



Trenérský kurz

1.stupeň

Kapitola 1

ÚVOD

1. Úvod do bowlingové hry

Jelikož se zúčastňujete tohoto kurzu, předpokládáme, že jste stoprocentně motivováni nejen zlepšit vaši vlastní bowlingovou hru, ale především pomáhat začátečníkům. V příštích kapitolách budeme probírat různé části bowlingové hry, v tomto kurzu se však zaměříme jen základy tohoto sportu. Až budete perfektně ovládat základní cviky, budete připraveni vést druhé hráče a pomáhat jim dostat se na vyšší sportovní úroveň. Bowling je sport, kde můžete stále posunovat své hranice.

Bezpečnost a mentální přístup ke hře jsou nezbytnou součástí hry a uvědomte si, že i tyto záležitosti budete muset vysvětlit druhým.

Protože vycházíme z toho, že je bowling sport, budete též muset donutit vaše hráče rozcvičit se a naučit je strečingové cviky. Cíle rozcvičení jsou :

- předejít zranění,
- připravit tělo ke sportovnímu výkonu,

Cviky musí být správně a poctivě provedeny. Když hráči dobře vysvětlíte nutnost rozcvičení, bude považovat rozcvičku za běžnou součást tréninku i když nebudete osobně přítomni. Pokud ji ovšem hráč nepřijme jako samozřejmost, nebude ve vaši nepřítomnosti provádět cviky správně a pak je lepší nedělat cviky vůbec, než je provádět špatně.

2. Bezpečnost

Možnost nehod či zranění v bowlingu je ve srovnání s jinými sporty minimální, přesto ale nejsou vyloučeny. Často se stávají, protože hráč nedodrží nebo podceňuje základy bezpečnosti. Níže následuje několik rad, které byste měli hráčům sdělit pro zvýšení jejich vlastní bezpečnosti i bezpečnosti jejich spoluhráčů.

Vlhkost

Vlhkost je jedním z největších nepřátel bowlerů, měkká guma a kůže bowlingové obuvi jsou na vlhkost velice citlivé. I sebemenší kapka na podrážce se postará o nepříjemnosti na rozběžišti. Při deštivém počasí se pokoušejte

neopouštět hrací prostor a pokud musíte, používejte návleky s nepromokavou podrážkou. Samozřejmostí je, že do hracího prostoru nepatří nápoje v otevřených lahvích.

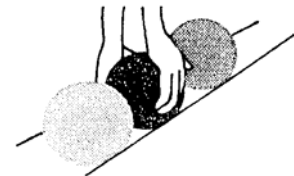
Obuv

Při používání nové bowlingové obuvi se občas vyskytují problémy vyplývající z vyšší tvrdosti kůže. Často se stává, že boty nekloužou tak, jak by měly. Nepoužívejte žádné prostředky pro zvýšení kluznosti, mj. jsou zakázány bowlingovými pravidly.

Máte-li problémy se skluzem, můžete upravit vlastnosti boty snížením přední hrany paty či nalepením teflonové pásky. Každá úprava bot musí být provedena tak, aby obuv nezanechávala na rozběžišti žádné stopy.

Koule

Zní to možná úsměvně, ale nenechávejte kouli padat z ruky. Bowlingová koule je těžký, kulatý a hladký předmět, který při špatném držení lehce sklouzne z ruky. Dříve než dáte prsty do koule, postarejte se o to, aby vaše ruka byla suchá. Můžete použít ručník nebo ventilátory v podavačích koulí.



Když berete kouli z podavače, chytněte ji oběma rukama, šetřete sílu hrací ruky a prstů ke hře.



Když jste si kouli vzali, počkejte, až budete na řadě, mezitím si podržte kouli v podpaží na straně, kterou nehrajete (praváci vlevo, leváci vpravo).

Zvedání

Bud'te opatrní při zvedání vaší bowlingové tašky či vozíku. Většina hráčů v nich má dvě a více koulí a jiné bowlingové vybavení, takže celková váha může lehce přesáhnout i dvacet kilo. Když berete tašku z kufru vozu, udržujte svislé postavení páteře a pohyb realizujte poklekem v kolenou. Používejte sílu stehenních svalů.

Zdravý rozum

Nejlepší způsob, jak předejít nehodám a zraněním, je používat zdravý rozum. Dávejte pozor a sledujte, co se kolem vás děje..

3. Rozcvičování

STREČINK NENÍ SMĚŠNÝ - POMÁHÁ PŘEDCHÁZET ZRANĚNÍM

Ano, velká písmena jsou zde místě. Kdyby si většina hráčů uvědomovala, že bowling je sport a že ke sportu je potřeba určitá tělesná kondice, tak by se mnohá zranění nemusela stát. Některá zranění se stávají nehodami, ale většina jich má původ v přetížení těla a k tomu patřícímu stresu - tomu říkáme **Mikrotrauma**. V bowlingu se vyskytují většinou v rameni, lokti, zápěstí a v dlani.

Největším důvodem tohoto jevu je nerozcvičení se. Zařazení několika jednoduchých cviků na úvod vašeho tréninkového programu vám uvolní svaly a klouby a vaše tělo bude maximálně připravené k podání sportovního výkonu. V příloze C najdete cviky, které pomůžou předcházet těmto zraněním

Nestyďte se tyto cviky dělat před zápasem, není na tom nic k smíchu. Až si ostatní hráči uvědomí, jakou z toho máte výhodu, uvidíte, že i oni se začnou podobným způsobem připravovat.

4. Pravidla chování při bowlingu

Když jdete na hernu, očekáváte, že se tam pobavíte. I vy musíte samozřejmě dodržovat určitá pravidla. Níže následuje přehled těch hlavních pravidel chování v bowlingu :

- Hráč hrající na pravé dráze má přednost před hráčem hrajícím vlevo. Toto neplatí, pokud je již hráč vlevo nachystán k provedení hodu.
- Hrajete-li mezi rekreačními hráčemi, uvědomte si, že oni tato pravidla neznají. Nerozčilujte se zbytečně a přizpůsobte se podmínkám, ve kterých se nacházíte. Zkuste neztrácet koncentraci.
- Nechoďte na rozběžistě, když na vás není řada.

- Když je na vás řada, hrajte bez zbytečného odkladu. Když nejste připravení, sestupte z rozběžistě, aby mohli hrát hráči na jiných drahách.
- V okamžiku, kdy koule opustí pindeck, opusťte rozběžistě.
- Nechod'te na rozběžistě s nápoji, jídlem a cigaretami.
- Nikdy nepoužívejte bez souhlasu druhých jejich bowlingové vybavení.
- Nerozčilujte se na jiné hráče, hrací podmínky, mazání ani na ty, kteří mají na starosti přípravu drah.
- Vždy a všude se chovejte slušně, zlost je často příčinou špatných výsledků a negativních pocitů ze hry. Svou energii potřebujete více ke hře, udržujte si pozitivní přístup.
- Dosáhnete-li dobrého výsledku, dbejte, abyste přílišným projevováním nadšení nerušili jiné hráče ve hře.
- Respektujte (nejen) své bowlingové vybavení - koule, podavače ani rukavice za výsledky vaší hry nemohou.

A nyní, když už víme, co se smí a co ne, podívejme se velkým zvětšovacím sklem na bowlingovou hru.

MĚJTE RADOST Z TOHO, CO DĚLÁTE.

Kapitola 2

VÝCHOZÍ POSTOJ (Starting posture)

1. Úvod

Představte si :

- sprintera ve startovních blocích,,
- golfového hráče před nápřahem,
- vrhače koulí připraveného na vrh.

Ve všech třech příkladech se jedná o sportovce, který připravuje své tělo ke sportovnímu výkonu. V každém sportu je sice pozice jiná, ale každý sportovec se nachystá do základního postoje. Tato pozice je podstatná k dosažení špičkového výkonu.

V bowlingu je základní postoj stejně důležitý jako v jiných sportech, bowler je sportovec, v postoji se chystá k provedení hodu. Postoj je začátkem série pohybů, které následují a musí být precizně provedeny, aby byl dosažen špičkový výkon.

V této kapitole vysvětlíme základní body postoje :

- místo
- volba směru

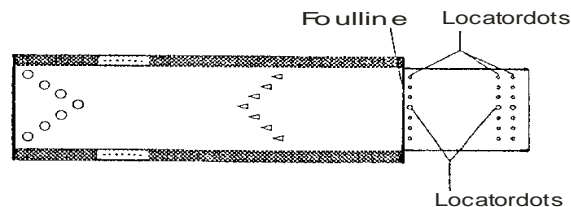
Pro začátečníky to může zpočátku vypadat složitě, množství pokynů a informací jim připadá velké, po čase však zjistí, že jim umístění na dráze a korekce postoje budou připadat naprosto přirozené. Jejich tělo se přizpůsobí a budou vykonávat základní postoj, aniž by o tom zbytečně přemýšleli.



2. Startovní pozice

Abyste zjistili svou startovní pozici, musíte dávat pozor na dvě věci:

- vzdálenost k čáře přešlapu (foulline)
- umístění na konkrétní parketě.



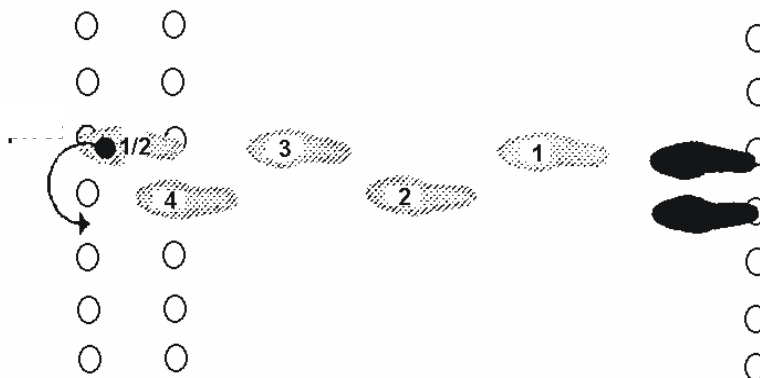
Na rozběhu jsou dvoje značky, podle kterých se můžete orientovat:

1. čára přešlapu (foulline)
2. tečky (Locatordots)

3. Vzdálenost k čáře přešlapu

K určení délky rozběhu používáme tento způsob

1. Stoupněte si zády ke kuželkám, patama asi 5 cm od čáry přešlapu
2. Jděte 4 kroky směrem od kuželek, praváci vycházejí pravou nohou, leváci levou.
3. Přidejte cca půl kroku, otočte se kolem osy na noze, na které stojíte.
4. Kroky, které jste provedli, jsou rozděleny na 4 kroky pro rozběh a půl kroku na skluz (slide). Tímto způsobem vám zůstane rezerva, abyste nepřešlápli



4. Boční pozice

Praváci si stoupnou vnitřní stranou levé šlapky dvě parkety doleva od parkety, na které se nachází na prostřední tečka (leváci zrcadlově). Nyní si zkuste pár hodů, po každém hodu si nastupte jednu parketu doleva nebo doprava, až najdete správné místo (mířte pořád na stejnou parketu v prostoru šipek). Pokoušejte se trefovat do pravé (resp. levé) kapsy. Nalezená pozice bude vaše startovní pozice .

Později vysvětlíme, jak tuto pozici měnit pro dohazování. Také vám vysvětlíme, jak tuto pozici měnit v závislosti na různých hracích podmínkách.



5. Pozice těla (spodní části)

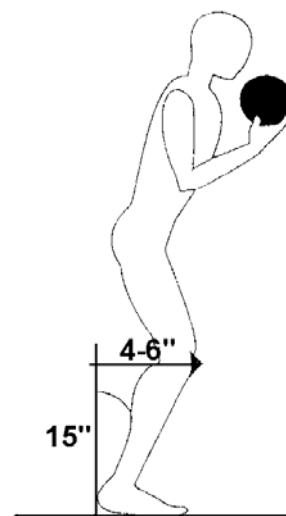
Šlapky

Praváci si stoupnou pravou šlapkou cca 5cm dozadu. To vám umožní stabilní základní postoj a jelikož vycházíte pravou nohou, umožní vám to jednodušší a stabilnější začátek rozběhu. Leváci mají postoj zrcadlově obrácený.



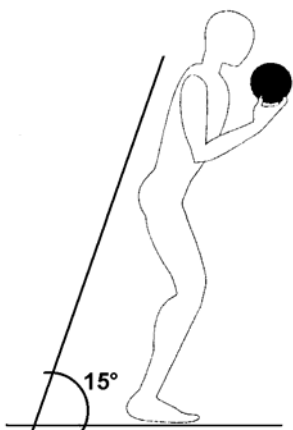
Kolena

Při postoji mírně pokrčte kolena pod úhlem cca 10-15 stupňů. Dodržujte tento úhel během celého rozběhu, zabraňuje to blokování kolenního kloubu. Vše provádějte volně, udržujte volné relaxující postavení.



6. Pozice těla (horní část)

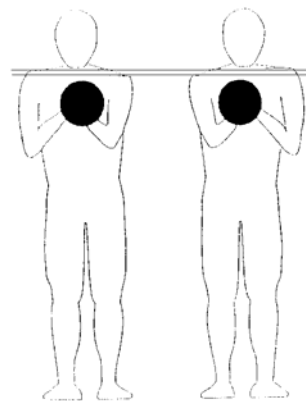
Páteř



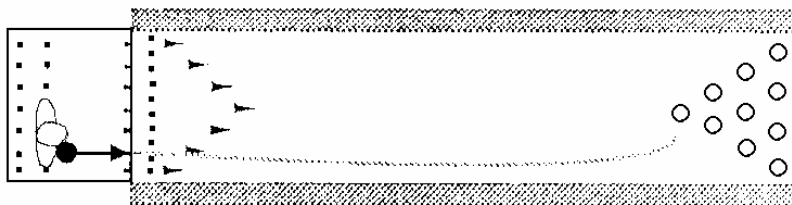
Bowlingový rozběh je pohyb dopředu. K tomuto pohybu musíte změnit polohu těla. Nakloňte páteř směrem dopředu pod úhlem cca 15 stupňů, úhel udržujte konstantní během celého rozběhu.

Ramena

Při hře se nachází koule mimo střed těla, je tedy samozřejmé, že jedno rameno bude níž, než druhé. Rameno ruky, v které je koule, se nachází o cca 3-4 cm níže, než rameno volné ruky.



Pravděpodobně bychom všichni hráli lépe, kdybychom měli oči na rameni, tímto způsobem bychom měli možnost hod lépe sledovat. Jelikož se ale oči nacházejí v hlavě, musíme si uvědomit, že kouli na dráze vidíme jinde než ve skutečnosti je – říkáme tomu "Mental line". Dráha, na které se nachází koule doopravdy, se jmenuje "Target line".



