

# squash



- technika
- trénink
- pravidla hry

VLADIMÍR ŠŮSS    PETRA MATOŠKOVÁ

# Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*



▶ Úvod .....	5
▶ Přehled používaných termínů .....	6
▶ Výběr z pravidel .....	8
Hřiště .....	8
Rally .....	9
Začátek utkání .....	9
Podání .....	9
Bránění ve hře .....	10
Zasažení protihráče míčem .....	12
▶ Výstroj .....	13
▶ Základní technika úderů .....	15
Držení rakety .....	15
Základní postoj .....	15
Pohyb po kurtu .....	16
▶ Základní údery .....	18
Forhend a bekhend .....	19
Technika forhendu .....	20
Technika bekhendu .....	23
Průpravná cvičení pro nácvik .....	26
Podání .....	30
Typy podání .....	31
Příjem podání – return .....	33
Rohové údery .....	35
Boast .....	37
Dlouhý úder .....	41
Křížový úder .....	42
Lob .....	43
Volej .....	43
Krátký úder .....	46
Konečný drajv .....	46



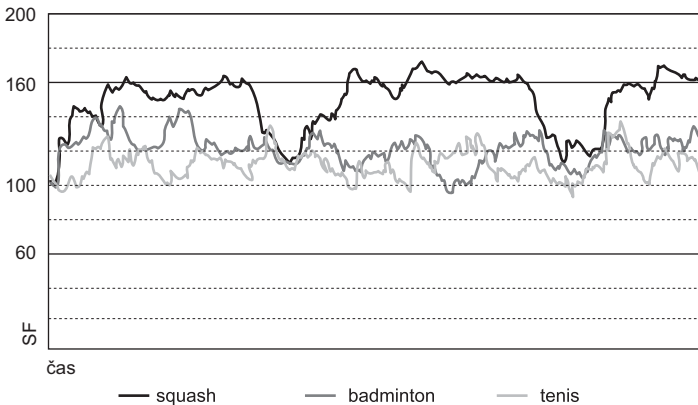
▶ Herní (tréninková) jednotka .....	49
Rozcvičení .....	49
Cvičení na zahřátí .....	49
Mobilizační cvičení .....	49
Protahovací cvičení – strečink .....	50
Nácvik nových činností .....	57
Ovlivňování neoxidativní kapacity organismu .....	57
Kontrola dříve naučených dovedností .....	58
Herní činnosti ve střídavém zatížení .....	59
Závěrečná část .....	59
Kompenzace .....	60
▶ Použitá literatura .....	62

## Úvod



Squash [vyslovujeme skvoš] je v současné době velmi oblíbená sportovní hra, kterou řadíme, dle třídění Stibitze, do síťových her. Nehraje se však přes síť, ale odrazem míčku o stěnu v uzavřené místnosti. Na stěnách a podlaze jsou vyznačeny čáry ohraničující hřiště a prostor pro podání. Hráči se pravidelně střídají v odehrání míčku a jejich cílem je, aby se míč po úderu raketou dotkl přední stěny kurtu ve vyznačené výšce dřívě, než se dotkne země. Hraje se do 9 bodů se ztrátami, obvykle na 3 vítězné sety. Pravidla upravují chování hráčů tak, aby nedošlo ke kolizím či možnému zranění. Činnost hráče v utkání klade vysoké nároky na kondici.

Srovnáme-li kondiční zatížení ve třech různých sportovních hrách, které jsou svým charakterem velmi podobné, a to tenis, squash a badminton, můžeme říci, že při stejně dlouhém časovém úseku utkání je intenzita zatížení nejvyšší u hráče squashe, dále pak u hráče badmintonu a nejnižší u hráče tenisu. Výsledky tohoto příkladu uvedené na dalším grafu jsou ze studie, ve které jsme srovnávali zatížení hráčů, kteří hráli závodně buď squash, badminton, nebo tenis. Všichni byli sledováni v utkáních ve všech třech sportovních hrách.





## Přehled používaných termínů

Abychom se vyznali ve squashové terminologii a přesně pochopili význam jednotlivých výrazů, přinášíme následující přehled nejpoužívanějších termínů. Některé nemají nebo nepoužívají české ekvivalenty, a proto je uvádíme i s výslovností, jiné přestože vycházejí z anglické slovní zásoby již v češtině našly své místo a používají se i v jiných pálkových hrách. V dalších kapitolách budeme používané anglické termíny psát kurzivou, aby nedocházelo k nejasnostem (např. u anglického slova *let*). Víme, že z gramatického hlediska je nesprávné tyto anglické výrazy skloňovat, ale v zájmu jednoduššího pochopení popisu přenášíme i tento zvyk z běžné squashové mluvy.

