

JAK ZAČÍT HRÁT SQUASH

(Rady i pro pokročilé hráče)

1. Co víme o squashi

- A. Pohádka o squashi
- B. Jak squash vznikl
- C. Pojmy
- D. Něco o pravidlech (začátek zápasu, která strana, správné podání, chyba nohy, bránění, žádný let, strouk, let, schéma uvažování rozhodčího)
- E. Posouzení některých situací na kurtu (zasažení soupeře míčkem letícím k přední stěně, zasažení soupeře míčkem po odrazu od přední stěny, jak je to s otočkou, rozhodnutí při otočce)
- F. Co a jak ve squashovém centru (oblečení, vybavení, míček, chování na kurtu)

2. Základy

- A. Držení rakety (kontrola míčku)
- B. Raketa (osa rakety, pevné zápěstí, náprah, nácvik osmičky)
- C. Pozice těla (kolena, pozice pro úder, pohyb na kurtu, postavení nohou, těžiště těla)
- D. Špatné postavení (kontakt s míčkem, co s prostorem na kurtu, stínový trénink)

3. Podání

- A. Jak na to - technika podání (poloviční lobové, rovné tvrdé, lobové, přilepené lobové, smečované, bekhendové, překvapující, vývrtkové)
- B. Příjem podání (příprava na return, otočení se, možnosti pro přijímajícího)

4. Základní údery

- A. Dlouhý míček - longlajn (technika, dlouhý míček ze zadního rohu, tvrdý útočný úder, stun drive)
- B. Kroskurtový dlouhý míček (výhody, technika)
- C. Lob (použití, technika)
- D. Volej (longlajnový, stopvolej, kroskurtový, z nouze, lobový)
- E. Dropšot (výhody, technika, jedno z tajemství, dlouhý dropšot)
- F. Boust (technika, situace a řešení, boust o zadní stěnu, útočné bousty, trikl boust, třístěnný útočný boust, reversengl)

5. Co s kondicí ve squashi

- A. Struktura sportovního výkonu a fyziologické parametry
- B. Plánování sportovního tréninku (program přípravy, volba metod, skupiny forem nácviku). Typologie herních cvičení a fáze herní úrovně squashe
- C. Doping přináší problémy

6. Taktika

- A. Volba správného úderu - příklady (dropšot po boustu ze zadního rohu, longlajnový volej po přesném podání, kroskurtový lob z předního rohu, klouzavý boust po dlouhém kroskurtu, dlouhý kroskurt nebo longlajn?, jak po soupeřově dropšotu, dropšot z nepřesného míčku jdoucího za T, další situace)
- B. Slabiny soupeře (soupeř je netrpělivý, v úvodu utkání nervózní, pomalý, slabý volej, brzy se unaví)
- C. Vlastní slabiny (nervozita na začátku hry, neradi „tvrdé“ údery, slabý volej)

7. Jak začínat s malými dětmi - rady pro rodiče

- A. Několik obecných pravidel
- B. Proč děti sportují a co poradit

- C. Jak začít? - praktická cvičení pro začínající děti 4 - 7 let (koordinace ruky, poznání prostoru kurtu, osvojení si pohybu míčku, odraz míčku od rakety a od stěny, základní herní dovednosti, uvědomění si soupeře, principy hry)

8. Co s vlastní psychikou?

- A. Jak se připravit (koncentrace a představivost vlastního pohybu, tížadostivost, sebedůvěra, trpělivost)
 B. Uinění prohrávat (vnitřní klid, vztek)
 C. Pozitivní myšlení (došel vám dech, Gallwayova teorie)

9. Soutěž, turnaj

- A. Den soutěže (zápas, slabé a silné stránky)
 B. Hra (rely, rytmus a tempo, odehrání míčku, získání času, chyby)
 C. Pozice na T (taktická stabilita, strategie zápasu, ingredience pro herní strategii, taktická flexibilita)

10. Imitace, klamání

- A. Nohy, tělo, hlava
 B. Nápřah, přerušení úderu, zápěstí
 C. Zakrývání
 D. Špatná noha

11. Herní cvičení - Jak zlepšovat vlastní techniku?

- A. Co zlepšovat?, Trénink může být příjemný.
 B. Herní cvičení jednotlivce bez spoluhráče-soupeře (průpravná herní cvičení jednotlivce s neměnnými podmínkami, s předem stanovenými proměnnými podmínkami, s náhodně proměnnými podmínkami)
 C. Herní cvičení ve dvojici - trénování s partnerem (herní cvičení ve dvojici s neměnnými podmínkami, s předem stanovenými proměnnými podmínkami, s náhodně proměnnými podmínkami, hry s upravenými pravidly)
 D. Herní cvičení v trojici nebo pro více hráčů na kurtu (deset druhů cvičení)

12. Pravidla v otázkách a odpovědích

- A. Test z pravidel a klíč k jeho řešení
 B. Popis a výklad vybraných herních situací

13. ČASQ

- A. Vznik a vývoj organizace
 B. Významné soutěže (historie M-ČR jednotlivců, juniorů, družstev)
 C. První starty reprezentantů ČR na oficiálních mezinárodních mistrovstvích

14. Přehled použité literatury, Autoři citátů

15. Přílohy

(1. Hodnotící systém herní úrovně hráče squashe v USA - podle Squashové asociace USA, 2. Postup rozhodování hráče - jak hrát, 3. Přesné rozměry squashového kurtu s terminologií, 4. Detailní popis vybraných metodických cvičení, 5. Schémata pořádání turnajů - Švýcarský systém, každý s každým, na jednu porážku, normální s časovým rozpisem všech utkání, 6. Taktický zápis hráčova utkání 7. Příklad možností hráče v pravém předním rohu)

V textu jsou uvedeny: **klíčové body, citáty osobností, souhrny, poučky**