Paže

Dbejte, aby, když držíte kouli, byl loket přitlačen k tělu. pomáhá v základním postoji přidržovat váhu koule (drží váhy koule)

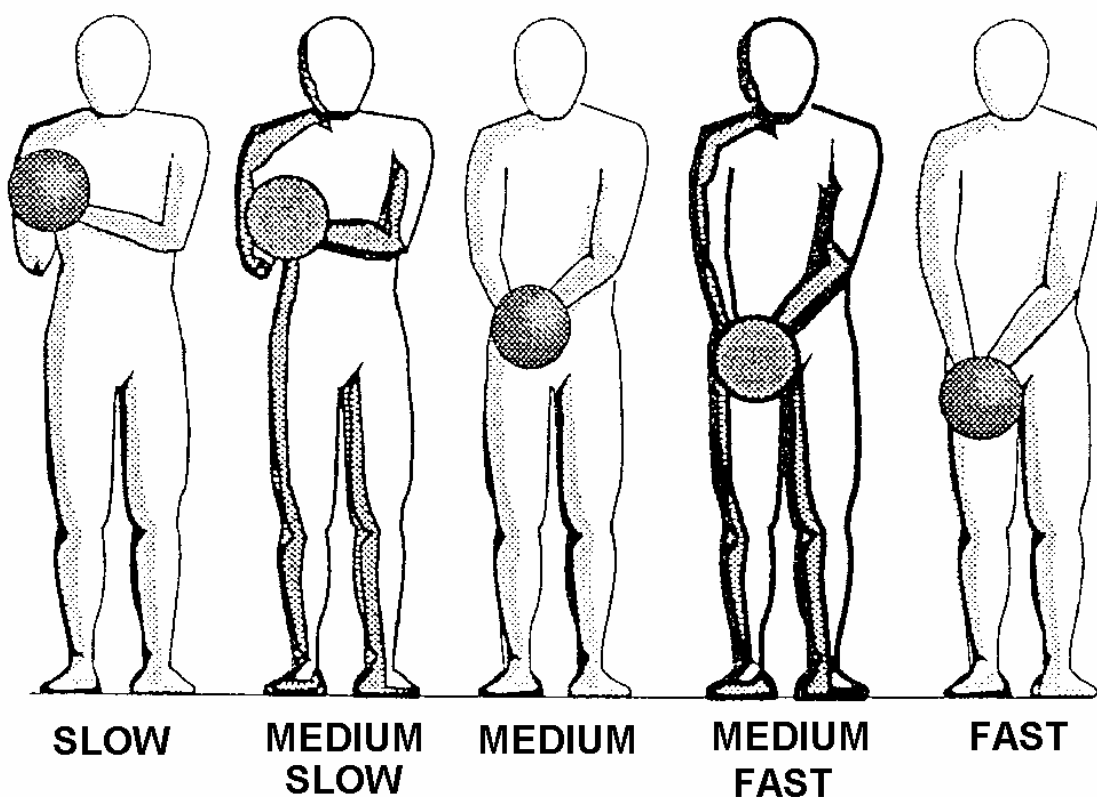


Dlaň volné ruky cca 2/3 celkové

Pozice koule

Určíte jste již zjistili, že ne každý hráč drží kouli ve stejné výšce. Kde kouli držíte, závisí na rychlosti vašeho rozběhu. Tím regulujete synchronizaci kyvadlového pohybu paže s rozběhem.

Experimentujte, abyste zjistili, která pozice vám nejlépe vyhovuje - bowler s pomalým rozběhem drží kouli obvykle ve výši prsou, hráč s rychlým rozběhem pod úrovní pasu a hráč s průměrným rozběhem ji drží ve výši boku (viz obrázek)

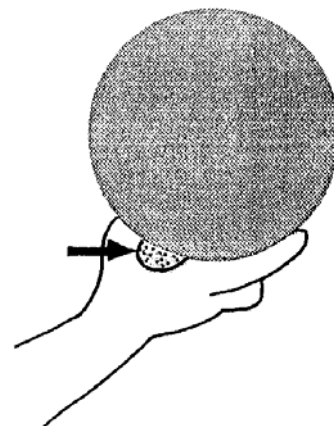


Čím rychlejší rozběh, tím nižší pozice koule.
Čím pomalejší rozběh, tím vyšší pozice koule

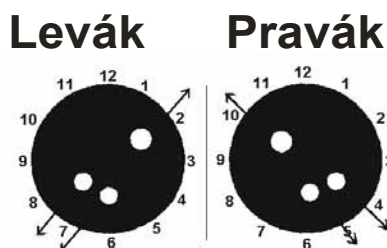
Dlaně a prsty

V základním postoji držíte 1/3 váhy hrací rukou s 2/3 váhy volnou rukou. Oba malíčky se dotýkají, palec, prostředníček a prsteníček drží kouli.

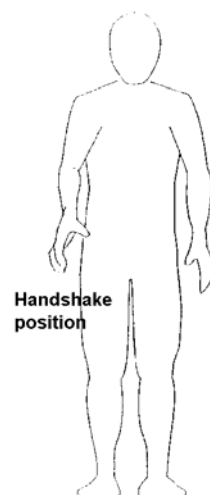
V kapitole 5 uvidíme různé způsoby držení koule. Tam také vysvětlíme pozici "suitcase-delivery"



Představte si, že držíte držadlo kufru, stejným způsobem držíte kouli. Druhá možnost vysvětlení je podle pozice ručiček na hodinách.. Palec směřuje na desátou hodinu a prsty se nacházejí na 4. a 5. hodině. Pro leváky směřuje palec na 2 hodiny a prsty mezi 7. a 8. hodinu



Je důležité tuto pozici udržet během celého rozběhu a v okamžiku vypuštění koule. Můžete si také představit, že chcete kuželkám podat ruku - tomu říkáme "Handshake position".



Zápěstí

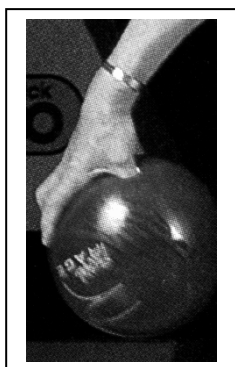
Existují tři základní pozice zápěstí. Lomená (zavřená) pozice, rovná a otevřená. Pozice, kterou budeme používat během začátku výcviku, je pozice rovná. Udržujte stejnou pozici zápěstí během celého rozběhu a vypustění koule.

Neočekávejte od koule, že se bude roztáčet sama!

Otáčky (revolutions) vznikají pozicí zápěstí, rychlostí kyvadlového pohybu a způsobem vypouštění koule z prstů. Níže vysvětlujeme 3 pozice zápěstí, kterými můžete zvýšit nebo snížit počet otáček podle situace, v které se nacházíte.

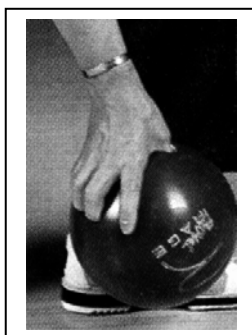
Pro vysvětlení pozic zápěstí používáme systém 3 M.

1. Rovné zápěstí: (**M Medium, straight wrist**)



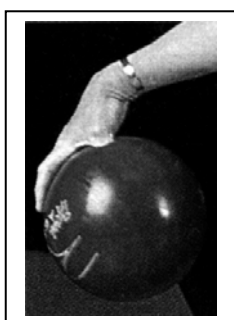
Když tuto pozici používáte během celého kyvadlového pohybu a v okamžiku vypouštění koule, dosáhnete průměrného počtu otáček. Tato pozice se též jmenuje "suitcase release". Pozice prstů - 4. a 5.hodina. Tato pozice se používá na středně mazaných drahách.
Release = okamžik vypouštění koule

2. Otevřené zápěstí: (**M Minimum, broken wrist**)



Toto vypuštění vytváří nejmenší počet otáček, jeho používání zvyšuje přesnost. Pozice prstů - 3. a 4. hodina. Používáme jej na suchých a nepravidelných podmínkách

3. Zavřené zápěstí: (**M maximum, cupped wrist**)



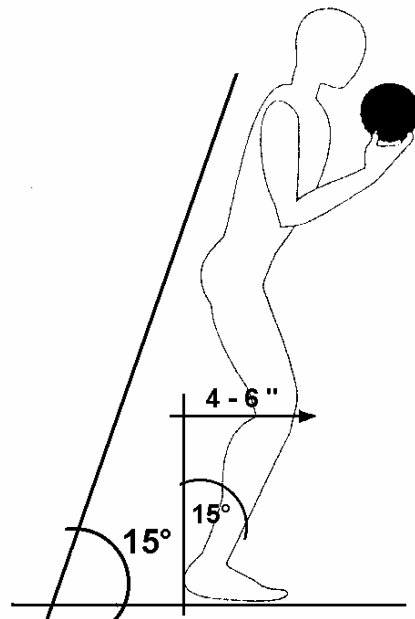
Tímto vypuštěním dosáhnete maximálního počtu otáček. Časový okamžik mezi vypuštěním z palce a vypuštěním z ostatní prstů je nejdelší. Tuto pozici používáme na silně namazaných drahách.

7 Rovnováha

Pokud již ovládáte předcházející rady, měli byste se nacházet v přirozeném, uvolněném základním postoji. .

V základním postoji cítíte váhu na polštářcích vašich šlapek, těsně před vykročením přeneste váhu mírně dozadu a zpět dopředu v okamžiku vykročení.

Tento pohyb by měl být téměř neviditelný, jedná se o skutečně mírné přenesení váhy. Musí se vykonat tak klidně, že jen vy sami jej pocítíte.



Kapitola 3

ROZBĚH (APPROACH)

1. Úvod

Bowling je sport, v kterém může vynikat každý. Ať jste vysoký či malý, tlustý či štíhlý, muž či žena, pokud ovládáte a dodržujete základní principy, můžete dosáhnout dobrých výsledků

Jedním z nejnáročnějších pohybů je rozběh (approach). Jeho ovládnutí se zakládá na určitých znalostech, které se dozvíte při čtení této kapitoly. Až se naučíte tyto zásady, začněte trénovat, obtížnost je zejména v koordinaci svalů a mentálních znalostí.

V této kapitole vysvětlíme krok po kroku celkový rozběh. Poté krátce vysvětlíme vypouštění koule a pokračování pohybu paže (follow-through), takže budete mít dostatek informací k provedení celého rozběhu. Nakonec si ukážeme nejčastěji se vyskytující problémy a chyby a vysvětlíme, jak jim předcházet a odstraňovat je.

Na konci kapitoly také probereme pětikrokový rozběh.

Poznámka

Rozběh musí být jeden plynulý pohyb., probereme jej však krok za krokem. Dozvíte se přesně co se v kterém okamžiku rozběhu děje. Dobrého rozběhu dosáhnete jen tehdy, pokud sladíte svalovou a mentální koordinaci v jeden plynulý funkční pohyb.

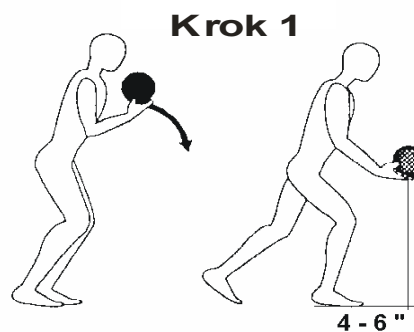
Pozice, kterou zaujme horní část vašeho těla, musíte udržet během celého rozběhu.

2. Čtyři kroky na cestě k úspěchu

Rozběhem, který teď budeme popisovat a učit začátečníky, je čtyřkrokový rozběh. Kroky 1-4 budeme popisovat ve stejném pořadí, pokaždé vysvětlíme konečnou pozici každého kroku. Všechny pozice jsou popisovány pro hráče hrající pravou rukou, pro leváky platí vše zrcadlově.

Krok 1

Krok začínáme pravou nohou, ve stejném okamžiku vytlačíme kouli oběma rukama směrem dopředu dolů. Na konci kroku se koule nachází maximálně 10-15 cm před pravou šlapkou, levá dlaň stále přidržuje váhu koule.



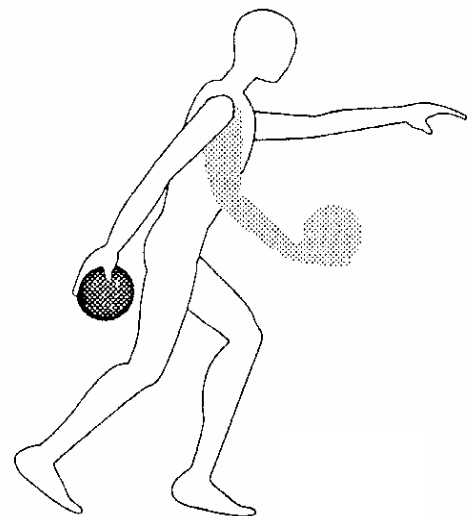
Tento pohyb se též jmenuje "Pushaway", v žádném případě nemá být provedeno zvedání koule, vždy ji odtlačujeme dopředu a dolů.

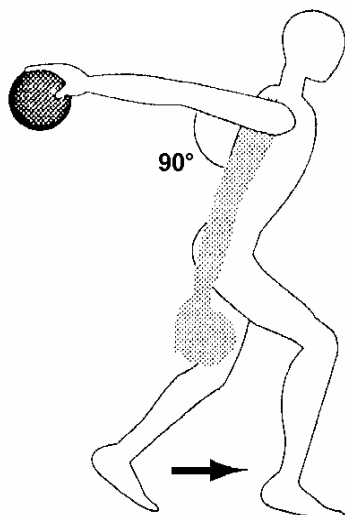
Poznámky

1. Pohyb paže a nohy je současný. Nesladíte-li správně pohyb paže a nohy, bude se chyba v časování přenášet do celého rozběhu, na žádnou další korekci není v rozběhu prostor. Musíte si představit, že ruka a noha jsou spojené.
2. Dbejte na to, abyste kouli odtlačili směrem dopředu k záměrnému bodu, výchylka do bočního směru může způsobit jiné potíže, zejména s přesností..

Krok 2

Během druhého kroku se pohybuje levá noha dopředu a současně jde pravá ruka obloukovým pohybem směrem dozadu. Levá ruka opouští kouli na začátku druhého kroku. Na konci druhého kroku se koule nachází za tělem přibližně v úrovni lýtka..





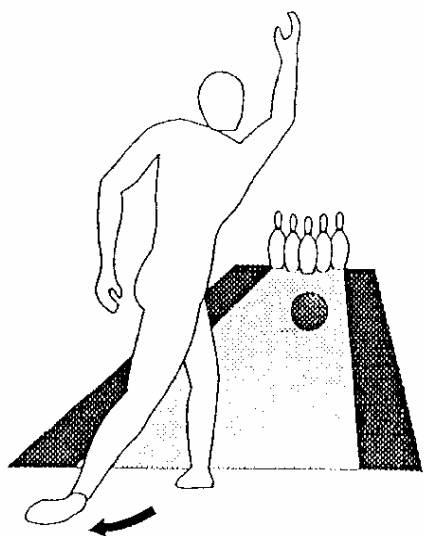
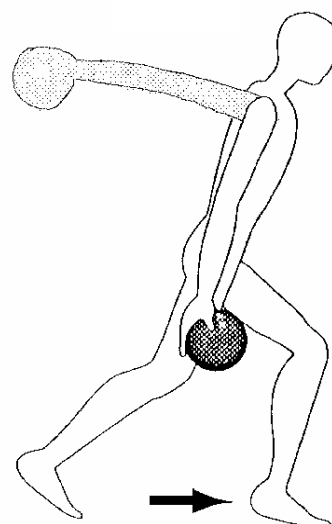
Krok 3

V průběhu třetího kroku jdeme pravou nohou dopředu, koule pokračuje v pohybu dozadu až do nejvyššího bodu kyvadlového pohybu (přibližně ve výši ramen)

Krok 4

Během čtvrtého kroku přechází levá noha dopředu do skluzu. Koule opisuje oblouk směrem dolů. Na konci čtvrtého kroku se koule nachází v nejnižším bodu trajektorie, pravá paže visí vertikálně.

Po čtvrtém kroku následuje vypuštění koule a follow-through a to vše v jednom plynulém pohybu.



