

Učíme sa squash

Patrik VARGA

**OSOBITOSTI TRÉNINGU
DETÍ**

TRNAVA, 2005

Mgr. Patrik Varga

UČÍME SA SQUASH
Osobitosti tréningu detí

Fotografie: Jozef Haršány
Sadzba: Andrej Hába - Pulex Irritans
Tlač: Edit Print

Počet strán 48
Prvé vydanie, 2005

Určené pre interné potreby SSQA



OBSAH

Úvod	5
Prehľad najzákladnejších vnútorných predpokladov detí	
vo veku 6 - 10 rokov	6
Oblasť psychiky	6
Biologická oblasť	7
Osobnosť trénera	9
Prípravné, kondičné, koordinačné, kompenzačné a relaxačné cvičenia ...	12
Prípravné cvičenia	12
Kondičné cvičenia	13
Koordinačné cvičenia	14
Relaxačné cvičenia	18
Kompenzačné cvičenia	19
Dýchacie cvičenia	20
Pohybové hry	21
Technika	24
Technika úderov	24
Základné techniky	27
Základný úder	27
Boust	30
Podanie	31
Volej	32
Dropšot	34
Lob	35
Herné cvičenia	36
Cvičenia pre začiatočníkov	36
Cvičebné programy pre začiatočníkov	37
Cvičebné programy pre mierne pokročilých	39
Niekoľko chýb, ktoré sa často vyskytujú, a ich riešenia	45
9 základných rád hráčskej a trénerskej legendy - Jonaha Barringtona	47
Použitá literatúra	52



LONG = LONG LINE

úder popri stene

KROSKURT = CROSSCOURT

úder krížom

BOUST = BOAST

úder o bočnú stenu

FORHEND = FOREHAND

BEKHEND = BACKHAND

DROPŠOT = DROPSHOT

skrátенý úder

GHOSTING = TIEŇOVÝ BEH PO KURTE

KILL = KILLING SHOT

nízky tvrdý úder



Úvod

Squash je stále viac a viac sa rozvíjajúca hra u nás i v ďalších okolitých krajinách, prevažne východnej Európy. Na Slovensku vzniklo množstvo centier a v každom väčšom meste nájdeme niekoľko squashových kurtov. Je veľmi pozitívne, že squash už nie je hra iba pre manažérov a podnikateľov, ale do popredia sa dostáva mládež a deti. Vo vyspelých squashových krajinách vidíme, že prvé skúsenosti s touto hrou majú deti už od 6. -7. rokov. Musíme si však uvedomiť, že práca s deťmi a mládežou má svoje špecifiká a je práve na tréneroch aby poznali dôkladne základné princípy fyzickej a duševnej pripravenosti detí v každom veku. Veľakrát môže tréner nielen pomôcť ale pri svojej nevedomosti aj poškodiť zdravie dieťaťa, príp. ho duševne odradiť od trénovania a športovania vôbec. Deti sú ako nepopísaná tabuľa a je na nás čo a ako im na ňu napíšeme.

V tejto knihe sa snažím nielen o technickú stránku squashu, ale aj o priblíženie a pochopenie fyzických a duševných predpokladov detí od 6-12 rokov. Práve v tomto období začínajú deti so športom a každý tréner je zodpovedný za zdravie a športový rast svojho zverenca. Nezabudnime, že squash je hra a tak sa hrajme!



Squash - hra!

Deti milujú hru. Páči sa im keď môžu behať, skákať, triať do niečoho, kopať, robiť všetko dynamické. Umožnime im to prostredníctvom squashu. Ukážme im, že keď si vyberú túto hru, budú šťastné. Vybudujme ich pozitívny vzťah k squashu prostredníctvom hry a zábavy.

Načrime hlbšie do detskej duše a nájdeme návod ako byť skvelí a obľúbení tréneri.

PREHĽAD NAJZÁKLADNEJŠÍCH VNÚTORNÝCH PREDPOKLADOV DETÍ VO VEKU 6 - 10 ROKOV

Oblasť psychiky

a) Intelektuálne predpoklady (pamäť - myslenie):

- vynikajúca schopnosť prijímať a spracúvať informácie,
- aktívna, prirodzená zvedavosť prejavujúca sa úprimným záujmom o všetko nové,
- požadovačnosť vizuálneho sprostredkovania i verbálneho vysvetlenia nepoznaného,
- prestavba a posilnenie pamäti dieťaťa,
- tvorba základných črt logickej pamäti,
- prevaha sklonu ku konkrétnej názornej pamäti umožňuje postupný prechod k rozvoju abstraktno-logickej formy pamäti,
- rozvíja sa schopnosť zapojenia myslenia do konkrétnej činnosti,
- limitovaná prítomnosť príčinných súvislostí osobnou skúsenosťou,
- intenzívne nadobúdanie zručnosti uvedomele kontrolovať myšlienkové operácie,
- intenzívny rozvoj slovných úvah umožňujúcich plánovať konanie.

b) Pozornosť, koncentrácia, emocionalita:

- výrazná labilná (nestála) pozornosť v 6. rokoch, čiastočné zmeny v 7. rokoch,
- malá schopnosť plniť dlhšetrvajúce pohybové úlohy s nárokmi na koncentráciu,
- výraznejšie procesy vzruchu ako procesy útlmu,
- v 8. a 9. rokoch gradovaný vzostup úrovne pozornosti i schopnosti koncentrácie,
- v 10. rokoch takmer vyváženosť procesov vzruchu a útlmu,
- všeobecne optimistický postoj k životu,
- výrazná emocionalita a bezstarostnosť, nadšenie pre cvičenie a šport,
- uvedomované udržiavanie svalového tonusu zmenou polôh celého tela i jeho častí pohybom, ktorý sa navonok prejavuje emocionálne ako "svalová radosť", t. j. nie ako radosť z výsledku plánovaného trénerom.

c) Sociálne cítenie, skúsenosť, vzťahy:

- vstupom dieťaťa do školy nastáva radikálna zmena jeho sociálnej pozície,
- prestavba vzťahu k dospelým,



- zmena režimu, obmedzenie nezáväzných povinností vrátane pohybu a pobytu na čerstvom vzduchu,
- prevaha činností kolektívneho charakteru,
- primerané sociálne cítenie so silnejšou väzbou na jedného trénera, a to najmä v 6. rokoch,
- prestavba väzieb, prevaha citových komponentov nad racionálnymi vo vytváraní nových kamarátskych vzťahov,
- potreba vzorov a pevnosť citovej väzby na vzor,
- veku primeraná skúsenosť zo spontánnych pohybových hier s loptou a provizórnym náčiním,
- minimálna skúsenosť v športových činnostiach, často neschopnosť rozlíšiť ihriská a lopty pre jednotlivé športové hry atď.

Biologická oblasť

a) Telesné predpoklady:

- 6 až 10 rokov - významná etapa telesného rozvoja, pokračovanie rastu tela a vnútorných orgánov pôsobí na zmenu vonkajšieho vzhľadu detí,
- do 10 rokov proporcionálny nárast telesnej výšky a telesnej hmotnosti (cca 5 cm a 3 kg za rok) rovnako u chlapcov i dievčat,
- priemerné hodnoty telesnej výšky : 7 rokov - 124 cm, 8 rokov - 131 cm, 9 rokov - 136 cm, 10 rokov - 141 cm,
- priemerné hodnoty telesnej hmotnosti: 7 rokov - 24 kg, 8 rokov - 28 kg, 9 rokov - 31 kg, 10 rokov - 34 kg (podľa Moravca, 1990),
- nedokončená osifikácia kostí, bedrové kosti nie sú zrastené,
- v lakťovom kĺbe, v kostiach zápästia a prstov, čiastočne i v kolennom kĺbe prevaha chrupavkovitého tkaniva,
- nedokonale vyvinuté medzitrňové svaly chrbtice.

b) Funkčné a pohybové predpoklady:

Priemerné hodnoty pohybovej výkonnosti žiakov v testoch:

Vek	Beh na 50 m	Skok do diaľky z miesta	Hod plnou loptou	Výdrž v zhybe	Ľah-sed za 1. min.	12 min. beh
7 CH	10,6 s	130 cm	260 cm	13 s	22-krát	1736 m
7 D	10,9 s	122 cm	230 cm	10 s	22-krát	1597 m
8 CH	10,0 s	139 cm	300 cm	17 s	27-krát	1936 m
8 D	10,3 s	135 cm	260 cm	12 s	25-krát	1736 m
9 CH	9,6 s	147 cm	360 cm	19 s	29-krát	2107 m
9 D	10,0 s	139 cm	300 cm	12 s	27-krát	1904 m
10 CH	9,3 s	157 cm	400 cm	19 s	32-krát	2186 m
10 D	9,6 s	150 cm	370 cm	15 s	31-krát	1975 m



Vytrvalostné predpoklady:

- deti majú predpoklady pre rozvoj všeobecnej vytrvalosti: najdôležitejší druh vytrvalosti na pre deti do 10 rokov je aeróbna vytrvalosť (napr. pri vytrvalostnom behu pomalým stupňovaním),
- rozvoj špeciálnej vytrvalosti (anaeróbnej - vznik kyslíkového dlhu) nie je vhodný v tejto vekovej kategórii, dieťa zle znáša kyslíkový dlh,
- deti disponujú regulačným mechanizmom na intenzívne vytrvalostné zaťaženie,
- dieťa reaguje na intenzívne zaťaženie prirodzenými prejavmi únavy; unavené dieťa nesmieme nútiť k ďalšej činnosti,
- tepová frekvencia detí mladšieho školského veku pri intenzívnom zaťažení tréningu nesmie presiahnuť hodnoty 190 - 200 tepov za minútu,
- zdravé deti mladšieho školského veku majú nasledujúce priemerné pokojové hodnoty tepu: 6-ročné - 100 tepov za min., 10-ročné - 90 tepov.

Silové predpoklady:

- schopnosť plného zaťažovania aktívneho pohybového aparátu (svalstva) primeranou záťažou - maximálne 1/10 hmotnosti dieťaťa,
- v dôsledku detských regulačných mechanizmov nemožno dieťa silovo preťažiť.

Poznámka:

K poškodeniu pri posilňovaní môže dôjsť iba neprimeraným výberom bremena, resp. nútením dieťaťa zotrvať pri posilňovaní i napriek prirodzeným prejavom únavy. V takýchto prípadoch sa poškodenie prejaví na pasívnom pohybovom aparáte, t.j. na kostiach, väzoch, šľachách, chrupkách.

Rýchlostné predpoklady:

- biologické základy rýchlosti (rýchlosť kontrakcie svalov i rýchlosť pohybu) sú vytvorené už v rannom veku,
- v 6. až 7. roku života dieťaťa dochádza k výraznému zrýchleniu lokomócie - behu,
- v mladšom školskom veku sa zo všetkých vekových období prirodzeným vývinom najviac zvyšuje frekvencia pohybov a rýchlosť reakcie.

Flexibilné predpoklady (pohyblivosť - ohybnosť):

- v dôsledku vývinových zmien na aktívnom a pasívnom pohybovom aparáte dosahujú deti v 14. a 15. rokoch života maximálnu ohybnosť chrbtice,
- prejavujú sa aj zmeny pohyblivosti v bedrových a ramenných kĺboch,
- možnosť rozvoja špeciálnej pohyblivosti (gymnastika a i.) bez obavy z negatívnych následkov.



Koordináčné predpoklady:

- všeobecná nerovnomernosť rozvoja koordinačných schopností,
- vyžadujú dostatočný počet opakovaní, inak sa zručnosť nestabilizuje,
- 7 - 9 rokov - optimálne obdobie na rozvoj koordinácie v stanovenom časovom limite,
- 7 - 8 rokov - vhodný ako prvá etapa rozvoja priestorovej a kinesteticko-diferenciačnej schopnosti,
- 9 - 10 rokov - optimálne obdobie na rozvoj akustickej a optickej reakčnej schopnosti,
- 10 -11 rokov u chlapcov a 8 až 10 rokov u dievčat veľmi vhodný na rozvoj rytmických schopností,
- priestorová orientácia a rovnovážne schopnosti sú slabé.

