

## Kdy začít?

Začít se squashem není nikdy pozdě. Vstoupit poprvé na kurt a rozehrát úvodní squashovou partii je neopakovatelný zážitek. Máte pocit, že stojíte uprostřed biliáru a hraje tenis. Když vydržíte úvodní fyzickou krizi squashových začátků, máte vyhráno. Postupně přestanete běhat k míči oklikou a pověstná fyzická náročnost se stane snesitelnou.

## Proč je tak oblíbený?

Ve své podstatě koncentruje onu magickou radost ze sportu. I v rekreační podobě je kreativní hrou s vysokým energetickým výdejem. Přitom zvládnout techniku úderů na rekreační úrovni je v porovnání s tenisem mnohem jednodušší. Kdo hrál plážový, nebo líný tenis, zvládne i squash. A vůbec, v kolika sportovních hrách si vystačíte s jedním partnerem?

## Jak vypadá kurt?

Je to stěnami ohraničený prostor zhruba 10 m dlouhý a 6,5 m široký se světlovýškou 6 m. V tomto prostoru je vyznačeno omezujičými čarami hrací pole. Kurt je zpravidla zděný, nebo panelový se zadní skleněnou stěnou. Celoskleněný kurt je raritou a v České republice ho můžete vidět jednou za rok na Hradčanském náměstí v rámci profesionálního turnaje PSA. Hráte se může o všechny čtyři stěny, přičemž míč se musí jednou dotknout čelní stěny před dopadem na zem a maximálně jednou odskočit od země. Zní to záluďně, ale v praxi to vypadá tak, že hráč zpravidla odehraje míč nejprve proti čelní nebo boční stěně /první úder proti zadní stěně je nouzový/ a pravidlo LET/anglicky nechat/ a STROKE /anglicky úder/ ho omezuje hrát kamkoliv. Právě pochopení kdy a kam hrát a jak se pohybovat na dvorci efektivně, je vtípem squashe. Člověk kreativního typu se squashem nadchne.

# ...když se řekne SQUASH



Snímek: Squash Strahov

**P**odivně znějícímu slovu squash propadly během posledních pár let tisíce lidí. Není zdaleka jen výsadou manažerů a podnikatelů, kteří u něj relaxují – jak si ho mnozí v podvědomí zafixovali. Přestože u nás squash právě prožívá své objevení, v Anglii je stejně starý jako tenis.

Všechno to začalo na univerzitě v anglickém Harrow. Starší studenti nepustili své mladší kolegy do tenisové míčovny. Psal se rok 1870 a kadeti nepohrdli míčovnou malou. Vzali rakety a začali hrát o stěny ...a squash byl na světě. Tolik historie.

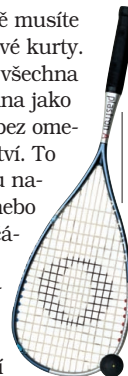
## České začátky

U nás se první kurt objevil ještě před listopadem 1989. O rok dřív se v Praze otevřel nový hotel Fórum. Tady pod střechou v posledním patře hrají hoteloví hosté a s nimi první Pra-

žané. Pravidla žádná, a tak se hraje i o strop. Na další kurty si Češi musejí počkat. V roce 1992 otevírá hokejový internacionál Jaroslav Pouzar sportcentrum se třemi kurty v Budějovicích. Skutečný squashový boom začíná ale až po roce 1997. Dnes je v České republice více než 400 kurtů a zahrát si můžete v každém středně velkém městě.

## Jak na to?

Nejdřív samozřejmě musíte najít ty SVĚ squashové kurty. Není to těžké. Téměř všechna hřiště jsou provozována jako veřejné dvorce, tedy bez omezení klubového členství. To je bezesporu výhodou například proti tenisu nebo golfu, tedy žádná počáteční investice do členství v klubu. Starat se nemusíte ani o raketu a míček. Squashcentra půjčují



## Internet

**www.squashclub.cz** – informační server se základními informacemi včetně adres a telefonů, kde si můžete zahrát. Kromě základů pravidel a aktualit z domova a ze světa zde najdete i odkazy na nejvýznamnější squashové servery ze světa

**www.casq.cz** – adresa České asociace squashe s aktuálními žebříčky a výsledky z domácích soutěží

zpravidla obojí, některá nabízí dokonce i obuv. Odborníci doporučují začít s trenérem, který je k dispozici v každém squashcentru. Každý, kdo ke squashu přičichne, si zanedlouho řekne: „Vždyť je to tak jednoduché!“ To je pravda, kouzlo a obliba tohoto sportu spočívá v poměrně snadném zvládnutí techniky. Ale jen do jisté úrovně. „Pokud se chce rekreační hráč zlepšit a začít sám, později narazí často na vžitě stereotypy, technické chyby a velice těžko se jich zbavuje,“ říká Tomáš Cvikl, trenér a manažer Jana Koukala, domácí squashové hvězdy. „Moje doporučení je jednoznačné: začněte s trenérem. Vztít si lekci není finanční prohra, získáte přehled o pravidlech, základy squashové etiky, naučíte se správně držet raketu. Určitě je to lepší investice, než si kupovat drahou raketu. Však člověk nikdy neví, zda ho to chytne! Navíc začnete-li s drahou raketou, v zápalu hry ji velice rychle zlomíte nechtěným úderem o stěnu. Doporučuji půjčit si nejdříve kovovou raketu v půjčovně a párkrát si jít zahrát. Pokud vás squash chytne, zaplaťte si několik hodin u trenéra a teprve potom vybírejte raketu. Určitě ale nešetřete na teniskách. Hráte můžete sice v jakékoli sportovní obuvi, která nemá černou podrážku, ale speciální squashová sálová obuv s pevnou patou je prevencí před zraněním,“ radí Cvikl. ●

**Vít Mařík**

squash.strahov@iol.cz