Squash

jak hrát v „bodě G“

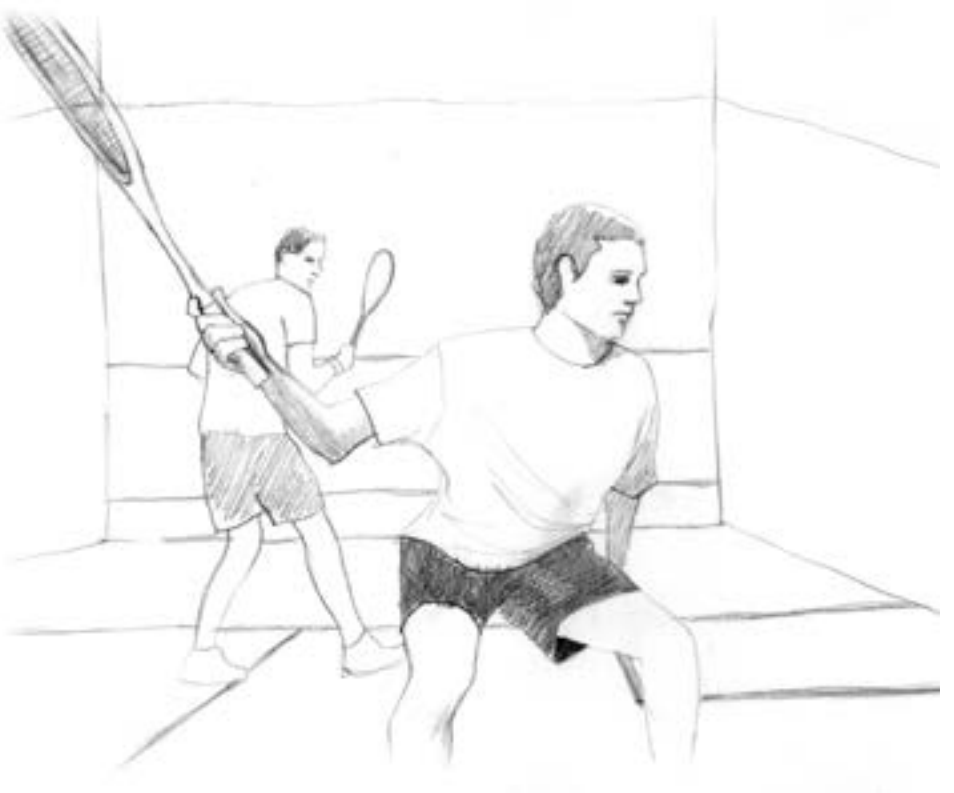
Tony Griffin

GRADA

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

Squash

jak hrát v „bodě G“



Tony Griffin

Grada Publishing

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
Na úvod 7

Co je „bod G“? 8

Kde je „bod G“? 9

Začínáme od základů . . 11
Držení rakety 11
Příprava rakety 12

Pohyb rakety a zasažení míčku 15
Forhend 15
Bekhend 17
Postavení těla a nohou . . 19

Údery 22
Rovný a křižný drive (lajna a kros) 22
Podání 35
Příjem podání 38
Boast 40
Drop shot (krátký úder) . . 48
Voleje 53
Lob 64

Tréninková cvičení . . . 67
Boasty a drivy 68
Dva drivy a boast 71
Boast a lob 72
Krátké údery 72
Voleje 74
Cvičení pro jednotlivce . . 76
Hry s omezením 83

Taktika 86
Šedá zóna 87
Útok a obrana 89
Střídání rychlosti 92
Klamání 92

Psychická kondice . . . 94
Vítězná mentalita 96
Volba úderu 98

Fyzická kondice 100
Sprinty na kurtu 102
Běh na oválu 105
Kruhový trénink 105
Strečink 105
Rozcvička 106