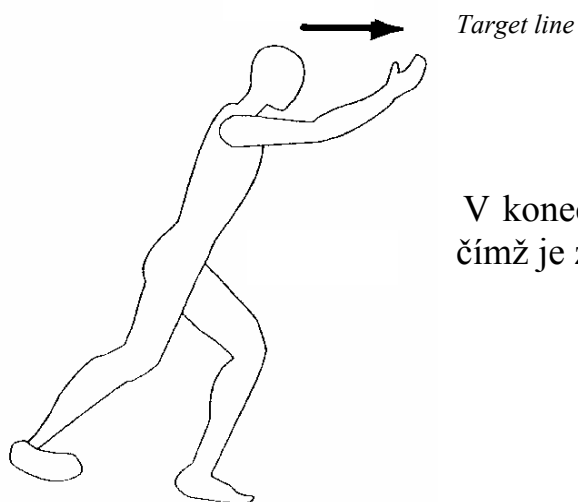
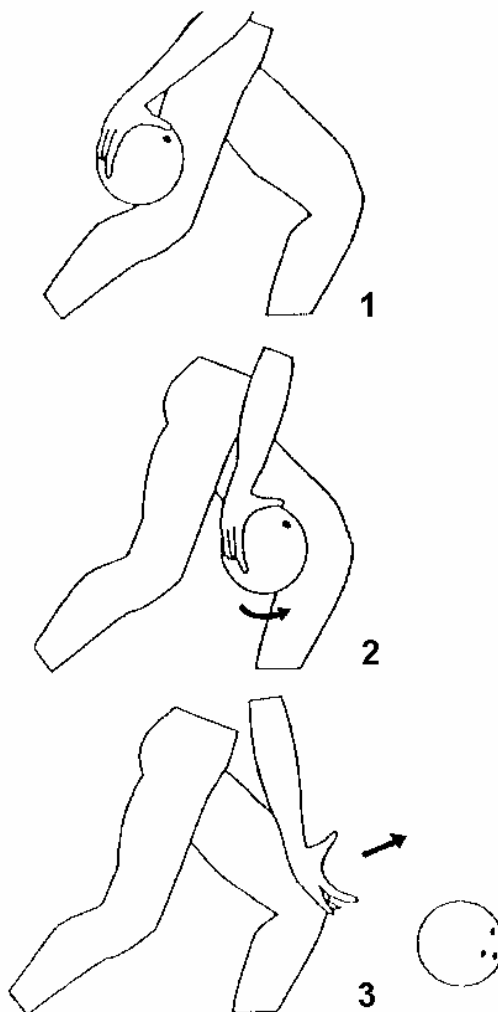
Když se koule začíná pohybovat směrem zezadu dolů, snažte se přesunout pravou šlapku do pozice za levou nohou. Současně s tímto pohybem pokrčte mírně levé koleno. Tímto způsobem přenesete váhu mírně dozadu, čímž se dostanete spodními končetinami do komfortní sedací pozice. Záda stále zůstávají pod úhlem cca 15ti stupňů.

3. Vypuštění a Follow-through

V kapitole 5 si detailně vysvětlíme vypuštění a pohyb follow-through. Ale protože jsme si vědomi, že tak dlouho nechcete čekat, objasníme teď zkráceně principy těchto pohybů.

Vypuštění se skládá za tři fáze :

1. na konci 4.kroku musí palec opustit kouli, dlaň se stále ještě nachází v základní pozici (tímto způsobem palec automaticky kouli opustí).
2. prsty, které se stále ještě nachází v kouli, se pohybují směrem nahoru. Dlaň je stále v základní pozici a tento pohyb dává kouli boční rotaci, čímž vznikne hákový pohyb koule směrem do středu dráhy (hook).
3. Prsty opouštějí přirozeným způsobem kouli, ruka a dlaň stále pokračují v pohybu směrem nahoru. Tento poslední pohyb se nazývá "follow-through"

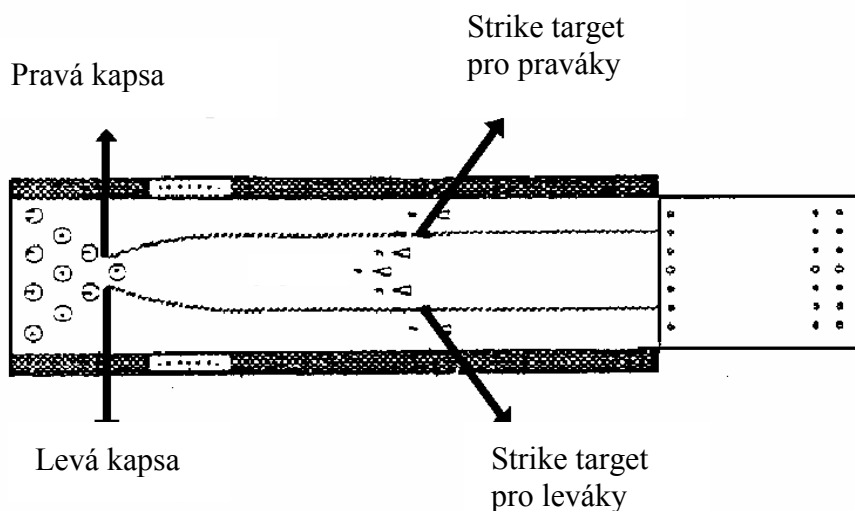


V konečné pozici je dlaň nasměrovaná v "target line", čímž je zajištěna přesnost odhozu.

4. Cíl/terč (target)

Teď, když ovládáte základní principy, můžete začít s tréninkem. Samozřejmě si můžete nastoupit kam chcete, ale určitě chcete již od začátku dosahovat úspěchů. Z tohoto důvodu vám též podáme informace o startovní pozici a o míření.

Následující obrázek představuje bowlingovou dráhu. Na dráze vidíte různé šipky, které slouží k míření. Šipky jsou číslovány zprava doleva (pro leváky zleva doprava).

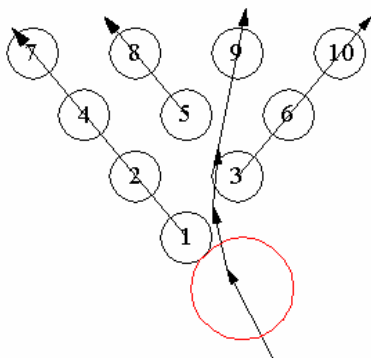


Pro začátek mířte na druhou šipku. Používáním "suitcase-release" by koule měla dojet do pravé kapsy mezi kuželkou číslo 1 a 3 (1 a 2 pro leváky). Jmenuje se to kapsa (pocket), protože na tomto místě máme největší možnost dosáhnout strike (it's in a pocket = je to v kapse).

Když vám koule dochází moc doprava, nastupujte doprava, když dojíždí moc doleva, ustupujte doleva). Přesné pozice dosáhnete většinou až po několika hodech a když dobře sledujete, kde koule do kuželek dojíždí.

V kapitolách 7 a 8 tyto principy vysvětlíme podrobněji . Vysvětlíme si korekce na dráze a korekce potřebné k dosažení dohozu.

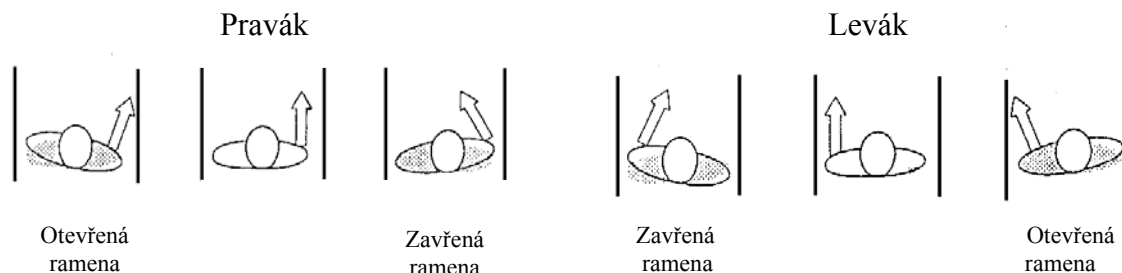
Na dalším obrázku je naznačeno, co se děje při ideálním dojezdu koule do kuželek, které kuželky shazuje koule a které se shazují navzájem.



5. Problémy

Netrefení se cíle může mít různé příčiny. K dosažení dobrých výkonů musíme především umět hrát přesně - tj. trefit se na záměrný bod.

Nejčastější příčinou netrefení cíle je špatná pozice ramen. Snažte se, aby ramena byla ve směru hry (target-line), a to od okamžiku zaujmutí základního postoje až po závěrečnou fázi odhozu (follow-through).



Vyvarujte se "Door-syndroom"u

Braňte se Door-syndromu. Ramena musí být nasměrována kolmo vůči targetline, pravé rameno 2 až 3 cm dozadu (otevřená pozice). Toto je přirozená pozice v základním postoji, kde se nachází pravá noha za levou. Tuto pozici ramen musíte udržet během celého rozběhu a vypuštění koule. Pozici ramen určujte vždy ve vztahu ke směru rozběhu

- O otevřených ramenu mluvíme v případě, že jsou ramena nasměrována doprava (ven) od kuželky č.5
- O uzavřených ramenech mluvíme v případě, že jsou ramena nasměrována doleva (dovnitř) ke kuželce č.5

Pamatujte!

Otevřená ramena - "hod ven"

Praváci míjejí záměrný bod zprava

Leváci míjejí záměrný bod zleva.

Uzavřená ramena - "hod doprostřed"

Praváci míjejí záměrný bod zleva

Leváci míjejí záměrný bod zprava

Příčinou většiny chyb ramen je špatné časování rozběhu. Tyto problémy s časováním začínají většinou již během prvního kroku.

Když pohyb časem je pomalejší než vaše kroky, bude se pravá paže nacházet ve čtvrtém kroku ještě za tělem (late-timing). Z tohoto důvodu budete mít horní část těla vytočenou ven v okamžiku vypouštění koule (otevřená ramena)

Když je pohyb ruky rychlejší než vaše kroky, bude se koule vypouštět již na začátku čtvrtého kroku (early-timing). Z tohoto důvodu budete mít horní část těla v okamžiku vypouštění koule otočenou dovnitř (zavřená ramena)

Neskončíte dobře, když špatně začnete!

Většina potíží vyplývá ze špatného timingu, který je většinou zapříčiněn špatným provedením prvního kroku. Soustřeďte se synchronní pohyb paže s koulí a nohy během prvního kroku.

Když výsledek ještě není takový, jaký byste chtěli, pokuste se změnit výchozí pozici (výšku) koule v základním postoji.

- Je-li kyvadlový pohyb rychlejší než rychlost kroku, začínejte z vyšší polohy koule v základním postoji
- Je-li kyvadlový pohyb pomalejší než rychlost rozběhu, začínejte z nižší polohy koule v základním postoji

Vyvarujte se "Rocking chair-syndroom" (houpací křeslo)

Někteří hráči mají tendenci během rozběhu pohybovat rameny dopředu a dozadu (ve smyslu předklon a záklon). S tímto pohybem je obtížnější předpovídat směr hodů a způsobuje to i ztrátu přesnosti.

Když pohybujete během čtvrtého kroku a vypouštění koule ramenem dopředu, nastanou tyto skutečnosti :

- Koule dopadne před čáru přešlapu
- Koule se odrazí a znovu dopadne na dráhu.

Američané to nazývají "**double dribble**", čímž naznačují, že provedení hodů je blíže basketbalu než bowlingu.

Když jde během čtvrtého kroku rameno dozadu, bude to mít za výsledek, že hodíte kouli příliš daleko do dráhy. Trocha "loftu" nevádí, ale nemá smysl to přehánět.

Když si udržíte páteř pod úhlem 15 stupňů, zabráníte "Rocking chair-syndromu". Musíte si představit, že hrajete bowling s šálkem plným kávy na ramenech a snažíte se, abyste obsah šálku nevylili.

Předcházejte driftu

Drift je rozdíl mezi výchozí pozicí levé (pravé) nohy na rozběžišti a konečnou pozicí té samé nohy po dokluzu u čáry přešlapu. Snažte se driftovat maximálně o tři parkety. Samozřejmě k dosažení vyšší přesnosti je nejlepší hrát bez driftu, malý drift lze ale korigovat malou korekcí směru rozběhu.



Příčina driftu je opět většinou v nesprávném timingu. Když není správně sladěn pohyb kyvadla a kroku, tělo ztrácí rovnováhu a kompenzuje ji driftem. Zkontrolujte správný timing a vraťte se k základům rozběhu.

Bez rovného kyvadla neovládáte přesnost, o kyvadlovém pohybu se více zmíníme v příští kapitole.

6. Pětikrokový rozběh.

Určitě jste přinejmenším slyšeli o hráčích, kteří používají pětikrokový rozběh.

- Pětikrokový rozběh se zakládá na čtyřkrokovém rozběhu, kterému předchází krátký přidavný krok (tzv. "**baby step**"). Koule se během tohoto kroku nepohybuje. Praváci začínají levou nohou, leváci pravou.

Po první kroku následují stejné pohyby jako ve čtyřkrokovém rozběhu..

Když chcete používat pětikrokový rozběh, posuňte si výchozí postavení o délku prvního kroku dozadu.

Kapitola 4

KYVADLO (ARMSWING)

1. Úvod

Přesnost je jedním z nejdůležitějších umění v bowlingu. Základem přesnosti je použití plynulého rovného kyvadlového pohybu hrající paže (armswing)

Plynulost je důležitější v kyvadlovém pohybu více, než v jiných částech bowlingové hry. Můžete změnit vaše základní postavení, způsob držení koule, váš rozběh, ale kyvadlo by se měnit nemělo.

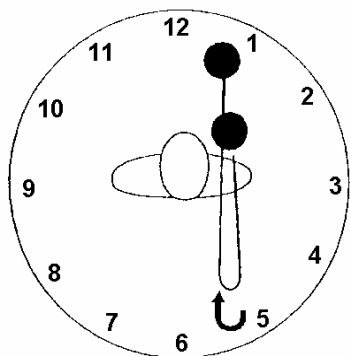
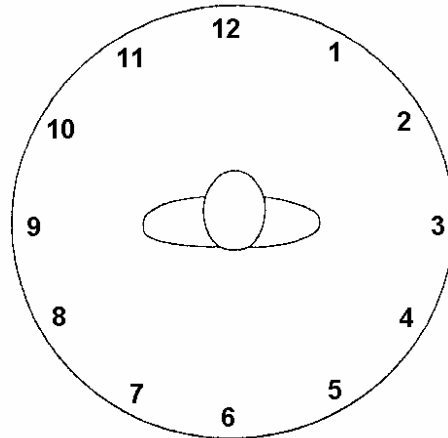
V této kapitole uděláme analýzu kyvadlového pohybu.

Ukážeme si přední, zadní i boční pohled na správně provedené kyvadlo.

Vysvětlíme též pojmy “Pro groove” a “Pendulum swing”.

2. Náhled zepředu a zezadu

Představte si, že stojíte v prostředku hodin, před vámi je 12, šikmo doprava 1, za vámi 6 a šikmo vzadu vpravo číslice 5..

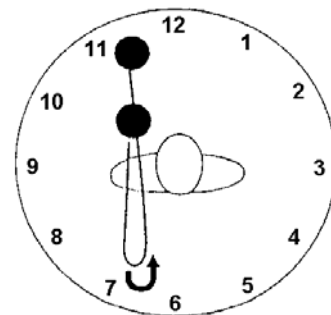


Když jste pravák, vaše kyvadlo bude sledovat tento směr.

