

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
KATEDRA SPORTOVNÍCH HER

ANALÝZA TRÉNINKOVÉHO PROCESU U ZAČÍNAJÍCÍCH SQUASHISTŮ

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Vladimír Süß, PhD.

Vypracoval: Jaroslav Cerman, 3. ročník TVS

Praha 2012

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně pod vedením vedoucího bakalářské práce a na základě literatury a pramenů uvedených v seznamu použité literatury.

V Praze, dne

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování:

Touto cestou bych chtěl poděkovat všem, kteří mi s prací pomohli, zejména Doc. PhDr. Vladimíru Süssovi, Ph.D. za odborné teoretické vedení.

Abstrakt

- **Název práce:** Analýza tréninkového procesu u začínajících squashistů.
- **Cíle práce:** Provést rozbor tréninků squashe u dětí v mladším školním věku a v praxi otestovat jeho vliv na získávání technických dovedností a na rozvoj kondičních schopností.
- **Metody:** Pozorování, testování.
- **Výsledky:** Squashový trénink rozvíjí kondiční schopnosti a děti v mladším školním věku se učí technickým dovednostem velmi rychle.
- **Klíčová slova:** squash, trénink, mladší školní věk, technická příprava, kondiční příprava

Abstract

- **Title:** Analysis of the training process at the beginner squash players.

- **Purposes:** To analyze squash training at elementary school age children and test its effect on the acquisition of technical skills and development of fitness skills in practice.

- **Methods:** Observation, testing

- **Results:** Squash training develops fitness skills and children learn technical skills very quickly at elementary school age.

- **Key words:** squash, training, elementary school age, technical training, fitness training

OBSAH

1. ÚVOD	9
2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA	10
Charakteristika	10
Historie	10
Ve světě.....	10
V ČR	12
Vybavení.....	13
Základní pravidla.....	15
Squashový kurt	15
Počítání	15
Rally.....	15
Podání	16
Bránění ve hře	16
Zasažení protihráče.....	17
Technika.....	18
Držení rakety	18
Pohyb po kurtu	19
Základní údery.....	20
Sportovní příprava dětí – mladší školní věk	26
Mladší školní věk	26
Dlouhodobá koncepce.....	27
Kondiční příprava	28
Technická příprava	32
Taktická příprava.....	32
Psychologická příprava.....	33
3. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	34
Cíle práce	34
Úkoly práce	34
4. METODOLOGIE	34

Charakter výzkumu	34
Charakteristika zkoumaného vzorku	34
Použité metody	35
5. INTERPRETACE VÝSLEDKŮ	39
Vyhodnocení výzkumu	39
Nejčastější chyby při tréninku techniky.....	39
Vztah dětí k tréninku	40
Vyhodnocení testů	40
Shrnutí testů	46
6. ZÁVĚR	47
7. LITERATURA.....	48

1. ÚVOD

Squash je poměrně mladý, avšak v posledních několika desetiletích velmi dynamicky se rozvíjející sport. Do nedávna se o squashu mluvilo jako o sportu pro vyšší vrstvu, nebo pro vyvolené manažery. Postupem času se dostával stále více do povědomí obyčejných lidí a to především díky masové výstavbě squashových kurtů na přelomu druhého a třetího tisíciletí. V té době jsem squash poprvé okusil i já. A jak jinak, okouzлил mě. Od té doby mám stále chuť hrát, účastnit se turnajů a především také předávat nabyté vědomosti a zkušenosti začínajícím hráčům.

Neustálý rozvoj a rozšiřování tohoto sportu mi zvětšuje pole možného působení, neboť je stále více „začínajících squashistů“, kteří jsou pro mou budoucí práci nepostradatelní. Rozdílné bude, pokud za začínajícího hráče považujeme malé dítě bez zkušeností se sportem, nebo například dospělého závodního badmintonistu, kterého squash oslovil a chce se mu začít věnovat. Svou práci zaměřím na děti, které jsou začínajícími squashisty, ať už s menším či větším vztahem ke sportu.

V úvodní části práce se budu věnovat rešerši odborné literatury. Zaměřím se zde na historii a vývoj squashe, potřebné vybavení pro hru, základní pravidla a techniku squashe. Jednu kapitolu věnuji metodice sportovní přípravy dětí v mladším školním věku.

Pro svou praktickou část využiji tři děti ve věku osmi až devíti let. Jedná se o jednoho chlapce s minimálním vztahem ke sportu a jednoho chlapce a jednu dívku, kteří vykonávají různé pohybové aktivity pravidelně. Povedu je tréninkem všeobecné přípravy na squash, který v této práci podrobně rozeberu a pokusím se prokázat jeho vliv na úroveň kondičních schopností a technických dovedností pomocí jednoduchých testových baterií. Na závěr zhodnotím dosažené výsledky a účinnost tréninkového programu.

2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Charakteristika

Dle třídění Stibitze řadíme squash do síťových her, ačkoliv se přes žádnou síť nehraje. Hra spočívá v odražení míčku o stěnu v uzavřeném kurtu. Ke hře je zapotřebí speciální squashový kurt, raketa a míček.

Squash je určený pro dva hráče, kteří se střídají v odehrávání míčku. Výjimečně se praktikuje i tzv. čtyřhra. Cílem hry je zahrát vítězný míč, případně donutit soupeře udělat chybu. Hra začíná podáním jednoho z hráčů podle daných pravidel. Poté se hráči střídají v odehrávání, dokud jeden z nich neudělá chybu. Při squashi je nutné hrát míček tak, aby se pokaždé dotkl přední stěny ve vymezeném prostoru před tím, než dopadne na zem. K tomu lze využívat i zadní a boční stěny kurtu v libovolném pořadí.

Tato rychlá dynamická hra si za krátkou dobu získala velkou oblibu, především pro svou fyzickou náročnost. Squash je mimo jiné velmi často využíván jako doplňkový sport výkonnostních a vrcholových sportovců. Objevuje se stále více lidí, kteří hrají squash jen jako rekreační sport nebo kvůli hubnutí a formování problémových partií, ale přibývá i registrovaných výkonnostních hráčů.

Historie

Ve světě

Süss (2003) ve své knize udává, že ačkoliv se squash považuje za mladý moderní sport, jeho prvopočátky byly zaznamenány již v době dávno minulé. Le Paulem, v překladu „hra dlaní“, lze považovat za úplného předchůdce squashe. První zmínky o této hře pocházejí z Francie, zhruba z druhé poloviny 12. století a je zřejmě společným předchůdcem squashe a tenisu.

19. století se považuje za století vzniku samotného squashe (Süss, 2003). Na jeho počátku si trestanci v Londýnské věznici pro dlužníky krátili čas odražením míčku o zdi cely a zároveň se tak udržovali v kondici. K tomuto účelu si dokonce vyrobily dřevěné náčiní připomínající dnešní rakety. Tato hra byla nazývána Rackets (Rakety).

Postupem času se hra Rackets dostala do anglických škol, především na Harrow. Zde byly postaveny kurty, které byly ovšem velmi vytíženy a studenti, kteří čekali

na uvolnění kurtu, trénovali údery na chodbě. Aby předešli ničení školního vybavení tvrdým míčkem určeným pro Rackets, vyrobili si míček z indické gumy, který se od zdi neodráží, ale spíše se o ní rozplácne a odrazí se podstatně méně. Takto vznikl název SQUASH, jako pojmenování zvuku, který míček při rozplácnutí o zeď vydává. (Süss, 2003)

Zug (2003) toto tvrzení vyvrací a vznik slova squash vysvětluje z latinského slova *exquasser*, do češtiny lze přeložit jako „třást se“. Dodává, že toto slovo mělo v historii mnoho významů, například rozdrtit nebo rozmáčknout, jít zničit, pojmenovávalo jistý druh limonády, nezralá zrna hrachu, nebo třeba literární setkání.