Rovnovážna schopnosť sa začína prejavovať u dievčat v 10. rokoch, u chlapcov až v 11. rokoch.

Poznámka:

To nevylučuje potrebu venovať sa rovnovážnym cvičeniam od 6. rokov. Nerovnomernosť rozvoja koordinačných schopností sa prejavuje na prvý pohľad napr. aj tým, že:

Od 6. rokov sú deti schopné plynule spájať beh so skokmi, ale plynule spojiť beh a hod dokážu až v 9. rokoch.

Už v 6. rokoch sú deti schopné spájať hádzanie a chytanie, v 6. a čiastočne ešte aj v 7. rokoch majú deti problém vykonávať presne ohraničené a cieľavedomé pohyby dolných a horných končatín. Až v 8. a 9. rokoch je dieťa schopné prispôsobiť pohyby končatín náčiniu, pre 6 a 7-ročné deti je charakteristický pohybový „luxus“, ktorý sa vyznačuje množstvom sprievodných, nepotrebných pohybov v danej činnosti. Schopnosťou vykonávať účelne cieľavedomé pohyby periférnymi časťami tela, napr. rukou pri driblingu s loptou, disponujú až deti v 8. a 9. rokoch.

I napriek tomu, že uvedené základné charakteristiky vnútorných predpokladov žiakov umožňujú racionálne plánovanie, tréner nemôže zanedbať príležitosť porovnať ich so skutočnosťou.

Základným prostriedkom dôkladného poznania dieťaťa je jeho systematické, mnohostranné sledovanie počas tréningu.

Dôležité sú rozhovory s hráčmi.

Osobnosť trénera

Každé dieťa má pred sebou svojho trénera, ktorý je preňho takmer ako rodina. Práve tréner určuje aká je atmosféra pri tréňovaní, či deti pracujú v strese alebo spontánne reagujú na všetky podnety, ktoré prebiehajú



pri tréningovom procese. Squash je individuálna hra a práve preto tu vznikajú silné putá medzi dieťaťom a trénerom. Dobrý tréner by mal dodržiavať určité princípy:

- účinne, bez nátlaku motivovať žiakov (expresívnym a primeraným sprostredkúvaním cieľov, významu obsahu, metód práce),
- trvale prejavovať osobnú sympatiu ku každému zverencovi,
- vytvárať príjemnú pracovnú atmosféru bez strachu a zbytočného napätia,
- uplatňovať zvlášť citlivý, ale nie transparentný prístup k pohybovo zaostávajúcim zverencom a k takému prístupu viesť aj ostatných zverencov,
- vytvárať dobré podmienky na vzájomnú dôveru a komunikáciu,
- podnecovať zverencov k vzájomnej komunikácii,
- citlivo hodnotiť výsledky žiakov podľa najnovších odporúčaní.

V praxi je potrebné aby tréner poskytoval elementárne teoretické základy na to, aby zverenci boli schopní sledovať:

- správne držanie tela,
- proporcionálny telesný vývin,
- tepovú frekvenciu srdca,
- dýchanie, ale postupne aj vonkajšie prejavy únavy a napätia v svaloch.

Už pri prvom meraní telesnej výšky a telesnej hmotnosti detí je nevyhnutné im primerane vysvetliť, prečo potrebujeme tieto údaje, čomu slúžia, prečo by si každé dieťa malo zapísať a zapamätať namerané údaje o výške a hmotnosti vlastného tela, a tieto pravidelne sledovať.

Cieľavedomejšiu pozornosť tejto vzdelávacej úlohe venujeme priebežne v 8. a 9. rokoch. Postupujeme pritom tak, že:

- oboznámime zverencov, ako vyhľadávať tep končekmi prstov na krčnej tepne vedľa hrtanu,
- zaťažíme zverencov, napr. behom na primerane veľkú vzdialenosť,
- meranie začnú zverenci bezprostredne po behu (v chôdzi) na pokyn trénera „teraz“,
- úder srdca počítajú zverenci počas 10 sekúnd, končia sa na pokyn „stop“,
- nameranú hodnotu zapíšu do vopred pripravených osobných záznamov,
- po 1 minúte realizujeme druhé meranie,
- namerané hodnoty z prvých a druhých desiatich sekúnd zverenci vyhodnotia podľa tabuľky (prepočet tepov z 10 sekúnd na minútu).

Vyhodnotenie:

- Pokles hodnôt tepovej frekvencie medzi 6. a 7. rokmi meraním ukazuje na schopnosť zotavenia organizmu (ukazovateľ trénovanosti organizmu, pri behu aj ukazovateľ úrovne vytrvalosti). Znamená to, že čím väčší pokles, tým lepšia je táto schopnosť.

**Upozornenie:**

Pri nápadne vysokých hodnotách tepovej frekvencie a nízkom poklese vo fáze zotavenia by mal tréner odmerať tep osobne. Môže ísť o nesprávne meranie, ale aj o poruchu činnosti srdca. Pri potvrdení správnosti výsledku merania TF zverencom mal by to byť pre trénera podnet poslať žiaka na lekárske vyšetrenie! Bezprostredne po infekčných chorobách (prechladnutie, chrípka a pod.) nemá tréner vytrvalostne zaťažovať deti. Rovnako to platí pri vysokých teplotách prostredia a po jedle.

Pravidlo pre zaťažovanie detí:

Základným pravidlom pre stanovenie maximálneho vytrvalostného zaťaženia detí 6 až 10 ročných je:

200 - vek = dovolená TF. Deti majú spravidla vyššiu tepovú frekvenciu ako dospelí.

Priemer TF normálny

- 6-roč. 100 tepov za min.,

- 10-roč. 90 tepov za min.

Pri športových činnostiach by nemala tepová frekvencia detí mladšieho školského veku presiahnuť hodnoty 190 - 200 tepov za min.

U detí do 10 rokov možno považovať za progres dosiahnutie stavu, keď žiak dokáže optimalizovať najčastejšie sa vyskytujúce prejavy, akými sú tendencie:

- chuť vyhnúť sa povinnosti, neopodstatnene poľaviť, nevykonať cvičenie,
- zotrvať v zlej nálade po neúspechu - nevydarenom cvičení,
- opakovať bez povšimnutia zlozvyky v pohybovej činnosti, správaní,
- prekonať pohodlnosť,
- prílišná unáhlenosť, nerozvážnosť,
- netrzezivosť,
- neopodstatnený strach a pod.

Významným úspechom bude, ak žiakov dovedieme k uplatňovaniu vnútornej reči, t.j. reči k sebe samému. Obsahom vnútornej reči by mal byť primeraný spôsob analýzy činnosti, upozornenie samého seba na dôležité fázy pohybu činnosti - pred činnosťou, ale aj hľadanie chýb po činnosti.

Cestou k tomu je nabádanie zverencov k vyjadreniu myšlienok a predstáv nahlas pred cvičením a po cvičení priebežne a systematicky.

Z hľadiska hygieny je žiaduce, aby si deti už v 6. rokoch osvojili požiadavky na hygienu tela, obúvania a odievania pred, v priebehu a po športovej činnosti. Nemenej významným je osvojenie poznatkov a pravidiel správania sa na ihrisku, v prírode a pod.

Bolo by na škodu, ak by tréner nevyužil toto krásne obdobie vo vývine dieťaťa, ktoré sa vyznačuje nielen vynikajúcou schopnosťou prijímať a spracúvať informácie, ale aj záujmom o všetko nové, úprimnosťou, zhovorčivosťou, bezstarostnou dôverou, nadšením pre cvičenie a šport.



PRÍPRAVNÉ, KONDIČNÉ, KOORDINAČNÉ, KOMPENZAČNÉ A RELAXAČNÉ CVIČENIA

Prípravné cvičenia

V prípravnej časti tréningovej jednotky je potrebné sa sústrediť na precvičenie veľkých svalových skupín a kĺbov, predovšetkým s dôrazom na chrbticu. Úlohou týchto cvičení je nielen vplývať na výkon, ale aj na spôsob prejavu každého jedinca.

Príklady cvičení

Vzpor drepno - výskok, vzpažiť - poskoky znožmo na mieste.

Drep - vztyk - výskok - malými krokmi obrat o 360°.

Stoj spojný, ruky vbok - úklony vpravo, vľavo.

Stoj rozkročný, paže voľne pri tele - úklony vpravo, vľavo.

Stoj spojný, vzpažiť - chôdza po špičkách.

Vyskočiť - voľný beh po priestore.

Ľah - zvinúť sa čo najviac (do kĺbka).

Príklady motivovaných pohybov

Cieľom týchto cvičení je rozcvičenie, nie intenzívne zaťaženie s následným vyčerpaním a únavou. Tieto pohybové celky by mali mať hravý charakter.

- rozsypané loptičky (tenisové, squashové ap.) zbierajú a dávajú na určené miesto. V prípade, že loptičky nie sú k dispozícii, deti imitujú pohyb - drep, vztyk...
- z drepu vztyk a pažami znázorňovať rast konárov do výšky,
- každý vyjadruje podľa svojich predstáv krúživé pohyby rukami, trupom, v stoj, sede, kľaku,
- udržiavanie rovnováhy v jednotlivých polohách,
- ľah, prevaly rôznymi smermi, rôznymi spôsobmi,
- napodobňovať plavecké pohyby,
- úklony.

Príklady cvičení v dvojiciach

- rovný predklon v stoj rozkročnom, tvárou k sebe, ruky na ramenách spolucvičenca - hmity trupom,
- rovný predklon v stoj rozkročnom, tvárou k sebe, držanie v upažení - vytočenie trupu do jednej strany - vytočenie trupu do druhej strany,
- stoj spojný, tvárou k sebe, držanie v predpažení - jeden hráč drep - druhý hráč drep - obmena: striedavé vykonávanie drepov bez medzipohy,
- stoj spojný, chrbtom k sebe, držanie vo vzpažení - výkrok pravou vpred, záklon - výkrok ľavou vpred, záklon,



- sed roznožmo, tvármi k sebe, držanie v predpažení - jeden hráč ide do záklonu, druhý súčasne do predklonu a opačne.

Cvičenia s loptičkou

- stoj spojný, upažiť, loptička v pravej ruke - predpažiť a súčasne preložiť loptičku do ľavej ruky - upažiť,
- stoj spojný, upažiť, loptička v pravej ruke - pokrčiť prednožmo ľavú nohu a popod ňu preložiť loptičku do ľavej ruky,
- stoj spojný, pripažiť, loptička je v pravej ruke - drep so súčasným predpažením a podaním loptičky do ľavej ruky.

Cvičenia s krátkym švihadlom

- stoj rozkročný, švihadlo vo vzpažení - úklon vpravo - úklon vľavo,
- stoj spojný, švihadlo vo vzpažení - čelný kruh vpravo - čelný kruh vľavo,
- sed znožmo, švihadlo v predpažení - predklon vpravo - predklon vľavo,
- sed znožmo, švihadlo v predpažení poníž - skrčiť prednožmo a prevliecť švihadlo popod kolená - sed a späť.

Kondičné cvičenia

Úlohou kondičných cvičení je prostredníctvom jednoduchých, prirodzených a používaných cvičení (beh, skoky, lezenie, prenášanie, hádzanie a chytenie) dosiahnuť proporcionálny rozvoj pohybových schopností (rýchlosť, sila, vytrvalosť) a zároveň zdokonaľovať pohybové zručnosti a návyky.