1. Pushaway ve směru mezi 12 a 1
2. Při pohybu dozadu (backswing) jde koule mezi 5 a 6
3. Při pohybu dopředu (forwardswing) a vypouštění jde koule opět směrem mezi 12 a 1

Když jste levák

1. mezi 12 a 11
2. mezi 6 a 7
3. mezi 12 a 11

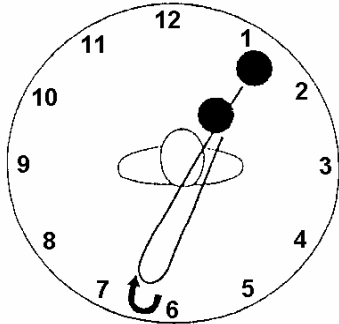


pro-groove

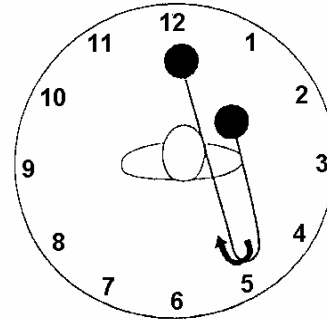
Maximální odchylka od ideálního směru kyvadla v obou koncích kyvadla by neměla být větší než 2 palce. Tomuto říkáme pro-groove.

Chyby

1. Když sledujete některé hráče, určitě zjistíte, že někteří z nich mají v zadní části kyvadla paži za zády. Výsledkem toho je vyhazování koule směrem ven (podobně jako při otevřených ramenou). Tento pohyb nazýváme **In/Out swing**.



Kyvadlo za zády = koule ven



Kyvadlo od těla – koule dovnitř

2. Někteří hráči mají v zadní části kyvadla paži od těla, výsledkem toho je hod směrem dovnitř dráhy podobně jako při zavřených ramenou. Tento pohyb nazýváme **Out/In swing**.

Možné příčiny :

1. První krok

Příčinou špatného kyvadlového pohybu je odtlačení koule směrem doprava nebo doleva během prvního kroku.

Odtlačte kouli směrem dopředu ve stejném směru jako vykračujete, tím způsobem dosáhnete rovného kyvadla..

2. Timing

Rovněž špatný timing může způsobit nepřesnost vašeho kyvadla.

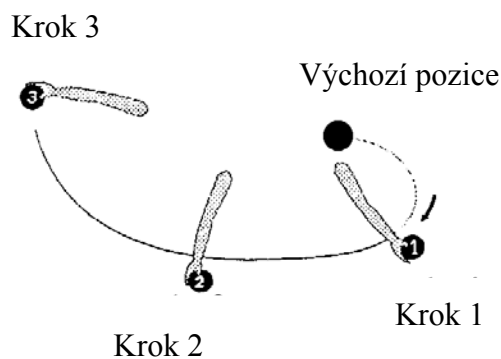
Když je kyvadlo rychlejší než kroky, koule půjde směrem do středu dráhy, což je způsobeno tím, že se paže dostane na místo odhozu dříve než šlapky, čím se ramena uzavřou.

Když je kyvadlo pomalejší než kroky, dojde k otevření ramen a vyhazování směrem ven od středu dráhy.

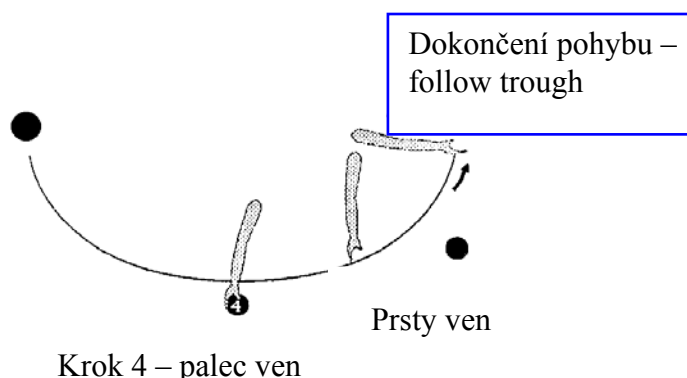
Dbejte o to, aby se paže a nohy pohybovaly během prvního kroku synchronizovaně, experimentujte s výškou koule v základním postoji.

3. Boční pohled

Na následujících obrázcích je boční pohled na kyvadlový pohyb. Každý krok je číslovaný, takže můžete vidět polohu koule na konci každého kroku. Všimněte si též výšky backswingu (do úrovně ramen). K dosažení správného timingu je totiž důležité, aby se výška backswingu neměnila.



Z backswingu jde paže směrem dolů, navazuje pohyb paže nahoru a skončíme v konečném postavení.



Všimněte si též, že jsme na obrázcích nakreslili, kde opouští palec a prsty kouli. Palec opouští kouli v nejnižším bodu trajektorie, tj. na konci 4.kroku (v úrovni levého kotníku). Prsty opouštějí kouli na začátku pohybu paže směrem nahoru a následuje follow-through. V konečné fázi musí paže pokračovat v pohybu směrem vzhůru ke stropu

Kapitola 5

VYPUŠTĚNÍ (RELEASE)

1. Úvod

Většina začátečníků má problémy s vypouštěním koule. Příčinou může být pravděpodobně hledána v tom, že je mnoho možných různých způsobů vypouštění koule. Začátečník to sleduje, napodobuje neslučitelné a zkouší často technicky náročnější způsoby vypuštění místo důkladného nácviku základní techniky.

“Tímto způsobem mi koule z ruky vypadne” je časté tvrzení začátečníků. Je nutné si uvědomit, že kyvadlový pohyb směrem dopředu se postará o tlak dlaně na kouli až do okamžiku vypouštění.

Tímto dosáhnete **přirozeného** vypuštění koule. Dobrý vrtač vám kouli navrtá tak, že vám budou palec a prsty automaticky opouštět kouli ve správném okamžiku

V této kapitole si vysvětlíme

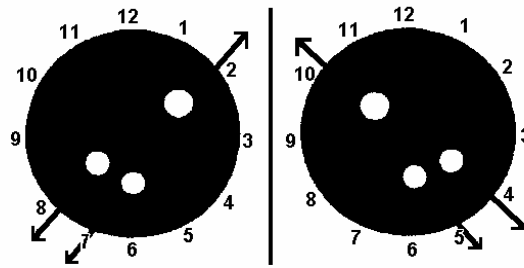
- suitcase-release
- časování během vypouštění
- problémy (overturn, back-up ball)
- rovné vypuštění

2. Suitcase - release (opakování)

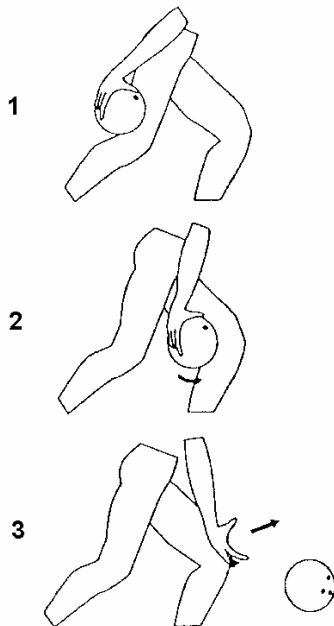
Jak jsme již psali, palec je pro praváka v základním postoji na pozici 10 hodin, abychom dosáhli suitcase-release. Udržte tuto pozici během celého rozběhu i při vypuštění koule

Levák nasměruje palec na 2 hodiny a udržuje pozici stejným způsobem jak je uvedeno v předchozím odstavci

Vytvořte si mentální obraz této pozice. Představte si, že máte nataženou paži a někomu podáváte ruku



3. Release a timing (opakování)



Když držíte kouli v přirozené a pohodlné pozici, tak koule opustí palec na konci 4.kroku (v nejnižším bodu trajektorie)

Prsty dále zůstávají v kouli a pohyb pokračuje mírným pootočením v důsledku váhy koule proti směru pohybu hodinových ručiček zhruba ke 3 hodinám (ne dále, hrozí přetočení a ztráta přesnosti). Protože se prsty nacházejí na pravé straně koule, vytvoří se přirozený lift (pohyb nahoru), který způsobí vytvoření boční rotace koule.

Při normálních podmínkách se tato boční rotace postará o hákovou trajektorii koule.

4. pozice dlaně

Existují hráči, kteří se pokoušejí vytvořit hák násilným otáčením dlaně či celého předloktí během vypouštění koule. Je důležité, že pozice dlaně se nemění od začátku až do konečné pozice. Není potřeba otáčet ruku a zápěstí k vytvoření háku, akce způsobená prsty během liftu na boční straně koule se o tuto rotaci přirozeně postará. Existují samozřejmě techniky pro vyspělejší hráče, které vytvářejí větší rotaci a hák, ale tyto techniky jsou určeny až pro hráče, kteří bezchybně zvládli základní vypuštění..

5. back-up ball

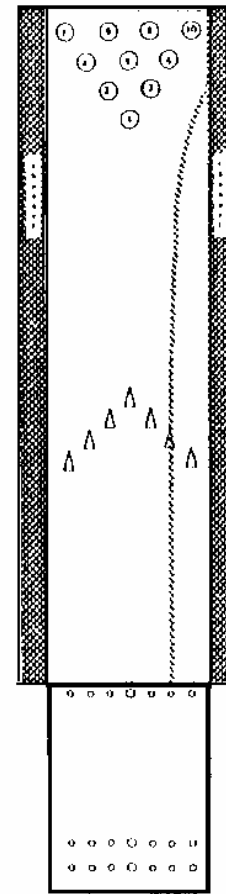
U některých hráčů se vyskytuje problém, že v okamžiku vypouštění koule otáčejí palec ven ve směru pohybu hodinových ručiček. Váha koule může být příčinou tohoto pohybu. Tento pohyb se jmenuje *back-up ball* nebo *reverse (obrácený) hook*.

Většina hráčů, kteří hrají tímto způsobem, by měla hledat jiné umístění na rozběhu. Tato změna se může částečně postarat o vyřešení tohoto problému. V důsledku horšího dojezdového úhlu je při tomto způsobu hry nižší procento hodů, v kterých je docílen strike.

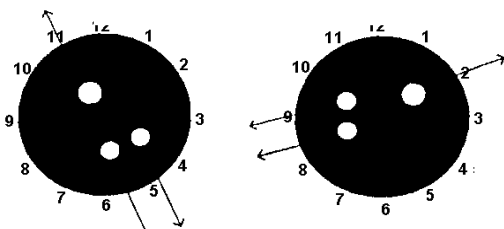
Když tento problém zjistíte, věnujte zvýšenou pozornost poloze dlaně od zaujmutí základního postavení až po dokončení rozběhu a vypuštění.

Pokud máte palec ve správné pozici a stále hrajete back-up ball, můžete se pokusit o následující řešení. Stoupněte si do základního postoje. Nasměrujte si palec na 1 hodinu a v okamžiku vypuštění koule jako byste se rozmysleli a vrátíte palec zpět na 10 hodin (ale ne více - hrozí přetočení)

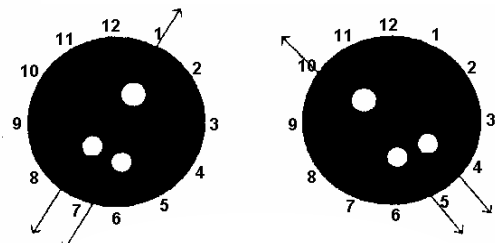
Tento pohyb je jedna z pokročilých technik, které používají zkušení hráči, ale u některých začátečníků je to jediný způsob, jak je odnaučit hrát back-up ball.



Levoruký hráč



Pravoruký hráč

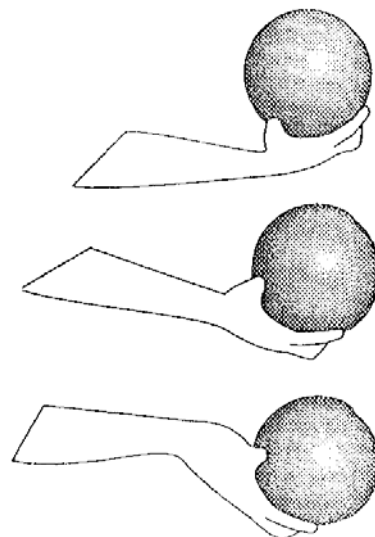


Technika otáčení koule při vypuštění

6. Pozice zápěstí

V kapitole 2 jsme probrali tři typy pozice zápěstí - uzavřená, rovná a otevřená.

Začátečnickům navrhuje, aby začali hrát se zápěstím rovným, přestože i další možnosti jsou přípustné. Nejdůležitější je dbát na to, že se pozice zápěstí od zaujetí základního postoje až do follow-through nezmění.



7. Rovný hod

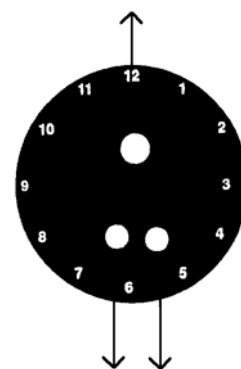
Suitcase release je určitě nejlepší způsob vypouštění koule pro začátečníky, lze jej jednoduše provést a hod má dobrý dopadový úhel na konci dráhy. Rovný hod se může použít v určitých situacích, např. když jsou dráhy extrémně suché nebo extrémně namazané. V obou případech je možné rovným hodem dosáhnout uspokojivých výkonů. Též navrhuje rovný hod na dohoz některých dohozových kombinací, zejména těch, kde je přesnost velice důležitá.

Rovný hod vytvoříte, když dáte palec na pozici 12 hodin a udržíte ho tam během celého rozběhu až do follow-through.

Během skluzu musí palec opustit kouli jako první. Tím, že prsty opouštějí kouli až po palci a to v poloze okolo 6 hodin, se koule kutálí jen s přední rotací, aniž by měla boční rotaci. Toto způsobí, že koule jede rovně a s dostatkem energie.

Poznámka : Jelikož rovný hod způsobuje žádný nebo velice malý hák, budou si muset praváci nastoupit více doprava a leváci více doleva.

Rovný hod je přesnější než suitcase release. Počet striků se ale sníží a je to tím, že dopadový úhel není tak příznivý.



Kapitola 6

KONEČNÁ POZICE

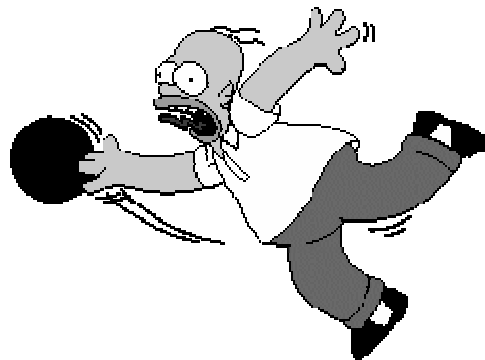
1. Úvod

V okamžiku, kdy jste vypustili kouli, již nic nezměníte na konečném výsledku. Z tohoto důvodu se mnoho hráčů ptá, proč je konečná pozice tak důležitá. Důvodem toho je, že správná konečná pozice umožňuje správné follow-through.

Správné follow-through a správná konečná pozice umožní větší přesnost, lepší rovnováhu a tím i související výkony.

V této kapitole vám vysvětlíme následující :

- skluz (slide)
- fáze follow-through
- zhodnocení konečné pozice z bočního a zadního pohledu.



2. Skluz (slide)

Na konci čtvrtého kroku přechází levá noha do skluzu. Ve stejném okamžiku udělá pravá šlapka boční pohyb tak, aby skončila za tělem. Pro leváky platí opět vše v zrcadlové podobě.

Pohybem pravé šlapky za tělo dosáhneme tří věcí :

1. Přemístíme boky doprostřed tak, že koule může lépe projít bez překážek kolem těla
2. Vytvoříme větší základnu a dosáhneme lepší rovnováhy v okamžiku vypouštění a follow-through.
3. Přemístíme váhu těla doleva, což je též lepší pro celkovou rovnováhu.



