

Squash

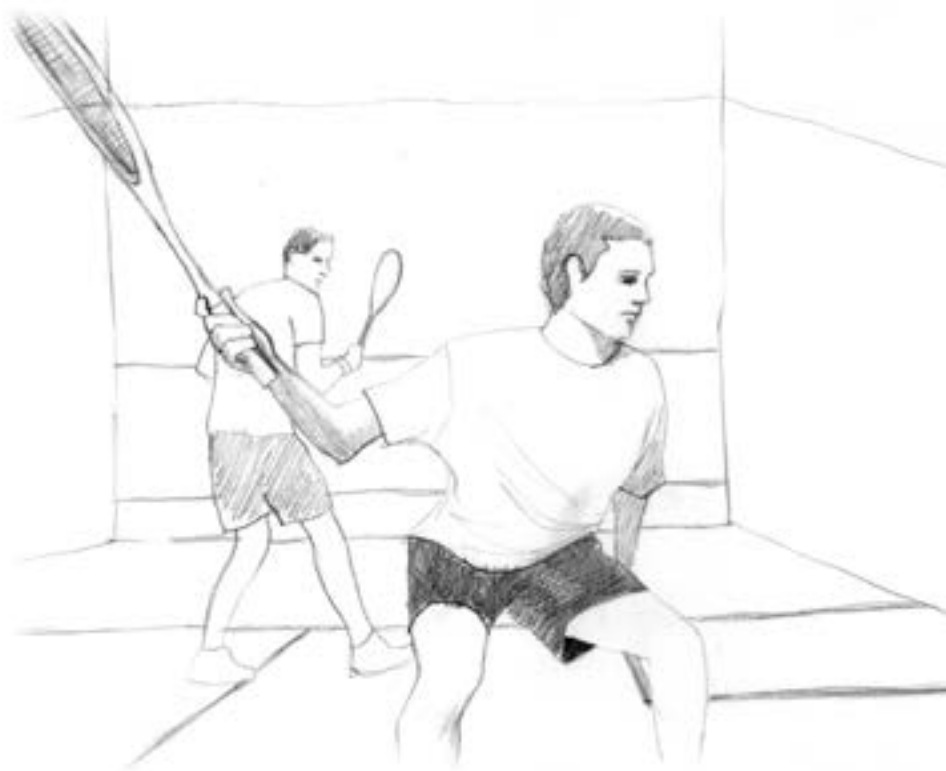
jak hrát v „bodě G“



*Knihu věnuji celé své rodině,
těm, co přišli přede mnou,
i těm, co přijdou po mně.*

Squash

jak hrát v „bodě G“



Grada Publishing

Tony Griffin

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**.*

Tony Griffin

Squash

jak hrát v „bodě G“

Kniha byla přeložena z anglického originálu

The G Spot, A Book About Squash

© 2014 Tony Griffin

Překlad Jiří Hron

Vydala Grada Publishing, a. s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

jako svou 6442. publikaci

Ilustrace Caitriona O'Leary

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí

Jazyková úprava Eliška Tersago

Grafická úprava a sazba Jakub Náprstek

Počet stran 112

První vydání, Praha 2016

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2016

Cover photo © Allphoto, 2016

ISBN 978-80-271-9550-3 (pdf)

ISBN 978-80-271-0143-6 (print)

Obsah

Poděkování	6	► Tréninková cvičení	67
Na úvod	7	Boasty a drivy	68
► Co je „bod G“?	8	Dva drivy a boast	71
► Kde je „bod G“?	9	Boast a lob	72
► Začínáme od základů	11	Krátké údery	72
Držení rakety	11	Voleje	74
Příprava rakety	12	Cvičení pro jednotlivce	76
► Pohyb rakety		Hry s omezením	83
a zasažení míčku	15	► Taktika	86
Forhend	15	Šedá zóna	87
Bekhend	17	Útok a obrana	89
Postavení těla a nohou	19	Střídání rychlosti	92
► Údery	22	Klamání	92
Rovný a křížný drive		► Psychická kondice	94
(lajna a kros)	22	Vítězná mentalita	96
Podání	35	Volba úderu	98
Příjem podání	38	► Fyzická kondice	100
Boast	40	Sprinty na kurtu	102
Drop shot (krátký úder)	48	Běh na oválu	105
Voleje	53	Kruhový trénink	105
Lob	64	Strečink	105
		Rozcvička	106

