plných. Nakonec 30 hodů (15 plných/15 dorážka). Běh 1,5 km od kuželny.

**Druhý týden** - 15 hodů x 4 dráhy do plných. 15 hodů x 4 dráhy dorážka. Nakonec 60 hodů (15 plných/15 dorážka). Běh 1,5 km od kuželny.

**Třetí týden** - 30 hodů do plných. 15 hodů x 4 dráhy pozice (15 hodů první 3 kuželky pravá strana, 15 hodů vlevo 3 kuželky, 15 hodů pravá dáma a král, 15 hodů levá dáma a král), 60 hodů (15 plných/15 dorážka). Běh 1,5 km od kuželny.

**Čtvrtý týden** - 30 hodů do plných. První hra na dvou drahách 60 hodů. První dráha do plných, druhá dráha dorážka. Druhá hra na dvou drahách 30 hodů v pozicích. První dráha pozice je rovná 3 kuželky na pravé straně, druhá dráha je rovná 3 kuželky na levé straně. 30 hodů (15 plných/15 dorážka). Běh 1,5 km od kuželny.

### **Předsoutěžní období:**

4 tréninky týdně (kuželky / běh / cyklistika)

pondělí (kuželky a běh), úterý (kuželky a cyklistika), čtvrtek (kuželky a běh), sobota (kuželky a cyklistika). Běh 2 km, cyklistika 10 km.

**První týden** - 30 hodů do plných, 60 hodů do pozic, 4 dráhy po 15 hodech.

(dráha 1 - pozice vpravo - král, první dáma, sedlák)

(dráha 2 - pozice na levé straně - sedlák, zadní dáma, zadní roh)

(dráha 3 - pozice pravá strana - sedlák, zadní dáma, zadní roh)

(dráha 4 - pozice na levé straně - král, přední dáma, sedlák)

60 hodů (30 hodů levá ulice, 30 hodů pravá ulice).

**Druhý týden** - 30 hodů do plných, 60 hodů do pozic na dvou drahách

Střídavě - Házíme hod na dráze 1 a házíme hod na dráze 2.

(dráha 1 pozice zadní roh; dráha 2 pozice dva sedláci).

Střídání 60 hodů na dvou drahách (dráha 1 plné, dráha 2 dorážka).

**Třetí týden** - 30 hodů do plných, 60 hodů do pozic  
 (dráha 1 - 15 ran, pravá strana malá ulice)  
 (dráha 2 - 15 ran, levá malá ulice)  
 (dráha 3 - 15 ran, první tři pravá strana a zadní levá dáma)  
 (dráha 4 - 15 ran, první tři levá strana a zadní pravá dáma)  
 60 hodů sdružených.

**Čtvrtý týden** - 30 hodů do plných, 60 hodů do pozic  
 (dráha 1 - pravá dvojitá dáma, dráha 2 - levá dvojitá dáma) x 30 ran  
 (dráha 3 - 15 ran, král a pravá zadní královna)  
 (dráha 4 - 15 koulí, král a levá zadní královna)  
 60 hodů sdružených.

**Pátý týden** - v pondělí opakujeme trénink z prvního týdne,  
 v úterý opakujeme trénink z druhého týdne,  
 ve čtvrtek opakujeme trénink ze třetího týdne,  
 v sobotu opakujeme trénink ze čtvrtého týdne.

### **Soutěžní období:**

3 tréninky týdně (pondělí, úterý a čtvrtek)

Práce na častých chybách v určitých pozicích při hře, upozorňování na odchylky v technice hodů.

**Pondělí** - 30 hodů do plných, 60 hodů do pozic (práce na přesnosti a udržení soustředění při samotné soutěži).  
 Pozice na pravé straně - (malá ulice), (zadní roh), (sedlák), (sedlák, zadní dáma), (dvojitá dáma), (král, přední dáma, sedlák), (král).  
 60 hodů sdružených. Běh 2 km.

**Úterý** - 60 hodů do pozic.  
 Pozice na levé straně - (malá ulice), (zadní roh), (sedlák), (sedlák, zadní dáma), (dvojitá dáma), (král, přední dáma, sedlák), (král).  
 120 hodů sdružených. Cyklistika 10 km.

