

Dominik Šácha

Jak dokonale zvládnout

squash



- technika úderů
- taktika hry
- 36 průpravných cvičení



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, umisťování 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.



Copyright © Grada Publishing, a.s.



Copyright © Grada Publishing, a.s.



Na fotografiích v knize jsou naši přední squashisté Jana Šmeralová a Dominik Šácha.

Tuto publikaci doporučuje Česká asociace squashu (ČASQ).



Dominik Šácha

Jak dokonale zvládnout squash

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz

tel. +420 220 386 401, fax +420 220 386 400

jako svou 2578. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová

Sazba Jan Šístek

Fotografie Miroslav Šneberger

Počet stran 104

První vydání, Praha 2006

Vytiskl EKON, družstvo

Srázná 17, Jihlava

© Grada Publishing, a.s., 2006

Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2006

ISBN 80-247-1462-0 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-6591-4 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Proč je squash tak oblíbený / 7

1 Vybavení / 9

Raketa / 10

Míček / 11

Oblečení a obutí / 12

2 Základy hry / 13

Squashový kurt / 14

Úchop rakety / 15

Forhend / 18

Bekhend / 20

Pohyb po kurtu / 22

Pozice na téčku / 22

Pohyb dopředu / 23

Pohyb ve středu kurtu / 25

Pohyb dozadu / 25

Ghosting / 27

3 Údery / 29

Lajna - longlajn / 31

Forhendová lajna / 32

Bekhendová lajna / 34

Křížový úder - kros / 38

Forhendový kros / 38

Bekhendový kros / 40

Volej / 43

Forhendový volej po lajně / 44

Bekhendový volej po lajně / 46

Forhendový volej křížem / 48

Bekhendový volej křížem / 50

Stopvolej / 52

Volejboast / 53

Volejlob / 53

Podání / 54

Lobové podání / 55

Tvrdé podání / 62

Podání na tělo / 63

Vývrtkové podání / 64

Smečované podání / 64

Return – příjem podání / 66

Lob / 68

Forhendový lob křížem / 69

Bekhendový lob po lajně / 70

Boast / 73

Obranný boast forhendový / 74

Obranný boast bekhendový / 76

Útočný boast forhendový / 78

Trickle boast / 80

Smykový boast / 80

Reverse boast / 81

Boast o zadní stěnu / 81

Kraťas – drop / 82

Forhendový kraťas přímo / 83

Forhendový kraťas křížem / 84

Bekhendový kraťas přímo / 86

Bekhendový kraťas křížem / 86

Úder ze zadního rohu / 88

4 Strečink / 89

5 Taktika / 95

Taktika hry / 96

Taktika zápasů / 98

Závěr / 99

Literatura / 99

Proč je squash tak oblíbený

Pokud začínáte hrát squash, musím vám pogratulovat k dobré volbě. Máte však před sebou dlouhou cestu. Je to jako chůze po schodech – musíte jít schod po schodu, každý má možnost dosáhnout svého cíle. Záleží jen na tom, kolik energie a času tomu budete věnovat.

Squash je zábavná a dynamická hra. Je to jeden z nejrychleji se vyvíjejících sportů na světě. Je náročný jak po fyzické, tak i po psychické stránce. Patří k nejrychlejším a nejpohyblivějším sportům vůbec. Hraní squashe rozvíjí rychlost, vytrvalost, obratnost, sílu, koordinaci a přemýšlení na kurtu. Obliba tohoto sportu je dána také tím, že za krátkou dobu si velmi intenzivně zacvičíte. Průměrná doba zápasu u rekreačních hráčů je kolem 40 minut. Je to výborný sport pro lidi, kteří nemají dostatek volného času. Squashi se v současné době věnuje přes 16 milionů lidí ve 122 státech a jejich počet neustále roste.

Při squashi uplatní svou tvořivost kreativní hráči – každý úder je jako šachový tah. Je třeba zvolit správný úder ve správný čas, na každý však máte pouhé setiny sekundy – za tu chvíli musíte zmapovat situaci na kurtu a zvolit ten pravý úder. Čím déle budete hrát, tím lépe a rychleji se vám bude dařit rozhodovat! Dynamiku squashe může symbolizovat nejvyšší naměřená rychlost míčku, která je 260 km za hodinu.