Poděkování

Nejprve chci poděkovat předsedovi Katalánské squashové federace Ignasiu Hermsovi, který si vzpomněl, že kousek od něj žije jeden starší člověk, jenž kdysi hrál a trénoval squash, a požádal mě o pomoc. Bez jeho iniciativy by tato publikace nevznikla. Poděkování dále zaslouží:

Dani Pascual za to, že se rozhodl se mnou trénovat. Dal mi šanci osvěžit si paměť a postavil mě před nové trenérské výzvy.

Oriol Salvi, díky jehož dlouholeté a bezmezné vášni ke squashi jsem náš sport nikdy docela neopustil, přestože to vypadalo, že mě život táhne jiným směrem.

Elisabet Sadó, jejíž schopnost vstřebávat a uplatňovat nové myšlenky v praxi mě nikdy nepřestane ohromovat.

Všichni ti, s nimiž jsem během let hrál či je trénoval. Každý z vás přispěl k tomu, že jsem se něco naučil a mohl všechny tyto squashové teze a myšlenky dát dohromady.

Moje sestra Joanne, která dělala první korektury a ukázala mi, že moje psaná angličtina skutečně potřebuje oprášit. Tracy za domluvení finální korektury a Lisa Robinsonová za její provedení.

Můj synovec Simon, který pracuje jako právník a pomáhal s korekturami. Po prvním pročtení prohlásil: „Říkal jsem si, že by to mohla být fajn knížka, ale nečekal jsem, že to bude až tak dobré. Bez urážky.“

Mireia Lopezová, má obchodní partnerka, která ve mně probudila zájem o psané slovo (díky rokům stráveným pátráním po správném způsobu, jak formulovat naše jednoduché marketingové texty).

Caitrion O'Learyová, která vytvořila ilustrace.

Toni Ricart z Multistudia, kterému se povedlo tyto texty a nákresy obdivuhodně poskládat do knižního formátu.

Homeopatka Ortrud Lindemannová a chiropraktik Ferran Trinidad. Dokázali mé tělo udržet pohromadě i přes všechny životní výzvy, kterým jsem čelil. Hlavně mi ale oba ukázali, že věci často nejsou tak jednoduché, jak se zdají, ale když člověk věnuje čas tomu, aby porozuměl vzájemnému propojení všech drobných detailů, nezdědkla může přijít na skutečná řešení. Tito dva lidé ve svých profesích našli „bod G“.

Na úvod

Začnu odpovědí na otázku, která se čtenáři na první pohled nabízí, a sice – proč se v titulu knihy o squashu mluví o „bodu G“? Když jsem si poprvé před mnoha lety řekl, že bych své nápady a zkušenosti mohl přenést ze squashového kurtu do knihy, dostal jsem se v tomto případě při hledání výstižného názvu tak trochu do slepé uličky. Přemýšlel jsem nad názvy jako „správné místo“, „perfektní místo“, „dobré místo“, „perfektní bod“, „bod kontroly“, „optimální bod“, „správný bod“, „komfortní zóna“, ale i nad mnoha jinými, žádný se mi nepozdával. Pak mě ale napadl „bod G“ a rozesmál jsem se. A zatímco jsem se bavil vyhlídkou na to, že by se soubor mých myšlenek měl jmenovat zrovna takhle, začala se mi vybavovat slova, která by snad dokázala objasnit nebo ospravedlnit titul, jenž má možná zprvu trochu odlišné konotace. Slova jako „Griffin“ (mé příjmení), „dobro“ (*good*), „dar“ (*gift*), dokonce i „Bůh“ (*God*)... Pravdou ale je, že název knihy *Squash, jak hrát v „bodě G“* mi zkrátka připadal vtipný.