**Čtvrtek** - 30 hodů do plných. 60 hodů střídavě na dvou drahách.  
 (dráha 1 – hody do plných, dráha 2 – dva sedláci – střídavě hod na levého, potom na pravého).  
 60 hodů sdružených. Běh 2 km.

### 3. ORGANIZACE KUŽELKÁŘSKÉHO KEMPU

Sportovní kempy pro kuželkáře mají velký význam především v evidenci nejtalentovanějších dětí ve věku 14-20 let u obou pohlaví a tím i pro propagaci a rozvoj klasického kuželek ve světě. Význam se promítá i do zjišťování zdravotního stavu všech nadějných sportovců - kuželkářů, kteří se kempů účastní, a determinace testováním funkčních schopností, motoriky, morfologických vlastností i psychického a sociálního stavu všech účastníků kuželkářských kempů.

Kuželkářský kemp lze využít jako přípravu na mezinárodní soutěž, protože se na něm scházejí nejlepší mladí nadějní kuželkáři. V určité fázi lze kemp využít i k výběru hráčů určitou kuželkářskou/mezinárodní soutěž.

Není přitom zanedbatelné, že na kempu působí ti nejlepší trenéři, kteří budou zjišťovat stav technicko-taktické přípravy účastníků kempu. Na základě těchto vlastností a ustálené motoriky budou trenéři dávat mladým kuželkářům pokyny k dalšímu rozvoji a pokroku ve zvládnutí kuželkářské techniky.

V rámci kempu se vzdělávají i trenéři kuželek, zejména mladší, pořádáním odborných seminářů, které mají za cíl zdokonalit kuželky a sledovat současné trendy ve vývoji tohoto sportu. Kuželkářský kemp je příležitostí uspořádat pro účastníky kempu soutěž jako prověrku jejich dosavadní práce a určení sportovní formy v danou chvíli. Závěrem lze konstatovat, že kempy jsou předpokladem pro dosahování špičkových sportovních výsledků, čímž bylo založeno opodstatnění investic do mladých talentovaných kuželkářů.

#### 3.1. Kroky v organizaci kempů

Abychom mohli hovořit o táboře, musíme si blíže definovat význam slova „kemp“. Totiž každý sportovní kemp je jedinečný a kempy se liší místem, prostředím, aktivitami, vybavením a různými dalšími věcmi. Organizace sportovního kempu, kterého se účastní děti a mládež, musí být speciálně navržena a přizpůsobena různému věku, různé úrovni znalostí, osvojené úrovni techniky, fyzické zdatnosti...

Před zahájením plánování a organizace kempu je v první řadě nutné určit si cíl, kterého chce kemp dosáhnout, pro koho je kemp určen, proč tomu tak je, co přesně se bude dělat a jakým způsobem.

Teprve po zjištění úrovně očekávaných výsledků kempu a disponibilního rozpočtu může být zahájena organizace kempu. Některé z otázek, které by měly být položeny před samotným začátkem, jsou:



Jaký je důvod a účel tohoto kempu?  
 Jaké je poselství dětem a mladým lidem?  
 Jaké je nejvhodnější místo?  
 Jaké jsou podmínky a jaké jsou termíny?

Aby byla organizace úspěšná, zde jsou kroky, které je potřeba udělat pro uspořádání kvalitního sportovního kempu:

1. **Stanovte si cíl a účel kempu** – proč se kemp pořádá, čeho chce dosáhnout? Je kemp pro začátečníky, pro výběr do reprezentace, pro zpestření sportu, pro pokročilé?
2. **Určete si místo a čas kempu** (vyřídte školu, povinnosti...) a určité si termíny ověřte u odborníků, trenérů, hostů, ověřte si dostupnost místa, tedy sportovního zařízení, kde se kemp koná. se bude konat a zkontrolujte ubytovací jednotky.
3. **Zorganizujte profesionální lidi, kteří povedou kemp** a dobrovolníky, hosty kempu, řečníky.
4. **Pojmenujte kemp** - pro zdůraznění a pro pozornost, možná uveďte krátký slogan, zkratku.
5. **Vytvořte plán kempu**
  - logistika a stravování - zpracovat příjezd účastníků (zajistit společnou dopravu, více účastníků v jednom vozidle, kompenzační příjezd, předčasný odjezd atd.), zajistit ubytování účastníků, stravování (dbát na to, aby byli sportovci a mít hodně pohybu a výživu je nutné přizpůsobit, pokud jsou vegetariáni, alergičtí na nějaké jídlo apod.).
  - registrace účastníků (e-maily, online přihlášky, písemné záznamy o účastnících)
  - aktivity a zábava – zajistěte dostatek přestávek a dostatek času na odpočinek, uspořádejte nějaký výlet, kde si odpočinete od sportu, předvedte něco zajímavého atd.
  - řízení a péče o trenéry, účastníky, dobrovolníky.
  - potisk stejných triček pro všechny účastníky (pokud je to možné) a podobně.
6. **Najděte sponzory a partnery kempu** (pokud bude zájem) a to vše za účelem financování části kempu, pomoc s organizací, přidělení sportovního areálu, pomoc technického personálu na sportovišti.
7. **Využijte publicitu a propagaci** - informovat veřejnost, propagovat dění na sociálních sítích a webu, posílat pozvánky či e-maily a nakonec udělit každému účastníkovi nějaký děkovní certifikát (diplom, medaile...).

8. **Vytvořte rozpočet kempu** kde by mělo být zahrnuto reálné hodnocení u všech klíčových položek plánu (cestování, ubytování, stravování, reklama, exkurze, poděkování...).
9. **Proveďte závěrečné vyhodnocení kempu a shromážděte zpětnou vazbu** - je důležité sbírat zpětnou vazbu od účastníků s cílem zkontrolovat úspěšnost kempu (počet přihlášených? plnění cílů? hodnocení akce? průzkum účastníků?...), kde je důležitá každá informace v abychom věděli, jak následně reagovat a napravit méně atraktivní věci a pěstovat příklady dobré praxe.
10. **Získejte informace o sociálním prostředí mezinárodních kempů**, zda jste místní nebo host, a seznamte se s pravidly země, do které cestujete (který identifikační doklad je vyžadován, podmínky jako pandemie, měna země, roční období a počasí...).
11. **Mějte na všechno plán B.**

Při plánování kempu je potřeba se na vše dívat z pohledu účastníků, například jak se o kempu dozvědět, kde jsou všechny potřebné informace, jak se na kemp přihlásit, kdy letět, jak se dostat do cíle, jaké vybavení je potřeba, jaké jídlo a pití si vzít na cestu atd.

Organizace kempu by měla mít vždy záložní plán, například pokud probíhají testy a cvičení na venkovních hřištích, měla by být připravena hala pro případ nepříznivého počasí. Čili když se věci obrátí špatným směrem, musí se to řešit včas, aby si toho účastníci kempu ani nevšimli.

## **3.2. Podmínky a prostředky pro udržování kempů**

### **3.2.1. Vybavení a vybavení kuželkářských kempů**

Sportovní organizace je povinna v návrhu svého programu na pořádání kuželkářských kempů uvést údaje o místě konání kempu, termínu konání kempu, zařízení, kde bude kempová činnost probíhat, jakož i informace o ubytovací kapacitě a podmínky ubytování a stravování, jakož i doprovodná sportovní zařízení.

Sportovní vybavení a rekvizity musí být přiměřené a vhodné pro hladký průběh tréninkového procesu.

### 3.2.2. Personální zdroje kuželkářských kempů

Tento pojem v kuželkářských kempech zahrnuje všechny účastníky kempu, od hráčů, trenérů, až po pomocný personál, tedy management. Je žádoucí, aby v kempu pracovali zkušení trenéři s licenci, trenéři, kteří dosáhli pozoruhodných výsledků ve svém trenérském povolání. Kromě zkušených trenérů by měli dostat šanci mladí trenéři, kteří prokazují smysl pro profesi. Dalšími zdroji, které také hrají důležitou roli při organizaci kempu, jsou zdroje informační a finanční.

### 3.2.3. Nositelé aktivit pro pořádání kuželkářských kempů

Za pořádání kempů mohou mimo jiné odpovídat Mezinárodní kuželkářská federace pro kempy mezinárodního charakteru, národní kuželkářské asociace pro kempy národního charakteru, regionální kuželkářské asociace, kuželkářské kluby a další kuželkářské organizace pro kempy na regionální, klubové nebo místní úrovni. pro případné hráče.