Jelikož si hra s míčkem z indické gumy získávala stále větší popularitu, v roce 1864 vznikly první kurty určené přímo na squash. Pochopitelně se tak tomu stalo na škole Harrow. Squash byl tímto oficiálně uznán jako sport. Provozován byl především na anglických školách, první zmínka o squashi mimo školy se datuje kolem roku 1890 v knize *The Badminton Sport and Pastimes*. (Süss, 2003)

Na přelomu 19. a 20. století panuje ve squashi značný chaos. Volně se rozšiřuje do různých koutů světa a všude si upravují pravidla trochu rozdílně. Není zatím určeno, kde se má hrát, jak se má hrát, ani čím se má hrát. Kvůli rozdílným rozměrům kurtů proto ztroskotávají první pokusy uspořádat mezinárodní šampionát. Roku 1907 vzniká ve Spojených státech amerických první národní asociace *United States Squash Racquets Association*. V zápětí ji následuje asociace založená v Kanadě. V kolébce squashe v Anglii spadá tento sport pod *Tennis and Rackets Association* a osamostatňuje se až v roce 1928. (Zug, 2003)

Po vzniku prvních zámořských asociací roku 1911 dochází k dohodě o rozměrech hřiště. Jako vzor slouží kurt v Bath club v Londýně, s rozměry 9,75 m délky na 6,4 m šířky. Tyto rozměry se závazně začínají dodržovat až po uspořádání prvního mezinárodního šampionátu roku 1920 v Anglii. Roku 1926 se sjednocuje bodování a využívá se severoamerického vzoru, to jest do devíti bodů se ztrátami. (Süss, 2003)

Z Anglie se squash velmi rychle rozšířil do dalších států, např. Kanady, Egypta, Pákistánu, Indie a dalších. Bylo tedy nutné, aby vznikla mezinárodní asociace zastřešující všechny asociace národní. Proto se roku 1966 sešli zástupci z Austrálie,

Indie, Jižní Afriky, Kanady, Nového Zélandu, Pákistánu, Spojených Arabských Emirátů, USA a pochopitelně z Velké Británie, aby dali za vznik nové zastřešující organizaci International Squash Rackets Association (Mezinárodní squashové asociace). Svou činnost zahájila prvním zasedáním 5. ledna 1967. (www.worldsquash.org, citováno 21.6.2012)

Od konce šedesátých let do začátku let osmdesátých ovládali squashovou scénu Jonah Barrington z Irska a Geoff Hunt z Austrálie. Těmto dvěma hráčům se podařilo přiblížit squash nejširšímu okruhu lidí a měli zásadní podíl na jeho popularizaci. (www.worldsquash.org, citováno 21.6.2012)

V roce 1992 se ISRF přejmenovala na World Squash Federation (WSF) a v současnosti má Mezinárodní squashová federace 135 členů. Squash byl již roku 1992 blízko k zařazení do programu Olympijských her v Barceloně, jelikož Španělský král Juan Carlos byl vášnivým hráčem a fanouškem, usiloval o jeho zařazení do olympijských sportů. To se bohužel ani do dnešní doby nepodařilo, ani díky neustálému jednání mezi WSF a Mezinárodním olympijským výborem. (www.worldsquash.org, citováno 21.6.2012)

V ČR

Squash se do České republiky dostal až těsně před převratem roku 1989, protože komunistický režim byl velmi skeptický k novým věcem a sportům a především těm, které pocházeli ze západu. První kurt byl tedy otevřen až v polovině roku 1989 v Pražském hotelu Forum. Tento kurt byl využíván především zahraničními návštěvníky a hrstkou místních nadšenců. Nic nenasvědčovalo masovějšímu rozšíření squashe. Další kurty byly postaveny až v roce 1992 v Českých Budějovicích, Lovosicích, Brně a Průhonicích. V dalším roce pak přibyly kurty v Praze na Strahově. Významnými osobnostmi, které posouvaly vývoj squashe kupředu, byly Jaroslav Pouzar s Milanem Čalounem v Českých Budějovicích, Svatopluk Rejthar v Průhonicích a Jan Skorkovský s Michalem Čechem v hotelu Forum v Praze. V roce 1992 vznikla i Česká asociace squashe, přesněji 23. listopadu. Prvním předsedou se stal Jan Valenta.

Vše bylo připraveno na rychlý rozvoj, který probíhal až do začátku nového tisíciletí. Začaly se pořádat první turnaje, mistrovství i celoroční soutěže. 4. září 1993 uspořádal Svatopluk Rejthar v Průhonicích první mistrovství ČR. Počet kurtů,

registrovaných i rekreačních hráčů stoupal každým rokem. Süss (2003) udává, že v roce 1992 bylo pouze deset kurtů, o pět let později jen padesát, ale již v roce 2000 se počet kurtů v České republice pohyboval kolem čísla čtyři sta. V současné době je zhruba šest set kurtů a podle slov bývalého předsedy ČASQ Tomáše Cvikla bude růst nových kurtů více méně stagnovat.

Již v roce 1993 začal vycházet první ryze squashový zpravodaj, který ovšem zanikl po prvních třech číslech pro nedostatek iniciativy ze strany výkonného výboru ČASQ. Od května 1996 vycházely informace ze squashového světa v příloze populárního časopisu Tenis. Od roku 1998 vychází více či méně pravidelně časopis Squashrevue, který poskytuje novinky ze squashe v ČR i ve světě. (<http://www.squash.estranky.cz>, citováno 1.8.2012)

Historicky nejúspěšnějším českým hráčem je Jan Koukal, který pravidelně objíždí zahraniční squashové turnaje okruhu PSA a pravidelně se pohybuje kolem padesátého místa na světě (nejlepšího umístění v žebříčku dosáhl v roce 2009 a to 36. místa). Letos vyhrál již své třinácté mistrovství ČR. Jeho nadvládu od roku 1999 přerušil pouze Pavel Sládeček na 17. Mistrovství ČR v roce 2009, kdy byl poražen již v semifinále Lukášem Jelínkem.

Vybavení

Squash není nikterak náročný na potřebné vybavení. Nutností je pohodlné sportovní oblečení, kvalitní sálová obuv, raketa a speciální gumový míček.

Na první pohled je nejnápadnější raketa. Dříve se k její výrobě využívalo zásadně dřevo. Tento materiál je nyní přežitkem a hraje se raketami vyrobenými z hliníku, grafitu nebo třeba titanu. Squashová raketa je o něco menší a lehčí než tenisová, naopak těžší a větší než badmintonová. Rakety mívají různé vlastnosti a každému hráči vyhovují jiné. Ty základní jsou upraveny Mezinárodní squashovou federací (www.worldsquash.org, citováno 21.6.2012). Maximální délka je 68,6 cm, šířka 21,5 cm, délka výpletu 39 cm, plocha výpletu 500 cm² a hmotnost 255 g.