**Bekhend** – způsob úderu, který je hrán na té straně těla, kde hráč nedrží raketu.

**Boast** [boust] – úder hraný proti boční stěně tak, aby po odrazu míč dopadl na přední stěnu kurtu.

**Double** [dabl] – dvojitý dotyk rakety s míčem.

**Drajv** – úder vedený přímo na přední stěnu kurtu.

**Drop shot** [drop šot] – úder hraný na přední stěnu tak, aby se od ní míč odrazil na velmi krátkou vzdálenost.

**Eso** – podání, které soupeř nevrátí (vůbec se ho nedotkne raketou).

**Forhend** – způsob úderu, který je hrán na té straně těla, kde hráč drží raketu.

**Ghosting** [gousting] – stínová hra.

**Hlava rakety** – část rakety, která je vypletena strunami.

**Hra protihráči** – přiznání vítězství v *rally* pro nebezpečnou hru nebo nesportovní chování.

**Kraťas** – slangový výraz pro *drop shot*.

**Kros** – slangový výraz pro křížový úder.

**Let** – opakování *rally*.

**Lob** – úder vedený vysokým obloukem, kdy by měl míč dopadnout k zadní stěně do *nicku*.

**Long line** [long lain] – úder hraný podél boční stěny s dopadem míče do zadní části kurtu.

**Nápřah** – první fáze každého úderu.

**Nick** [nik] – hrana mezi zdí a podlahou.

**No let** [nou let] – zamítnutí žádosti hráče o let.

**Protažení úderu** – totéž co dokončení pohybu.

**Příjem** – totéž co return.

**Rally** [ræli] – úsek hry od podání po chybu jednoho z hráčů.

**Return** [ritð:n] – úder, kterým hráč reaguje na podání soupeře.

**Set** – část utkání, kdy jeden ze soupeřů dosáhne 9 bodů, utkání se obvykle hraje na 2 nebo 3 vítězné sety.

**Stroke** [strouk] – vítězný míček *rally*, aniž byl zahrán.

**Téčko** („T“) – prostor v průsečíku púlicích čar, místo, kam by se měl snažit hráč vždy vrátit po svém úderu.

**Tin** – část přední stěny pod dolní omezovací čarou. Bývá pokryta takovým materiálem, aby odraz míče od ní měl zřetelně jiný zvuk než odraz od ostatních částí stěn kurtu.

**Tin board** [tin bo:d] – totéž co *tin*.

**Volej** – úder, kdy hráč zasáhne míč ve vzduchu, aniž se ten předtím odrazil od země.

**Výstraha rozhodčího** – nejmírnější trest za nebezpečnou hru nebo nesportovní chování.

**Zabiják** – slangový výraz pro konečný drajv.

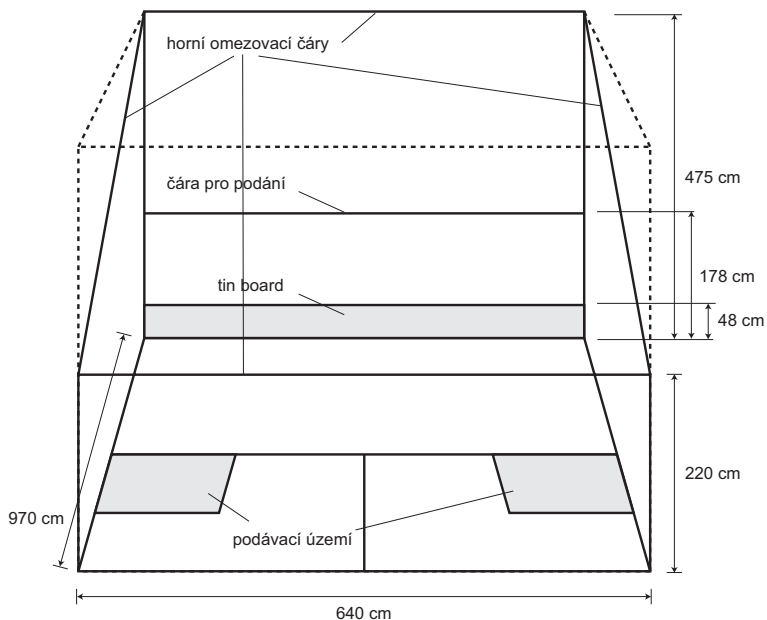
**Zápas protihráči** – skrečované utkání.