### 3.2.4. Plánování aktivit na kuželkářských kempech

Aby byla organizace kempů úspěšná, je nutné začít s plánováním kuželkářského kempu včas. To znamená distribuci určitých informací souvisejících s organizací plánovaného kempu. Tyto informace by měly obsahovat údaje o počtu účastníků a trenérů, termínu konání kempu, celkovém počtu dní a potřebné ubytovací kapacitě a také o místě konání kempu. Pro úspěšné uskutečnění kuželkářského kempu je nutné vytvořit plán aktivit na kempu podle dne a takto hrubý plán by vypadal.

#### PRVNÍ DEN

12.30 - 13.30	—	příjezd a registrace účastníků
14.00	—	oběd
14.30 - 15.30	—	ubytování účastníků
16.00	—	rozdělení účastníků do skupin (kuželna)
16.00 - 19.00	—	volné koulení (60 hodů)
19.00	—	večeře
20.00	—	setkání účastníků kempu s trenéry
22.00	—	večerka

**DRUHÝ DEN**

07:00	—	ranní futing
08:00	—	snídaně
10:00	—	testování po skupinách
13:00	—	oběd
15:00	—	pokračování skupinového testování
19:00	—	večeře
20:00	—	setkání účastníků s trenéry a analýza pracovního dne
22:00	—	večeře

**TŘETÍ DEN**

07:00	—	ranní futing
08:00	—	snídaně
10:00	—	práce na technice kuželek ve skupinách
13:00	—	oběd
15:00	—	pokračování práce na technice kuželek po skupinách
19:00	—	večeře
20:00	—	setkání účastníků s trenéry a analýza pracovního dne
22:00	—	večeře

**ČTVRTÝ DEN**

07:00	—	ranní futing
08:00	—	snídaně
10:00	—	soutěž, 120 ran na skupinu
13:00	—	oběd
15:00	—	pokračování soutěže, 120 ran na skupinu
19:00	—	večeře
20:00	—	setkání účastníků s trenéry a analýza pracovního dne
22:00	—	večeře

**PÁTÝ DEN**

07:00	—	vstávání
08:00	—	snídaně
08:30 - 18:30	—	exkurze
19:00	—	večeře
20:00	—	setkání účastníků s trenéry a rozbor pracovního dne
22:00	—	večeře

**ŠESTÝ DEN**

07.00	—	ranní futing
08:00	—	snídaně
10.00	—	soutěžní mix
13:00	—	oběd
15.00	—	soutěž ve sprintu
19:00	—	večeře
20.00	—	setkání účastníků s trenéry a analýza pracovního dne
22:00	—	večeře

**SEDMÝ DEN**

07.00	—	ranní futing
08:00	—	snídaně
10.00	—	soutěž, finále jednotlivců pro nejlepší jednotlivce
13:00	—	oběd
15:00	—	kuželky zdarma
19:00	—	večeře
20.00	—	sraz účastníků a vyhodnocení výsledků, závěr
21:00	—	banket
24:00	—	večeře

**OSMÝ DEN**

08.00	—	snídaně
08.30	—	odjezd účastníků kempu

Program kempu pro nadějně mladé kuželkáře je realizován s jasným cílem, kterým je zprostředkovat mládeži poznatky o způsobech a metodách tréninkového procesu s hlavním zaměřením na důležitost technicko - taktické a fyzické přípravy, zlepšení v motorických dovednostech a morálních vlastnostech.

Mladí perspektivní kuželkáři, kteří se kempu zúčastní, také získají některé další velmi důležité vlastnosti, jako je socializace s vrstevníky, chování ve skupině, adaptace (cyklování) na sportovní životní styl a osvojení si nových návyků odpovědnosti plněním každodenních povinností.

### 3.3. Místní kempy

Organizace místních kempů by mohla být třídní. Příjezd nejlépe v pátek před obědem. Po obědě by se konala schůzka s definicí úkolů a povinností v nejbližších dnech. Testování hráčů na celkovou fyzickou kondici, práce na technice a testování techniky, kuželkářský trénink 120 jednotlivců a soutěž tandemů.