Velmi vhodné je vyzkoušet si raketu ještě před koupí. Vlastnosti, na které bychom se měli zaměřit, jsou váha, vyvážení a velikost hlavy (Šácha, 2006). Moderní rakety se většinou pohybují v rozmezí 110 až 190 gramů. S lehčí raketou máme obecně vyšší přesnost úderů, naopak s těžší můžeme udeřit míček vyšší razancí. Podobně

rozdíly jsou i ve vyvážení. Rozlišujeme vyvážení do hlavy, na střed nebo do rukojeti. Pokud je raketa vyvážená do hlavy, naše údery jsou razantnější, když je vyvážená do rukojeti, zvyšuje se přesnost hraných úderů. Velikost hlavy je podstatný faktor především pro začátečníky. Čím větší je hlava, tím větší je šance zasažení míčku. Závodní hráči trefují pravidelně míček středem hlavy, tudíž není důležité, zda je plocha hlavy rakety větší či menší o několik desítek centimetrů čtverečných.

Míčky jsou duté, vyrobené z měkké gumy. Většinou se hraje s míčky černé barvy, výjimku tvoří bílé míčky, které jsou určeny na celoprosklené kurty. Pravidla Mezinárodní squashové federace upravují délku průměru míčku (3,95 – 4,05 cm) a hmotnost (23 - 25 g). Vyrábějí se ve více variantách pro různé úrovně hráčů a jsou odlišeny barevnou tečkou. Míčky s modrou nebo červenou tečkou jsou určeny pro začátečníky, se žlutou pro závodní hráče a se dvěma žlutými tečkami pro profesionály. Míčky mají prakticky stejné optimální vlastnosti, liší se jen v tom, při jaké teplotě jich dosahují. Modrý míček je velmi snadné zahřát na optimální teplotu, naopak míček se dvěma žlutými tečkami jde zahřát velmi těžko. (ČASQ, dostupné z www.casq.cz, citováno 21.6.2012)

Velmi důležitý je výběr správné obuvi. Samozřejmostí je podrážka, která nezanechává stopy na podlaze. Vhodnou se tudíž může zdát prakticky každá sálová obuv. Jelikož jsou při squashi velmi namáhány klouby dolních končetin, nemělo by se při nákupu obuvi šetřit, ale raději sáhnout po kvalitní obuvi, nejlépe primárně určené na squash.

Pro většinu lidí bude nejdůležitějším faktorem při nákupu vybavení jeho cena. Rakety se pohybují od pár seti korun až po několik tisíc (ty nejkvalitnější titanové až 5 000 Kč). V podobném rozmezí se nachází i obuv. Každý by měl zvážit, jak moc se bude chtít squashi věnovat, tudíž do jaké míry investovat. Půjde-li si člověk zahrát párkrát za rok, nemá cenu kupovat nejdražší vybavení. Rozhodně se ale nevyplatí šetřit na kvalitní obuvi, protože nohy jsou vystaveny největšímu zatížení. Cena míčku se průměrně pohybuje kolem sta korun.

Základní pravidla

Squashový kurt

Squash se hraje na speciálním uzavřeném kurtu. Je ohraničen čtyřmi stěnami, na kterých jsou vyznačeny čáry označující hřiště. Jak již bylo zmíněno v předchozím textu, dle Mezinárodní squashové federace činí délka kurtu 9,7 m, šířka 6,4 m a výška 5,7 m. Na čelní stěně jsou tři čáry. Vrchní, ve výšce 4,75 m, omezuje maximální výšku hraných úderů, druhá, ve výšce 1,78 m, vyznačuje minimální výšku správného podání a nejnižší, tzv. tin board, ve výšce 0,48 m, nad kterou je nutné hrát všechny ostatní údery. Zadní stěna, zpravidla prosklená, je omezena výškou 2,2 m. Boční stěny kurtu jsou z vrchu omezeny přímkou, spojující vrchní čáru čelní a zadní stěny. (ČASQ, dostupné z www.casq.cz, citováno 21.6.2012)

Podlaha je rozdělena čarami na několik území. Čára rovnoběžná s čelní stěnou rozděluje palubovku na přední a zadní část. Zadní část je ještě v půli rozdělena čarou kolmou na čelní stěnu na dvě stejné poloviny. V každé z nich se nachází území pro podání.

Ve squashi je jako v jednom z mála sportů lajna aut.

Počítání

Zápasy v lize nebo na turnajích se hrají zpravidla na tři vítězné sety, maximálně tedy na pět setů. V ČR se od sezóny 2006/2007 hrají všechny sety v zápasech organizovaných ČASQ do 11 bodů bez ztrát s tím, že vítěz setu musí mít minimálně o dva body více než jeho soupeř (Příkryl, 2008). Hraje se bez ztrát, bod je tedy možné získat i při soupeřově podání. Do této doby se hrálo do 9 bodů se ztrátami. Tento model používala Mezinárodní squashová federace až do 31. března 2009, kdy taktéž přestoupila k atraktivnějšímu počítání (www.worldsquash.org, citováno 21.6.2012).

Rally

Do češtiny se slovo rally dá přeložit jako výměna, při níž se hráči střídají v úderech na čelní stěnu, dokud jeden z nich výměnu nezkazí nebo nezakončí. Rally začíná podáním a poté hráči odehrávají míček volejem nebo po maximálně jednom dopadu na zem, dokud rally neskončí. Při cestě na čelní stěnu se může míček libovolně odrážet od zadní i čelních stěn, ovšem vždy mezi čarami ohraničujícími hřiště.

Rally končí tehdy, když:

- míček dvakrát dopadne na zem
- se míček nedotkne čelní stěny mezi horní čarou a tinem
- se míček dotkne kterékoliv lajny ohraničující hřiště nebo částí stěn znamenajících aut
- dojde k jiné chybě (dvojdotek = dvojitá zasažení míčku raketou, překážení, zasažení protihráče atd.)

(Süss, 2003)

Podání

Podáním neboli servisem začíná každá rally. Právo podávat má vždy hráč, který vyhraje předchozí rally. V prvním setu se právo podávat určí losem, na začátku dalších setů podává hráč, který vyhrál předchozí set.

Podávající hráč musí stát alespoň jednou nohou v území pro podání a nedotýkat se při tom čar ohraničujících toto území. Podle pravidel je podání uvedením míčku do hry tak, že si podávající hráč míček nadhodí a zasáhne volejem (ze vzduchu). Takto zahraný míček musí směřovat nejprve na čelní stěnu mezi vrchní dvě čáry a po odrazu musí směřovat do zadní poloviny kurtu do opačné části, než z které bylo podání vykonáno.

Bránění ve hře

Jelikož je squashový kurt poměrně malý, nelze se vždy mezi dvěma hráči vyhnout vzájemným kontaktům, kolizím a nedorozuměním. Proto jsou některé situace upraveny pravidly, především ty, které se týkají bezpečnosti obou hráčů. K bránění ve hře dochází v případech, kdy hráč nemá přímý přístup k míčku, výhled na míček, prostor k zasažení míčku nebo volnost odehrát míček přímo na přední stěnu. Pokud je tímto způsobem hráči bráněno ve hře, může zastavit hru a žádat o let (neboli žádost o nový míček). Situaci posoudí rozhodčí a udělí buď let, no let nebo stroke. Valenta (1998) popisuje posuzování rozhodčího následujícím způsobem:

No let

Rozhodčí zamítne žádost o let, pokud k bránění nedošlo vůbec, nebo tehdy když:

1. žádající hráč by míček nemohl dosáhnout nebo ho dobře odehrát
2. žádající hráč neprokázal dostatečné úsilí míček odehrát

3. žadající hráč se pokusil odehrát míček, ale minul ho nebo udělal chybu
4. žadající hráč si bránění způsobil sám, např. pohybem jinam a poté zpět k míčku

Stroke

Rozhodčí přizná stroke žadajícímu hráči tehdy když:

1. soupeř nevyvinul veškeré úsilí bránění zamezit
2. soupeř vyvinul veškeré úsilí bránění zamezit, ale poškozený hráč by hrál vítězný úder
3. míček by na cestě na čelní stěnu zasáhl soupeře, jeho raketu, nebo cokoliv, co má na sobě

Let

Rally se opakuje, pokud nelze dle pravidel určit, kterému hráči přiznat rozhodný úder. Může se jednat i o situace, kdy si rozhodčí není jistý svým verdiktem, když není jisté, že míček dopadl do hřiště či do autu, nebo když dojde k přerušení hry z technických důvodů.