Príklady hier na kondičné cvičenia

Človek a jeho zvieratka:

Deti rozdelíme do skupín (4 - 5-členných), ktoré stoja v zástupoch. Pred každý zástup vo vzdialenosti cca 5 m postavíme métu, okolo ktorej sa každý člen družstva musí otočiť. V každom družstve určíme jednotlivým deťom úlohy (človek, kôň, rak, žaba, komár, kačka, had... podľa počtu detí v skupine)

Príklady činností jednotlivých členov družstiev:

- človek: hladký beh,
- komár: beh po štyroch,
- rak: presun vo vzpore ležmo vzad chrbtom k méte,
- žaba: skoky v drepe - „žabáky“
- kôň: poklus s vysokým dvíhaním kolien,
- kačka: chôdza v drepe - „kačáky“
- had: plazenie

Súťaž môže mať niekoľko kôl nadväzujúcich na seba, kde postupne bude každý člen družstva predstavovať iné zviera, až sa všetci vystriedajú vo všetkých úlohách.



Príklady kondičných cvičení bez náčinia

- beh, člnkový beh,
- skoky znožmo, jednoonožne, v drepe,
- beh kombinovaný s ďalšími úlohami.

Príklady kondičných cvičení s využitím náčinia

Cvičenia s pieskovými vrecúškami

- dvojice oproti sebe - prehadzovanie vrecúška obojručne, resp. pravou, ľavou rukou,
- dvojice oproti sebe - hodenie vrecúška spoluhráčovi, drep a vztyk - to isté druhý hráč,
- chôdza s vrecúškom na hlave,
- beh s vrecúškom na hlave,
- deti v družstvách stoja v stoji rozkročnom za sebou. Na povel trénera prvé dieťa podá za ním stojacemu vrecúško ponad hlavu a ten ho ďalšiemu podá popod nohy. Preberajúci hráč urobí predklon, prevezme vrecúško a podá ďalšiemu ponad hlavu atď. Posledný hráč v družstve chytí vrecúško nad hlavu a prebehne s ním pred svoje družstvo. Najrýchlejší víťazí. Hráči v družstvách zaujmú ľah vzadu tesne za sebou. Na povel trénera prvý podá v ľahu vo vzpažení vrecúško hráčovi za ním, ktorý ho preberá v sede v predklone. S vrecúškom ide do ľahu a odovzdá ho ďalšiemu atď. Posledný hráč s vrecúškom prebehne dopredu a zostane pred družstvom v stoji so zdvihnutou pažou a s vrecúškom.

Cvičenia s plnými loptami

- stoj spojný, lopta vpredu dolu - lopta na prsia - nad hlavu - na prsia,
- stoj spojný, lopta nad hlavu - drep, lopta dolu,
- dvojica oproti sebe v stoji - kotúľanie si lopty - po chytení zdvihnúť loptu po úroveň hrudníka a odkotúľať naspäť spoluhráčovi,
- dvojica oproti sebe v miernom stoji rozkročnom - hádzanie lopty zospodu obojručne,
- lopta sa berie zo zeme od pravej nohy, prenesie sa ponad hlavu a opäť sa položí na zem pri ľavej nohe,
- v kruhu stoja deti pravým bokom do stredu - podávanie lopty popod rozkročené dolné končatiny.

Koordinačné cvičenia

Prostredníctvom koordinačných cvičení sa rozvíjajú koordinačné schopnosti detí. Tieto schopnosti sa nerozvíjajú izolovane, ale pôsobia a rozvíjajú sa v jednote s kondičnými schopnosťami a v konečnom dôsledku sa tiež tak prejavujú, t. j. v komplexnom pohybovom prejave dieťaťa.

Pojmom koordinačné schopnosti sa chápe súbor schopností človeka ľahko



a účelne koordinovať vlastné pohyby, prispôsobovať ich meniacim sa podmienkam, vykonávať aj zložitú pohybovú činnosť a rýchle si osvojovať nové pohyby.

Odporúčanými pohybovými činnosťami na rozvoj týchto schopností sú akrobatické cvičenia, cvičenia s náčiním, na náradí, v dvojiciach, trojiciach a iných skupinových útvaroch, ale aj pohybové a športové hry, prekážkové dráhy ap.

Po zvládnutí základného cvičebného tvaru vyberáme rôzne situačné zmeny, aby bol hráč nútený riešiť pohybovú úlohu v zmenených podmienkach. Pri cvičení sa necháva deťom dostatočný priestor na viacnásobné opakovanie, počas ktorého tréner individuálne usmerňuje činnosť detí, opravuje chyby, podnecuje ich k aktivite ap.

Odporúčané pohybové prostriedky na rozvoj koordinačných schopností detí mladšieho školského veku

Chôdza

- rôznymi smermi (vpred, vzad, do strán),
- s prekračovaním, obchádzaním prekážok,
- po čiarach, zúžených plochách opory (lavičky, kladinky, múriky),
- rôznym tempom,
- v rôznych polohách (výpon, podrep, drep),
- so sprievodnými pohybmi paží,
- so sprievodnými pohybmi trupu, hlavy,
- v dvojici, v skupine, v rade, v zástupe,
- v kombinácii s inou pohybovou činnosťou,
- štylizovaná.

Beh

- rôznymi smermi,
- rôznym tempom,
- striedavo s chôdzou,
- so sprievodnými pohybmi paží,
- so zaraďovaním rôznych pohybových úloh (drep, sed, výskok, skok, obrat, akrobatické cvičenie, preskok),
- štylizovaný.

Skoky

- znožmo, striedavonožne, jednonožne,
- s obratmi (o 90°, 180°, 360°),
- rôznymi smermi,
- cez prekážky,
- s rôznymi polohami nôh v letovej fáze (s čelným, bočným roznožením,



- so skrčením prednožmo, zánožmo, prehnutie ap.),
- s využitím gymnastického mostíka alebo trampolíny,
- v kombinácii s chôdzou a behom.

Asymetrické cvičenia

- stoj rozkročný, pripažiť: predpažiť pravou, upažiť ľavou,
- mierny stoj rozkročný, pripažiť: pravou cez upaženie vzpažiť, ľavou predpažiť,
- stoj spojný, pripažiť: pravou pažou vykonávať hmyty z predpaženia do zapaženia - ľavou nohou robiť hmyty z unoženia do prednoženia zvnútra, to isté opačne,
- stoj rozkročný, pravou pripažiť, ľavou vzpažiť: bočné kruhy pravou pažou vzad, ľavou pažou vpred, to isté, ale výmena paží.

Achronické cvičenia

- stoj rozkročný, pripažiť: predpažiť pravou, upažiť pravou, predpažiť ľavou, pripažiť pravou, upažiť ľavou, pripažiť ľavou (ľavá paža cvičí to isté čo pravá, ale o jednu dobu neskôr).

Príklady cvičení na rozvoj rovnovážnej schopnosti

Táto schopnosť umožňuje zachovať, prípadne obnoviť rovnováhu tela v situáciách s náhlou a neočakávanou zmenou polohy.

Cv. 1. Rozostavenie hráčov po priestore. Po ukážke trénera sa deti snažia zaujať ukázanú polohu a vydržať v nej minimálne 3 sekundy. Tréner strieda labilnejšie polohy so stabilnejšími a zároveň upozorňuje na potrebu spevnenia svalstva, koncentrácie ap. Polohy odporúčame striedať v stoj, sede, ľahu, kľaku s pridaním rôznych polôh paží, trupu a hlavy, prípadne aj s vylúčením zrkového analyzátora.

Cv. 2. Vytvoriť v priestore dráhu z čiar (ihriská pre športové hry), lavičiek obrátených užšou alebo širšou stranou hore, vrchných dielov švédskej debny, žineniek na kope, resp. šikmých plôch vytvorených pomocou lavičiek, mostíkov a žineniek ap. Deti postupne prechádzajú po tejto dráhe vo vzpriamenej polohe a upaženými pažami vyrovnávajú polohu počas pohybu.

Príklady cvičení na rozvoj reakčnej schopnosti

Táto schopnosť umožňuje v čo najkratšom čase efektívne reagovať na určitý podnet (akustický, optický, kinestetický), prípadne na aktuálnu zmenu situácie krátkotrvajúcou pohybovou činnosťou.

Cv. 1. Deti sú rozostavené voľne po priestore. Na signál trénera vykonajú určitú, vopred dohodnutú úlohu - napr. drep, sed skrížny, vzpor kľačmo, obrat o 360°, výskok ap.



Cv. 2. Z určitej polohy vyštartovať čo najskôr po zaznení signálu, prípadne vykonať inú polohu.

Cv. 3. Dve rovnakopočetné družstvá stoja oproti sebe v radoch cca vo vzdialenosti 5 m. Každý člen družstva má pridelené nejaké číslo (ak súťažia 5-členné skupiny, tak 1 - 5). Vo vzdialenosti 2,5 m (medzi družstvami) postavíme plnú loptu. Tréner vyvoláva čísla a deti s týmito číslami sa snažia dotknúť lopty skôr ako súper. Ak sa im to podarí, získavajú pre svoje družstvo bod. Východiskové polohy na štartovej čiare môže tréner meniť - drep, sed, ľah, stoj chrbtom do smeru behu ap.

Cv. 4. Dvaja hráči si medzi sebou kotúľajú loptu na vzdialenosť približne 5 m. Tretí žiak stojí kolmo na dráhu lopty vo vzdialenosti 2 - 3 m. Vo vhodnej chvíli sa snaží vyštartovať a dotknúť sa lopty. Ak sa mu to nepodarí, vracia sa na východiskové postavenie a pokúsi sa splniť úlohu znovu. Ak sa mu to podarí, vymení hráča, ktorý loptu kotúľal, a ten sa bude pokúšať o zachytenie kotúľajúcej sa lopty.

Príklady cvičení na rozvoj priestorovo-orientačnej schopnosti

Táto schopnosť umožňuje v čo najkratšom čase určiť a adekvátne zmeniť postavenie, pohyb tela v priestore a čase vzhľadom na vonkajšie prostredie.

Cv. 1. Deti sa pohybujú voľne po priestore a na signál trénera sa čo najrýchlejšie zoskupia do vopred určených útvarov, napr. dvojíc, radov, kruhov.

Cv. 2. Deti sa voľne pohybujú po priestore a na signál zaujmú miesto na vyvýšenom mieste, resp. na niektorom visovom náradí ap.

Cv. 3. Hráči stoja v kruhu a sú označení číslami. Jeden hráč s loptou je v strede kruhu. Jeho úlohou je rýchle si vymeniť prihrávku s vyvolaným číslom. Obmena: Deti si môžu vymieňať aj miesta.

Naháňačka dvojíc

Vo vymedzenom priestore utvoria deti dvojice tak, že sa držia za vnútorné ruky. Jedna dvojica je určená ako naháňajúca. Naháňajúcou sa stáva počas hry tá dvojica, ktorá bola chytená, alebo pustila ruky, alebo opustila vyhradený priestor

Opakuj za vodičom

Deti cvičia v dvojiciach. Jeden z dvojice je vodič, ktorý robí rôzne pohyby - rôzne druhy chôdze rôznymi smermi a tempom, rôzne spôsoby behu, obraty, skoky, poskoky, pózy ap. Druhý z dvojice ide za ním a snaží sa všetky pohyby presne zopakovať.



Príklady cvičení na rozvoj kinesteticko-diferenciačnej schopnosti

Tieto schopnosti sa podieľajú na dokonalom vnímaní a regulácii pohybov, ich časových priestorových a dynamických parametrov. Sú podmienené najmä funkciou analyzátorov a činnosťou centrálného nervového systému, ktorý riadi pohybovú činnosť človeka. Keďže patria medzi kľúčové koordináčne schopnosti, prejavujú a uplatňujú sa pri všetkých pohybových činnostiach. Tieto schopnosti sa často označujú aj ako senzorické, kde vnímanie, rozlišovanie a motorická akcia tvoria prirodzenú jednotu. U detí mladšieho školského veku sa rôznymi cvičeniami zameriavame na odhad správneho času, jeho potrebnej dĺžky na vykonanie určitej pohybovej úlohy - časová diferenciacia, na odhad potrebného silového úsilia na vykonanie pohybovej úlohy - silová diferenciacia, na odhad výšky, dĺžky, šírky a iných priestorových parametrov, pri vykonávaní pohybových úloh - priestorová diferenciacia.