**Pátek:** 13:00 – oběd  
14 hodin – schůzka  
15 hodin – odjezd na kuželnu  
Hráč testuje a hraje prvních 120 ran  
19 hodin – večeře  
20 hodin – rozbor dne

**Sobota:** 8:00 – snídaně  
9 hodin - odjezd na kuželky  
Pokračování testování a práce na technice  
14 hodin – oběd  
16 hodin – návrat na kuželky  
Pokračování testování a práce na technice  
19 hodin – večeře  
20 hodin – rozbor dne

**Neděle:** 8:00 – snídaně  
10:00 – běžecký test a krátký odpočinek  
12:00 – soutěž tandemů  
16:00 – oběd  
17:00 – rozbor a předání cen  
19:00 - návrat domů

### 3.4. Vzdělávání o důležitosti sportování

Cílem pořádání kuželkářských kempů je mimo jiné seznámit účastníky se základními prvky komplexního přístupu ke sportování, mezi které patří trénink, sledování a péče o zdraví, fyzikální terapie, výživa a specifické psychické potřeby dětí a mládeže.

V dnešní době jsou děti stále více zaměstnány sociálními sítěmi, videohrami a často jsou zavaleny školními povinnostmi. Zapojení dětí do sportovních aktivit proto nabývá každým dnem na významu. Sport není pro děti jen zábavnou aktivitou, která přispívá i k jejich fyzickému zdraví a alespoň na krátkou dobu je odděluje od obrazovky. Sport také podporuje psychický a sociální vývoj dětí a učí je dovednostem, které lze využít i mimo hřiště nebo halu. To, že sport je více než jen pohybová aktivita, je

všeobecně známo a spolu s významem sportu pro zlepšení společnosti je zdůrazňována i role sportu v celkovém rozvoji člověka.

Sebeovládání, zvládání emocí, efektivní zvládání překážek a týmová spolupráce jsou jen některé příklady dovedností, které děti sportem získávají. Ale vždy je tu druhá strana mince a tyto výsledky bohužel nejsou zaručeny. Bez ohledu na to, zda se jedná o elitní nebo rekreační úroveň aktivity, účast ve sportovních soutěžích vystavuje děti tlaku a řadě stresových situací. Mohou tak být zahlceni konkurenčním klimatem, po prohrách ztrácet motivaci sportovat, zažívat negativní interakce s vrstevníky, ať už členy týmu soupeře nebo vlastního týmu, nebo zakládat své sebevědomí na výsledcích. Nepříznivé výsledky jsou možné i při absenci konkurence.

Jako ve všem v životě, i ve sportu potřebují děti podporu rodičů, aby mohly úspěšně čelit každodenním výzvám, pozitivním i negativním. Rodiče často chválí výsledky, získané medaile a talent svých dětí, ale co by opravdu chválit měli, je jejich úsilí a čas investovaný do tréninku. U dětí se tak snižuje strach z neúspěchu, zvyšuje se jejich sebevědomí, a tím i radost ze sportu.

Role trenéra přesahuje výuku technických a taktických prvků tohoto sportu. Trenéři by také měli dbát o psychický rozvoj svých sportovců a vytvářet sportovní prostředí, ve kterém se děti cítí bezpečně a které klade důraz na osobní růst a rozvoj, nikoli na soutěžní výsledky či sociální srovnávání. Často jsou trenéři vzory pro mladé sportovce. Proto je důležité, aby se oni sami chovali tak, jak děti učí, a aby žili v souladu s hodnotami, které jim chtějí předat.

Nakonec mentální trenéři učí děti strategie a dovednosti, které jim umožní dosáhnout jejich maximálního potenciálu ve sportu a přenést naučené strategie mimo něj. Děti jsou velmi schopné využívat psychologické dovednosti a strategie, jako je mentální simulace a relaxační cvičení, a vzhledem k tomu, že jde o hravou a nápaditou práci, získává osvojování výše zmíněných a podobných dovedností nový rozměr. Přímá práce s mentálními kouči však není vždy možná nebo dostupná, ale jejich znalosti ano.