Zasažení protihráče

K této nepříjemné situaci by během hry nemělo docházet, ale občas se to stává i v zápasech zkušených hráčů, a proto je taktéž upravena pravidly. Podle Valenty (1998) existuje několik situací, které je potřeba rozlišovat.

Hráč zasáhne sám sebe

Ať už se jedná o přímé zasažení části těla (ruky, nohy,...) nebo o zásah míčkem po odrazu od přední stěny, hrající hráč prohrává výměnu, neboť se jedná o jeho chybu (nešikovnost).

Zasažení soupeře míčkem letícím k přední stěně

Zde je to již trochu složitější a opět se to dělí na několik různých situací:

- a) Hráč, který zasáhne protihráče, získá stroke, pokud by takto zahraný míček doletěl dle názoru rozhodčího přímo na přední stěnu, aniž by se před tím dotkl jiné stěny, ovšem za předpokladu, že se nejedná o otočku nebo o opakovaný pokus.

- b) Pokud je míček hrán po provedení otočky (i v případě, kdy hráč nechá míček proletět kolem své forhendové strany a hraje bekhendem, či naopak) nebo po opakovaném pokusu, je nařízeno opakování výměny neboli let.
- c) Let je nařízen v situaci, kdy míček směřuje nejprve na jinou než čelní stěnu, ale poté by na čelní stěnu doletěl, byl by tedy dobrý.

Zasažení míčkem po odrazu od přední stěny

Pokud dojde k této situaci, většinou se jedná o stroke pro hráče, který nebyl zasažen. I zde existují výjimky, kdy tomu tak není.

- a) Jedna z nich je, když se hráč pokusí odehrát míček, který mine, a ten pak zasáhne soupeře. Pokud by byl hráč schopný opakovaným pokusem zahrát dobrý míč, jedná se o let. Pokud by již nebyl schopný míček odehrát je stroke přisouzen zasaženému hráči.
- b) Další výjimkou je situace, kdy soupeř ovlivnil nebo omezil pohyb zasaženého hráče. V tomto případě se opět jedná o let.
- c) Strokem pro soupeře končí i případ, kdy hráč trefí sám sebe dokonalým killem, který by soupeř v žádném případě nestihl, protože se hráč míčku nesmí dotknout.

Technika

Technická příprava zaujímá největší část squashové tréninku a to zejména u začínajících hráčů. V dnešní době neexistuje striktně vymezená technika jednotlivých úderů, nebo správného držení rakety, jde v podstatě pouze o to, aby nás osobní způsob provádění neomezoval ve hře a nebránil nám v účelnějším a ekonomičtějším hraní. Je důležité mít na paměti, že oprava špatného návyku zabere mnohem více času, než naučení se správné techniky od počátku. Proto správné technice učíme již malým dětem od úplného začátku.

Držení rakety

Správné uchopení rakety je stěžejní pro kvalitní provedení našich úderů. Pokud raketu chytíme špatně, může nás toto držení při některých úderech limitovat. Naším cílem je hrát s vysokou přesností a zároveň razancí všechny míčky a to nám umožní pouze správné držení rakety. Na rozdíl od tenisu je držení shodné pro forhend i pro bekhend, protože rychlost hry nám neposkytuje čas na velké přehmatávání.

Süss (2003) popisuje správné uchopení následujícím způsobem: „Hráč pravák drží raketu před tělem v levé ruce tak, aby plocha hlavy rakety byla kolmo k zemi a držadlo svíralo s tělem pravý úhel. Poté otočí hlavu rakety po směru hodinových ručiček zhruba o 30 – 40 stupňů tak, aby viděl celý výplet. Pak ji pravou rukou uchopí shora, jako při podávání rukou. Raketa se drží v prstech, nikoliv v dlani. Ukazováček může být poněkud dále od ostatních prstů. Není vždy výhodné držet raketu až na konci rukojeti, obecně lze doporučit začátečníkům i pokročilejším hráčům držet raketu 2 – 3 cm od konce rakety.“

Důležitost správného držení rakety skvěle vystihuje citát jednoho z nejlepších squashových hráčů všech dob Jahangira Khana: „Základem hry je držení rakety. Je to jako kmen stromu, ze kterého vyrůstají všechny větvičky hry, resp. kvalita jednotlivých úderů.“

Pohyb po kurtu

Squash je fyzicky velmi náročný sport a optimální pohyb po kurtu může být pomyslným jazýčkem na vahách mnoha vyrovnaných zápasů. Umožní nám pokrýt celý kurt rychleji a efektivněji a být tak proti soupeři vždy o krok napřed. Velmi výhodnou je proto základní pozice kolem tzv. „těčka“. Je to pozice zhruba uprostřed kurtu, kde střední čára protíná půlicí čáru. Pozice se trochu liší podle toho, jaký úder očekáváme od soupeře. Podle Šáchy (2006) je obecná základní pozice tato: „Stojíme těsně za střední čarou čelem k přední stěně, půlicí čárů máme mezi nohama. Rozkročíme zhruba na šíři ramen. Těžiště je uprostřed, kolena a kyčle jsou mírně pokrčené. Raketu držíme před tělem, její hlava je vzpřímená. Očima pozorně sledujeme míč.“ Tuto polohu bychom měli zaujímat po každém odehraném míčku, protože ne nadarmo si říká, kdo ovládá těčko, ovládá hru.

Zásady pro účelný pohyb shrnuje Süss (2003) do následujících bodů:

1. Hráč by se měl pohybovat po přední části chodidel.
2. Vždy, pokud je to možné, by se hráč měl snažit vrátit po odehraném úderu zpět na „T“.
3. Vždy by měl zaujmout dostatečně rovnovážný postoj.
4. Neměl by stát na patách a váha těla by měla být vpředu.

5. Nápřah k úderu by měl hráč provést, pokud je to možné, již za pohybu k míči při posledních krocích.
6. Pohyb k míči by měl být veden přímým směrem a poslední krok by hráč měl učinit v kolmém směru k předpokládanému směru úderu.
7. První krok ze základního postavení na „T“ by měl být proveden souhlasnou nohou ke směru pohybu. Například při pohybu z „T“ do pravého předního rohu kurtu začíná pohyb pravou nohou.

Základní údery

Každý úder se skládá ze tří základních fází a to nápřah, vlastní úder a dokončení pohybu. Nejjednodušší rozdělení je podle toho, na jaké straně těla míček hrajeme, a to na forhend a bekhend. Forhend hrajeme na naší dominantní straně, bekhend na straně nedominantní.