Cv. 1. Vo vzdialenosti cca 3 m od štartovej čiary nakreslíme kruh alebo položíme obruč, prípadne diel švédskej debny ap. K štartovej čiare pripravíme rôzne druhy lôpt (stolnotenisovú, softtenisovú, tenisovú, gumenú, squashovú...) a postupne vyzývame deti, aby ich hádzali do vytýčeného priestoru. Počas cvičenia ich upozorňujeme na chyby, zbytočné silové úsilie, resp. malé silové úsilie, zlý odhad vzdialenosti ap.

Cv. 2. Jednotlivci (alebo družstvá) súťažia o čo najväčší počet správnych zásahov do vytýčeného priestoru jednou vybranou loptou alebo viacerými rôznymi loptami.

Cv. 3. Hráči v družstvách stoja v zástupoch na základnej čiare. Každý má loptu, ktorou triafa do lavičiek umiestnených rovnobežne so základnou čiarou v rôznej vzdialenosti. Úlohou je trafiť hornú plochu prvej lavičky. Komu sa to podarí, zaradí sa na koniec zástupu, komu nie, ide si po svoju loptu a pokus opakuje, až kým sa mu to nepodarí.

Relaxačné cvičenia

Cieľom je, aby si deti osvojili najjednoduchšie techniky pohybovej relaxácie. Možno ich potom využívať počas celého tréningu, a to najmä vtedy, keď zaregistrujeme u detí prejavy únav. Využívajú sa aj v záverečnej časti tréningu. Relaxačné cvičenia je vhodné spájať s dýchacími cvičeniami. Cvičenie by sa malo vykonávať v príjemnej atmosfére, pomaly a uvoľnene. K základným a najjednoduchším relaxačným cvičeniam patrí vytriasanie, vyklepávanie, pretrepávanie, kmitanie a masírovanie svalov. Relaxácia môže byť globálna (celková) alebo lokálna. Naučiť deti celkovú relaxáciu si vyžaduje systematickú a dlhodobú prácu.



Príklady cvičení na striedanie napätia a uvoľnenia niektorých svalov až po svalstvo celého tela

- ľah vzadu , paže vedľa tela:
 - ruky zovrieť v pästi, napnúť pažu,
 - uvoľniť,
 - postupne napínať dolné končatiny,
 - uvoľniť.
- ľah vzadu, paže vo vzpažení:
 - paže vyťahovať čo najďalej a súčasne prepnúť špičky, vyťahovať dolné končatiny (prirovnanie k povrázku, ktorý sa natahuje za oba konce).
- ľah vzadu, paže vedľa tela, dolné končatiny mierne pokrčiť:
 - sťahom brušných a bedrových svalov pritlačiť krížovú časť chrbtice k podložke a podsadiť panvu (bruško a zadok stiahni a chrbát pritlačiť k zemi, aby ani mravček nemohol tadiaľ prebehnúť), uvoľniť.
- mierny stoj rozkročný, upažiť, hlava vzpriamená:
 - napnúť paže,
 - postupne povoliť napätie a zložiť sa na zem (ako keď sa topí sneh).
- stoj spojný, pripažiť:
 - vytriasanie končatín (poskakovať ako handrová bábika).
- ľah vzadu, paže voľne vedľa tela, dlane hore, oči zavreté, dýchanie voľné, prirodzené, nosom.
- ľah vzadu, paže vedľa tela:
 - s nádychom napnúť celé telo, pritlačiť kríže o podložku (pocit kameňa, skaly)
 - s výdychom uvoľniť všetky svaly a precítiť príjemný pocit (kameň padá na zem).

Kompenzačné cvičenia

Naučiť deti prostredníctvom kompenzačných a regeneračných cvičení odstrániť únavu, prípadne urýchliť zotavenie po záťaži.

Cvičenia zamerané na oblasť hrudnej chrbtice

- ľah vzadu, pripažiť:
 - prehnúť hrudník, N (nádych),
 - pritlačiť hrudník na podložku, predkloniť hlavu, plecia zdvihnúť, V (výdych).
- ľah vpredu:
 - záklon hlavy, hrudný záklon, N,
 - postupne ľah, V.
- vzpor kľačmo:
 - prehnúť chrbticu medzi lopatkami, N,
 - ohnúť chrbticu medzi lopatkami, V.



- mierny stoj rozkročný, ruky v tyl, drieková časť chrbtice je fixovaná:
 - predklon (rôzne stupne) a ohnutie hrudnej chrbtice, centrum úsilia je medzi lopatkami,
 - prehnutie, N,
 - ohnutie, V.
- sed skrížny skrčmo, drieková časť chrbtice je fixovaná:
 - skrčiť upažmo, ruky v päšť položiť na rebrá čo najvyššie pod pazuchami, tlakom pravej pretlačiť hrudník vľavo, upažiť, výdrž, N,
 - uvoľniť, V.

Cvičenia zamerané na oblasť driekovej chrbtice a panvy

- ľah vzadu skrčmo, pripažiť:
 - prehnúť driekovú chrbticu, N,
 - pritlačiť na podložku, V.
- ľah vzadu skrčmo ľavou, upažiť:
 - zdvihnúť panvu hore oporou o ľavú nohu, N,
 - ľah, pritlačiť chrbticu o podložku, V.
- vzpor kľačmo:
 - prehnúť driek (vysadiť panvu), N,
 - ohnúť driek (podsadiť panvu), V.
- sed skrížny skrčmo, paže voľne vedľa tela:
 - vychýliť hrudník vpred, V,
 - vychýliť hrudník vzad, N.
- ľah vzadu, upažiť:
 - vysúvať panvu striedavo do strán (hrudník fixovaný).

Dýchacie cvičenia

Cieľom je naučiť sa správne dýchať - uvedomene využívať dýchací aparát. Pestovať schopnosť pokojného, relaxačného a úplného dýchania vykonávaného nosom s dôrazom na predĺžený výdych.

Nácvik dýchania

Pri nácviku správneho dýchania je nevyhnutné si uvedomiť spojitosť medzi dýchaním a správnym držaním tela. Dôležité je vykonávať vdych a výdych nosom. Pokojným dýchaním možno ovplyvniť aj psychický stav cvičenca. Snažíme sa najmä o spomalený predĺžený výdych nosom, ktorý má trvať približne dvojnásobok nádychu.

- ľah na chrbte, pripažiť:
 - prvý impulz vzdychu robíme pomocou bránice, a to zdvihnutím brušnej steny nad pupkom,
 - hneď po ňom nasleduje hrudné dýchanie, a to rozvinutím hrudníka na všetky smery,



- vdych sa zakončuje kľúčnym dýchaním, a to nadvihnutím kľúčnych kostí a naznačením zdvíhu ramien.

Výdych má mať dvojnásobne dlhšie trvanie jednotlivých etáp:

- začína sa vtiahnutím brušnej steny,
 - pokračuje plynulým sťahovaním hrudníka,
 - končí miernym znížením kľúčnej kosti.
- ľah vzadu skrčmo, chodidlá na zemi, pravá dľaň na bruchu:

- nádych - brucho sa dvíha,
- výdych - brucho klesá.

Keď dýchame len bránicou, hrudník sa nedvíha. Deti i samy dlaňou kontrolujú pohyb brucha.

Motivácia: nafukovanie balónika v bruchu.

- vzpor kľačmo:
 - výdych - vyhrbíme chrbát, zvesíme hlavu, na konci výdychu stiahneme brušné svaly a zatiahneme brucho, deti sa kontrolujú pohľadom,
 - nádych - uvoľníme brucho a pomaly sa prehne, hlava ide do záklonu.

Motivácia: mačička cvičí

Predlžovanie výdychu sa najlepšie nacvičuje v hrách:

- fúkanie do stolnoteniseových loptičiek,
- fúkanie do papierových obrúskov,
- na vrany - pomalý beh, mávanie upaženými pažami ako krídlami a súčasne krákanie,
- na kobru - z ľahu vpredu, paže v vzpažení, pomalým nadvihnutím na predlaktia zdvihnúť hlavu a otáčať ňou do strán za súčasného syčania.

Pohybové hry

Pohybové hry sú najprírodzenejším a najvhodnejším prostriedkom telesnej výchovy detí. Sú najrozsiahlejšou skupinou hier a sú vhodné pre každú vekovú kategóriu. Pohybové hry zaradujeme do úvodnej, ako aj hlavnej alebo záverečnej časti tréningu.

Pomocou hry tréner plánovite a cieľavedome rozvíja potrebné pohybové schopnosti, formuje a upevňuje morálne a psychické vlastnosti dieťaťa. Hravá forma tréningu zvyšuje záujem dieťaťa o cvičenie, ale aj iné činnosti a aktivizuje ho.

V úvodnej časti tréner dbá na to:

- aby všetky deti boli v pohybe,
- aby úroveň pohybu bola dostačujúca, ale nie maximálna,
- aby hry deti psychicky nezaťažili, majú mať jednoduchú organizáciu,
- aby sa hrou nepresiahol optimálny stupeň psychického zaťaženia detí.



Pohybové hry v jednotlivých vekových skupinách

Aké hry vyberať pri deťoch v 6. - 7. rokoch:

- PH zamerané na prebehovanie (rozvoj bežeckých schopností),
- PH zamerané na zvládnutie základných manipulačných činností s loptou
- kotúľanie, chytanie, hádzanie, odrážanie lopty od podlahy,
- jednoduché naháňačky,
- jednoduché štafetové hry, hry s prenášaním drobných predmetov,
- hry s motiváciou a dramatizáciou krátkeho deja,
- hry s vytlieskavaním rytmu,
- hry zamerané na správne držanie tela s prenášaním drobných predmetov na hlave, chôdza po čiare.

Aké hry vyberať pri deťoch v 8. - 9. rokoch:

Využívame najmä hry zamerané na:

- rozvoj rýchlosti,
- rozvoj sily,
- rozvoj vytrvalosti,
- rozvoj obratnosti,
- osvojovanie nových pohybových zručností,
- prípravné hry k športovým hrám,
- štafetové a manipulačné hry s loptou.

Aké hry vyberať pri deťoch v 10. - 11. rokoch

- hry s loptou rozvíjajúce herné činnosti zo športových hier,
- naháňačky s prebehmi väčších skupín (počas rozcvičenia),
- hry s využívaním náčinia a náradia,
- hry s prebehmi, petlácaním, nosením, triafaním,
- prípravné hry zamerané na zdokonaľovanie techniky a taktického myslenia,
- hry na rozvoj koordinácie pohybu,
- malé turnajové hry,
- hry, v ktorých už neučíme základné lokomočné pohyby, ale aplikujeme a kombinujeme ich v zložitejších činnostiach s určitým zámerom,
- kolektívne hry.



Senzitívne obdobia pre rozvoj základných pohybových schopností.

Obdobia najväčších prírastkov a relatívne nízkeho podielu vplyvu dedičnosti.

	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Pohyblivosť kĺbov																	
Rovnováha pri chôdzi																	
Rovnováha pri obratoch																	
Bežecká rýchlosť																	
Rýchlosť pri obratoch tela																	
Rýchlosť pohybu ruky																	
Celková bežecká vytrvalosť																	
Dynamická sila paží																	
Obratnosť																	
Výbušná sila /vrhy, hody/																	
Výbušná sila /skoky/																	
Koordinácia „oko-pohyb“																	
Maximálna statická sila ruky, paží a chrbtového svalstva																	
Reakčná rýchlosť																	
Presnosť blízkych pohybov																	
Presnosť a vzdialenosť pohybov																	
Maximálna spotreba O ₂																	

Rýchle tempo rozvoja:



Malý vplyv dedičnosti:





Technika

Každý šport stojí a padá na technike. Nie je to iba účelový ale i estetický prvok daného športu. Treba mať napamäti, že je ďaleko jednoduchšie a efektívnejšie naučiť sa správnu techniku hneď od začiatku, ako naprávať chybné návyky neskôr. Pri squashi sa napr. udáva, že na správny nácvik cviku je potrebných 4000 opakovaní (aj bez loptičky), ale pri prerábaní zlého návyku až 10 000 opakovaní. Myslím, že ďalší komentár je zbytočný. Správna technika je často relatívny pojem, pretože každá squashová škola vnáša svoje prvky do tejto hry. V podstate tu platia určité princípy, ktoré treba dodržiavať, a pri malých deťoch je nevyhnutné aby sa učili jednotne. Neskôr si každý jedinec prispôsobí techniku k svojmu štýlu.