# Výběr z pravidel

## ► Hřiště

I přesto, že jsme squash zařadili mezi síťové hry, nehraje se přes síť, ale odražením míčku o stěnu v uzavřené místnosti s rozměry 9,70 m na délku, 6,40 m na šířku a 5,70 m vysoké. Na všech stěnách jsou vyznačeny čáry ohraničující hřiště. Na přední stěně je horní omezovací čára vyznačena ve výšce 4,75 m, dále je na ní vyznačena čára pro podání (servírovací čára) ve výšce 1,78 m a *tin board* 0,48 m nad zemí, který určuje spodní hranici, kam ještě lze míček na přední stěnu umístit. Na podlaze jsou vyznačena dvě podávací území (pravé a levé) a půlicí čára rozdělující hřiště na šířku, na přední a zadní polovinu. Zadní polovina je ještě podélně rozdělena na dvě stejně velké části, do kterých musí být umístěno podání.



**Obr. 1** Popis hřiště



## ► Rally

Nejdůležitější pravidlo hry zní: odehrát míček na přední stěnu po maximálně jednom dopadu na zem nebo volejem. Hráči se ve hře pravidelně střídají. Míček cestou na přední (čelní) stěnu a také zpět se může dotknout libovolného počtu stěn, ale pouze v prostoru hřiště, které je ohraničeno čarami. Pokud se míček dotkne autové (horní přední, boční či zadní omezovací) čáry nebo *tin boardu* při hře, případně čáry pro podání při podání, je považován za chybný. Úsek hry trvající od podání až po chybu jednoho z hráčů se nazývá *rally*. Míčku je možné se dotknout raketou pouze jednou v každém úderu. Jestliže se hráč dotkne míčku raketou dvakrát, znamená to chybu nazývanou *double*.

Jedna *rally* končí, když se míček:

- dvakrát dotkne země,
- dotkne *tinu* nebo čar ohraničujících prostor hřiště, včetně ploch nad nimi,
- nedotkne přední stěny v prostoru nad čarou ohraničující spodní úroveň (*tinem*) a pod autovou čarou,
- dojde k jiné chybě (např. překážení, zasažení hráče apod.), viz dále.

Při squashi může získat bod pouze hráč, který podává. Pokud vyhraje *rally* příjemce podání, nezíská žádný bod, ale právo podávat (tzv. ztráta). Utkání se většinou hraje na dva nebo na tři vítězné sety. Jeden set trvá do devíti dosažených bodů. Za stavu 8:8 si hráč, který přijímá podání, může vybrat, do kolika bodů chce hrát – zvolí-li „set 1“ do devíti bodů, či „set 2“ do deseti bodů.

## ► Začátek utkání

Právo podávat je na začátku určeno losem.

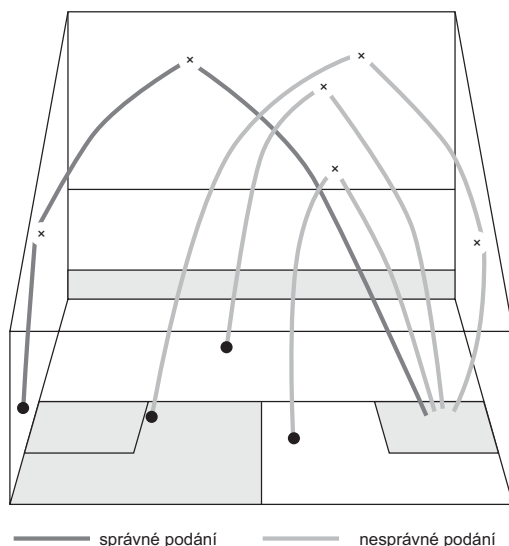
## ► Podání

Hráč, který podává, si může na začátku každé série svého podání zvolit, z jaké strany chce servírovat. Po každém získaném bodě v řadě za sebou však musí podávat z opačné strany.

Správné podání musí jít přímo na přední stěnu nad čáru podání a dopadnout na plochu v protilehlé zadní čtvrtině hracího pole. Podání je špatné, pokud jde míček pod či se dotkne čáry podání na přední stěně, nebo jde nad či se dotkne libovolné horní autové čáry (*obr. 2*). Nelze si také míček nadhodit



a promáchnout raketou. Hráč, který přijímá podání, jej může zahrát volejem, pokud se domnívá, že podání směřuje do vyhrazeného pole.



**Obr. 2** Správné a špatné podání

## Chyba nohou

Podle pravidel musí podávající stát alespoň jednou nohou uvnitř území pro podání, aniž by se touto nohou dotýkal čar čtverce pro podání v okamžiku, kdy udeří do míčku. V případě, že není ve čtverci, jedná se o chybu nohou a podávající hráč ztrácí právo podávat.