Nemělo by se zapomínat, že sport je pro děti také formou zábavy a měly by si ho pořádně užít, odpočinout si od školy a prožít čas s kamarády. Ne všechny děti se stanou vrcholovými sportovci, ale je třeba připomenout, že prostřednictvím sportu na sobě pracují a mají možnost rozvíjet cenný soubor dovedností, které budou později v životě potřebovat. Proto je důležité, aby děti měly adekvátní podporu, aby sport naplňoval svůj výchovný potenciál.





### 3.5. Testy

#### 3.5.1. Testy fyzické přípravy pro chlapce

Visina	Težina	Vijača 1 min.	Trbuh 1 min.	Skok iz mjesta	Predklon	Zgib nadhvatom	1500 m	4x10m Sek.	Bodovi
		180	48	270	0	20	5.00	8.80	<b>100</b>
		170	46	265	-2	18	5.20	9.00	<b>90</b>
		160	44	255	-4	16	5.40	9.10	<b>80</b>
		150	40	250	-6	14	6.00	9.20	<b>70</b>
		140	38	245	-8	12	6.20	9.30	<b>60</b>
		130	36	240	-10	10	6.45	9.40	<b>50</b>
		120	34	235	-12	8	7.15	9.50	<b>40</b>
		110	32	230	-14	6	7.45	9.60	<b>30</b>
		100	30	225	-16	4	8.10	9.70	<b>20</b>
		90	28	220	-18	2	8.35	9.80	<b>10</b>
		80	25	210	-20	0	9.00	9.90	<b>0</b>

#### 3.5.2. Testy fyzické zdatnosti dívek

Visina	Težina	Vijača 1 min.	Trbuh 1 min.	Skok iz mjesta	Predklon	Zgib nadhvatom	1500 m	4x10m Sek.	Bodovi
		180	44	220	0	63	5.30	10.10	<b>100</b>
		170	42	213	-2	57	5.50	10.20	<b>90</b>
		160	40	207	-4	51	6.10	10.30	<b>80</b>
		150	38	201	-6	45	6.30	10.40	<b>70</b>
		140	36	195	-8	39	6.50	10.50	<b>60</b>
		130	34	189	-10	33	7.10	10.60	<b>50</b>
		120	32	183	-12	27	7.30	10.70	<b>40</b>
		110	30	177	-14	21	7.50	10.80	<b>30</b>
		100	28	171	-16	15	8.10	10.90	<b>20</b>
		90	26	165	-18	9	8.30	11.00	<b>10</b>
		80	24	160	-20	3	9.00	11.10	<b>0</b>





# TEST EU CAMP SLOVENIJA

## 05. 08. 2020.

Prezime ime	cm	kg	vijaka	B.	trbuh	B.	skok m.	B.	predklon	B.	zglob	B.	1500 m	B.	4x10m	B.	bodovi	Kuglanje		Srčana frekvencija	
																		postotak	zbroj	start	kraj
	180	61.0	166	85	40	70	205.00	0	-6	30	3	15	5:50	75	9,35	55	330	37.00%	202		
	169	59.0	155	75	38	60	195.00	0	-3	15	3	15	5:55	75	9,40	50	290	44.00%	208		
	188	72.0	192	100	42	75	242.00	55	-8	40	6	30	5:40	80	8,90	95	475	45.00%	189		
	182	69.0	190	100	43	75	239.00	45	-6	30	5	25	5:35	85	8,90	95	455	34.00%	194		
	170	72.0	143	60	46	100	190.00	55	-1	5	39"	60	6:50	50	10,20	90	440	37.00%	195		
	176	65.0	151	70	48	100	210.00	85	-3	15	45"	70	6:55	70	10,00	100	510	30.00%	202		
	169	62.0	148	65	42	90	195.00	60	0	0	33"	50	7:00	55	10,90	20	330	20.00%	142		
	171	59.0	146	65	41	85	190.00	55	-1	5	39"	60	7:10	50	11,20	0	320	38.00%	201		









