

Obsah

Než se do toho pustíme...	7
KAPITOLA 1: TECHNICKÉ ZÁKLADY	12
<i>Proč název „Trajektorie vítěze“?</i>	12
<i>Výběr koulí.</i>	14
<i>Dvě poznámky k fyzice koulí</i>	15
<i>Měkké a tvrdé koule.</i>	16
<i>Jak začít?</i>	19
<i>Technika pohybu</i>	21
<i>Ruka.</i>	23
<i>Zápěstí</i>	24
<i>Výhoda velkého či malého vzrůstu.</i>	28
<i>Paže</i>	29
<i>Trup</i>	30
<i>Nohy a chodidla.</i>	32
<i>Paže, která nehází kouli.</i>	33
<i>Oči</i>	33
<i>Řídící oko.</i>	36
<i>Přibližování</i>	37
<i>Střelba</i>	40
<i>Je třeba k dobré střelbě v pétanque nadání?</i>	41
<i>Rozdíl mezi přibližováním a střelbou</i>	43
KAPITOLA 2: JAK SE ZDOKONALOVAT	45
<i>Trénink.</i>	46
<i>Trénování s jediným cílem</i>	49
<i>Produktivita tréninků.</i>	49
<i>Pár tréninkových ateliérů</i>	52
<i>Shrnutí o tréninku</i>	55
<i>Oblečení.</i>	56
<i>Jak uchopit kouli</i>	57
<i>Jak se zlepšit v přibližování.</i>	59
<i>Jak se správně postavit a pracovat s koulemi</i>	61
<i>Jak se zdokonalit ve střelbě</i>	65
<i>Přizpůsobení střelby</i>	67
<i>Pétanque, to je vlastně matematika.</i>	69
<i>Střelba na přesnost v časových intervalech – na deset metrů.</i>	71
<i>Odhad vzdálenosti.</i>	73
<i>Jak střílet rovně – O kyvadlovém pohybu – Vyosení.</i>	74

<i>Ideální gesto</i>	76
<i>Závěrem – jak se zdokonalovat</i>	77

KAPITOLA 3: TAKTIKA

<i>Výhoda koule vepředu</i>	81
<i>Hrát hru aneb O respektování pravidel</i>	83
<i>Podíl techniky a kreativity</i>	85
<i>Konce komplikovaných náhozů</i>	88
<i>Herní strategie podle Clauda Barrauda, mistra Francie 2013</i> ..	90
<i>Střílíš, nebo přibližuješ?</i>	92
<i>Zrádný bod aneb „pracovní“ koule</i>	93
<i>Tři fáze zápasu</i>	94
<i>Jak udávat tón hry</i>	95
<i>Nebud' krátký!</i>	96
<i>Taktika prohrávajícího</i>	97
<i>Jak správně hodit košonek</i>	98
<i>Zápasy jednotlivců</i>	99
<i>Měnit role v případě potřeby</i>	100
<i>„Šéfování“ ve hře</i>	101
<i>Rozhodnutí a soudržnost vyplývají z diskuse</i>	103
<i>Závěrem k taktice</i>	108

KAPITOLA 4: OVLÁDÁNÍ PSYCHIKY

<i>Střelba na vítězství</i>	112
<i>Ach jo... ty emoce!</i>	113
<i>Existuje nějaké tajemství vítězství?</i>	116
<i>Čím se liší dobrý hráč od vynikajícího hráče</i>	120
<i>Porozumění v týmu</i>	121
<i>Pocity</i>	122
<i>Dech</i>	126
<i>Intenzita tréninků</i>	127
<i>Oprostit se od myšlenek</i>	127
<i>Stav milosti</i>	128

KAPITOLA 5: PRAVIDLA

<i>Karty</i>	132
<i>Přemístění cíle</i>	133
<i>Chraňte se před podfukáři</i>	134
<i>Pravidlo o anulované kouli</i>	135
<i>Otázka zdravého rozumu</i>	136
<i>Závěrem k pravidlům</i>	136

KAPITOLA 6: TROCHA HUMORU	138
<i>Moje první karta</i>	138
<i>Wow... Dopr...!</i>	139
<i>Jak dávat kára?</i>	139
<i>Živý přenos z kempu, kde trávím prázdniny</i>	140
<i>Někdy je pétanque přece jen frustrující záležitost</i>	141
<i>Jak jsem (ne)porazil Henriho Lacroixe v jednotlivcích.</i>	142
<i>Hlavně trénovat fyziku</i>	144
<i>Jak vznikla hymna pétanque</i>	148
<i>Pétanque podle Kaisena</i>	149
<i>Poděkování</i>	160
OFICIÁLNÍ PRAVIDLA PÉTANQUE.....	161
Slovníček výrazů pétanque.....	174
<i>Výrazy pro přibližování</i>	174
<i>Výrazy pro střelbu</i>	176
Doslov k českému vydání	178