Dávejte též pozor, že kolena během skluzu jsou více ohnutá, což má za následek lepší rovnováhu u čáry přešlapu a agresivnější vypouštění koule.

3. follow-through

Dva nejhlavnější body ve follow-through jsou :

- Zvedání paže směrem dopředu a nahoru
- Tělo musí zůstat ve spodní pozici (kolena zůstávají ohnutá)

Když koule opouští prsty, musí paže opisovat oblouk směrem dopředu nahoru, dlaň stále zůstává ve směru target-line.

Když například míříte na druhou šipku, musí ruka ve follow-through ukazovat stejným směrem.



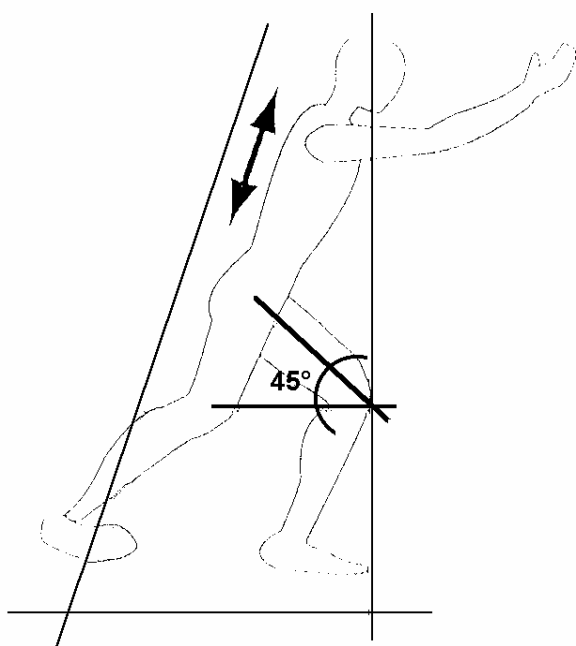
Současně zůstane tělo v nízké pozici, neznamená to ale, že se můžete předklánět více dopředu.

V kapitole 3 jsme popsali "rocking-chair syndrom" a problémy, které vzniknou s předkláněním dopředu. Též jsme si vysvětlili, které problémy tam vzniknou, když příliš brzy stoupáme vzhůru. Pokrčte tedy kolena, přeneste váhu těla mírně dozadu, když se vám to podaří, budete mít pohodlný pocit jako byste seděli na židli.

Udržte páteř a záda v pozici 15 stupňů dopředu, ohněte kolena a nechejte kouli sjet z prstů za současného pohybu paže směrem nahoru

4. Koncová pozice - boční pohled

na obrázku je zobrazen boční pohled na konečnou pozici, představuje perfektní konečnou pozici, hlava koleno a prsty na šlapce se nacházejí na jedné vertikální ose.

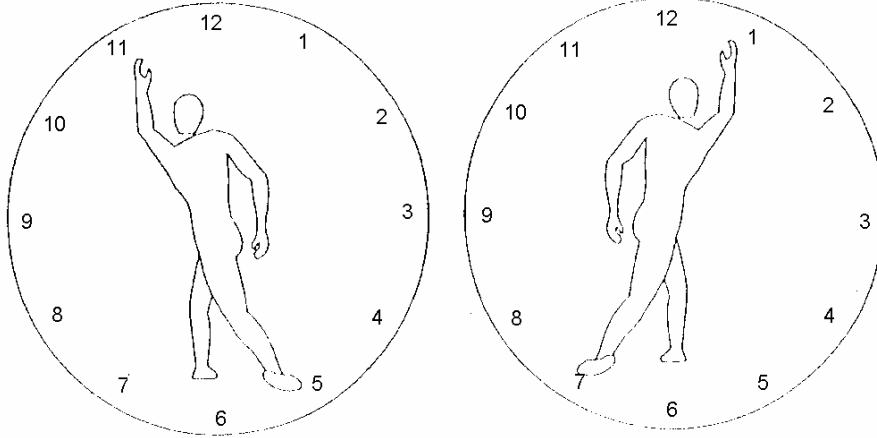


Poznámky

- Paže jde plynulým pohybem změrem nahoru
- Úhel, který svírají záda, je stejný jako v základní pozici (žádný rocking-chair syndrom)
- Kolena více pokrčená pro lepší vypouštění koule

5. Konečná pozice - pohled zezadu

Obrázky ukazují zadní pohled na konečný postoj.



Konečná pozice leváka

Paže na pozici 11 hodin

Levá noha na pozici 5 hodin

Pravá noha na pozici 6 hodin

Hlava na pozici 12 hodin

Konečná pozice praváka

Pravá paže na 1 hodinu

Levá noha na pozici 6 hodin

Pravá noha na pozici 7 hodin

Hlava na pozici 12 hodin

Kapitola 7

DOHOZOVÉ SYSTÉMY (SPARESYSTEMS)

1. Úvod

K získání vysokého průměru musí být bowler schopný bezpodmínečně dobře dohazovat (make spares).

K dosažení tohoto cíle byly vymyšleny různé systémy. Každý z nich samozřejmě vychází z toho, že hráč zvládá konzistentně odhazovat kouli. Současně je nutné ovládat základní znalosti jednotlivých systémů

V této kapitole vysvětlujeme následující :

- Základní znalost geometrie drah
- 2 - 4 - 6 system
- 3 - 6 - 9 system
- švédský dohozový systém

Každý z dohozových systémů vysvětlíme zvlášť pro praváky a pro leváky.

Tyto systémy vám slouží jako pomůcka, není nutné hrát jen jeden z těchto systémů. Existuje možnost velice jednoduše všechny systémy zkombinovat. Nejdůležitější je, že dohozy ovládáte a platí zde heslo "**Žádný učený z nebe nespád!**"

2. Základy geometrie drah

Než začneme probírat dohazové systémy, musíme ovládat geometrii dráhy. Jedná se hlavně o délku, šířku, umístění značek na dráze a na rozběžišti.

Délka : 60 stop od čáry přešlapu k první kuželce

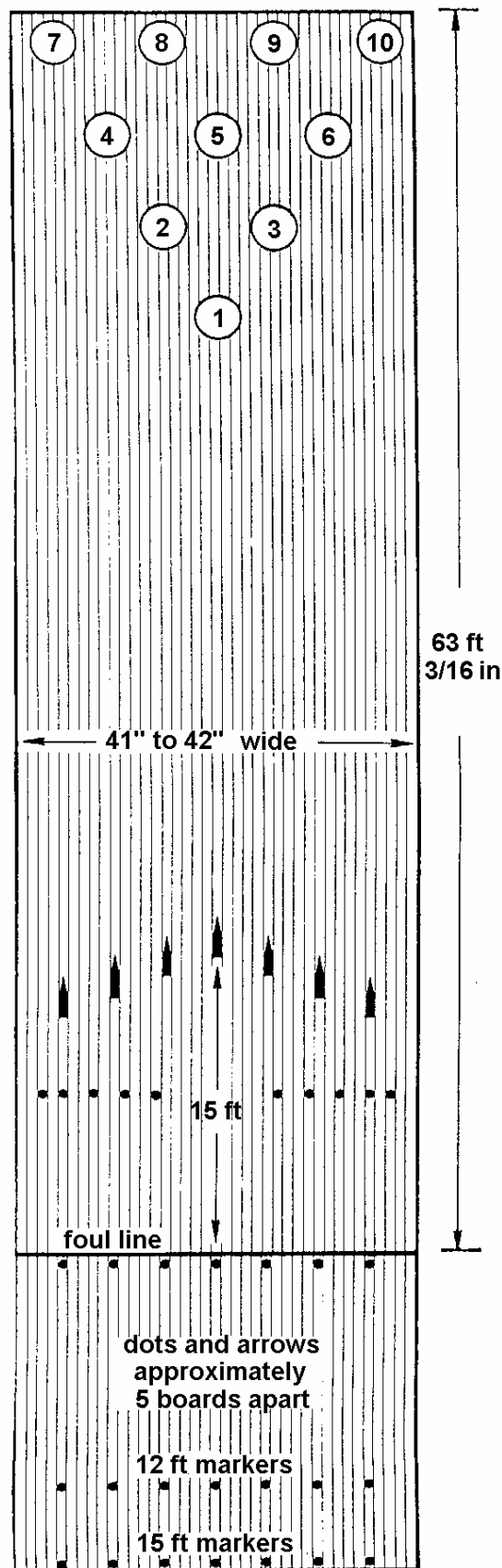
Šířka : 41 palců - 39 parket (boards)

Značky : šipky (arrows) a tečky (locator dots)

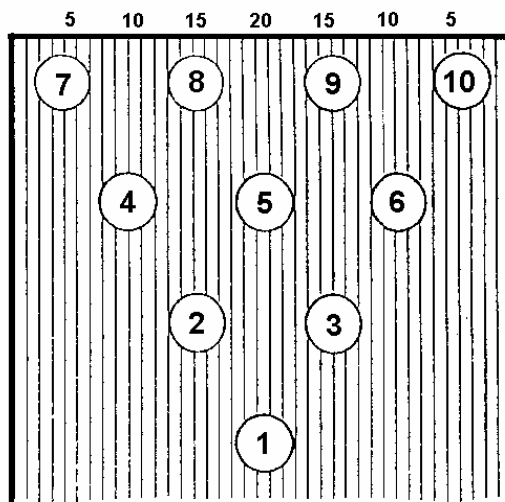
Šipky (arrows) se nacházejí na parketách 5, 10, 15, 20, 25, 30, a 35 ve vzdálenosti 15 stop za čarou přešlapu. Jsou číslovány zprava doleva pro praváky a zleva doprava pro leváky. Slouží jako orientační bod pro míření.

Tečky na dráze (locator dots) se nacházejí na parketách 3, 5, 8, 11 a 14 z každé strany dráhy.

Tečky na rozběžišti se nacházejí na stejných parketách jako šipky na dráze. Slouží jako značky k orientaci pro zaujmutí základního postavení a kontrole konečného postavení u čáry přešlapu.



Kuželky jsou číslovány zepředu dozadu a zleva doprava (viz obrázek). Existuje 10 kuželek, jejich pozice tvoří rovnostranný trojúhelník



V trojúhelníku je 7 "klíčových kuželek" (**keypíns**) (1/2/3/4/6/7 en 10). Klíčové kuželky jsou používány jako cíl k dohozům. Každý spare je možno dohodit hrou na určité klíčové kuželky.

Příklady:

Spare 7/8 : klíčová kuželka 4

Spare 4/7 : klíčová kuželka 4

Spare 3/10: klíčová kuželka 6

Pro systémy 2-4-6 a 3-6-9 platí následující pravidla :

- Najděte si startovní pozici, která se nachází diagonálně naproti kuželkám, které zůstaly stát. Jinými slovy, když zůstanou stát kuželky vpravo, nastoupíte si vlevo a naopak.
- Nastupte si tak, abyste se natočili ve směru ke kuželkám. Jděte po myšlené rovné čáře směrem ke kuželkám, jinými slovy jděte šikmo přes rozběžiště (line-up)
- Na kuželky, které se nacházejí na pravé straně dráhy jsou ramena oproti kuželce č.5 otevřená, na kuželky na levé straně jsou ramena oproti kuželce 5 zavřená. Pro leváky platí pravidla obráceně.

Nůžkový princip.

Koule může přes šipku přejíždět z různých pozic, v tom případě koule bude dojíždět do různých pozic. Když se posuneme vůči strikové pozici více doleva, skončí koule více vpravo a naopak. Tomuto se říká nůžkový princip.

3 - 6 - 9 system : pravoruký bowler

kuželky na levé straně dráhy

Existují dvě možnosti na rozhodnutí o cíli:

1. použití parkety, přes kterou hážete strikový hod
2. Máte pevný bod, přes který dohazujete, nejlépe třetí šipku (návrh)

Na každou kuželku, která stojí více doleva od kuželky č.1, nastoupíte 3 parkety doprava vzhledem ke strikovému hodu.

kuželka 2 - 3 parkety doprava na rozběhu

kuželka 4 - 6 parket doprava na rozběhu

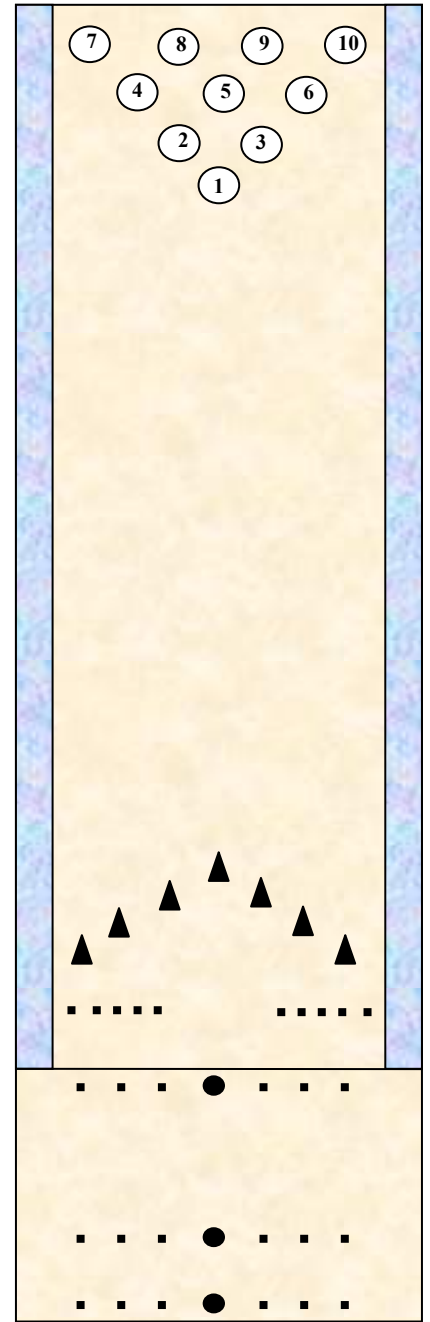
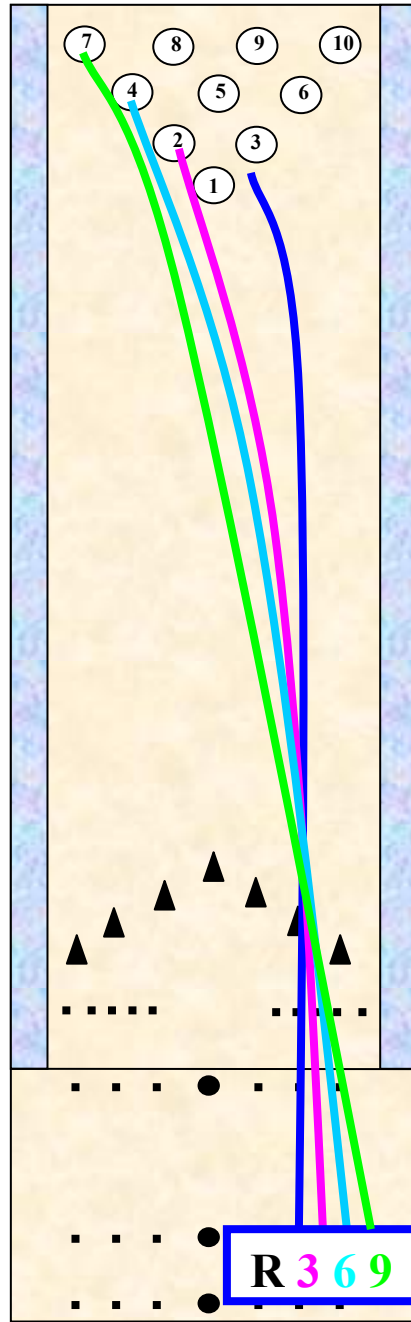
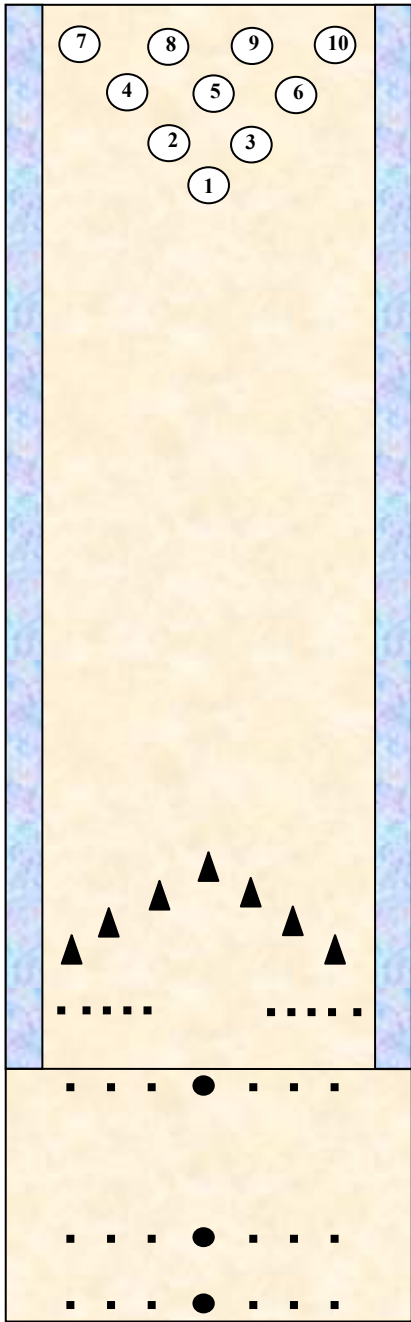
kuželka 7 - 9 parket doprava na rozběhu