Veľakrát sa deti pýtajú načo je potrebná dobrá technika, keď im to ide lepšie inak. Dobrý tréner musí byť na takúto otázku pripravený a odpovedať uspokojivo zvedavým deťom.

Dobrá technika umožňuje:

- využitie energie a tak dosiahnuť optimálnu silu úderu
- kontrolovať loptičku pri zásahu
- vyrovnanosť a stabilitu
- aby aj pod tlakom hráč zahral kvalitný úder

Každá správna technika sa opiera o tieto základné princípy:

- držanie rakety a zápästia
- správny náprah
- pozícia nôh a tela
- dotiahnutie úderu- zášvih

Technika úderov

Každý úder pri squashi je tvorený kompletným pohybom, tvoreným špeciálnou športovou technikou. Základom je trafenie loptičky raketou spojené s technikami behu.

Základné pozície:

Očakávanie

Základná pozícia je v squashi východiskovým postavením pre každú hernú situáciu. Táto poloha tela vám umožní optimálne vyraziť za loptou a zavčas ho odohrať. V základnej pozícii stojíte tvárou k čelnej stene v strede kurtu.



Ťažisko tela je vyrovnané, ľahko znížené, kolená a členky mierne pokrčené, raketu držíte pred telom a sústreďte sa na nasledujúcu loptičku. Pomocou mierne pokrčených nôh sa vo svaloch vytvára ľahké napätie, umožňujúce rýchlu reakciu.



Správny postoj



Nesprávny postoj
- raketa nie je pripravená,
skrúti sa čas na náprah



Nesprávny postoj
- zvýhodnený bekhend,
ale príprava forhendu
by trvala dlhšie



Nesprávny postoj
- ťažisko je na pätách

Zápästie

Zápästie je v squashi podobne ako u ostatných podobných hier strategickým miestom, v ktorom dochádza pri vyberaní úderu k prenosu impulzu pohybu ruky na raketu. Ani sebalepšie vybrané úderu nie je nič platné, pokiaľ nie je v danom okamihu zápästie pevné. Zápästný kĺb prenáša švih paže a predlaktia na raketu. Pevné zápästie zaručuje správne držanie rakety a prenos sily pri udretí do loptičky. Príčina nekontrolovaných úderov a malého zrýchlenia loptičky spočíva často v príliš voľnom zápästí. Navonok sa to prejavuje visiacou raketou. Technicky veľmi zbehlí hráči môžu pri hraní úderu zapojiť zápästie, aby ešte viac zrýchlili loptu, alebo mu dali iný smer.



Predpokladom je tu dobré načasovanie, rozsiahle hráčske skúsenosti a silné svaly predlaktia. Začiatočníci sa musia najskôr snažiť zvládnuť správne základy hry. Pre nich platí: pevné zápästie!

Uchopenie držadla rakety

Dôležitým momentom je pre úspešného hráča squashu správne uchopenie držadla rakety. Nasledujúci popis platí pre pravákov, ľaváci si len zmenia uvádzané strany za opačné. Vezmite si raketu do ľavej ruky a vedzte pravú ruku od zvisle smerujúcej hlavy rakety smerom dole ku koncu držadla, pokiaľ ho vaša dlaň neuchope. Objímte držadlo, ako by ste niekomu chceli podať ruku. Ľavý horný okraj držadla rakety by mal ukazovať do stredu písmena V, tvoreného vašim palcom a ukazovákom. Ukazovák mierne natiahnite dopredu, palec sa nachádza medzi ukazovákom a prostredníkom. S týmto držaním ste schopný previesť každý úder.



Ukazovák je posunutý dopredu



Zlé uchopenie. Palec je moc vpredu a prsty sú málo rozložené

Držanie rakety

Pri squashi sa hovorí o otvorenej polohe rakety vtedy, ak poloha rakety smeruje šikmo dopredu. Táto poloha rakety spôsobuje, že loptička sa pri удere ľahko podreže. Vďaka tomu sa od čelnej steny odrazí viac plošne, skôr dopadne na zem a sťaží tak súperovi príjem



Otvorená poloha



Zatvorená poloha



Chyba - zatvorené držanie. Vέčko je z vonkajšej strany



loptičky. Optimálne uplatnenie sa tu ponúka pre všetky údery, ktoré sa hrajú mätko. Veľké otvorenie rakety znižuje úderovú plochu, takže sa môže stať, že loptičku netrafíte.

Rovnováha

Isté postavenie je predpokladom pre prevedenie precízneho úderu. Pokiaľ predvádzate úder z behu, nemôžete loptičku v okamžiku úderu dostatočne kontrolovať. Zabrzdíte pohyb v dostatočnom predstihu, aby ste mali čas urobiť potrebný výpadový krok, a aby ste dosiahli v úderovej polohe stabilnú rovnováhu. Posledný krok umiestnite smerom šikmo dopredu a dbajte na vzdialenosť nôh od seba minimálne na šírku bokov.

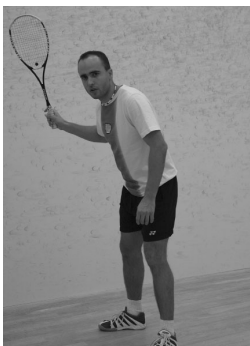
Základné techniky

Základný úder

Všetky najdôležitejšie údery a ich početné varianty je možné odvodiť z dvoch základných úderov, ktorými sú forhendový základný úder a bekhendový základný úder.

Drive alebo základný forhendový úder

Tento základný úder sa hrá z ideálnej pozície k loptičke. Pri základnom forhendovom údere sa pravák pozerá čelom na pravú bočnú stenu a chodidlo ľavej nohy zvierá so stenou uhol 45°. Je možné ho odohrať rovnobežne s bočnou stenou (long line) alebo naprieč do opačného rohu kurtu (kroskurt). Pokiaľ sa drive podarí, je veľmi vhodný pre odlákavanie súpera z jeho T-polohy. K tomu je však potrebná správna dĺžka a správna šírka úderu. Správna dĺžka znamená, že loptička po odrazení





od čelnej steny dopadne za podávajúci box a skončí v blízkosti zadnej steny. Správna šírka znamená, že loptička sa hrá veľmi blízko bočnej steny.

1. Zo základnej pozície otočte trup doprava a súčasne zdvihnite hrajúcu ruku, ktorá je ohnutá v lakti, až do výšky ramien. Uhol, ktorý v lakti zvierá predlaktie s pažou, je približne 90°. Zápästie zostáva ohnuté smerom k chrbtu ruky. Hlava rakety smeruje hore a nachádza sa približne vo výške hlavy.

2. Fáza úderu sa zahajuje presunutím ťažiska na ľavú nohu. Lakeť sa vedie pozdĺž tela a dostáva sa pred zápästie. Pritom sa otáča predlaktie, takže vnútorná strana hrajúcej paže a plocha rakety ukazujú nahor. Vytočenie paže vytvára určité napätie, ktoré sa behom ďalšieho pohybu zase uvoľní. Krátko pred bodom úderu sa raketa vyrovná pootočením predlaktia: hlava rakety je teraz v takmer zvislej polohe k podlahe. Súčasným predlaktím dopredu a výpadom sa telo dostane do výšky loptičky. Bod úderu do loptičky leží pred ľavou nohou. Paža je napriamená a plocha rakety mierne pootvorená. Pohľad smeruje do bodu úderu do loptičky.

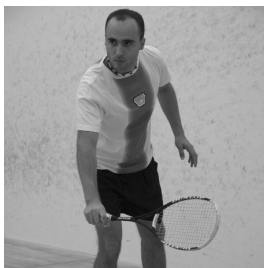
3. Raketa sa čo najďalej vedie natiahnutou pažou požadovaným smerom, a potom sa s ňou ohnutím lakťa švihne smerom dopredu nahor k ľavému ramenu. Trup sa vyrovná, zatiaľ čo pohľad sleduje loptu. Po údere sa hráč vracia do základnej pozície.

Drive ako bekhand

1. Tiež tu musíte začať včas s náprahovým pohybom. Ohnutá ruka sa za súčasného otáčania trupu doľava a pozdvihnutím lakťa vedie k ľavému ramenu. Hlava rakety sa nachádza za a nad hlavou hráča. Loptička je sledovaná cez pravé rameno, takže sa bradou takmer dotknete pravého ramena.



2. Fázu úderu zahajuje presun ťažisko na predsunutú nohu. Nachýlením rakety pomocou





otočenia predlaktia - vnútorná strana paže ukazuje nahor, dochádza k zrýchleniu. Trup sa vytočí tak, že pravé rameno a lakeť ukazujú do smeru úderu. Súčasné otáčanie a napriamenie dovedú opäť takmer zvisle vyrovnanú raketu do bodu úderu do loptičky. Predkolením trupu spolu s výpadovým krokom na pravú nohu sa trup a raketa dostanú do výšky loptičky.

3. Bod úderu do loptičky leží pred pravou nohou. Zápästie je ohnuté a nesmie byť voľné. Napriamená paža drží mierne otvorenú raketu. Raketa sa čo najviac vedie natiahnutou pažou požadovaným smerom, a potom sa s ňou ohnutím predlaktia švihne smerom dopredu nahor k pravému ramenu. Trup sa vyrovná, zatiaľ čo pohľad sleduje loptičku. Po удere sa hráč vracia do základnej pozície.

Drive ako long line

Long line je označenie používané pre úder, pri ktorom sa loptička hrá rovnobežne s bočnou stenou. Pri hraní úderu by ste mali dbať na to, aby bola os ramien vyrovnaná rovnobežne s bočnou stenou. Mierne otvorenou plochou rakety zahrajte loptičku pred kolenom vykročenej nohy čo najbližšie pozdĺž bočnej steny, aby váš súper mohol iba s obtiažami vrátiť loptičku. Nie je nutné, aby ste loptičku zahrli tvrdo. Rozhodujúci je bod dopadu na čelnú stenu. Čím vyššie, tým môžete loptičku zahrať mäkkšie, aby ste ju vďaka tomu nechali dopadnúť blízko zadnej steny. Ak stojíte v prednej polovici kurtu, musí byť loptička umiestnená medzi tin a čiaru podania.

Drive ako kroskurtový úder

Tento úder sa označuje tiež ako diagonálny úder, pretože sa loptička hrá diagonálne z jednej polovice kurtu na druhú. Kroskurt so správnou dĺžkou dopadne za podávacie pole protiľahlej polovice kurtu na bočnú stenu. Aby bolo možné dať loptičke diagonálny smer, je nutné zmeniť



Náprah:
správne držanie 1



Správne
držanie 2



Správne
držanie 3

polohu ramien alebo bod úderu do loptičky.

Pre zmenu polohy ramien musíte predviesť výpadový krok tak, aby os ramien už neležala



rovnobežne s bočnou stenou, ale aby sa otvorila proti čelnej stene alebo zahráte loptičku skôr pred vysunutou nohou. V tejto pozícii môžete dať loptičke diagonálny smer.