## EU CAMP - Otočac 2021

### TJELESNA PRIPREMA DJEVOJČICE

	Prezime ime	narodnost	1500 m	B.	Izdržljivost min	B.	preskok	B.	4x10m	B.	šučanj	B.	predklon	B.	stok	B.	body	kg	cm
1.		CZE	8.01	20	21	30	162	80	9.88	100	48	100	6	100	2.09	80	510	75.5	177.0
2.		SVK	8.45	0	42	60	111	30	9.88	100	48	100	18	100	2.06	70	460	60.0	164.0
3.		CRO	8.35	0	28	40	141	60	9.96	100	48	100	11	100	1.87	40	440	57.0	167.5
4.		SRB	7.38	40	68	100	82	0	10.54	50	31	30	18	100	2.03	70	390	61.0	177.0
5.		CRO	10.15	0	25	30	87	0	9.91	100	48	100	18	100	1.90	50	380	66.0	170.0
6.		SVK	8.45	0	38	50	132	50	11.05	0	43	90	17	100	1.98	60	350	53.0	160.5
7.		CZE	8.39	0	47	70	82	0	10.51	50	33	40	9	100	2.00	60	320	58.0	178.5
8.		SLO	8.52	0	44	60	67	0	11.17	0	48	100	15	100	1.90	50	310	54.0	170.0
9.		SLO	8.49	0	32	40	75	0	11.36	0	50	100	0	100	1.98	60	300	39.0	159.0
10.		CZE	8.45	0	40	60	120	40	11.45	0	37	60	18	100	1.77	30	290	64.0	176.0
11.		SVK	10.15	0	27	40	73	0	11.36	0	41	80	18	100	2.02	70	290	47.0	163.0
12.		SRB	9.00	0	29	40	100	20	11.06	0	42	90	9	100	1.77	30	280	63.0	161.0
13.		SLO	9.49	0	44	60	80	0	10.86	20	37	60	4	100	1.79	30	270	58.0	169.0
14.		SRB	8.31	0	31	40	56	0	10.71	30	32	40	20	100	1.91	50	260	59.0	168.0
15.		SLO	11.30	0	26	30	78	0	11.90	0	34	50	3	100	1.57	0	180	56.0	169.5

## EU CAMP - Otočac 2021 TJELESNA PRIPREMA DJEČACI

	Prezime i ime	narodnost	1500 m	B.	Izazivost vis	B.	preskok	B.	4x10m	B.	dućanj	B.	preklon	B.	stok	B.	body	kg	cm
1.		SVK	6.37	50	13	60	124	40	9.79	10	50	100	5	100	2.61	80	440	68.5	182.5
2.		SRB	6.56	40	9	40	136	50	9.45	40	47	90	9	100	2.57	80	440	78.0	186.5
3.		CRO	6.02	70	9	40	66	0	9.08	80	49	100	7	100	2.31	30	420	78.0	189.0
4.		CZE	5.50	70	7	30	129	50	9.51	30	50	100	18	100	2.14	0	380	72.0	178.0
5.		SVK	7.00	40	7	30	133	50	10.06	0	47	90	18	100	2.47	60	370	76.0	184.0
6.		SVK	7.09	40	8	40	90	10	9.61	20	52	100	14	100	2.20	10	320	70.5	178.5
7.		SRB	7.24	30	9	40	96	10	10.02	0	42	70	8	100	2.25	10	260	76.0	180.5
8.		SLO	6.40	50	9	40	82	0	9.80	10	37	50	15	100	1.99	0	250	52.0	168.0
9.		SRB	6.56	40	8	40	50	0	9.92	0	37	50	4	100	2.26	20	250	64.0	164.0
10.		CZE	7.42	30	1	0	103	20	9.82	0	32	30	2	100	2.34	30	210	93.0	191.0
11.		CRO	8.22	10	1	0	118	30	9.76	10	33	30	1	100	2.02	0	180	89.0	192.0
12.		CRO	8.00	20	0	0	57	0	10.58	0	38	60	5	100	1.99	0	180	114.0	191.0
13.		CZE	9.06	0	0	0	90	10	10.45	0	33	30	8	100	1.86	0	140	126.0	188.0
14.		SRB	8.31	0	31	40	56	0	10.71	30	32	40	20	100	1.91	50	260	59.0	168.0
15.		SLO	11.30	0	26	30	78	0	11.90	0	34	50	3	100	1.57	0	180	56.0	169.5