Pozor

- Pro každou dohazovací kombinaci určíte klíčovou kuželku. Posun provádíte na postavení klíčové kuželky
- Když jsou dráhy uprostřed silně namazané, existuje možnost, že kuželku nedohodíte. V tom případě změňte posun z 3-6-9 na např. 5-8-11. Tyto problémy se však nevyskytují, když hrajete přes pevný bod.
- Při používání pevného bodu musíte během rozhozu zjistit target line na kuželku č.7 a poté nastupujete 3-6-9 doleva na kuželky vpravo od kuželky č.7

Kuželky na pravé straně

Na tyto kuželky navrhujeme pevný bod, nejlépe v oblasti kolem třetí až čtvrté šipky (z důvodu stability olejové vrstvy). V rozhozu nalezneme target-line na kuželku číslo 10 a poté nastupujeme 3-6-9 doprava na kuželky vlevo od kuželky č.10.



3 - 6 -9 system - levoruký bowler

Kuželky na pravé straně dráhy

Existují dvě možnosti na rozhodnutí o cíli:

3. použití parkety, přes kterou hážete strikeový hod
4. Máte pevný bod, přes který dohazujete, nejlépe třetí šipku (návrh)

Na každou kuželku, která stojí více doprava od kuželky č.1, nastoupíte 3 parkety doleva vzhledem ke strikovému hodu.

kuželka 3 - 3 parkety doleva na rozběhu

kuželka 6 - 6 parket doleva na rozběhu

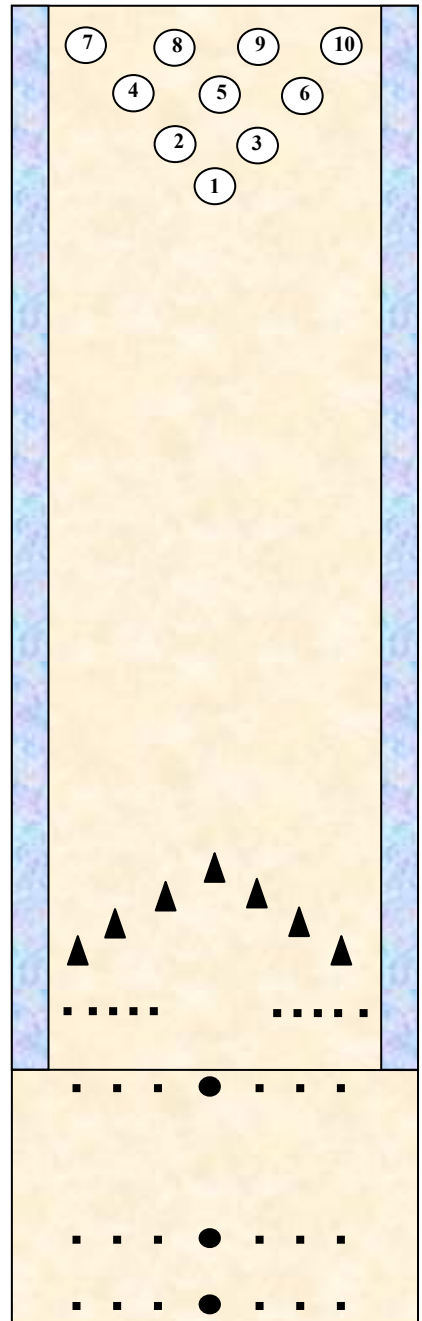
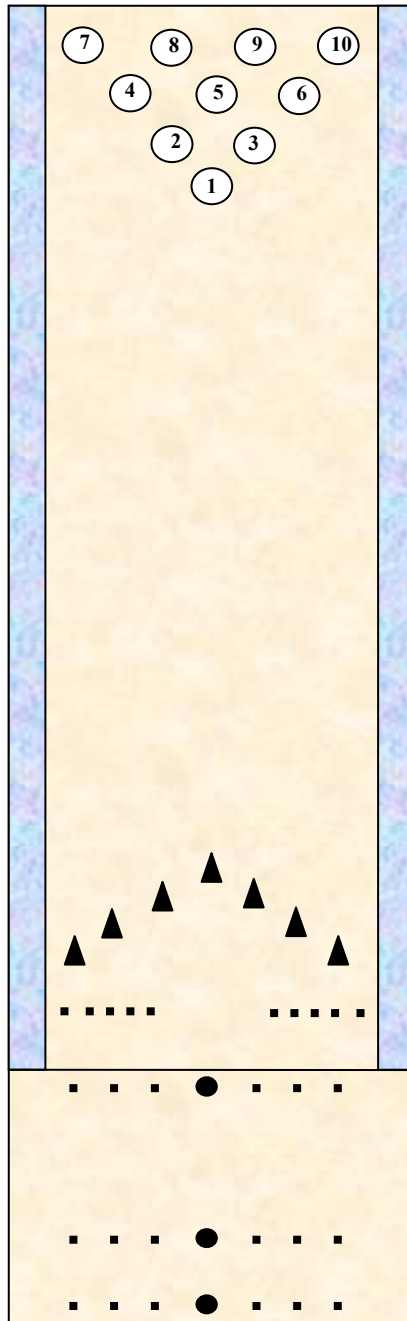
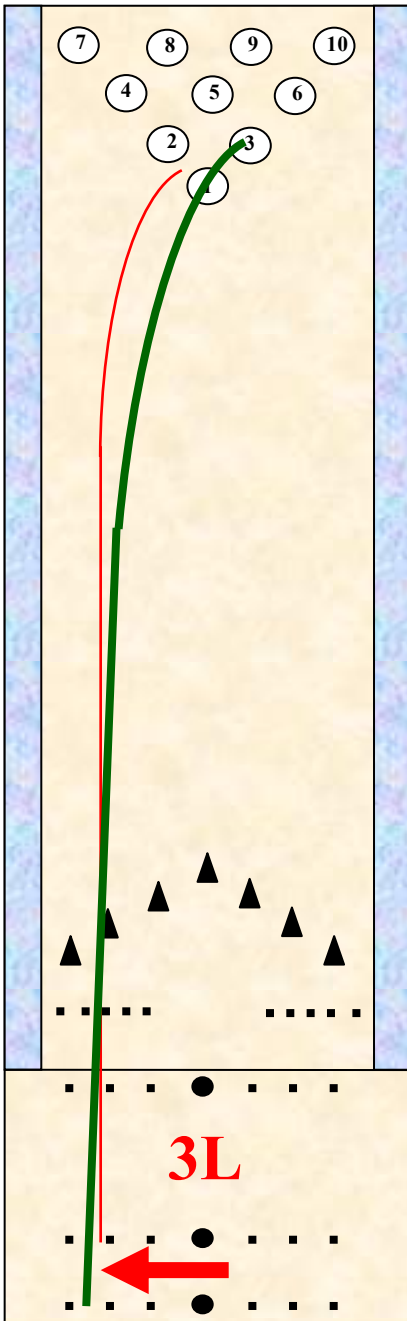
kuželka 10 - 9 parket doleva na rozběhu

Pozor

- Pro každou dohazovou kombinaci určíte klíčovou kuželku. Posun provádíte na postavení klíčové kuželky
- Když jsou dráhy uprostřed silně namazané, existuje možnost, že kuželku nedohodíte. V tom případě změňte posun z 3-6-9 na např. 5-8-11. Tyto problémy se však nevyskytují, když hrajete přes pevný bod.
- Při používání pevného bodu musíte během rozhozu zjistit target line na kuželku č.10 a poté nastupujete 3-6-9 doprava na kuželky vlevo od kuželky č.10

Kuželky na levé straně dráhy

Na tyto kuželky navrhujeme pevný bod, nejlépe v oblasti kolem třetí až čtvrté šipky (z důvodu stability olejové vrstvy). V rozhozu nalezneme target-line na kuželku číslo 7 a poté nastupujeme 3-6-9 doleva na kuželky vpravo od kuželky č.10.



2 - 4 - 6 system - pravoruký bowler

Systém 2-4-6 mohou používat jen hráči, kteří kromě míření přes šipky ovládají hru s mířením na jednotlivé parkety. Hráč vychází stále ze stejné startovní pozice (strikeové) jen s tím rozdílem, že se mění úhel postavení vzhledem k dráze tak, aby hráč stále stál proti kuželcem na kterou hraje (line-up)

Levá strana

- kuželka 2 - Míříme o 2 parkety více doleva proti strikeovému hodu
- kuželka 4 - Míříme o 4 parkety více doleva
- kuželka 7 - Míříme o 6 kuželek více doleva.

Pravá strana

Pro kuželky na pravé straně navrhujeme opět pevný bod (nejlépe 3-4 šipka), v rozhozu nalezneme target-line na kuželku č.10. Na klíčové kuželky č.6 a 3 posuneme záměrný bod o 2 resp. 4 parkety doleva . Kuželka č. 9 viz kuželka č.3.

2 - 4 - 6 system - levoruký bowler

pravá strana

- kuželka 3 - Míříme o 2 parkety více doprava proti strikeovému hodu
- Kuželka 6 - Míříme o 4 parkety více doprava
- kuželka 10 - Míříme o 4 parkety více doprava

Levá strana

- Pro kuželky na levé straně navrhujeme opět pevný bod (nejlépe 3-4 šipka), v rozhozu nalezneme target-line na kuželku č.7. Na klíčové kuželky č.4 a 2 posuneme záměrný bod o 2 resp. 4 parkety doprava . Kuželka č. 8 viz kuželka č.4.

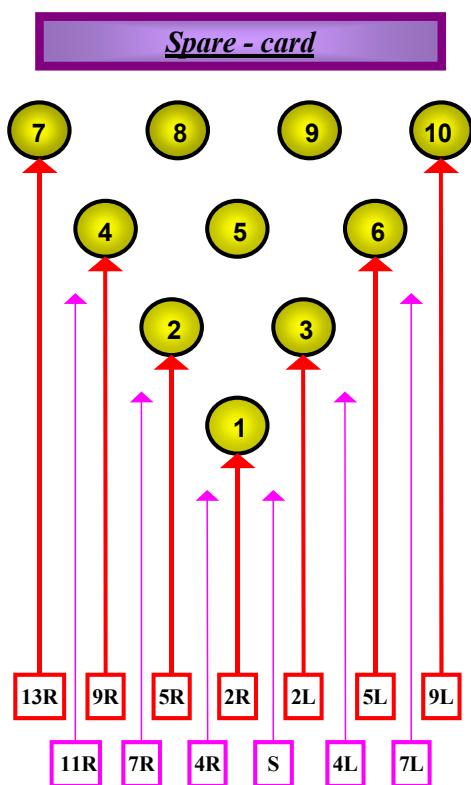
Švédský Spare systém

Tento systém je vlastně kombinace systémů 3-6-9 a 2-4-6 a vznikl z nutnosti najít "neprůstřelný" systém při dnešních podmínkách na drahách.

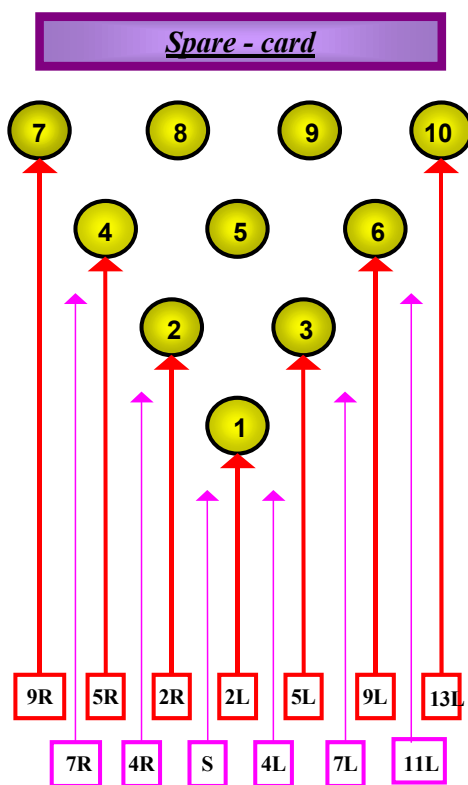
Při používání tohoto systému hrajeme pokud možno co nejvíce přes prostředek dráhy, kde se nachází větší množství oleje. To z důvodu co nejmenších změn hracích podmínek i možnosti chyb při vypuštění koule. Hráč hraje tedy co nejvíce přes střed kolem 4.šipky tak, aby koule došla na 17.parketě do kapsy. Nezáleží na tom, zda tento dopadový úhel přináší strike. Z této startovní pozice a přes tento záměrný bod existují dva způsoby, které hráč podle svých preferencí může použít k dohozu.

1. posun startovní pozice (obr.1 a obr.2)

- hráč používá stále stejný záměrný bod a mění startovní pozici.
- Pro dohozy na levé straně nastupuje hráč doprava
- Pro dohozy na pravé straně nastupuje hráč doleva
- Na obrázku 1 a 2 je zobrazeno o kolik parket musí hráč nastoupit doleva či doprava k zasažení klíčových kuželek.