***Chyba pri náprahu:
príliš vystretá ruka***



***Chyba pri náprahu:
malý švih, raketa je moc
dole***



***Chyba pri náprahu:
raketa príliš vzadu
a nízko***

Boust

Úder, ktorý sa hrá najskôr proti bočnej stene, a až potom dopadne na čelnú stenu, sa označuje ako boust. Priebeh pohybu pri tomto údere je rovnaký ako u základného úderu, mení sa iba pozícia hráča na kurt. Loptička sa nehrá rovnobežne s bočnou stenou, ale proti nej, aby potom dopadol na čelnú stenu. Os ramien prebieha takmer rovnobežne so smerom úderu, z toho vyplýva, že hráč stojí čelom k zadnému rohu, aby zahrál loptičku proti bočnej stene. Rozhodujúci význam nemá tvrdosť, ale uhol dopadu hranej loptičky na bočnú stenu. Ten je výhodný v prípade, keď trafíte loptičku pred kolenom. Je dobré dodržiavať pokiaľ možno väčší odstup od loptičky, aby ste ju mohli odohrať otvorenou plochou rakety zospodu proti bočnej stene. Týmto spôsobom dosiahne čelné steny i nie príliš odohraná loptička. Boust môže slúžiť ako obranný úder, alebo ako útočný variant. V defenzíve ho hrajte vysoko na bočnú stenu a zdvihnite pritom loptičku viac, než keď útočíte. U útočného boustu hrajte loptičku proti bočnej stene viac naplocho.



Forhendový boust

1. Hráč beží v smere k zadnej stene, a pritom už vyberá loptičku. Ťažisko tela ešte spočíva na pravej nohe, ukročené dozadu.

2. Chodidlá by mali zvierat' s bočnou a zadnou stenou uhol približne 45°. Trup je predklonený ďaleko dopredu. Udríte do loptičky ďaleko pred vykročenou nohou a zahráte loptičku proti bočnej stene tak, že sa do nej trafí pred čiarou podania. Držte raketu otvorenú smerom nahor a vedte ju miernym pohybom hore do miesta úderu.



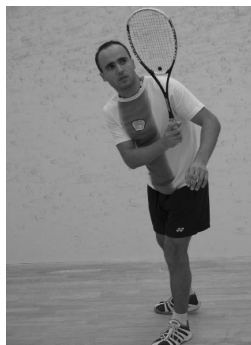
3. Za bodom úderu pokračuje raketa vo švihy ďalej smerom dopredu a nahor. Rýchlo sa vráťte naspäť do T-polohy.

Bekhendový boust

Vo fáze úderu je možné zreteľne rozoznať pozíciu v uhle 45° k bočnej, priam zadnej stene. Ťažisko spočíva na prednej nohe. Pozrite sa cez pravú rameno a udríte do loptičky presne pred pravou nohou.

Podanie

Rozlišujú sa dva druhy podania, tvrdé (rovné) podanie a lobové podanie. Pozícia je u oboch druhoch približne rovnaká. Loptička sa nahadzuje z ruky. U rovného podania sa úder rakety do loptičky prevádza približne vo výške ramien. Loptička sa hrá, pokiaľ je možné pod ostrým uhlom na čelnú stenu, aby sa dotkla ďaleko vzadu v poli súpera bočnej steny a nakoniec pristála v rohu. Pri lobovom podaní naproti tomu dochádza k úderu do loptičky približne medzi úrovňou kolien a pásu. Loptička sa hrá široko otvorenou raketou mätko a pokiaľ je možné vysoko, tak, že letí vysokým oblúkom od čelnej steny na bočnú stenu, kde sa odrazí za polom podania a dopadne na zem.



1. Postavte sa k čelnej stene takmer čelom. Pri nadhodení loptičky napriahnite pažu a presuňte ťažisko na vykročenú nohu.
2. Na začiatku fázy úderu pokrčte nohy, aby mohla byť raketa do miesta úderu vedená šikmo hore. Miesto úderu do loptičky leží pred telom, úder urobte raketou v otvorenej polohe s malou tvrdosťou vysoko na čelnú stenu.
3. Pokračujete vo švihy ďalej až za úroveň hlavy a súčasne napnite nohy. Ľavou nohou sa odrazte a zaujmite pozíciu T.



Bekhendové lobové podanie

Na rozdiel od takmer čelného postavenia pri forhende tu vo fáze úderu smeruje k čelnej stene iba prvé rameno. Pokrčte nohy a zahrajte loptičku pred telom raketou v otvorenej polohe a natiahnutou pažou.



Volej

Pri tomto údere sa loptička zahrá skôr, ako dopadne na zem. Pretože má byť loptička zahraná skôr, je tu pre náprah a úder k dispozícii menej času, ako u základného úderu. Z toho dôvodu by ste mali volej trénovať zvlášť starostlivo. Tento druh úderu zrýchľuje hru a výborne sa hodí pre použitie pri útočení. Nedáva súperovi alebo spoluhráčovi čas, aby sa dostal naspäť do T-polohy. Všetky základné údery možno hrať ako kombinácie voleja (napr. long line volej, dropšotový volej, boustový volej), v ideálnom prípade s identickým prevedeným pohybom základných úderov. Volejom možno loptičku prijímať vysoko, v strednej výške i hlboko. Postavenie k loptičke je podobné ako u long line, špička nohy smeruje viacej do praveho rohu.

Forhendový long line

1. Zo základnej pozície sa otočte cez pravú nohu bokom. Lakeť je pri tom ohnutý, zápästie a rameno tvoria jenu líniu. Napriahnutie je výrazne menšie než u základného úderu.

2. Ťažisko tela presuňte na ľavú nohu. Horná časť paže zostáva na úrovni ramena. Napriamte predlaktie a otvorenou plochou rakety nad úrovňou výšky hlavy predvedzte úder do loptičky. Ku kontaktu rakety s loptičkou dochádza pred telom.





3. Ved'te pažu ďalej v pôvodnom smere a predved'te švih ako u základného úderu.



Bekhendový long line volej

Ťažisko tela presuňte pre fázu úderu na pravú nohu. Napriamte pažu, ktorou hráte a ved'te otvorenú raketu zľahka zospodu proti loptičke. Miesto predve-



deného úderu leží pred vykročenou nohou. Súčasne ved'te kvôli lepšiemu udržaniu rovnováhy voľnú pažu opačným smerom.



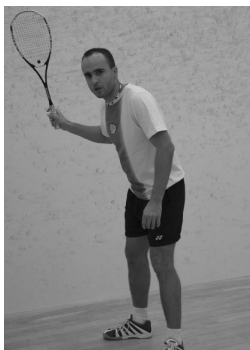


Dropšot

Úder hraný priamou dráhou na čelnú stenu, ktorý by mal mať pokiaľ možno malý spätný odraz, aby dopadol na zem blízko čelnej steny. Náprah sa takmer nelíši od prevedenia pri základnom údere. Cieľom dropšotu je ponechať súpera až do okamžiku úderu v tom, že hráč prevádza základný úder. Moment prekvapenia je možné považovať za dôležitý charakteristický znak dropšotu. Ťažisko tela sa veľkým výpadovým krokom a značným predklonením trupu nad odpovedajúcu opornú nohu presúva výrazne dolu. Bežte pritom hlboko do kolien. Predvedzte úder do loptičky pred chodidlom opornej nohy, tesne nad podlahou, veľmi otvorenou plochou rakety. Výrazne zabrzdíte švih rakety až k okamžiku vlastného úderu a nechajte raketu krátko zašvihnúť v smere letu loptičky. Úder skutočne pretiahnite, lebo prerušením švihu sa znižuje kontrola nad raketou.

Forhendový dropšot

1. Zahrajte náprah, ako by ste chceli previesť drive. Ľavú nohu vysuňte šikmo dopredu, aby smerovala do praveho rohu. Fáza náprahu je tu kratšia než u základného úderu. Zabrzdíte švih pred stredom tela.



2. Hlboko pokrčte nohy. Loptička sa hrá v otvorenom postavení rakety tak, že pohyb pripomína skôr posunutie než skutočný odraz.



3. Pokračujte v pohybe v smere úderu. Zášvih je u dropšotu kratší než u základného úderu.



Bekhendový dropšot

Silno pokrčte nohy. V okamžiku úderu rakety do loptičky je paža takmer rovná.



Lob

Tento úder, slúžiaci k prehnaniu súpera, sa hrá z prednej časti kurtu vysoko a mätko na čelnú stenu. V ideálnom prípade dopadne loptička do zadného rohu, takže je protivníkom ťažko dosiahnuteľný. Prijmite loptičku veľmi hlboko a dostaňte sa široko otvorenou raketou pod ňu, aby mal úder potrebnú výšku na čelnú stenu. Do loptičky udríte ďaleko od tela.

Forhendový kroskurťový lob

1. Už vo fáze náprahu zaujmite k čelnej stene takmer frontálne postavenie. Prevedte iba skrátene napriahnutie. Ľavou nohou vykročte ďaleko dopredu.

2. Pokrčte nohy a ďaleko pred telom predvedte vlastný úder do loptičky. Raketa je pritom v široko otvorenej polohe vedená pod loptičku, ktorá sa hrá s citom vysoko na čelnú stenu. Telo podporuje pohyb smerom nahor narovnaním nôh.



3. Napriamte trup a predvedte švih nad úroveň výšky hlavy. Odrazte sa ľavou nohou, aby ste mohli dobehnúť späť do T-polohy.





Bekhendový kroskurťový lob

Pravé rameno zahajuje pohyb vo fáze úderu. Predlaktie je trochu pootočené dovnútra. Napriamte pažu v mieste úderu a rovnako ako u forhendu udríte do loptičky široko otvorenou raketou smerom zdola nahor na stenu.



Herné cvičenia

Zlepšujú rôzne údery v rozličných herných situáciách. Pri hernom cvičení sa hráč sústreďí na každý úder. To je výhoda v porovnaní so zápasom, kde hráč chce vyhrať a koncentruje sa iba na víťazstvo. Herné cvičenia majú tú výhodu, že sú predvolené a časovo ohraničené. Spolu môžu trénovať i hráči rôznej úrovne, môžu byť pre jedného i viac hráčov. Pri práci s deťmi platí pravidlo - hra a radosť z hry je na prvom mieste. Deti sa majú učiť hrou, inak stratia záujem o cvičenie a tréning vôbec.

Cvičenia pre začiatočníkov

Získanie citu pre loptičku, jej odraz od zeme, steny, posilnené zápästie a predlaktie.

Cvičenia so squashovou loptičkou bez rakety

Cv. 1

- loptu si podávame z jednej ruky do druhej - okolo tela, oblúkom cez hlavu, pomedzi nohy v stojí rozkročnom
- loptu vyhadzujeme do výšky a chytáme (na mieste, pri chôdzi, v behu)
- loptu vyhadzujeme do výšky, urobíme celý obrat a chytáme
- loptu hádzeme o stenu a po odskoku chytáme oboma rukami



Cv. 2

- loptu hádzeme vo dvojici (zhora, bokom, zospodu, o zem)
- chytajúci stojí chrbtom k prihrávajúcemu a obráti sa až na jeho povel tesne pred hodom
- loptu kotúlame vo dvojici (jeden hádže, druhý kotúľa, obaja kotúľajú)
- jeden hádže loptu druhému (stojacemu bokom) s odrazom o zem, aby mu šla smerom do dlane, druhý ju chytá v bočnom postavení
- loptu triafame do terča nakresleného na stene
- hra - hod na stenu a dieťa musí chytiť loptu po prvom dopade alebo pred dopadom. Ak stihne má bod, ak nie, bod má tréner

Cvičnia so squashovou loptičkou a raketou

Cv. 1

- loptu hádzeme kolmo nahor (najprv forhendovou plochou raketou, potom bekhendovou a napokon striedavo raz jednou, raz druhou)
- loptu udierame raketou o zem (v stojí, v podrepe)
- loptu odrážame raketou nahor a pokúšame sa ju stlmiť na rakete
- loptu nesieme na rakete (pri chôdzi, v behu) k určitej méte a späť
- loptu kotúlame nehrajúcou rukou, potom ju predbehneme, naberieme na raketu a prinesieme späť

Cv. 2

- loptu hádzeme vo dvojici, chytajúci loptu stlmí na rakete a hodí späť

Základné úderý

Dôležité: švih, otáčanie, zásah úderu pri kolene, náprah, zášvih

- nácvik pohybu ruky s raketou bez lopty v úderovom postavení. Najprv spomalene a potom v správnom rytme (s trénerom i sami pred zrkadlom)
- úder do lopty po vlastnom nadhode (pri bekhende loptu nadhodí tréner alebo spolucvičiaci)
- nácvik prechodu zo základného postavenia do úderového a späť
- úder po nadhode trénera (spolucvičiaceho). Hráč mení základné a úderové postavenie
- nácvik úderu bez lopty po zmene miesta (vpred, bokom, vzad- s dôrazom na bočné postavenia a návrat do základného postavenia)
- kôš s loptami - odohranie viac loptičiek po sebe na určené miesto

Cvičebné programy pre začiatočníkov

Cv. 1

Tréner nahráva z pravej/lavej strany loptu, ktorá padá k servisovej čiare. Deti odrážajú loptu úderom kroskurt späť na trénera. Deťom treba vysvetliť, aby loptu smerovali vyššie na čelnú stenu, nad čiaru podania a tak nemusia vynaložiť toľko sily na úder.