Forhend

Pro začátečníky je forhend mnohem přirozenější než bekhend, a proto je pro ně jistějším úderem. Často mu tak nevěnují v tréninku tolik pozornosti a vznikají chyby v technice. Forhendem můžeme míček udeřit poměrně razantně s vysokou přesností.

Techniku forhendu si popíšeme v jednotlivých částech úderu:

1) Nápřah

Velmi důležitý je včasný začátek, abychom nemuseli uspěchat úder. Nápřah začíná zvednutím paže spodním obloukem až nad rameno. Paže je mírně pokrčená v lokti. Druhá paže směřuje šikmo dolů v prodloužení osy ramen a je uvolněná. Kolena jsou lehce pokrčená a udržují napětí svalů. Váha se s úderem přenáší ze zadní nohy na přední. Očima sledujeme míček po celou dobu letu.

2) Vedení úderu

Současně s pohybem přenášíme váhu těla zcela na přední nohu. Osa ramen je fixována ve směru letu míče, aby nedocházelo k rotaci. Raketu vedeme plynule směrem k míčku. Ke kontaktu rakety s míčkem dochází lehce před tělem, paže je téměř natažena. Zápěstí je v okamžiku střetu pevně fixováno.

3) Dokončení pohybu

Dokončení pohybu, nebo také protažení, se provádí ve směru, kterým chceme míč zahrát. Po tomto dokončení by raketa měla skončit ve stejné výšce,

ve které začínala při nápřahu. Loket je uvolněně pokrčen. Oči sledují odehraný míček.

(Cvikl, Pokorný, 1999)

Bekhend

Začátečníci hrají bekhend jen v případě, kdy už nestihnou hrát forhendem. Soupeřova taktika často zní: „Hraj mu to do bekhendu, ten má slabší.“ Možná kvůli častějšímu směřování míčků do bekhendu a v tréninku kladení většího důrazu na procvičování bekhendu je tento úder překvapivě u mnoha hráčů přesnější než forhend. Zpravidla ale není tak razantní.

Opět si rozeberme jednotlivé fáze úderů:

1) Nápřah

Nápřah začíná rotací horní poloviny těla, u praváka vlevo. Raketu přenášíme za hlavu do téměř vertikální pozice. Paže je ohnutá v lokti a směřuje dolů. Váha je z velké části na zadní noze (u praváka na levé). Oči sledují míček přes pravé rameno.

2) Vedení úderu

Nejprve je přenášena váha ze zadní na přední nohu a klesá pravé rameno, raketa směřuje po části oblouku směrem k místu zásahu míčku. Pohyb rakety je způsoben převážně extenzí loketního kloubu. Míček v ideálním případě zasahujeme zhruba 35 cm před pravou nohou, ve výšce 30 cm od podlahy. Pokud v době úderu není pevně fixováno zápěstí, nastává problém s nízkou razancí úderů. Oči opět neustále sledují míček.

3) Dokončení pohybu

Protažení rakety ve směru zamýšleného umístění je zásadní podmínkou pro směr letu míče. Při tomto pohybu bychom měli mít pocit, že míček táhneme ještě asi 30 cm vpřed, i když ten je již dávno odpálen. Raketa dokončuje pohyb do výše ramen. Pozor, abychom při dokončení pohybu neohrozili soupeře. Váha těla je plně přenesena na přední nohu. Míček ani nyní nespouštíme z dohledu.

(Cvikl, Pokorný 1999)

Podání

Podání již bylo výše vymezeno pravidly. U špičkových hráčů nejsou téměř nikdy vidět přímé body z podání. I oni se ale snaží zahrát podání tak, aby měl soupeř šanci zahrát pouze obranný return. Dobře zhraným podáním můžeme protihráče dostat pod tlak, naopak nekvalitním servisem dáváme soupeři výhodu. Nejúčinnější podání je zahráno tak, že se nejprve dotkne boční stěny za územím pro podání, co nejbliže vrchní autové čáry, a dopadne na podlahu, co nejbliže k zadní stěně, s minimálním odskokem. V každém případě bychom se měli snažit o to, aby soupeř nezahrál return z voleje. (Roll, dostupné z www.squashstarapraha.cz, cit. 23.7.2012)

Pokud podání zkažíme, darujeme soupeři bod přímo. U squashe neexistuje druhé podání, jako tomu je v tenise.

Podání je jediný úder, který není přímo ovlivněn soupeřovou hrou. Záleží tedy pouze na nás (případně na vnějších vlivech) jak podání dopadne.

Podle Süsse (2003) se podání dělí na 3 základní druhy podání. Lobové, poloviční lobové a rovné (přímé).

Return

Je to úder, kterým se přijímá podání soupeře. Přijímající hráč mívá oproti podávajícímu výhodu (na rozdíl od tenisu). Pouze velmi dobře zhrané podání znevýhodňuje soupeře. Nejvýhodnější je většinou return z voleje. Dává tak podávajícímu hráči mnohem méně času zaujmout pozici na „T“ a zkoncentrovat se. Nejčastěji se returnuje dlouhou lajnou, protože sem to má podávající hráč nejdál. Každým trefeným rohem ovšem hráče rozběháte a získáte tak ve výměně výhodu.

Ideální postavení na return je zhruba ve středu části kurtu kam směřuje podání, tělo je rovnoběžně s čelní stěnou, raketa připravena před tělem na zahrání voleje z forhendu i bekhendu. Důležité je neustálé sledování soupeře a následně letícího míčku.

Drive

Drive je úder letící do zadní části kurtu. Je možné ho hrát z přední i ze zadní části kurtu, jako lajnu i jako kros, většinou středně tvrdě až tvrdě. Těžiště přenášíme dopředu a dolů. Po odehrání vždy dochází k co nejrychlejšímu návratu do „T“ zóny. Hrajeme ho proto, abychom soupeře rozhodili z rytmu, donutili ho opustit „T“ zónu,

vytvořili si na něho tlak a připravili si pozici pro finální úder. Můžeme ho hrát prakticky kdykoliv, zpravidla je to nejpoužívanější úder hry.

Fáze úderu:

1) Nápřah

Provádíme ho včas, již za pohybu k míčku. Raketa směřuje dozadu a nahoru.

2) Vedení úderu

Úder vedeme seshora dolů a dopředu. Míček zasahujeme v době, kdy z nejvyššího bodu klesá k zemi. Trefujeme ho mírně otevřenou raketou, přímo nebo s mírnou spodní rotací.

3) Dokončení pohybu

Protažení směřuje ve směru zamýšleného směru letu. Ruka je uvolněná a korigujeme délku protažení tak, abychom neohrozili soupeře.

(Roll, dostupné z www.squashstarapraha.cz, cit. 23.7.2012)

Dropshot

V češtině ho můžeme znát pod pojmem krátký míček nebo také „kraťas“. Je to míček hraný do přední části kurtu, co možná nejbliže k čelní stěně. Používá se tehdy, když máme soupeře za sebou a úder není riskantní. Dropshotem většinou získáme bod, ukončíme tedy výměnu, nebo alespoň dostaneme soupeře pod tlak.

Hraje se pomalu s velkým citem, co možná nejbliže k tinu. Těžiště přenášíme seshora dolů a dopředu. Po úderu následuje rychlý návrat do „T“ zóny. Snažíme se, aby krátký míček skončil blízko boční stěny tak, aby byl obtížně hratelný pro soupeře. V ideálním případě trefíme nick (spojnice boční stěny s podlahou).

Fáze úderu:

1) Nápřah

Nápřah začíná s posledními kroky k míčku. Raketu připravíme dozadu a nahoru.