Poděkování

Nejprve chci poděkovat předsedovi Katalánské squashové federace Ignasimu 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, nezřídka 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 squashi 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 nepříliš důležité. Abyste si ale ve squashi vedli dobře a zlepšovali se, musíte co největší množství takových detailů spojit dohromady. S přibývajícími 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 nezřídka 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. Taky se mi líbí způsob, jakým se žáci učí přirozenému a plynulému pohybu: rozumějí tomu, jak nejefektivněji 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 odehrajeme 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 zaznamenáme 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 otrávení 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 bekhendu 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-

váčkem by se měly opět setkávat na protější straně (či hraně) rukojeti, v tomto případě směrem od levé ruky, a kloub ukazováčku by se tak měl ocitnout nahoře na druhé straně (či hraně) rukojeti. Existuje několikamilimetrová tolerance – podle toho, v jakém místě je úchop pro daného hráče nejpohodlnější.

Prostředníček by se neměl přímo dotýkat ostatních prstů. Jedině tak budete mít k dispozici zhruba stejnou plochu rakety pro údery z forhendové i bekhendové části kurtu.

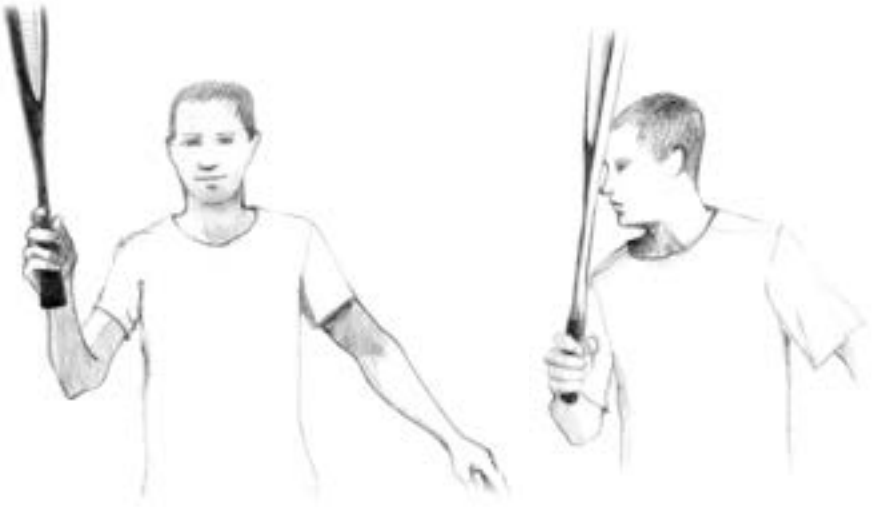
Je to podobné, jako když vezmete do ruky kladivo. Představte si, že ho neumíte držet a snažíte se zatlouct hřebík!

Příprava rakety[1]