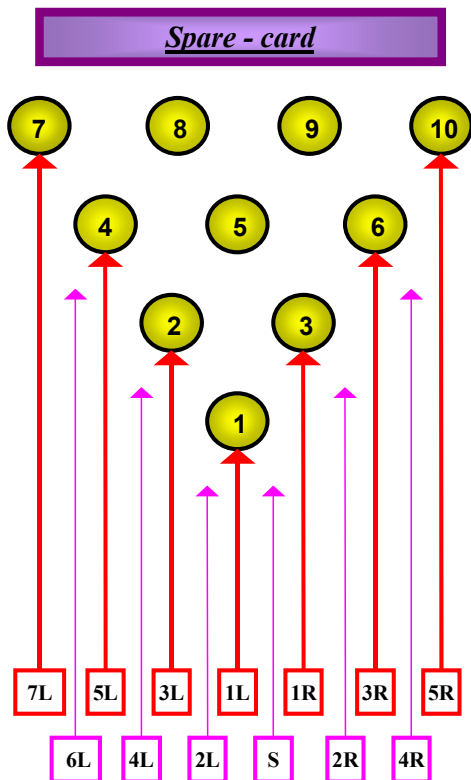
obr.1 pravouký bowler



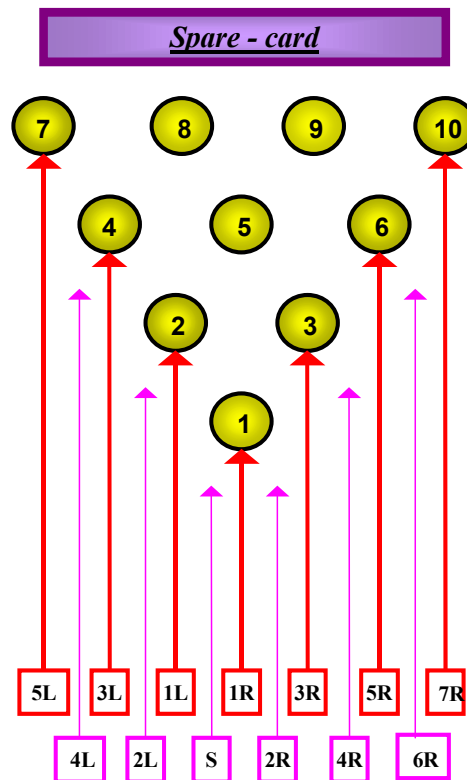
obr.2 levouký bowler

2. posun záměrného bodu (obr.3 a obr.4)

- hráč vychází ze stále stejné startovní pozice a posunuje záměrný bod.
- Pro dohozy na levé straně posunuje záměrný bod doleva
- Pro dohozy na pravé straně posunuje záměrný bod doprava
- Na obr.3 a obr.4 je zobrazen počet parket, o které je nutno posunout záměrný bod k zasažení klíčové kuželky.



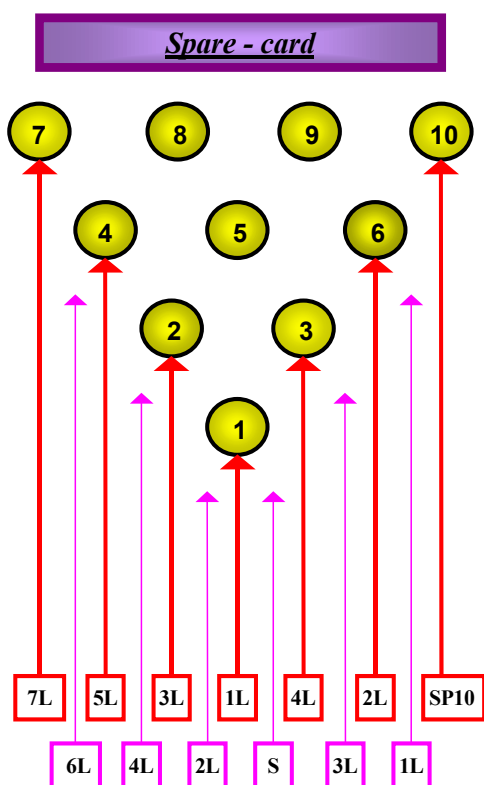
obr.3 pravoruký bowler



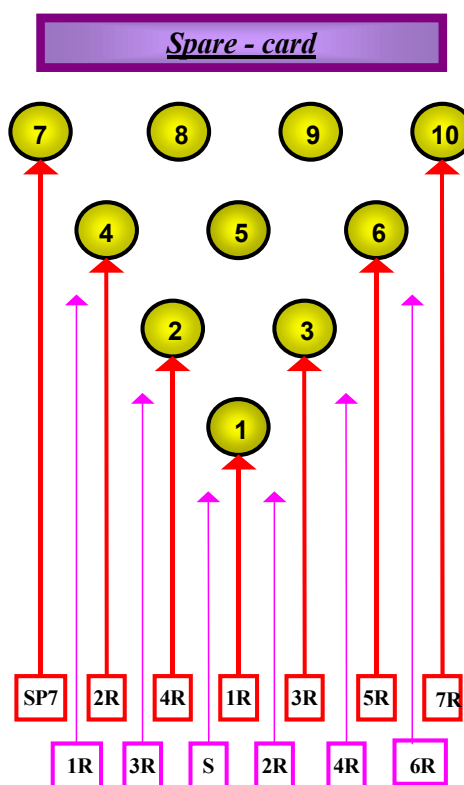
obr.4 levoruký bowler

3. Silně "hákující" dráhy

- Pravák mění na každou kuželku vlevo od kuželky č.1 záměrný bod doleva systémem 2-4-6. Pro kuželky vpravo od kuželky č.1 si hráč najde druhý referenční bod (bod pro kuželku č.10) a od něj provádí opět posun záměrného bodu 2-4-6 doleva
- Obdobně, jen zrcadlově obráceně hrají levorucí bowleři



obr.5 pravoruký bowler



obr.6 levoruký bowler

Kapitola 8

PŘIZPUSOBENÍ SE DRÁZE

1. Úvod

Určitě už jste zjistili, že se povrch dráhy leskne, často se vrací koule zpátky se stopou oleje na povrchu. Je to tím, že se na údržbu a ochranu dráhy dává olejová vrstva.

Olej chrání povrch drah.

A je to právě olejem, že koule v přední části dráhy navzdory rotaci prokluzuje rovným směrem.

Od okamžiku, kdy je dráha namazána, se začíná olej vypařovat.

Rychlost zmenšování olejové vrstvy je závislá na různých faktorech:

- Počet her odehraných na dráze
- Tepelné zdroje (světlo, topení)
- Povrchové vlastnosti drah a koulí (syntetika, dřevo...)
- Druh a množství oleje, atd.

Stav drah je velice důležitý, množství oleje rozhoduje o reakci koule na dráze.

Hráči často zjistí, že netrefí první kuželku tak, jak by očekávali. Koule jim nepravidelně dojíždí jinam, než očekávali, i když v provedení rozběhu a vypuštění neudělali žádnou chybu. Možnou příčinou je, že se na dráze nachází jiné mazání než na které byli zvyklí nebo že se během hry podmínky na dráze změnilly.

Důležité je nejen množství oleje, ale i místo a délka, kde se olej na dráze nachází.

Stav drah je také velice důležitý, na dřevěných drahách je též důležité, jak dlouhý čas uplynul od poslední úpravy povrchu drah (broušení, lakování atd.). Po delší době už je povrch dřevěných drah totiž opotřebován.

Všechny tyto externí faktory hrají důležitou roli v reakci koule v okamžiku vypouštění z ruky..

V této kapitole vysvětlíme následující body :

- Nutnost konzistentního stylu hry
- Troje nejdůležitější podmínky na drahách a způsob, kterým, ovlivňují vaši hru.
- Jak se těmto podmínkám přizpůsobit.

2. Nutnost stability hry

Čist podmínky na dráze a přizpůsobit se jim musíte zjistit, jestli fyzická stránka vaší hry a časování je v pořádku. To znamená, že musíte umět hrát pravidelně se stabilní přesností.

Přizpůsobit se drahám je možné jen když :

- Když má hráč přesný a stabilní kyvadlový pohyb
- Když hráči vychází časování kyvadlového pohybu a rozběhu
- Ovládá-li hráč vypouštění koule stále stejným způsobem
- Má-li hráč v rovném rozběhu minimální a stabilní drift

Až od okamžiku, když hráč tyto body téměř bezchybně vykonává, může se zajímat o stav drah a snažit se o přizpůsobení.

3. Různé hrací podmínky

Existují tři základní mazací podmínky - suché (dry), střední (medium oiled) a silně mazané (heavy oiled) dráhy. Je nutné co nejdříve zjistit, o jaký typ mazání se na dráze jedná.

Dráha : nepravidelné mazání s "mastnými fleky"

- Dráhy jsou namazané
- Dráhy jsou suché
- Olej se někde ztratil
- Jedná se o dřevěné nebo plastové dráhy
- Na dřevěných drahách poškozený povrch a olej se nestejně vsakuje.

Koule : - pruh oleje na kouli je plynulý?
- máte tam nějakou olejovou stopu?

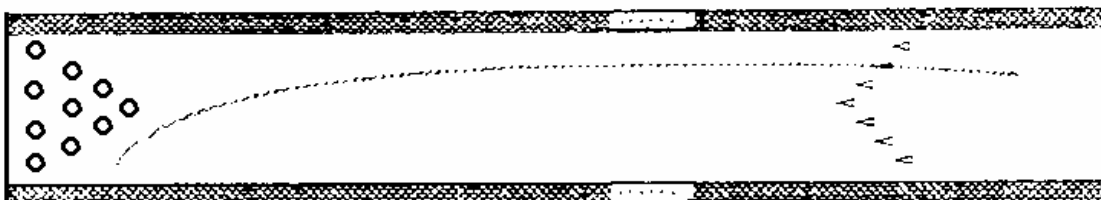
4. Vliv podmínek na dráze

Stav drah určuje, jakým způsobem se koule po dráze pohybuje, z toho důvodu je nutné se stavu dráhy přizpůsobit.

A. Suché dráhy

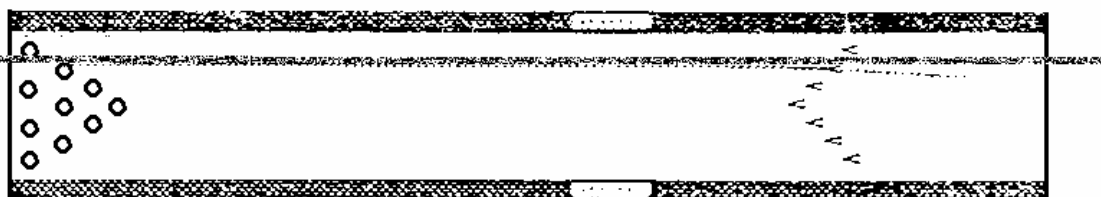
Koule bude pravděpodobně přejíždět až do levé strany dráhy (pro praváka), vytváří velký hák.

Boční rotace mají za důsledek vysokou hákovou sílu (hook power)



B. Silně mazané dráhy

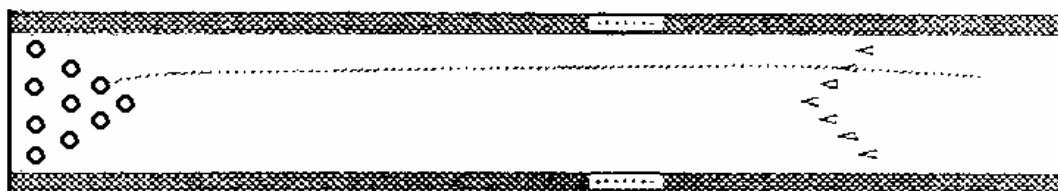
Na silně mazaných drahách bude koule proklouzávat dále a bude vytvářet menší nebo žádný hák. Je to tím, že malým třením mezi koulí a drahou, koule na dráze



nezabírá. Bude těžší dostat kouli do kapsy.

C. Středně mazané dráhy

Na středně mazaných drahách bude mít hráč nejméně potíží dostat kouli na



očekávané místo. Bude mít pravděpodobně možnost hrát svou standardní hru.

5. Přizpůsobení se stavu drah.

Přizpůsobit se stavu drah znamená, že jste schopni udělat korekce, které je nutné ovládat. Ti, kteří je udělají dříve, dosáhnou dříve dobrých výsledků. Máte dvě základní možnosti :

1. Posunujete se na rozběhu

Když koule dojíždí stále moc doprava, nastupte si více doprava, když koule dojíždí více doleva, ustupte si do levé strany. Kolik je nutné nastoupit, záleží na vzdálenosti skutečného dojezdu koule od očekávaného dojezdu. Miřte stále na stejný bod, provádějte jen korekce postavení na rozběhu. Nezapomeňte se správně nasměrovat vůči target-line .

2. Hrejte podle stavu drah

Hrát podle stavu drah znamená, že se pokusíte přizpůsobit dráze změnou hrané trajektorie, v závislosti na typu mazání použitého na drahách.

- Když jsou dráhy silně namazané, budete hrát více na pravé straně dráhy
- Na suchých drahách hrajete více přes střed s větším hákem (koule zleva doprava a zpět)

Na silně mazaných drahách je velice obtížné dosáhnout dobrého háku, boční rotace způsobuje dlouhé proklouzávání koule a pozdní reakci. Musíte zpomalit, kouli pokládat na dráhu co nejbližší za čarou přešlapu. V extrémním případě položte kouli na dráhu i před čarou přešlapu, což vám způsobí menší prokluz a lepší kutálení koule

KAPITOLA 9

VÝBĚR MATERIÁLU

1. Úvod

V každém sportu je nutné používání specifického vybavení. Nejdůležitějšími součástmi v bowlingu jsou bowlingová koule a bowlingové boty

Koule

Bowlingová koule je více než nějaký těžký kulatý předmět s dírami. Koule musí odpovídat určitým předepsaným parametrům (rozměr, váha, vyvážení), musí být vrtána podle předpisů a zároveň podle potřeby konkrétního hráče k dosažení žádaného průjezdu drahou.

Boty

Bowlingové boty jsou vyrobené z materiálu, který by neměl zanechávat stopy na rozběžišti. Starají se o stabilitu během rozběhu a o dobrý skluz v okamžiku vypouštění koule. Existují různé druhy bowlingových bot a některé jsou vyráběny ve verzích pro praváky a leváky zvlášť.

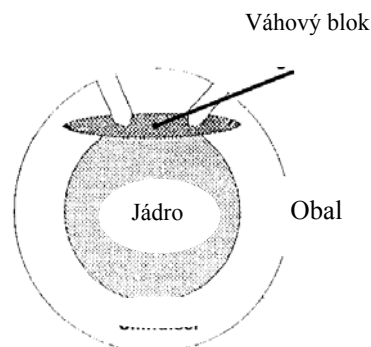
V této kapitole vysvětlíme :

- Složení bowlingové koule
- Typ vrtání (grip)
- povrch (cover)
- vliv rozložení hmotnosti v kouli
- boty

2. složení koule

Každá bowlingová koule se skládá ze tří částí

- povrchová vrstva (shell)
- jádro (core)
- váhový blok



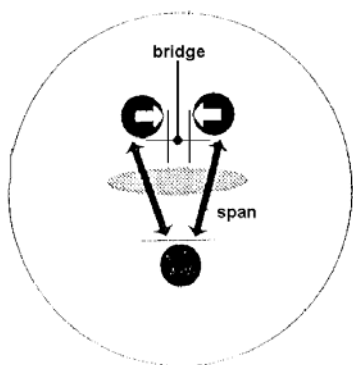
Povrchová vrstva je vnější část koule. Je vyrobena z tvrdého a odolného materiálu, který odolává síle dopadu na dráhu a nárazům do kuželek.

Jádro koule je vnitřní část bowlingové koule

Váhový blok je umístěný na jádru koule a je vyrobený z těžkého materiálu. Způsobuje na horní části koule větší váhu než je na části dolní a tím umožňuje vrtání prstových a palcové díry.

Určitě už jste slyšeli o dvoudílné kouli, rozdíl proti třídílným koulím je v tom, že váhový blok je součástí jádra a ne tedy samostatnou částí koule.

Do koule se vrtají díry pro palec a prsty. Existuje možnost vyvrtat ještě jednu extra díru, nazývá se vyvažovací díra (balance hole), používá se pro specifické účely.



Vzdálenost mezi prstovými dírami se nazývá **bridge**.