2) Vedení úderu

Raketa směřuje dolů a dopředu tak, aby nebylo poznat, jaký úder zamýšlíme. Míček trefujeme v nejvyšším bodě odskoku, přímo nebo s jemnou spodní rotací.

3) Dokončení pohybu

Pohyb dokončujeme proti čelní stěně do míst, kam chceme míček zasáhnout. Hlava rakety směřuje 5 – 10 cm nad tin, pod takovým úhlem, aby míček zůstal u boční stěny.

(Roll, dostupné z www.squashstarapraha.cz, cit. 23.7.2012)

Lob

Lob je vysoký dlouhý míček směřující do zadního rohu kurtu. Je vynikajícím úderem pro únik z defenzivy a prostředkem ke změně rytmu hry. Správně zahráný lob nám dává čas, dostat se ze složité pozice zpět na „táčko“. Vysoce účinný je v případě, kdy soupeř neumí nebo nechce hrát voleje. Pro soupeře je taktéž velmi obtížné, zahrát z lobu útočný úder.

Fáze úderu:

1) Nápřah

Nemusí být tak vysoký jako u ostatních úderů. Hlava rakety je již při nápřahu otevřená. Snažíme se soupeři nedat najevo zamýšlený úder.

2) Vedení úderu

Úder je veden nejprve shora dolů a následně dopředu a nahoru proti míčku a nejvyššímu bodu na čelní stěně. Kontakt rakety s míčkem je brzy po odskoku, kdy míček stoupá. Raketa je v době úderu hodně otevřena.

3) Dokončení pohybu

Raketa musí směřovat ve směru letu míčku k čelní stěně.

(Roll, dostupné z www.squashstarapraha.cz, cit. 23.7.2012)

Kill

Jedná se o rychlý prudký úder do přední části kurtu, s minimálním odskokem. Hrajeme ho z lehkého nahraného míče, nejlépe pokud je soupeř za námi. Zpravidla jím ukončujeme výměnu, pokud ho soupeř vybere, většinou nám opět jen nahraje. Snahou je trefit nick nebo prostor, kam se soupeř nestihne přemístit.

Fáze úderu:

1) Nápřah

Ideální je hodně vysoko nasazený nápřah a především stabilní postavení.

2) Vedení úderu

Úder není veden po oblouku jako u drive, ale mnohem příměji k míčku. Míček trefujeme otevřenou raketou, s velkou spodní rotací tak, aby se míček co nejméně odrazil od podlahy.

3) Dokončení pohybu

Protažení je velmi rychlé a na konci švihů ukazuje raketa těsně nad tin.

(Roll, dostupné z www.squashstarapraha.cz, cit. 26.7.2012)

Boast

Existuje mnoho druhů úderů nesoucí název boast, ale všechny se vyznačují tím, že zahráný míček směřuje nejprve na jinou než čelní stěnu (na boční nebo i na zadní) a až poté dochází k odrazu od čelní. Hraje se v podstatě stejně jako drive, ale proti boční nebo zadní stěně. Vytočení těla není takové, aby úder nebyl čitelný. Zásadním předpokladem pro správně zahráný boast je otevřená plocha rakety.

Podle Cvikal a Pokorného (1999) se boast dělí na útočný a obranný. Kritériem pro toto rozdělení je pozice hráčů na kurtu, nikoliv razance úderu.

Útočný boast

Hraje se v případě, že máme soupeře za sebou a ten od nás očekává dlouhý míč do zadní poloviny kurtu, nebo když je soupeř před námi a nedává pozor. Cílem je překvapit soupeře a ukončit tak výměnu.

Zvláštními případy jsou tickle bost (rychlý úder hraný jako dropshot přes boční stěnu) a boast to opposite corner (boast do opačného rohu dvorce).

Obranný boast

Tento boast využijeme v situaci, když už nejsme schopni zahrát drive nebo jiný úder a potřebujeme se dostat z defenzivy. Vyznačuje se tím, že soupeře máme před sebou.

Zvláštním případem je back wall boast (boast o zadní stěnu), který hrajeme v krajní nouzi, ale z defenzivy nás pravděpodobně nedostane, a skid boast, který na rozdíl od klasického boastu nekončí vpředu, ale v opačném zadním rohu a pro soupeře je to velmi překvapující úder.

Sportovní příprava dětí – mladší školní věk

„Jejím hlavním rysem je přípravný charakter, ve kterém se budují „základní kameny“ stavby zvané vrcholový výkon.“ (Perič, 2012)

Podle Periče (2012) již pro dosažení maximální výkonnosti nestačí pouhé krátkodobé zaměření tréninku, ale je nutné již v relativně úzkém věku začít dlouhodobý proces, zvaný sportovní příprava dětí. Jejím hlavním cílem je vytvářet předpoklady pro pozdější výkon, čili je vést všeobecnou přípravou a k tomu je naučit jisté základy daného sportu. Dbát by se mělo na zdravý vývoj dítěte po fyzické i psychické stránce.

Do sportovní přípravy dětí spadají děti zhruba mezi šestým a patnáctým rokem života. Toto období se ještě dělí na mladší školní věk (6 – 11 let) a starší školní věk (12 – 15 let). Hranice mezi těmito dvěma obdobími je pouze orientační a je dána spíše rozvojem sekundárních pohlavních znaků.

Děti se pochopitelně velmi liší od dospělých, a proto je nutné znát a uplatňovat vývojové zákonitosti, které odpovídají jednotlivým věkovým obdobím. Mezi ty hlavní patří tělesný, pohybový, psychický a sociální vývoj.

Zásadní změny, které probíhají v dětském organismu, jsou podle Periče (2012):

- 1) Intenzivní růst
- 2) Vývoj a dozrávání různých orgánů těla
- 3) Psychický a sociální vývoj
- 4) Pohybový rozvoj

Pro svou práci jsem využil děti osmi a devítileté, a proto se pojd'me zaměřit na období mladšího školního věku.

Mladší školní věk

Jak již bylo řečeno, je to období začínající nástupem dítěte do školy a končící nástupem puberty. V dětském vývoji je to relativně dlouhé období, a proto ho ještě můžeme rozdělit do dvou relativně samostatných období, a to dětství a pozdní dětství (prepubescence), s hranicí okolo devátého roku. (Perič, 2012)

Tělesný vývoj

V tomto období dochází k rovnoměrnému nárůstu výšky a váhy. Orgány se plynule rozvíjejí, zvětšuje se vitální kapacita plic, dochází k rychlé osifikaci kostí,

ustaluje se zakřivení páteře. Vývoj mozku je prakticky ukončen na konci předcházejícího období a po šestém roce je nervový systém dostatečně zralý i pro koordinačně složitější pohyby. Nervové struktury se dále upevňují a dochází ke vzniku nových podmíněných reflexů. Dítě je proto již od začátku tohoto období schopno učít se rychle novým pohybům, které vrcholí zlatým věkem motoriky (kolem desátého roku). (Perič, 2012)

Psychický vývoj

Vývojem mozku získává dítě schopnost přijímat a především zpracovávat informace. Je přirozeně zvědavé, a proto se neustále na všechno ptá a nechává si vysvětlovat. Rozvíjí se schopnost zapojení myšlení do konkrétní činnosti.