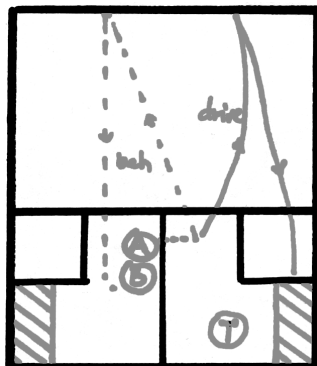
Je dôležité vyznačiť deťom priestor kam má loptička dopadnúť (lepiacou páskou, púzdrom na raketu ap.).

Cv. 2

Deti stoja na ľavej strane kurtu. Hráč, ktorý má odohrať loptu beží a hrá forhend longline.

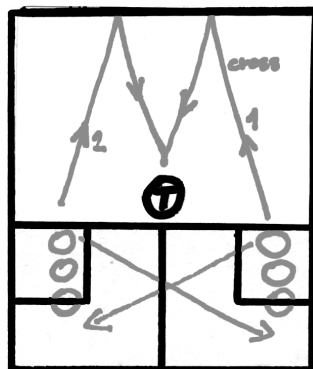
Potom sa vráti späť a zaradí sa.

Toto cvičenie môžeme zmeniť tak, že pri návrate deti bežia a dotknú sa čelnej steny, urobia nejaký cvik, obehnú métu, zahrajú iný úder bez lopty ap.



Cv. 3

Deti stoja v dvoch radoch za sebou na obidvoch polovičkách kurtu, blízko T-éčka. Po údere kroskurt sa zaradia do druhého radu. Toto cvičenie môžu hrať s trénerom i bez.



Cv. 4

Spojenie dvoch úderov- kroskurt a longline. Tréner stojí v jednej zadnej časti kurtu a deti v druhej. Najprv hrajú longline a potom kroskurt. Zaradia sa a môžu robiť doplnkové cvičenia- drepy, poskoky ap.

Po zvládnutí prvých jednoduchých cvičení sledujeme a dbáme predovšetkým na rýchlosť, anticipáciu a vzbudenie pozornosti zverencov.

Ak zvládnu tieto cvičenia hravo, môžeme v nich prebudiť zvedavosť a chuť po náročnejších cvičeniach.



Cvičebné programy pre mierne pokročilých

Cvičenie zápastia

Veľmi dôležitým prvkom pri squashi je zápastie. Vo väčšine tréningovej hodiny pri začiatočníkoch by sa mal vyčleniť čas na tréning zápastia.

1. držanie
2. cvičenie - náprah - švih - zášvih pred telom, tzv. osmička (pred zrkadlom)
3. nadhod lopty na rakete, odraz od zeme
4. hra s partnerom na bočnú stenu
5. hra na čelné steny po nadhode o sklenú stenu (zadnú).

Ak niektoré z daných cvičení nejde, treba sa vrátiť o krok späť

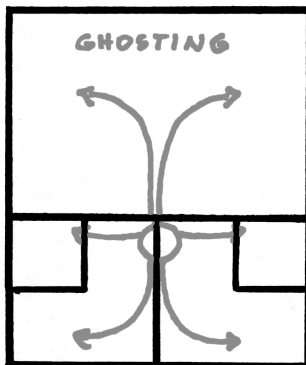
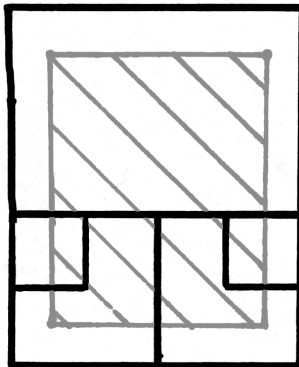
Práca nôh

Veľká časť squashového umenia je práve v práci nôh. Koľko nabeháte km počas zápasu a ako rýchlo, určuje kvalitu každého squashistu. Práve na tieto aspekty treba pripravovať deti. Rôznymi hernými cvičeniami ich môžeme naučiť správny pohyb po dvorci.

Dôležité činnosti:

1. zmenšíme plochu kurtu - "squashový koberec". Keďže máme raketu a nemusíme nikdy behať ku stene
2. robiť výpady
3. pohybovať sa ladne ako šelma (alebo ako pri tanci)
4. pozeráť stále na loptu a včas vyštartovať zo špičiek
5. ak ide lopta na bočnú stenu počkaj si, neponáhľaj za ňou.

Na premiestnenie do úderovej pozície nám zväčša stačia dva až tri kroky (u detí 4 - 5 krokov). To umožní efektívnejšie zaobchádzanie so svojimi silami a dodáva hre ladnosť a dynamickosť. Správny pohyb umožňuje byť pri lopke včas a tak zamedziť nepresnostiam. Deťom treba ukázať, že netreba behať k lopke, ale iba k miestu, odkiaľ môže loptu zahrať.





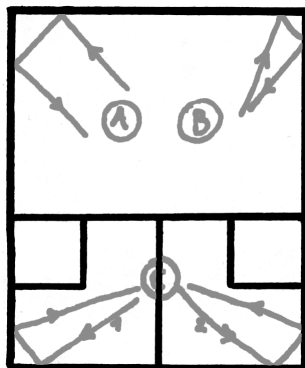
Tento pohyb po dvorci- GHOSTING- je vhodné vkladať takmer do každého tréningu (napr. ako rozohriatie organizmu). Hráči tak získajú cit pre priestor a nebehajú viac ako treba.

Cv. 5

Cvičenec hrá forhend z kratšej vzdialenosti a po niekoľkých úderoch sa vzdiali o 1 meter. Takto pokračuje až kým nevyužije celú dĺžku kurtu. To isté platí pre bekhend. Obdobne toto cvičenie využijeme pri nácviku voleja.

Cv. 6

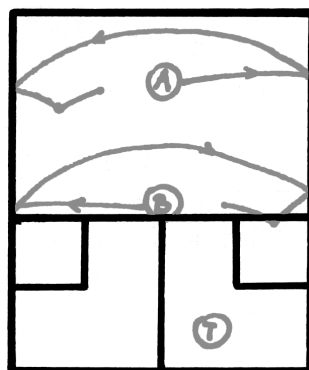
Hra forhendu a bekhendu striedavo z kratšej vzdialenosti (pred T-čkom). Dbáme na plynulosť jednotlivých úderov. Obmena: hráme v rohu a využívame odraz od stien kurtu A- B, spájame do zložitejších kombinácií C. Neskôr hráme to isté cvičenie ako volej.



Cv. 7

Hráč hrá forhend vysoko na bočnú stenu. Lopta preletí na protiľahlú stenu a padá na zem, kde ju hráč po odraze hrá bekhendom vysoko na bočnú stenu a pokračuje forhendom atď.

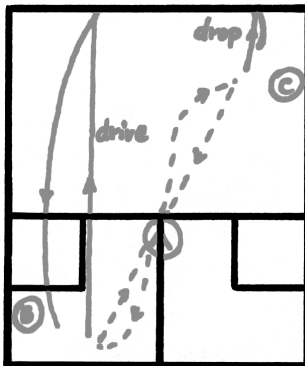
Upozorníme deti aby si po údere (zášvihu) nechali ruku hneď v náprahu na ďalší úder .



Cvičenia 5, 6, 7 robia hráči individuálne alebo vo dvojici.

**Cv. 8**

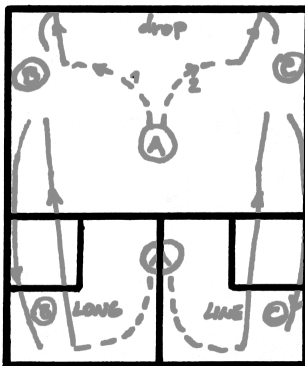
Hráč A hrá drop v prednej časti po nadhode hráča C, beží cez T-čko do zadnej časti a hrá dlhý drive (longline) po nadhode na zadnú stenu hráčom B. Opakuje sa 10-krát. Striedajú sa hráči a rohy (diagonály).

**Cv. 9**

Hra s dvomi loptami. Nahrávači nahrávajú striedavo hráčovi krátke lopty do prednej časti kurtu. Hráč striedavo hrá dlhý forhend a bekhend. Nahrávač nahodí loptu krátko po zahratí úderu hráča. Trvanie 2 min.

Cv. 10

Hráč A vybieha z T-čka a hrá drop(dropšot-krátka lopta) z forhehdu , vracia sa na T, vybieha na bekhend a hrá drop. Nahrávači B a C nahrávajú loptu tak, aby hráč loptu dočahoval.



Toto cvičenie robíme osobitne v prednej a osobitne v zadnej časti kurtu. Nikdy nie súčasne. Mohlo by prísť k zraneniu hráčov

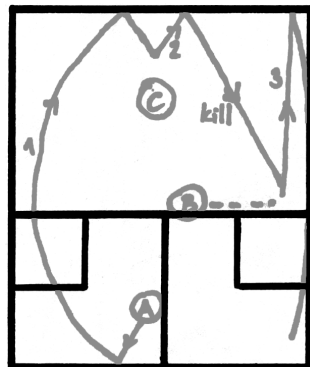
Podobné cvičenie robíme v zadnej časti kurtu kde hrá hráč dlhý drive z forhendu i bekhend u po nadhode na zadnú stenu.

Cv. 11

Nácvik podania a returnu môžeme robiť s košom plných prasknutých loptičiek. Hráči stoja v zástupe a každý odohrá 2-3 podania a zaradí sa. Podanie by malo padať na bočnú stenu vzadu, na úrovni servis boxu vo výške vystretej ruky nad hlavou. Hráč, ktorý prijíma podanie zahrá longline a snaží sa o čo najviac odohraných lopt volejom.

**Cv. 12**

Cvičenie troch úderov. Hráč A hrá boust o zadnú stenu, hráč C hrá tvrdý drive (killshot) a hráč B sa snaží vystihnúť smer lopty a zahrať dobrú loptu. Ak loptu úspešne zasiahne má bod. Po dosiahnutí 9 bodov sa hráči posunú o jednu pozíciu.



Je veľa rôznych kombinácií cvičení na precvičovanie jednotlivých úderov a situácií.

Hráč A, hráč B:

***longline**, longline, **boust**, longline, **longline**, boust ...

***longline**, boust, **cross**, longline, **boust** ...

*longline, **boust**, cross, **boust**, cross, **longline**, boust...

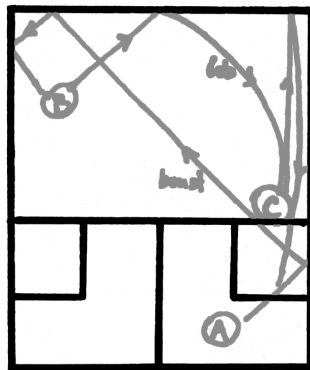
***boust**, drop, **longline**, boust, **drop**, longline...

*boust, **drop**, drop, **longline**, boust, **drop**, drop, **longline**...

Cv. 13

Hráč A hrá boust, hráč B odohrá cross lob a hráč C zahrá volej longline atď.

Posun o hráča po 3 minútách.