# EU CAMP - Otočac 2021

## UKUPNA SPREMA DJEČACI

Prezime i ime	TJELESNI TEST							TEHNIKA			120is			120is			KOMBINACIJA					
	1500m	šiblj	preskok	4x10m	čučanj	predklat	šok	body	uspješnost	brojevi	pune	čekanje	prazne	čitanje	pune	čekanje	prazne	čitanje	pune	čekanje	prazne	čitanje
SRB	30	40	10	0	70	100	10	260	55,0%	238	388	221	0	609	392	230	1	622	780	451	1	1231
CRG	10	0	30	10	30	100	0	180	48,3%	229	396	195	1	591	398	215	1	613	794	410	2	1204
CRG	20	0	0	0	60	100	0	180	47,7%	228	377	206	2	583	399	210	1	609	776	416	3	1192
CRG	70	40	0	80	100	100	30	420	51,7%	218	376	214	4	590	375	200	2	575	751	414	6	1165
SVK	40	40	10	20	100	100	10	320	45,0%	221	377	219	5	596	374	195	3	569	751	414	8	1165
CZE	30	0	20	0	30	100	30	210	45,0%	207	384	206	0	590	374	195	6	569	738	401	6	1139
CZE	0	0	10	0	30	100	0	140	35,0%	242	377	207	4	584	385	189	1	574	762	396	5	1138
SRB	40	40	50	40	90	100	80	440	45,0%	217	381	200	3	581	380	192	1	572	761	392	4	1153
SVK	40	30	50	0	90	100	60	370	35,0%	207	391	155	8	546	370	224	1	594	761	379	9	1140
SVK	50	60	40	10	100	100	80	440	45,0%	209	377	200	0	577	377	184	2	561	754	384	2	1138
SRB	40	40	0	0	50	100	20	250	31,6%	209	370	185	4	555	378	197	3	575	748	382	7	1130
CZE	70	30	50	30	100	100	0	380	31,7%	196	361	193	2	554	360	175	3	535	721	368	5	1089
SLO	50	40	0	10	50	100	0	250	26,7%	188	354	126	16	480	342	162	5	504	696	288	21	984

## 4. ZÁVĚR

Základní informace o organizaci kuželkářských kempů jsou zveřejněny v tomto manuálu a je primárně určen pro všechny zainteresované strany v organizaci kuželkářských kempů a může velmi pomoci všem kuželkářským organizacím jako návod pro úspěšnou organizaci kempů a zkvalitnění jejich práce. na základě předchozích zkušeností.

Manuál je výsledkem týmové práce odborných kuželkářských trenérů z Chorvatské republiky a partnerských zemí účastnících se projektu. Sportovní kuželkářské kempy by měly vytvořit základy práce s mladými perspektivními kuželkáři, které budou vycházet z plánování kempů, pořádání kempů, vedení kempů a kontroly zdravotního, psychického stavu, morfologického vývoje a motoriky účastníků kempu. Obrovský význam na takto organizovaných kempech je kladen na mládež ve zvládnutí kuželkářské techniky a taktiky.

Příručka sdružuje informace, poznatky a důležitá fakta z kuželkářského sportu přes pořádání kuželkářských kempů. Manuál standardizuje tvar a formu organizace kuželkářských kempů tak, aby byl srozumitelnější širokému publiku a poskytuje návod, jak a jakým způsobem uspořádat kvalitní kemp.

Příručka je určena všem orgánům a osobám, které přímo či nepřímo souvisejí s postupy při pořádání kuželkářských kempů, veřejným institucím souvisejícím se sportem na místní, regionální i celostátní úrovni, školám a všem zájemcům. Příručka může být užitečná všem, kteří mají v úmyslu pořádat sportovní soustředění, zejména při pořádání kuželkářských kempů.

Manuál bude zveřejněn v elektronické verzi (v chorvatštině a angličtině) a bude k dispozici všem na webových stránkách projektu. Všichni partneři přeloží manuál do svého mateřského jazyka tak, aby byl dostupný širokému publiku a všem zájemcům o přípravu kuželkářského kempu, především „místním“ kuželkářským klubům. Finální verze manuálu byla zaslána mezinárodní kuželkářské organizaci a všem členům Mezinárodní kuželkářské federace (NBC) ve všech přeložených jazycích.

14 00 02