V tomto období mají děti velmi nízkou dobu koncentrace, obecně ji lze vyjádřit věkem dítěte, kolik let dítěti je, tolik minut v kuse se dokáže koncentrovat na jednu věc. S tím souvisí i nemožnost vykonávání pohybové aktivity náročnější na koncentraci po delší dobu. (Varga, 2005)

Pohybový vývoj

Toto období je charakteristické vysokou pohybovou a spontánní aktivitou. Velmi účinné je učení nápodobou. Stačí ukázka a dítě zvládá pohyb prakticky okamžitě. Naučené pohyby ovšem mají malou trvalost, pokud nejsou pravidelně opakovány, jsou opět rychle zapomenuty.

Typickým rysem je tzv. „pohybový luxus“, kdy je každá činnost doprovázena řadou doprovodných pohybů. Živost a neposednost na počátku tohoto období může být vysvětlena větším množstvím procesů podráždění než útlumu. (Perič, 2012)

Sociální vývoj

Vstupem do školy nastává radikální změna sociální pozice. Učitelé (případně trenéři) se dětem stávají přirozenou autoritou a vzorem. Vzorem se často stávají i vrstevníci. Dítě navazuje vztah s kolektivem a stává se jeho členem. V něm se musí přizpůsobit daným pravidlům a zákonitostem. (Varga, 2005)

Dlouhodobá koncepce

Perič (2012) uvažuje dvě základní koncepce tréninku dětí. Ranou specializací a trénink přiměřený věku. Přestože obě cesty vedou k dosažení vrcholových výsledků, je mezi nimi podstatný rozdíl. Spočívá v tom, že v rané specializaci se děti přizpůsobují

tréninku, naopak při tréninku přiměřeném věku se trénink přizpůsobuje dětem. Pojd'me se na obě koncepce podívat podrobněji.

Raná specializace

Perič (2012) uvádí, že cílem rané specializace je co možná nejrychlejší dosažení maximální výkonnosti. Proto jsou děti vystavovány extrémním požadavkům co do obsahu a velikosti zatížení, ale i z hlediska psychických nároků. Využívají se pouze prostředky a formy, které vedou rychle k úspěchu. Není tak vytvořena široká základna, na které by se dalo později stavět. Z důvodu jednostranného zatížení často dochází k přetěžování jednotlivých částí těla a následně k vážným poruchám ve vývoji kostry, kloubů i svalů.

Dalším negativem je tzv. vyčerpání adaptačních podnětů. Po dosažení jisté výkonnosti se již nelze dále zlepšovat, naopak nastává rychlé zhoršení dosahovaných výsledků.

Trénink přiměřený věku

Podle Periče (2012) je prioritou tohoto konceptu vytvořit pomocí všeobecné a všestranné přípravy co možná nejlepší předpoklady pro pozdější výkon. Proto je důležité vytvořit širokou zásobárnu pohybů, které pak využijí při specializovaném tréninku. Trénink respektuje tělesný a duševní vývoj a je nastaven tak, aby byl pro děti zábavou a sport zůstal oblíbenou činností.

Kondiční příprava

Cílem kondiční přípravy v tréninku je všeobecný rozvoj pohybových schopností a zdokonalování pohybové zručnosti. U dětí je potřeba přirozeně rozvíjet všechny schopnosti (rychlost, sílu, vytrvalost, koordinaci, pohyblivost) jednoduchými cvičeními a hrami. Mladší školní věk je senzitivním obdobím především pro koordinaci, rychlost a také pro všeobecnou vytrvalost. Velký pozor musíme dávat při tréninku síly. (Perič, 2012)

Rychlost

Podstata rychlostních schopností ve sportu je spojena s krátkým časovým úsekem, maximální intenzitou a minimálním vnějším odporem. Rychlostní schopnosti závisí na několika oblastech:

- Nervosvalová koordinace – schopnost střídat co nejrychleji kontrakci a relaxaci svalového vlákna
- Typ svalových vláken – poměr těchto vláken je vrožený a tréninkem ho lze ovlivnit jen minimálně
- Velikost svalové síly – rozvoj svalové síly je nevhodný pro malé děti

Rychlost je geneticky velmi podmíněna (uvádí se až 80%) a proto se dá v tréninku rozvíjet pouze omezeně. A právě v dětském věku jsou ideální předpoklady pro největší rozvoj. (Dovalil, 2009)

Pro podávání vysokého výkonu ve squashu je potřeba rozvoj rychlosti v oblasti rychlosti reakce (hráč musí neustále reagovat na pohyb soupeře a sledovat let a především odrazy míčku od všech stěn), rychlosti jednotlivého pohybu (švih raketou pro razantní úder) i rychlosti lokomoce (podle Valenty (1998) je nejčastější délka jedné výměny mezi čtyřmi a osmi vteřinami).

Síla

Podle Dovalila (2009) je síla schopnost překonávat vnější odpor svalovou kontrakcí (stahem svalového vlákna). Rozlišujeme ji na dynamickou (dochází při ní k pohybu těla nebo jeho částí) a statickou (odpor se snažíme překonávat v jedné neměnné pozici).

Senzitivní období pro rozvoj síly je až v dorosteneckém věku (po odeznění puberty). I v mladším školním věku má ovšem rozvoj síly své zastoupení. Měli bychom se zaměřit především na velké svalové partie (oblasti břišní, zádové, stehenní). V tomto období je mnohem vhodnější posilování s vlastní vahou, než cvičení s činkami a dalším závažím. Do deseti let je ideální využití přirozeného posilování (šplh, lezení, ručkování, jednoduché cviky na hrazdě a kruzích,...), různých forem úpolových cvičení (přetahování, přetlačování, zápasy dvojic, drobné úpolové hry,...), cvičení s náradím a náčiním (kutálení, přenášení, odhazování plných míčů, cvičení se švihadly – různé formy přeskoků,...), nebo cvičení v prostředí, které klade přirozený odpor (hry v kopci, v písku, ve vodě, přetlačování partnera). (Perič, 2012)

Po desátém roce můžeme zařadit cviky, které využívají hmotnost vlastního těla (kliky, sklapovačky, šplh bez přírazu). Vhodné je zařazování tzv. „silových vstupů“.

Děti jsou již nyní připraveny na nácvik techniky silových cvičení a správného dýchání. (Perič, 2012)

Vytrvalost

Podle Valenty (1998) průměrná délka zápasů zpravidla přesahuje půl hodiny a z toho je kolem 50 % aktivní hra (například v tenise se poměr aktivní hry pohybuje v rozmezí 25 - 35%). Proto je nezbytná vysoká úroveň vytrvalostních schopností.

Vytrvalost se všeobecně definuje jako odolnost vůči únavě. V tomto smyslu umožňuje co nejdéle udržet zvolenou intenzitu, udržet co nejmenší ztráty intenzity a stabilizovat sportovní techniku a taktické jednání po delší dobu. Další, neméně důležitou funkcí vytrvalosti, je schopnost regenerace. Vyšší úroveň vytrvalostních schopností umožňuje mnohem rychlejší zotavení po zátěži. (Hohmann, 2010)

Podle Dovalila (2009) můžeme vytrvalost rozdělit na krátkodobou a dlouhodobou.

Při krátkodobé vytrvalosti pracují svaly tzv. anaerobně, tedy tak, že aktuální spotřeba kyslíku je vyšší než příjem. Tímto způsobem můžou naše svaly pracovat maximálně 3 – 4 minuty.

Po této době nastává tzv. aerobní práce svalů neboli dlouhodobá vytrvalost. Příjem a výdej kyslíku se dostává do rovnováhy a činnost tak může být vykonávána po velmi dlouhou dobu (i několik hodin).