## ► Bránění ve hře

Existují pravidla týkající se jak bezpečnosti, tak čestnosti hry. K překážení dochází ve čtyřech případech, kdy hráč nemá:

- přímý přístup k míčku,
- výhled na míček,
- volnost k zasažení míčku,
- volnost odehrát míček přímo na přední stěnu.

Pokud je hráči bráněno ve hře, může přestat hrát a žádat o *let* (žádost o to, aby se *rally* opakovala). Situaci posoudí rozhodčí, který může udělit *let*, *no let* nebo *stroke*. Jestliže není rozhodčí přítomen, rozhodují o hře hráči sami.

### No let

Rozhodčí zamítne žádost o *let*, pokud k bránění vůbec nedošlo nebo pokud:

1. žadající hráč by nemohl dosáhnout míček nebo jej dobře odehrát,
2. žadající hráč neprokázal dostatečné úsilí míček dosáhnout,
3. hráč chtěl odehrát, ale minul míček, nebo bránění akceptoval, ale při odehrání udělal chybu,
4. hráč si způsobil bránění sám, např. pohybem jinam a poté zpět k míčku.

### Stroke (vítězný míček *rally*, aniž by byl vůbec odehrán)

Rozhodčí přizná *stroke* žadajícímu hráči v případě, že:

1. soupeř nevyvinul veškeré úsilí bránění zamezit,
2. soupeř vyvinul veškeré úsilí bránění zamezit, ale hráč by hrál vítězný úder,
3. míček by na cestě k čelní stěně zasáhl soupeře, jeho raketu nebo cokoli, co má na sobě.

### Let (opakování hry)

*Rally* je hrána znovu, pokud není možné v souladu s pravidly přiznat rozhodný úder jednomu z hráčů. Může se jednat i o situace, kdy si rozhodčí není jistý verdiktem, kdy není zřejmý dopad míčku do hřiště či do autu nebo pokud došlo k přerušení hry z technických důvodů.

*Let* může být povolen také v případě:

1. dotkne-li se míček ve hře jakéhokoliv předmětu ležícího na podlaze,
2. jestliže se hrající hráč zdrží zasažení míčku v přiměřené obavě, že by zranil svého protihráče,
3. jestliže je podle názoru rozhodčího některý hráč rušen něčím na kurtu nebo mimo něj.

*Let* bude povolen:

1. jestliže hráč, který přijímá podání, není připraven a nečiní pokus vrátit podání,
2. jestliže se během hry poškodí míček,
3. uvízne-li míček v některé části hrací plochy (ne v autu).



Aby byla žádost hráče o *let* rozhodčím vyslyšena, musel by být schopen odehrát dobrý *return*.

## ► Zasažení protihráče míčem

Jestliže míček ještě před dosažením přední stěny zasáhne protihráče nebo jeho oblečení a vybavení, přestává být míč ve hře a situace je rozhodčím vyhodnocena:

1. Hrající hráč vyhraje *stroke*, jestliže by *return* byl dobrý a míček by zasáhl přední stěnu, aniž by se předtím dotkl některé jiné stěny. Jestliže by *return* nebyl dobrý, hrající hráč *stroke* prohraje.
2. Zasáhne-li protihráče po provedení otočky (tzn. míč prolétl po levé straně těla a byl odehrán po pravé či naopak), nebo po opakovaném pokusu o úder, jedná se o *let*.
3. Jestliže míček zasáhl nebo by zasáhl některou jinou stěnu a *return* by byl dobrý, bude povolen *let*.

Za nebezpečnou hru, nesportovní chování, velký nápřah či došvih raketou, pozdní návrat na kurt či zdržování může rozhodčí podle vlastního názoru udělit následující tresty:

- výstraha rozhodčího (Conduct Warning),
- *stroke* (Conduct Stroke),
- hra protihráči (Conduct Game),
- zápas protihráči (Conduct Match).

## Výstroj



Ke squashi se hodí podobné **oblečení** jako na tenis. Upřednostňují se světlé barvy, a to také z důvodu, aby černý míček s oblečením nesplyval. Při hře v celoskleněném kurtu se používá míč bílé barvy, a proto hráči nosí tmavé oblečení.

Dobré sportovní **boty** jsou při squashi nutností. Hlavní podmínkou je, aby měly odpovídající podrážku, která nezanechává stopy na podlaze. Vhodnou obuví může být jakákoli sálová obuv, ale v současné době je velký výběr bot speciálně vyrobených pro squash.

