

Abstrakt

Kuželky se v posledních letech stávají více populárním sportem, o čem svědčí nejen rostoucí základny v kuželkářských oddílech, zájem amatérských hráčů a veřejnosti, ale také stále vznikající nové a moderní kuželny. Kuželky mají svoji nezaměnitelnou krásu a půvab, jenž spoustu lidí přitahují a nutí stále znovu a znovu hrát. Závodní kuželky, tak jak je známe dnes, jsou poměrně mladým sportem. A také proto zatím nevzniklo příliš mnoho metodických materiálů a trenérských příruček, které by pomáhali začínajícím kuželkářům v jejich rozvoji. Tato práce by se tedy měla zařadit mezi průkopnické materiály v českých kuželnách a pomoci začínajícím, ale i zkušenějším hráčům a trenérům v jejich rozvoji. Má trenérům, hráčům, ale i široké kuželkářské veřejnosti utvořit představu, jak si má sestavit roční tréninkový plán, kdy a jak začít s tréninkem a na co se v něm zaměřit. Velmi často opomíjenou součástí kuželek je také rozcvičení a následná kompenzační cvičení, která jsou pro jednostranně zaměřené sporty, ke kterým kuželky beze sporu patří, velmi podstatné. Opomíjenou by neměla zůstat ani správná technika hry, následnou korekci chyb a pomůcky, které mohou být nápomocny v práci trenérů.

Práce má být tedy po delší době novým pomocným materiálem pro trenéry a hráče kuželek, kteří se chtějí o kuželkářském tréninku dovědět něco nového. Měla by také pozměnit některé nesprávné, léty zaběhnuté tréninkové návyky, které jsou již dnes překonány.

Klíčová slova:

Kuželky, plánování tréninků, tréninkové cykly, nácvik techniky, rozcvičení kuželkáře