

squash

VLADIMÍR SÜSS PETRA MATOŠKOVÁ



- technika
- trénink
- pravidla hry

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



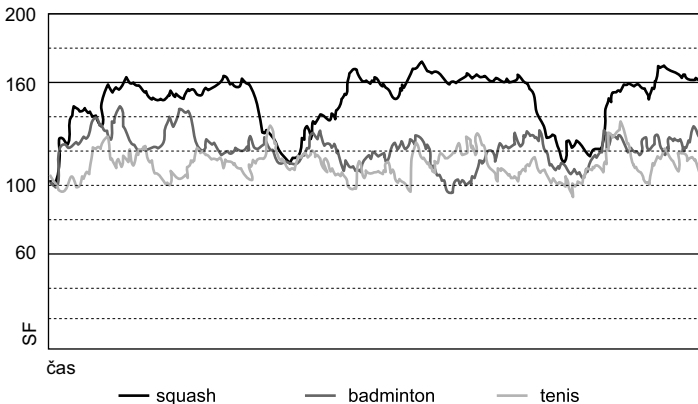
▶ Herní (tréninková) jednotka	49
Rozcvičení	49
Cvičení na zahřátí	49
Mobilizační cvičení	49
Protahovací cvičení – strečink	50
Nácvik nových činností	57
Ovlivňování neoxidativní kapacity organismu	57
Kontrola dříve naučených dovedností	58
Herní činnosti ve střídavém zatížení	59
Závěrečná část	59
Kompenzace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

Krafas – 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.

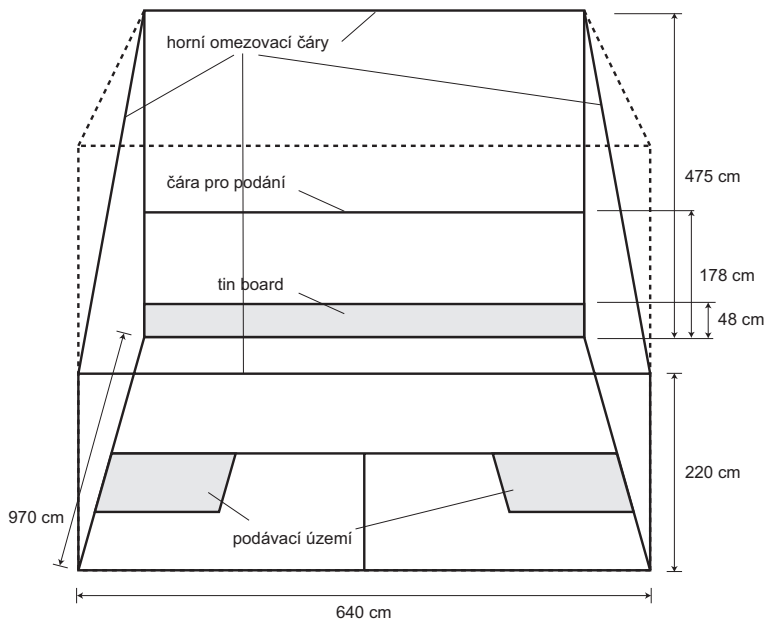
Zápas protihráči – skrečované utkání.



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.

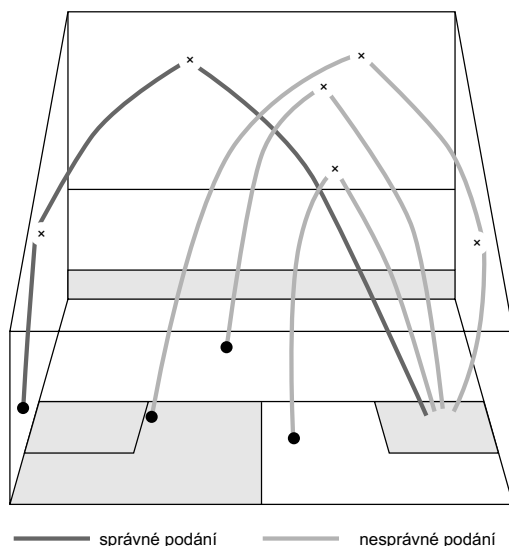
► Podání

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 přiznává *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).