



Snímek: Squash Strahov

Squash vyžaduje dobrou pohyblivost – šortky nesmí škrtit a tričko je nejlépe zvolit ze 100% bavlny

## Výstroj a výzbroj

### Složení, ceny

#### a hmotnost raket:

Celohliníková: 600 až 1100 Kč, 210–220 g  
100% grafit: 1350 až 850 až 1350 Kč, 185–205 g  
skelné vlákno/grafit: 1100 až 1950 Kč, 170–185 g  
100% grafit: 1350 až 2700 Kč, 150–170 g  
HM grafit/kevlar: 1700 až 3500 Kč, 140–160 g  
HM grafit/titan: 2950 až 5000 Kč, 120–140 g  
HM intelligence: 7500 Kč, 110 g

Hráči preferující technickou a obrannou hru ocení hlavu s větší úderovou plochou / ang. sweetspot/. U útočníků je na prvním místě razance a správnou volbou pro ně je raketa, která má menší hlavu a tím posunutě těžiště /větší páka/ směrem do hlavy.

### Ceny míčků:

Dvoutečkový žlutý 120 Kč  
Ostatní 65–90 Kč

### Obu:

Sálová nesquashová 800–1100 Kč  
squashová bez technologie podrážky / grafit destička, odpružení gel, vzduch / 1100–1300 Kč  
squashová s technologií podrážky 1300–3500 Kč

→ začne klouzat. Profici to řeší hrou ve dvojích ponožkách. Zkuste to také!

## Rakety

Věčné téma o kvalitě, přednostech té či oné značky, o materiálu či složení rakety vede světové výrobce k jednomu a témuž cíli – vyrobit co nejlépejší raketu, která vydrží náraz o stěnu, případně o raketu soupeře. Těžký cíl. Lehké pevné grafitové rámy s příměsí titanových vláken – jinak materiálu kosmického průmyslu – jsou ideální pro hru, ale pro svou křehkost náchylné ke zlomení. Pomineme-li cenu, lze rozdělit rakety do skupiny dle velikosti hlavy rakety a dle užitého materiálu. Hráči preferující technickou a obrannou hru ocení hlavu s větší úderovou plochou / ang. sweetspot/. U útočníků je na prvním místě razance a správnou volbou pro ně je raketa, která má menší hlavu a tím posunutě těžiště /větší páka/ směrem do hlavy. Co se týče materiálu, hráči technického typu potřebují měkčí rám – směs skelné vlákno, grafit, případně ke-

ramické vlákno a kevlar. Útočníci potřebují ultralehou raketu z vysokomodulovaného grafitu vylehčeného titanem. Na co se tedy při koupi zeptat? Je to samozřejmě cena a s ní užité materiálu, dále hmotnost, velikost hlavy a její vyvážení. A na koho jsem zapomněl? Jsou to spořiví příležitostní hráči, těm stačí „kovovka“ – hliníková raketa limitované kvality a nízké ceny. Nicméně všem začátečnickům bych doporučoval začít s raketou z půjčovny, té dát zabrat a přeskočit nejlevnější kategorii kovových raket. Připlatit si pár set korun se pro požitky ze hry vyplatí.

## Míčky

A s jakým míčkem hrají profesionálové. S nejtvrdším, nebo s nejměkčím?



Otázka, kterou k pobavení rádi kladou zkušené nezkušeným. Jasně, s tvrdým. Cha, cha... S nejměkčím... Škála squashových míčků začíná od nejtvrdšího s modrou tečkou, přes středně tvrdé s červenou a bílou tečkou až po měkké se žlutou a dvojitou žlutou tečkou. Jaký je smysl tohoto dělení, poznáte při hře. Celý trik spočívá v zahrátí míčku. Míček s modrou tečkou je tvrdý a začátečníci nebo děti ho nedokážou dynamickou hrou zahrát. Proto sám o sobě ve „studeném“ stavu vysoko skáče a ulehčuje hráčům při pohybu na kurtu. Naopak profesionálové rozehrají „dvojitou žlutou“ do takové teploty, že skáče stejně vysoko jako studený modrý. Neplatí tedy obecně vžitý omyl, že nejlepší míč je dvojitou žluták.

## Brýle

Další mýtus squashových odpůrců je zranění při hře. „... se tam musí pomlátit raketou... a o zdi... a napálit se míčem“. Jsem tenista, ale pokaždé, když toto slyším, začnu se ospávat! Těm škárohledům bych přál vidět British Open /squashový Wimbledon, pozn. autora/. Zranění raketou či míčem jsou způsobena zejména nedodržením pravidel LET a STROKE. O nich ale až příště. Jediným vážným zraněním zůstává při nedodržení pravidel hry zranění očí. Proto v juniorských kategoriích předepsala WSF nosit brýle. Česká squashová veřejnost stejně tak jako závodní špička zoufale zřídka používá brýle. Přitom tento ochranný prostředek je dnes i v rekreačním squashi např. v USA naprosto běžný. Proto sdílím doporučení WSF – hrajte v brýlích.

Ale já sám v nich nehraji. ●

### Vít Mařík

Squash.strahov@iol.cz



Magazín Hospodářských novin ● Šéfredaktor listu: Roman Gallo ● Vedení magazínu: Libor Ševčík, Jan Pergler ● Artdirector: Jiří Bušek  
Redakce: Dobrovského 25, 170 55 Praha 7, e-mail: in.hn@economia.cz, telefon: (02) 3307 3118 ● Příjem inzerce: Inzertní oddělení Economia, a. s., Dobrovského 25, 170 55 Praha 7, telefon: (02) 3307 1782, fax: (02) 3307 2720 ● Tisk: Moraviapress, a. s., Břeclav ● Samostatně neprodejný