Krása squashe je také v tom, že má velmi jednoduchá pravidla – jediné, co musíte udělat, je udeřit malinký míč o přední stěnu tak, aby ho váš soupeř nevybral. Neodpustím si zde zmínit jednu větu, která se vyskytuje snad v každé knížce o squashi: „Nehraj squash kvůli získání kondice, začni ho hrát, až když se budeš cítit fit.“ Berme i tuto větu s rezervou. Při squashi se samozřejmě kondice rozvíjí, ale jak i mnozí aktivní hráči zjistili, mají na začátku sezony veliký problém, aby vydrželi odehrát několik výměn. Jedna výměna může trvat i 5 minut a více – asi už chápete, o čem mluvím. Proto musí hráči před začátkem sezony naběhat spousty kilometrů a připravit se na období zápasů. Ti, kdo mají zdravotní problémy, by se měli poradit s lékařem.

Squash je velmi intenzivní hra, hlavně z hlediska výdeje energie. Je to společenský sport v pěkném prostředí mezi zajímavými lidmi. Naučit se jeho základy není tak složité a už od prvních hodin můžete hrát zápasy se soupeřem.

K tomu, abyste se squash naučili hrát, stačí pouhá minuta, ale potřebujete celý život k tomu, aby se z vás stali mistři.



SQUASH SCHOOL DOMINIKA ŠÁCHY

Dominik Šácha – držitel I. trenérské třídy

- tréninky squashe pro začátečníky i pokročilé,
- sparing,
- dětská školička squashe ve Squshparku Cibulka,
- organizace turnajů pro firmy či skupinu lidí,
- kurzy squashe ve vašem centru (jednodenní i vícedenní),
- tvorba tréninkových plánů.



- prodej squashových raket a doplňků pro squash Feather,
- výhradní zastoupení pro ČR



více informací naleznete na **www.squashschool.com**

telefon: 608 448 881

email: dondas@volny.cz

1

Vybavení

Raketa

Míček

Oblečení a obutí



Raketa

Rakety se dříve vyráběly ze dřeva (takové teď patří spíš do muzeí). V současné době se dává přednost lehčím materiálům, jako např. hliník, grafit, fibreglass, titan atd.

Raketu je třeba si vždy vyzkoušet, každému vyhovují jiné vlastnosti. Musíme se s ní cítit především pohodlně. Vlastnosti, ke kterým bychom měli při koupi přihlédnout, jsou váha, velikost hlavy a vyvážení. Začátečníci, kteří nechtějí utratit hodně peněz, určitě vystačí s levnou (méně kvalitní) raketou. Jak budou více pronikat do hry, zjistí, že kvalitnější raketa vylepšuje komfort a přesnost jejich hry.



Vybavení na squash



Squashová raketa

Váha rakety – rakety se vyrábějí v hmotnostech od 110 do cca 190 g. Čím lehčí je raketa, tím jednodušeji se s ní manévruje. Těžší raketa zase umožňuje trefit míček s větší razancí. Ženy většinou volí lehčí rakety, muži o něco těžší.

Vyvážení rakety – rozeznáváme vyvážení do hlavy, na střed a do rukojeti. Čím více je raketa vyvážená do hlavy, tím razantnější bude náš úder, zároveň však bude méně přesný.

Velikost hlavy rakety – původní dřevěné rakety měly malé hlavy – to kvůli tomu, aby se zmenšila jejich hmotnost. Přechod ke grafitovým raketám umožnil i zvětšení hlav a tím i zvětšení sweet spotu. Sweet spot je místo na hlavě rakety, od kterého se míč nejlépe a nejpřesněji odrazí. Větší sweet spot ocení hlavně nováčky, kteří mají více možností, jak ho trefit.



Sweet spot

Výplet

Na výběr máme umělé a přírodní struny. Umělé struny mají výhodu příznivější ceny a jsou méně náchylné na přetržení. Předností