Squash je o spojování mnoha drobných detailů, které jsou samy o sobě často považovány za nepřilíš důležité. Abyste si ale ve squashu vedli dobře a zlepšovali se, musíte co největší množství takových detailů spojit dohromady. S přibývajícemi hodinami strávenými na kurtu tréninkem a hraním jsme schopni tyto jednotlivosti postupně sladit a včlenit je do hry. Během tohoto procesu si totiž vytváříme určité návyky, které se nezdá stávají podvědomou součástí našeho herního stylu. V knize se proto pokouším některé z těchto detailů rozebrat a vysvětlit, jak jsou vzájemně provázané. Domnívám se, že když si podobné drobnosti více uvědomujeme a uvažujeme nad nimi – nad tím, jak do sebe zapadají a jak drží pohromadě v průběhu každé výměny, hry a zápasu, pomáhá nám to se zlepšovat a předvádět konzistentnější hru.

Je důležité mít na paměti, že lidské tělo potřebuje dostatek času k tomu, aby se mohlo vyvinout a vstřebat nové návyky. Ty si budujeme tréninkem a zároveň si utváříme povědomí o tom, co vyžadujeme od svého těla a své mysli. Nové návyky si vždy osvojujeme postupem času. Stejně tak je ale postupem času ztrácíme v případě, že na nich nepracujeme. Jakmile nějaký návyk získáme, dalším krokem je stanovení si nového cíle. Nezapomínejte, že abyste se zlepšovali, musíte získat návyky technické, taktické, fyzické, ale i mentální. Nezaměřujte se pouze na jednu určitou oblast – všechny spolu totiž souvisejí, a proto je zapotřebí se každé z nich věnovat. Je to zkrátka nikdy nekončící a trvalý proces...

Co je „bod G“?

„Bod G“ je právě **ten** bod, který se tak těžko hledá; je to místo, kde do sebe všechno zapadne a míček letí přesně tam, kam chcete. A to vše díky tomu, že jste ho raketou trefili v tom správném bodě – tedy v „bodě G“.

Problém s „bodem G“ je ten, že se do něj zkrátka nedostanete pokaždé, když chcete nebo když to potřebujete. Aby se vám to dařilo pravidelně, musíte zkombinovat a sjednotit celou řadu faktorů, jakými jsou pohyb k míčku, správný pohyb rakety a náležité postavení. Každá z těchto složek opět zahrnuje sled jednotlivostí, kterým je třeba porozumět a jež je nutné uvést v praxi. Stejně tak si musíte uvědomit vzájemný vztah mezi těmito detaily, například správný pohyb rakety, ale špatné postavení znamenají, že vaše šance na provedení úderu v „bodě G“ budou přinejlepším velmi malé. Přidejte fakt, že squash se hraje ve velice rychlém tempu, a vaše snažení se dále komplikuje...

Obecněji vzato se domnívám, že všechny profese a sporty mají svůj „bod G“. Abyste se k němu dostali nebo jej dokázali zachytit, vyžaduje to hluboké porozumění všem drobnostem, jejich následné spojení dohromady a pochopení jejich provázanosti. Pak je možné být v dané činnosti úspěšný i na vysoké úrovni a posouvat se stále dál.

Aniž mám nějaké rozsáhlé vědomosti o bojovém umění, které se po staletí vyvíjelo v asijských zemích, vždy mě ohromoval a fascinoval fakt, že se v něm skoro každý dokáže stát opravdu velmi dobrým. Je to díky postupnému procesu, v němž člověk začíná od nuly a k dalšímu stupni tréninku může pokročit jedině tehdy, když zvládne předchozí lekci. Taký se mi líbí způsob, jakým se žáci učí přirozenému a plynulému pohybu: rozumějí tomu, jak neefektivněji proudí energie skrz tělo a jak ji nejlépe využít. A to se hodně liší od metod, které praktikujeme v západním světě, kde člověk – často ještě jako dítě – zkrátka dostane nějaký míček a začne hrát.

Kde je „bod G“?

„Bod G“ je místo, z něhož tělo přirozeně a instinktivně trefí míček. Forhendový švih a bekhendový švih vyžadují v podstatě totožný pohyb ruky, jen (zjednodušeně řečeno) vedený opačným směrem. Z toho vyplývá, že místo, kde se raketa dotkne míčku, by mělo být vzhledem k postavení těla stejné.

„Bod G“ se nachází kolmo k linii ramen a v jedné přímce s hrající rukou nebo ramenem. Pro bekhend i forhend se tedy jedná o stejný bod.