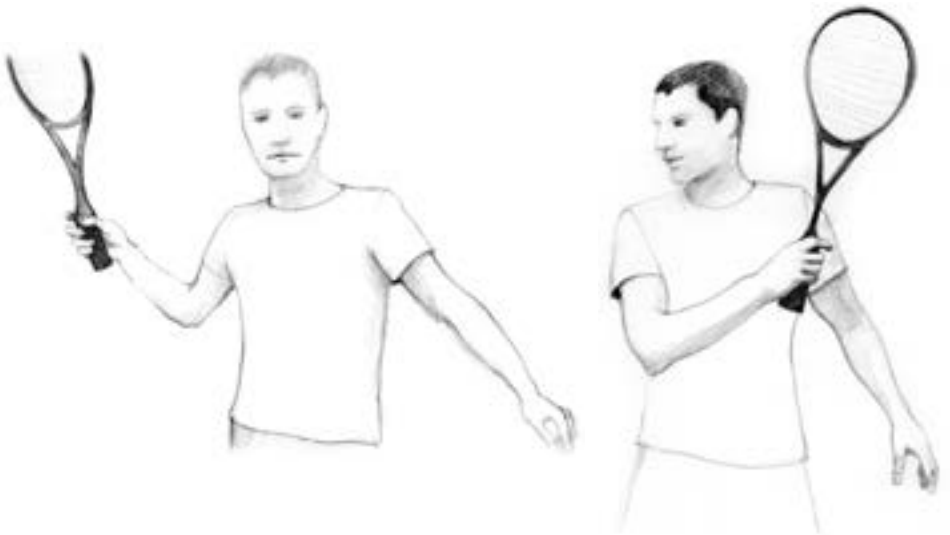
Ideálně by se měla raketa už před začátkem švihu nacházet v jeho počátečním bodě a neměla by být v pohybu. Vzhledem k rychlému tempu tohoto sportu se to ale snadněji řekne, než udělá. Většina hráčů raketu uvede v pohyb, až když se dostanou k míčku nebo když před nimi míček skočí. Zdá se, že odskokem míčku tělo dostává podvědomý signál, že musí začít přemýšlet o tom, jak jej raketou trefit. Až do tohoto momentu se obvykle zabýváme především tím, jak se k míčku dostat (případně se bojíme, že se k němu nedostaneme). Příprava rakety se proto často stává součástí až švihu samotného, aniž je možné vysledovat jasný předěl mezi přípravnou fází a fází úderu. Vezmeme-li v potaz rychlost squashe, je to myslím naprosto pochopitelné. Mnohokrát jsem slyšel, jak důležité je mít raketu nahoře nebo ji zvednout ještě před úderem. „Nahoře“ podle mých zkušeností často vypadá tak, že se raketa v podstatě nehýbe (což je samo o sobě dobře) a nachází se ve vertikální poloze před ramenem.

Z této pozice směřuje raketa dozadu: na forhendu – dokud se nadloktí nedostane do jedné přímky s ramenem, na bekhendu – dokud se nadloktí a loket nedostanou k tělu. Raketa poté pokračuje v pohybu dolů za míček a následuje kontakt rakety s míčkem. Rychlost a zčásti i směr úderu závisí právě na tomto pohybu dolů. Přesouváním rakety z pozice „nahoře“ do pozice „vzadu“ se švih o něco prodlužuje a cesta rakety k míčku trvá o trochu déle. Proto raději používám pojem „raketu dozadu“ než „raketu nahoru“.

[1] Ian Mckenzie, kterého jsem kdysi potkal během svého pobytu v Londýně, mi pomohl uvědomit si a přesně formulovat důležitost včasné přípravy rakety.



Raketa nahoře na forhendu a na bekhendu



Raketa vzadu na forhendu a na bekhendu

Pokud tedy přestanete dávat raketu nahoru a budete ji místo toho směrovat dozadu, kde také začnete švih, celý pohyb se zkrátí a zjednoduší, což se odrazí ve vyšší přesnosti úderů. Stejně tak nebudete potřebovat tolik času na zasažení míčku, takže když k vám přiletí velkou rychlostí nebo se ocitnete v obtížné pozici, budete mít větší šanci jej dobře odehrát.

Podíváme-li se na pár dalších úderových sportů nebo sportů vyžadujících přesnost, zjistíme, že přípravná fáze je v nich prostá a precizní, což sportovcům umožňuje získat značnou přesnost. Dobrého lukostřelce nikdy neuvidíte, jak si vezme šíp, natáhne luk a vystřelí hned v ten moment, kdy se dostane do správné pozice. Naopak – ránu si připraví, zamíří a až pak šíp vypustí.

V boxu nebo bojových uměních protivníci také nedrží pěsti před tělem, když hledají ten správný okamžik, aby mohli poslat soupeře k zemi. Mají je vzadu, připravené k úderu. A jakmile se jim naskytne příležitost nebo příhodný moment, pokusí se zasáhnout cíl jediným pohybem, který je jednoduchý, ale zato silný a prudký.

Když pochopíte, jak důležité je mít správně a včas připravenou raketu (a budete na tom pracovat), dokážete díky tomu trefovat míček v „bodě G“ s mnohem větší pravidelností.