Deti majú radi rozmanitosť a nenávidia stereotyp a nudu. Ak máme na kurte niekoľko cvičencov, znamenitým cvičením je tzv. kruhový tréning, ktorý využívajú takmer všetky športy. Výhodou takéhoto cvičenia je, že deti môžu



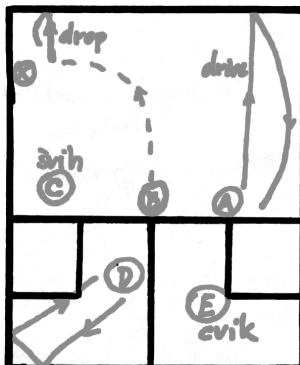
precvičovať niekoľko činností v krátkom čase súčasne. Tréner má všetky deti pod dohľadom a môže efektívne usmerňovať a naprávať prípadné chyby. Kruhový tréning odporúčajú tréneri vkladať takmer do každého tréningu.

Cv. 14

Kruhový tréning

Hráč A hrá krátky drive, hráč B beží z T-čka a hrá drop po nadhode nahrávačom, hráč C robí švih forhend a bekhend bez lopty, hráč D hrá forhend a bekhend cez roh kurtu, hráč E robí cvik- drep, poskok, výpad ap.

Po určitom časovom limite (2-3 min.) sa všetci hráči posunú o jednu pozíciu v smere hodinových ručičiek.



Návrhy tréningových cvičení

Čas: 1 hod.

Zameranie: práca nôh, základné údery

Počet hráčov: 3-4

- | | |
|---|--------|
| 1. Rozbehanie, strečing | 7 min |
| 2. Skipping 30 s + švihy forhend a bekhend bez lopty 50 švihov | 8 min |
| 3. Hra L-ko - obe strany | 10 min |
| 4. Výkrok- beh na 3 kroky a posledný dlhý výkrok + švih raketou | 4 min |
| 5. Cv. 8 - 3 hráči. Štvrtý hráč drep 25, klik 5, brucho 10 | 16 min |
| 6. Hra vo dvojiciach, každá na polovici kurtu. Nahrávač nahadzuje na sklo a hráč hrá dlhý drive. Potom si vymenia strany. | 10 min |
| 7. Strečing | 5 min |

Čas: 1 hod.

Zameranie: precvičovanie longline, cross

Počet hráčov: 3-4

- | | |
|---|-------|
| 1. Futbal, strečing | 8 min |
| 2. Dvojice hrajú longline popri stene do zadnej časti kurtu bez prestávky čo najdlhšie. Po 2 min si vymenia strany. | 8 min |



- | | |
|---|--------|
| 3. Cv.10, hra longline po nadhode nahrávačom o zadnú stenu- 3 hráči, štvrtý hráč odpočíva alebo má doplnkové cvičenie (švihadlo) | 12 min |
| 4. Hráči si určia presné poradie ako budú hrať po sebe. Hrajú boust, cross.
Obmena: boust, long alebo longline a cross.
Podmienkou je aby bolo dodržané poradie hráčov. | 12 min |
| 5. Hra na 1 set s tým, že prehra zostáva a zostane jej aj dosiahnutý počet bodov. | 15 min |
| 6. Strečing | 5 min |

Čas: 1.5 hod

Zameranie: základné údery, volej , podanie

Počet hráčov: 6

- | | |
|--|--------|
| 1. Naháňačka- naháňajúci dotykcom chytí súpera, ktorí si musí čupnúť. Keď chytí posledného tak sa začína odznova a mení sa naháňajúci. | 5 min |
| 2. Ghosting- každý cvičiaci sa na povel posunie o jednu pozíciu tak, aby si precvičil všetky pozície. | 8 min |
| 3. Kruhové cvičenie: <ul style="list-style-type: none"> • triafanie terča na stene longline • švihanie bez lopty • švihadlo • volej na krátku vzdialenosť • drep s výskokom | 15 min |
| 4. Cv. 11- 2 hráči podávajú, 2 return, 2 doplnkové cvičenia | 20 min |
| 5. Skipping + švihy bez lopty 1 min + 50 švihov (4 opakovania) | 12 min |
| 6. Hra na 4 údery - Hrá sa podanie a return. Každý hráč má potom 3 údery na ukončenie. Ak sa neukončí hra, tak je LET.
Obmena: Hráči nesmú ukončiť loptu skôr ako zahrajú 5 úderov. | 20 min |
| 7. Beh na krátku vzdialenosť (šírku kurtu) - vysoké tempo. | 5 min |
| 8. Strečing | 5 min |



Niekoľko chýb, ktoré sa často vyskytujú, a ich riešenia

Unáhlenosť

Zlá rovnováha, hranie úderu v pohybe, zlý timing úderu, nepresnosť, rôzna kvalita rovnakých úderov.

Riešenie:

Zastavte sa pred odohraním lopty. Rozfázujte svoj pohyb a úder a pracujte na jednotlivých fázach. Počkejte si na loptu. Hrajte mäkké údery. Skúste iba chodiť. Pripravte si správne raketu. Vytvorte si potrebný čas. Zmeňte rytmus. Vždy sa vráťte na "T" a pripravte sa na ďalší úder. Snažte sa hrať presnejšie. Sledujte svojho súpera.

Hranie úderu v pohybe

Nepresnosť a rôzna kvalita rovnakých úderov, ťažšie znovuzískanie základného postavenia.

Riešenie:

Nacvičujte pomaly rovnováhu. Rozfázujte svoj pohyb a úder a pracujte na jednotlivých fázach. Kontrolujte si svoju pozíciu. Používajte kolenná k brzdeniu.

Prílišné natáčanie tela

Zlá rovnováha, hranie úderu v pohybe, otáčanie hlavy a strata loptičky z dohľadu, pretočenie úderu.

Riešenie:

Kontrolujte si svoju pozíciu. Zastavte sa a držte rovnováhu pred úderom. Precvičujte priame údery a udržiajte ramená rovnobežne s bočnou stenou.

Príliš blízko pri loptičke

Krčovitosť, málo miesta na prevedenie celého švihy, predčasné ustupovanie od lopty pred dokončením úderu, hlava ide nahor a oči nesledujú loptičku, stojíte príliš vzpriamene, zlé prenesenie váhy.

Riešenie:

Kontrolujte si svoju pozíciu. Včas sa pripravte na úder a zastavte sa. Počkejte si na loptičku. Naťahujte sa k úderu. Používajte kolenná. Pohybujte sa dopredu a dozadu stredom kurtu a nevstupujte k bočnej stene na šírku servis boxu. Precvičujte údery vo dvojici (priamy úder/boust). Ustúpte si pred loptičkou.

Stojíte príliš vzpriamene (nepokrčené kolenná)

Zlá rovnováha, problémy pri brzdení, zlé prenášanie váhy. Nedostanete sa pod loptičku.

Riešenie:

Nechajte si miesto medzi telom a loptičkou. Používajte kolenná. Precvičujte postavenie, prácu nôh a strečing.

**Zlá pozíčná hra**

Zlá rovnováha, nadmerný pohyb tela, kompenzácia zlého postavenia hraním mierne presných úderov zápästím.

Riešenie:

Nebehajte za loptičkou, ale bežte na miesto, kde budete úder hrať. Tomu sa hovorí pozíčná hra. Precvičujte vo dvojici.

Príliš veľký a divoký švih, "prebehnutie úderom", nekontrolovaný švih

Miniete úder, premeškáte okamžik úderu, zlý kontakt s loptičkou, strata kontroly a plynulosti, problémy v rohoch a pri stenách, unáhlené údery, hráte loptu zhora dole, problémy rýchlo reagovať.

Riešenie:

Používajte švih, ktorý je vhodný pre vaše pohybové schopnosti. Cvičte bez loptičky, s loptičkou, rýchle reflexné údery, reflexné voleje. Kontrolujte rytmus. Náprah robte nižšie. Švihnite cez loptičku.

Zlá príprava rakety

Náhliivosť, minutie úderu, zlé načasovanie, švih nekopíruje smer loptičky

Riešenie:

Pripravte si raketu už pri pohybe k loptičke a nečakajte až loptička skočí. Keď trénujete, robte náprah vtedy, keď lopta uderí o prednú stenu.

Zlá príprava úderu

Nemáte čas na prevedenie úderu.

Riešenie:

Včas zaujmite svoju pozíciu a počkajte až bude loptička na správnom mieste pre odohranie.

Príliš uvoľnené poklesnuté zápästie

Loptička ide príliš nízko alebo dole, dropšoty do tinu, zlé lopty a údery do zadných rohov, minutie úderu alebo nekontrolovaný úder.

Riešenie:

Kontrolujte držanie dotykom. Nedovoľte aby sa vám raketa točila v ruke a jej hlava sa zatvárala. Držte raketu pevne, ale nie príliš krčovite. Držanie kontrolujte medzi výmenami. Pravidelne si meňte grip na rakete.

Nesledujete loptičku

Miniete úder.

Riešenie:

Sledujte loptičku až kým nedokončíte švih. Sledujte miesto kam smeruje váš úder.



9 základný rád hráčskej a trénerskej legendy - Jonaha Barringtona

1. Vybavenie

Vyber si raketu, ktorá ti vyhovuje (váha, veľkosť, tvar). Vyber si tiež loptičku s rýchlosťou úmernou tvojim schopnostiam.

2. Držanie rakety

Natoč si raketu v dlani tak, aby ti vnútorná hrana rámu smerovala do "V" vytvoreného palcom a ukazovákom tvojej ruky. Držanie nesmie byť moc silné. Lahko odtiahnite ukazováčik od ostatných prstov tak, aby ti to bolo pohodlné. Toto držanie používajte pre všetky typy úderov.

3. Švih

Forhendový a bekhendový úderový švih musí vychádzať z kruhového pohybu. Pri náprahu je hlava rakety vzadu nad tvou hlavou. Loptičku zasiahni na úrovni tvojej prednej nohy (v smere k čelnej stene) vo výške kolien. Raketu po odrazení loptičky nechajte voľne pokračovať hore.

4. Podanie

Vo squashy získavaš body iba keď podávaš, preto sa snaž zo svojho podania vyťažiť maximum. Uder loptičku zospodu a namier na miesto pod hornou čiarou blízko stredu čelnej steny. Snaž sa, aby sa loptička dotkla bočnej steny za podávacím štvorcom súperovho územia pre príjem podania.

5. Príjem podania

Postav sa vždy v správnej vzdialenosti od zadnej a bočnej steny. Príjem podania zahraj čo najďalej od podávajúceho hráča, najlepšie hlboko do zadných rohov.

6. Pozícia "T"

Hraj tak, aby tvoje lopty padali mimo stredu kurtu. Ty tak môžeš pohodlne obsadiť pozíciu na "T". Kto ovláda T-čko najlepšie kontroluje hru na celom kurtu.

7. Ako vyhrať

Hraj súperovi ťažké lopty- mimo stredu kurtu, viac dozadu k bočným stenám. Krátke lopty hraj keď je súper za tebou. Prinúť súpera behať!

8. Sledovanie loptičky

Loptičku sleduj stále, hlavne keď je za tebou.

9. Bezpečný squash

Prestaň hrať vždy vtedy, ak si myslíš, že by si mohol súpera zasiahnuť loptičkou alebo raketou. Pamätaj si, že po odohraní loptičky musíš svojmu súperovi uvoľniť priestor tak, aby v medziach pravidiel mohol zahrať svoj úder.

[illegible]

[illegible]



Poznámky:



Poznámky:



Poznámky:

Použitá literatúra:

OFICIÁLNE STRÁNKY WORLD SQUASH FEDERATION

D. Baranec, D. Lyscom:
SQUASH PRE KAŽDÉHO
Bratislava, 2002

P. Langhammer, U. Birkner:
SQUASH - TECHNIKA, TAKTIKA, HRA
Praha - Plzeň: Beta - Dobrovodský, 1999

J. Sivák a kol.:
METODICKÁ PRÍRUČKA K TELESNEJ VÝCHOVE NA 1. STUPNI ZŠ
Bratislava: SPN, 1996