„Bod G“ na bekhendu a na forhendu

Je to sice bod, v němž trefujeme míček přirozeně a instinktivně, ale jelikož squash je nesmírně rychlý sport, ve skutečnosti obvykle toto přesné místo úderu nevnímáme. Vše je v pohybu – raketa, míček i hráč. Kontrolu tak přebírají instinkty a my bez přemýšlení odehráme míček v tom správném bodě. Pokud neletí tam, kam jsme mířili, je to proto, že jsme jej z nějakého důvodu nezasáhli přesně v „bodě G“.

Že se „bod G“ nachází před ramenem hrající ruky, jsem si uvědomil během svého dlouholetého působení v roli squashového hráče i trenéra, a to v momentě, kdy jsem sledoval, jakým způsobem provádíme údery. Zvláště na forhendu jsem si všiml, že někteří hráči často trefují míček dávno poté, co se po dopadu ocitl nejvýše nad zemí, a někdy ho dokonce zasáhnou až těsně před případným druhým dopadem. Na bekhendu jsem toto zaznamenal jen zřídka, což mě vedlo k domněnce, že na forhendu instinktivně a podvědomě čekáme, až se míček dostane do „bodu G“ a pak ho budeme moci pohodlně odehrát.

Tím se možná vysvětluje, proč se během squashových zápasů hraje o něco více na bekhendové straně. Provést rovný bekhendový úder se zdá být zkrátka jednodušší.

Začněme tím, že hlavně u úderů vyžadujících přesnost, jakými jsou drop, kill nebo úder do nicku (tj. spojnice stěny a podlahy), se jasně ukáže, jestli se vám povedlo míček trefit v „bodě G“. Domnívám se, že pokud letí míček příliš vysoko, došlo ke kontaktu s raketou ještě před „bodem G“. Naopak pokud jde úder příliš nízko nebo rovnou do tinu (tj. na dolní autovou čáru nebo pod ní), zasáhli jste míček až za tímto bodem.

Špatné místo odehrání se při podobných úderech ukáže okamžitě. Přesto je důležité vždy se pokoušet hrát v „bodě G“, čímž míčku předáte veškerou energii a snahu vloženou do úderu. Díky tomu také získáváte úderovou jistotou, která je v tomto sportu neobyčejně důležitá. Squash je často o tom, kdo dříve unaví svého protivníka, přičemž během každé výměny zaznamáme u obou soupeřů velký počet úderů. Skutečnost, že se hráčům neustále daří správně trefovat míček, se tak ve výsledku často projeví až po nějakých patnácti či dvaceti minutách hry, někdy ale i mnohem později.

Pokud tedy budete míček odehrávat vzhledem k postavení těla ze stále stejného místa, poletí skoro vždy tam, kam chcete. A jestli toho chcete dosáhnout, musíte pochopit, jak se správně pohybovat směrem k míčku a jak tento pohyb řídit. To samé platí pro pohyb rakety. Pak se vám povede zasáhnout míček právě v „bodě G“.

Postupně se budeme těmto pohybům věnovat podrobněji, uvidíme, jak jsou navzájem propojené, a vyložíme si, jak je poskládat dohromady.

Začínáme od základů

Držení rakety

Držení rakety určí vaši squashovou budoucnost. Špatný úchop vás bude omezovat a nikdy nedosáhnete tak vysoké úrovně, jaké byste si přáli dosáhnout. Stejně tak může omezit čas, který hraním strávíte, protože lidé se špatným držením často začnou být otráveni a hrát přestanou. Nedávno jsem se byl podívat na jednom malém veteránském turnaji a všiml jsem si, že všichni hráči drží raketu správně.



Správné držení rakety

Správné držení je takové, které vám na forhendu i na bekhendy umožňuje trefit míček otevřenou raketou bez jakékoli změny úchopu. Pro praváky platí, že palec s ukazováčkem, tvořící zahnuté písmeno „V“, by se měly potkat na protější straně (či hraně) rukojeti, tedy směrem od pravé ruky. Tak se zároveň kloub ukazováčku dostane nahoru na druhou stranu (či hranu) rukojeti. U leváků je to stejné: palec s ukazo-