Pohyb rakety a zasažení míčku

Při trefování míčku chceme rukou provést plynulý, přirozený pohyb, kterým všechnu energii a sílu vloženou do švihu předáme míčku.

Forhend

Výchozí pozice je taková, že se nadloktí nachází za tělem v jedné linii s rameny a loket je pokrčený. Zaregistroval jsem, že poloha předloktí se u hráčů velmi liší a domnívám se, že si každý musí najít tu, která mu osobně připadá nejpohodlnější. Cílem je trefit míček těsně pod jeho středem.

Pohyb předloktí

Připravená raketa na forhendu

„Bod G“ na forhendu

Když raketa začne klesat směrem k míčku, dostává se za něj a zároveň jakoby zůstává za zápěstím, tedy s ním není v jedné přímce. To je dáno přirozeným pohybem předloktí, který je způsoben rychlostí, s níž provádíme pohyb raketou vpřed směrem k míčku.[2]

[2] Tuto část pohybu rakety jsem si uvědomil díky Geoffu Huntovi. Mluvil o ní na svém semináři v Antverpách, kde jsem měl to štěstí, že jsem s ním mohl sehrát exhibiční zápas.

V okamžiku, kdy se zápěstí ocitne v jedné linii s „bodem G“, se do stejné osy dostane i plocha rakety a dojde ke kontaktu s míčkem. Plocha rakety by měla být mírně otevřená. Z tohoto místa by raketa měla vykonat krátký pohyb směrem, kterým chcete hrát. V ten moment předáte míčku veškerou rychlost, sílu a energii švihu, takže pokud raketa po zásahu míčku nebude pokračovat vámi zamýšleným směrem, část energie se ztratí (to je prostá fyzika) a míček nepoletí přesně tam, kam jste jej původně chtěli umístit. Raketa by poté měla vystoupat na bekhendovou stranu tak, že zápěstí skončí u ramene druhé ruky. Plocha rakety by měla zůstat otevřená i po dokončení pohybu.

Došvih na forhendu

Bekhend

Dráha švihu je stejná jako na forhendu, jen směr je opačný. Začínáte s nadloktím a loktem blízko u těla, zápěstí se nachází ve výšce zadního ramene. Odtud raketou vedete pohyb dolů směrem k míčku. Znovu platí, že jak raketa klesá za míček, její hlava zůstává za zápěstím díky přirozenému pohybu předloktí (úplně stejně jako na forhendu).

Připravená raketa na bekhendu

„Bod G“ na bekhendu

Došvih na bekhendu

V okamžiku, kdy se zápěstí ocitne v jedné linii s „bodem G“, se do stejné osy dostane i plocha rakety a dojde ke kontaktu s míčkem. Plocha rakety by měla být opět mírně otevřená. Z tohoto místa by raketa měla vykonat krátký pohyb směrem, kterým chcete hrát, a poté vystoupat do konečné pozice – podobné té, z níž začínáte forhendový úder. Pro forhend i bekhend je důležité, aby spojnice ramen byla rovnoběžně se zamýšleným směrem úderu. Zároveň by se ramena během úderu neměla příliš hýbat.

Postavení těla a nohou

Představte si, že mezi svými rameny vedete přímku. Tato spojnice by měla určovat směr úderu, takže byste se měli při švihu snažit držet ramena ve stále stejné poloze. Mějte ale na paměti, že pokud chcete míček trefit razantně, vždy k nějakému pohybu ramen dojde. Pozice ramen pak určuje pozici boků a tím i postavení nohou. Můžeme to ale brát i z opačného hlediska, tedy že postavení nohou určuje pozici boků a ramen. Stejně tak je třeba vědět, že pozice boků určuje pozici ramen a postavení nohou a že obojí může korigovat.

Všechny tři situace jsou v pořádku. Nejdůležitější je, abyste nohy, boky i ramena vědomě vnímali a naučili se využívat jejich vzájemného propojení. To vám pomůže dostat se k míčku ve vhodné pozici pro úder, který chcete zahrát.

Tradiční postavení nohou