Vzdálenost mezi prstovými dírami a dírou pro palec nazýváme **span**

Každá bowlingová koule má obvod 27 palců (inch) a průměr cca 9 palců. Váha se pohybuje mezi 6ti a 16ti librami (pound). Podle předpisů FIQ nesmí koule přesáhnout váhu 16 liber

Na vnější straně koule se nacházejí různé značky : logo výrobce, název koule, sériové číslo a malá tečka. Tato malá tečka (dot) je místo, kde se nachází střední bod váhového bloku (center of gravity).

TYP VRTÁNÍ

Koule je vrtána v tzv. Pro-shopu, dobrý vrtač se postará v souladu se stylem hry hráče a jeho požadavky a navrtá mu požadované vrtání na míru.

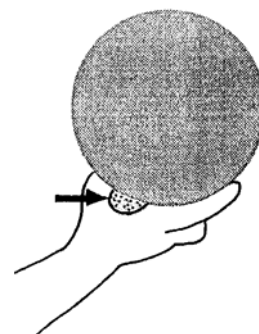
Velikost děr nesmí být příliš malá - z důvodu pohodlného držení a snadného vypouštění koule. Rovněž nesmí být otvory příliš velké, neboť by koule vypadávala z ruky a k jejímu držení by bylo nutné používat sílu svalů.

Jsou-li díry příliš velké, dají se zmenšit použitím vlepovacích pásků (tape)

Vzdálenost mezi dvěma prsty (bridge) by měla být nejméně 1/4 palce.

Vzdálenost mezi prsty a palcem (span) je závislá na velikosti dlaně

Nejdůležitější je, abyste měli při držení koule komfortní pocit, že hrana dlaně mezi palcem a ukazováčkem není příliš napjatá ani příliš volná.



Nezapoměňte, že klimatické podmínky mohou hrát důležitou roli :

- Dlaň a prsty otékají v teplém prostředí
- Dlaň a prsty se zmenšují v chladu

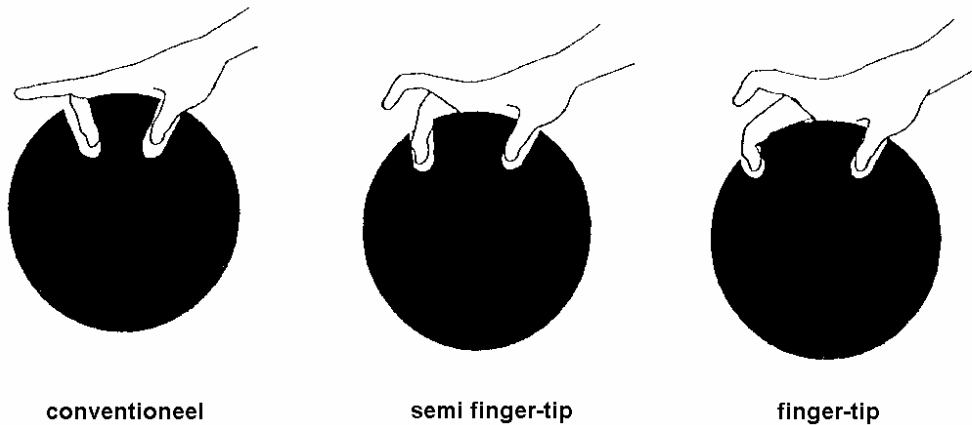
ÚHEL VRTÁNÍ (PITCH)

Určitě jste slyšeli o palcovém a prstovém směru vrtání. Tohle vyjádření vysvětluje směr vrtání ve srovnání se směrem do středu koule. Dobrý vrtač se postará, aby směr vrtání palcové a prstových děr byl přizpůsoben způsobu hry hráče.

TYPY ÚCHOPU - VRTÁNÍ (GRIP)

Existují tři základní typy

1. Konvenční
2. Semi finger-tip
3. Finger-tip



Pro začátečníky a hráče, kteří hrají nanejvýš jednou za týden navrhujeme vrtání konvenční.

Když hráč hraje častěji a chce dosáhnout vyšších výkonů, měla být koule vrtána způsobem finger-tip. Takto vrtané koule používají téměř všichni profesionální hráči. Finger-tip umožňuje rychlejší a pohodlnější vypouštění koule.

Používání semifinger-tipu nedoporučujeme, zabraňuje totiž kontaktu mezi dlaní a koulí. Příčinou toho je, že díry pro prsty jsou vrtány do poloviny druhého článku, čímž se vytvoří prostor mezi druhým kloubem prstu a povrchem koule.

POVRCH (COVER)

Když hovoříme o povrchu koule, myslíme tím materiál, ze kterého je vyrobena vnější povrchová vrstva koule.

Určitě jste již zjistili, že některé koule se lesknou, jiné zase mají matový vzhled. Tento vzhled je určený jemnou strukturou povrchu koule.

- Matové koule mají pórovitější strukturu
- Leštěné koule mají menší povrchové částice.

Z tohoto důvodu reaguje každá koule na dráze jinak. Matové koule na dráze lépe zabírají (mají lepší kontakt s povrchem dráhy) a v důsledku toho vytvářejí větší hák, leštěné koule prokluzují do větší vzdálenosti a vytvářejí menší háky.

V kapitole 8 jsme vysvětlovali různé druhy podmínek na drahách jakož i možnosti přizpůsobení se jim. Jedna z ještě neuvedených možností je změna koule, kterou hrajete. Na suchých drahách vám koule často vytvoří velký hák a ten je možno zmenšit hraním lesklou koulí. Když jsou dráhy silně namazané, pokuste se hrát matovou koulí. Matová koule vytváří lepší trakci koule na dráze a vytváří lepší hák.

Zapamatujte si

Matová koule:

- Vyšší pórovitost.
- Lepší záběr koule na dráze
- Větší hák
- Používání na silně olejovaných drahách

Lesklá koule:

- Menší pórovitost
- Menší záběr na dráze
- Delší prokluz
- Používání na suchých drahách

STATICKÁ VÁHA a ROZLOŽENÍ V KOULI

Když mluvíme o statické váze, musíme vysvětlit dva faktory :

První faktor je celková váha koule. Je nutné používat váhu koule, která umožňuje pohodlnou hru.

Druhý faktor je vztah polohy váhového bloku vůči poloze děr. Vrtání děr v určité poloze váhového bloku místo ve středu bloku má za důsledek specifické rozložení hmotnosti.

1. Váha koule

Jak bylo výše uvedeno, váha koulí se pohybuje mezi 6ti a 16ti librami. Kterou váhu použít? Základní pravidlo je, používat nejtěžší kouli, aniž by měla vliv na vaši přesnost a rychlost hodu. Vrtač koulí vám může při výběru pomoci.

Vyzkoušejte v herně různé váhy, kouli, která je moc lehká, je možné snadno manipulovat, koule až moc těžká bude negativně ovlivňovat celkovou rovnováhu.

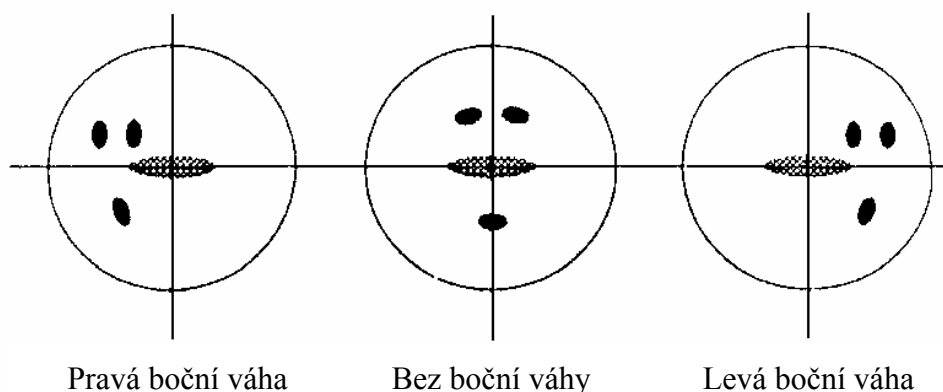
KOMFORT JE DŮLEŽITÝ

2. Váhový blok a jeho poloha vůči otvorům pro prsty

Hodně hráčů si myslí, že vrtač nějakým způsobem přidává kouli hmotu, když mluví o boční váze (sideweight), pozitivní a negativní váze nebo o prstové (fingerweight) či palcové (thumbweight) váze. Vrtači žádnou hmotu nepřidávají, ale naopak ji odstraňují (vyvrtávají). Její velikost se pohybuje mezi 1-3 uncemi.

Podle pravidel FIQ může vrchol koule po vrtání otvorů vážít maximálně o 3 unce více než spodek koule.

Maximální povolená boční váha nesmí přesahovat 1 unci do každého směru. Tato pravidla platí pro koule mezi 10ti a 16ti librami



3. Pravá/levá boční váha

Když jsou otvory vrtány od středu váhového bloku směrem doleva, zůstává více hmoty na pravé straně. Takto vrtaná koule má pravou boční váhu (right sideweight = pozitivní boční váha)

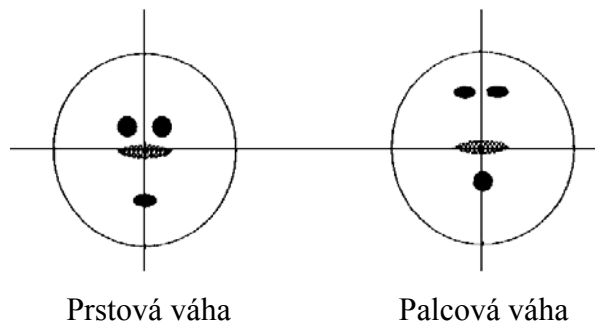
Když jsou otvory vrtány od středu váhového bloku doprava, zůstává více hmoty na levé straně. Takto vrtaná koule má levou boční váhu (left sideweight = negativní boční váha)

Pro leváka se obrací chápání negativní a pozitivní sideweight

Když jsou otvory vrtané nad středem váhového bloku, koule žádnou boční váhu nemá. Koule bez boční váhy doporučujeme pro začátečníky,

Velice zkušené hráči používají negativní nebo pozitivní váhu. Jedná se o pokročilou techniku, která způsobuje změnu reakce koule na dráze.

4. Palcová/prstová váha



Když se centrum váhového bloku nachází blíže k otvorům pro prsty, mluvíme o prstové váze, když se nachází blíže otvoru pro palec, mluvíme o palcové váze.

SPOLUPRACUJTE S PROFESIONÁLNÍM VRTAČEM!!

3. Bowlingová obuv

Začátečníci, kteří se s bowlingem seznamují, používají boty, které jsou k dispozici na herně. Jelikož tyto boty používá mnoho lidí, je nutné z důvodu hygieny používat vlastní ponožky. Většinou se jedná o boty stejného druhu, jejichž podrážky jsou vyrobené z měkké kůže a paty z gumy. Není rozdíl mezi pravou a levou botou, praváci i leváci používají stejné boty.

Při nákupu vašeho prvního vlastního páru bowlingových bot v prodejně zjistíte možnost velkého výběru různých druhů bot.



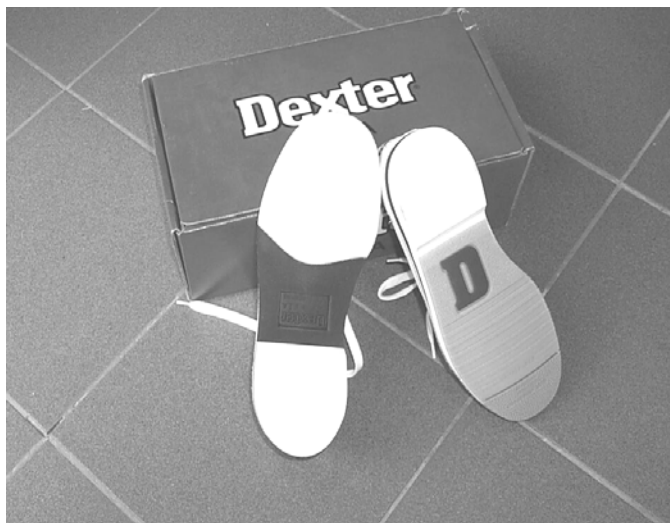
Bowlingový průmysl samozřejmě má zájem o co největší prodej a nabízí i boty módní (trendové)



Trendy ?????

Většina z těchto bot, stejně jako boty na herně, je v nižší cenové kategorii, obě boty jsou stejně provedeny (kožené špičky, gumové paty, shodná obuv pro praváky i leváky)

Až vás bowling pořádně chytne a začnete jej zkoumat, budete si určitě klást otázku, proč existují různé druhy bot. Tím samozřejmě nemyslíme barvu a jak vypadají, ale jejich kvalitu, zejména kvalitu podrážek.



Pár bowlingový bot má dvě různé podrážky. První bota (**kluzná**) má podrážku z měkké kůže a patu z měkké gumy, druhá bota (**trakční**) má patu též z měkké gumy, ale podrážka je většinou z měkké, jemně vroubkované gumy.

Tímto způsobem vám trakční noha nebude prokluzovat a lépe udržíte rovnováhu. Tyto boty se samozřejmě vyrábějí zvlášť pro praváky a zvlášť pro leváky.

Některé známé značky vyrábějí boty, u kterých si šlapky a paty můžete měnit dle potřeby .



Boty s výměnnými šlapkami a patami

Údržba

Tyto boty jsou většinou dosti drahé (více než 200 EUR), ale stojí za ty peníze. Jejich používáním máte možnost se přizpůsobit stavu rozběžiště. Navěky vám nevydrží, ale jejich kvalita je velice dobrá. Jakkoli jsou ale kvalitní, je nutné o ně pečovat.

Gumové paty nejlépe vyčistíte vlhkým hadříkem, co nejdříve po hře. Nedělejte to nikdy těsně před hrou, důsledky mohou být nebezpečné (viz.kapitola o bezpečnosti). Pata kluzné boty slouží jako brzda. Čím dříve má pata kontakt s rozběžištěm, tím kratší bude skluz, čím později, tím bude skluz delší.

K odstranění nečistot z podrážky můžete používat ocelový kartáč. Dávejte ale pozor při prvním rozběhu, který děláte po údržbě šlapek, protože jste změnili vlastnosti, které boty mají.

PROBLÉMY A JEJICH ŘEŠENÍ

Když si drahé boty nebudete kupovat, budete mít k vyřešení různých problémů k dispozici několik různých pomůcek

- Když hrajete jen v jedné herně a kloužete až moc, můžete si nechat zvýšit patu, čímž se zvětší tření a skluz se zkrátí.

- Když v rozběhu zadrhujete, tak můžete buď přes boty natáhnout ponožku nebo můžete na přední straně paty nalepit nějaký klouzající tape (např. teflonová páska) . Dbejte, aby páska nenechávala stopy na rozběžišti.

- Když nemáte dobrý skluz, můžete si v Pro-shopu též koupit "Easy-glide stick". Nanesete malou vrstvu tohoto produktu na šlapku a necháte uschnout!!! Tímto způsobem zmenšíte tření a získáte delší skluz

- Existují též rozprašovače se silikonovým sprejem, s kterým dosáhnete stejného výsledku, klouzat budete určitě.

- Nikdy nepoužívejte prášek nebo popel z cigaret, zanechává stopy a používání těchto prostředků je zakázané.

- Často se stává, že problémy nemají příčinu v botách, ale ve stavu rozběžiště. Když najdete na rozběžišti fleky, obraťte se na majitele nebo obsluhu, aby rozběžiště vyčistili.

- Postarejte se, abyste měli vždy rezervní pár tkaniček. Nedovedete si představit jaké jsou problémy, když se tkanička přetrhne těsně před zápasem!

Poznámky:

Poznámky