**Míček** je z měkké gumy, dutý, většinou černé či bílé barvy. Druhú míčku je v tomto sportu několik – od pomalých po rychlé. Nejpomalejší míček (určený pro závodní hráče) je se dvěma žlutými tečkami, o něco rychlejší je žlutý, dále následuje bílý, který se používá na studených kurtech a hrají s ním i pokročilejší hráči, na stupnici rychlosti je o stupínek výše míček s jednou červenou tečkou a nejrychlejší míček je označen jednou modrou tečkou – tím by měli začínat všichni začátečníci.

**Raketa** pro squash má kulatou hlavu, její celková délka dosahuje maximálně 68,5 cm a hmotnost je 280 g. Rakety mohou být vyrobeny ze dřeva, hliníku, grafitu, fibreglassu a nyní nově i z titanu a jsou vypleteny silonem.

Raketu by si měli všichni hráči vyzkoušet sami, nejlépe na kurtu. Každému vyhovují jiné vlastnosti – rakety těžší nebo lehčí, pružnější či pevnější, vyvážené do středu či do hlavy.

Jak postupovat při výběru rakety? Na trhu si můžeme vybrat z velkého množství druhů raket. Od nejlavnějších kovových až po titanové stojící 4–5 tisíc Kč. Prvním kritériem bude tedy cena rakety. To souvisí s tím, jak často chceme squash hrát. Pokud to bude pouze občas, tak asi nebude mít smysl kupovat nejdražší modely. Pokud jsme začátečníci a máme v úmyslu se squashi věnovat pravidelně, měli bychom již sáhnout k modelu průměrné ceny. Pokud si koupíme levnou raketu a hra se nám bude dařit, po chvíli ji odložíme a budeme chtít novou, lepší. Ideální je, pokud máme možnost si raketu při koupi vyzkoušet. Ne každý typ nám bude vyhovovat.

Rozdíly mohou být v celkové váze i ve vyvážení rakety. Pokud je raketa příliš těžká, může nás po hraní bolet zápěstí. Naopak příliš lehkou raketou nedeme moci hrát příliš razantní údery. Je to však velmi individuální. Stejně tak



i vyvážení rakety. Některé typy jsou vyvážené více do hlavy rakety – těžiště je dále od rukojeti, jiné naopak mají váhu rozloženou rovnoměrněji. Velmi důležité je i to, aby nám vyhovoval úchop rakety. Pro hráče s menší rukou je vhodnější úzké držadlo, naopak pro hráče s velkou rukou bude vhodnější úchop tlustší. Pro většinu začátečníků lze doporučit, aby se při výběru rakety řídili svými pocity. Je tedy opravdu dobré si raketu před koupí vyzkoušet alespoň cvičnými švihy, pokud nemáme možnost si ji vyzkoušet přímo na kurtu.

## Základní technika úderů

### Držení rakety

Mnoha začátečníkům může připadat úchop rakety zanedbatelným prvkem při hraní úderů, ale opak je pravdou. Správný úchop umožní provádět úder do míče s větší razancí a tak, že se bude správně odrážet od zdí. I když provedeme správně švih raketou, bude výsledek špatný, pokud nebudeme držet raketu správně – buď bude úder bez razance, nebo dopadne míček pod spodní čáru.

Na rozdíl od tenisu je úchop pro všechny typy úderů stejný. Při squashi není možné, vzhledem k rychlosti střídání úderů, měnit úchop pro úder forhendem nebo bekhendem. Správné držení rakety umožní vést úder vždy otevřenou hlavou rakety proti míči. Jak tedy správně uchopit raketu? Jedná se v podstatě o velmi jednoduchou činnost. Hráč pravák drží raketu před tělem v levé ruce tak, aby plocha hlavy rakety byla kolmo k zemi a držadlo svíralo s tělem pravý úhel. Poté otočí hlavu rakety po směru hodinových ručiček zhruba o 30 až 40 stupňů tak, aby viděl celý výplet. Pak ji pravou rukou uchopí shora, jako při podávání rukou. Raketa se drží v prstech, nikoli v dlani. Ukazováček může být poněkud dále od ostatních prstů. Není vždy výhodné držet raketu až na konci rukojeti, obecně lze doporučit začátečníkům i pokročilejším hráčům držet raketu 2–3 cm od konce rakety.



Obr. 3 Správné držení rakety

## Základní postoj

Základním postojem rozumíme takový postoj, ze kterého je hráč schopen vystartovat do všech směrů, aby mohl odehrát míč. Je to postoj, do kterého