Pro trénink dětí je velmi nevhodný trénink anaerobní vytrvalosti, protože při ní svaly produkují určité zplodiny, které dětský organismus neumí odbourávat. Proto se s tréninkem krátkodobé vytrvalosti doporučuje začít až kolem 15. roku. Naopak aerobní vytrvalost můžeme rozvíjet již od dětství formou běhu, jízdy na kole, běhu na lyžích, překážkových drah a všech druhů sportovních her. (Perič 2012)

Koordinace

Zdokonalování koordinačních schopností je podle Periče (2012) nejdůležitější částí kondiční přípravy v mladším školním věku. Senzitivní období spadá právě do tohoto období a ne nadarmo se mu říká „zlatý věk motoriky“. Volit můžeme koordinačně poměrně náročná cvičení (stojky, přemety, přeskoky,...). Prostředky pro rozvoj koordinace jsou všechny druhy akrobatických cvičení (kotouly, přemety, přeskoky,...), cvičení na náradí, cvičení s náčiním, překážkové dráhy, různé změny

poloh těla a jejich udržování, cviky v prostoru (skoky na trampolíně,...), nácvik různých sportovních dovedností, cviky na ovládání předmětů, rovnovážné a balanční cviky, rytmická cvičení, zrcadlová cvičení, asymetrické pohyby, cvičení ve ztížených podmínkách a v různém prostředí.

Pozor na cvičení, která jsou již dětmi dobře zvládnána. Pokud je vykonávají automaticky, téměř bez vědomé kontroly, stávají se neefektivním prostředkem rozvoje koordinačních cvičení. Zařazovat se musejí stále nová cvičení a neustále musí docházet k jejich obměnám a ke změnám podmínek. Podle Ivanky (2009) docílíme postupného zvyšování náročnosti:

- obměnou dané pohybové činnosti
- změnou vnějších podmínek
- zvýšením intenzity vykonávané činnosti, časovým deficitem
- omezením určitých analyzátorů
- zařazením prostředků pro trénink koordinace po předchozím zatížení
- vytvořením přiměřeného rizika (přeskoky přes švihadlo na balanční ploše)
- soutěžením v koordinačně náročných cvičeních

Koordinaci je v tréninku dětí vhodné zařazovat na začátek, protože děti ještě nejsou unavené a koordinace je náročná na pozornost a soustředění.

Ve squashi musejí hráči skloubit údery raketou s pohybem po malém kurtu tak, aby předešli vzájemným kolizím. Pro údery je nezbytné stabilní rovnovážné postavení. Rychlost letu míčku a jeho neustálé odražení od stěn je velmi náročné na funkci zrakových analyzátorů. Kvůli těmto všem aspektům je nezbytná vysoká úroveň koordinačních schopností, pro možnost podávat kvalitní výkony.

Pohyblivost

Pohyblivost znamená vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu (Dovalil 2009). Umožňuje plné využití ostatních pohybových schopností a působí jako preventivní činitel před zraněními. Perič (2012) dodává, že protahovací a vyrovnávací cvičení umožňují předcházet negativním vlivům jednostranného zatížení na držení těla. Proto bychom měli dbát na rozvoj pohyblivosti ve všech sportovních odvětvích a to i ve squashi.

Pohyblivost můžeme rozvíjet pomocí dynamických cvičení (švihová cvičení, hmyty) a statických cvičení (strečink, setrvání v jedné poloze po delší časový úsek). Základními cíly rozvoje jsou příprava pohybového aparátu na zátěž, odpočinek po zátěži, zvětšení pohybového rozsahu.

Pro squash je potřebný rozsah především v kyčelním kloubu (pohyb po kurtu do všech směrů a výpady ke vzdáleným míčkům) a ramenním kloubu (možnost dostatečně velkého nápřahu a protažení úderu).

Technická příprava

Dovalil (2009) uvádí jako cíl technické přípravy vytváření a zdokonalování sportovních dovedností. Za dovednosti se považují získané předpoklady sportovce účelně, účinně a úsporně řešit pohybové úkoly dané specializace. Technika je pak způsob řešení pohybového úkolu v souladu s pravidly příslušného sportu, biomechanickými zákonitostmi a pohybovými možnostmi sportovce. Pohybové dovednosti se osvojují ve fázi tzv. motorického učení. To můžeme dle Periče (2012) rozdělit do pěti základních kroků:

1. Představení dovednosti – upoutání pozornosti.
2. Demonstrace a krátké vysvětlení podstaty dovednosti – nutná dokonalá ukázka nejprve vcelku a pak po částech.
3. Začátky nácviku dovednosti .
4. Zpětná vazba pro korekci chyb – konkrétní informace, co nejdříve po provedení konkrétního cviku.
5. Další opakování a upevňování dovedností – automatizace.

Taktická příprava

Z důvodu malé úrovně abstraktního myšlení malých dětí a krátké doby koncentrace nezaujímá trénink taktiky v mladším školním věku hlavní místo. To spadá až do etapy speciálního a vrcholového tréninku. Taktika je do značné míry podmíněna dostatečnou úrovní techniky, proto má přednost učení se novým dovednostem. (Perič, 2012)

Trenér by měl především podporovat posilování tvořivosti, naučit je základní pravidla daného sportu a ve squashu například naučit děti účelnému pohybu vycházejícího z „T“ pozice.

Psychologická příprava

Každý člověk je individualita a trenéři do jisté míry ovlivňují utváření osobnosti každého dítěte. Existují jisté psychické schopnosti, které Perič (2012) člení na:

- smyslově pohybové (percepčně motorické) – navzájem koordinují vnímání a pohybové projevy
- intelektuální (rozumové) – herní či závodní inteligence nemusí vždy souviset s obecnou inteligencí
- sociální – jedná se o vztah k ostatním lidem a schopnost s nimi jednat, vycházet a komunikovat

Děti je velmi často potřeba motivovat k tréninku i k podání samotného výkonu. Hlavními úkoly motivace ve sportovní přípravě dětí chápeme podle Periče (2012) ve dvou rovinách:

- prožitkové – zažít legraci, hrát si
- být úspěšný – srovnání sil s ostatními

„Flow“ (stav plynutí) charakterizuje optimální nabuzení. Dítě ztrácí pojem o čase, pohyb ho maximálně vtáhne a ono tak cítí maximální pohodu. Tohoto stavu docílíme ideálním spojením výkonnosti dítěte a obtížností situace. Pokud je výkonnost vysoká a situace málo obtížná, pociťuje dítě nudu, pokud tomu je naopak, cítí úzkost.

Důležitým úkolem je rozvoj zdravého sebevědomí dětí. K tomu dopomohou úspěchy v zápasech (proto by měla převládat vítězství nad prohrami), bojové pokřiky, motivační hesla, pozitivní oslovení dětí.

(Perič, 2012)

3. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Cíle práce

Provést rozbor tréninků squashe u dětí v mladším školním věku a v praxi otestovat jeho vliv na získávání technických dovedností a na rozvoj kondičních schopností.

Podstatou tréninku dětí bylo vytvořit u nich pozitivní vztah ke sportu, především ke squashi, a všeobecný pohybový rozvoj. Cílem bylo především naučení technických dovedností, rozvoj koordinace, rychlosti, všeobecné vytrvalosti a okrajově síly.

V této práci se pokusím nastínit průběh tréninků, použité prostředky, přístup dětí k tréninkům a vyhodnotím výkonnostní testy.

Úkoly práce

1. Na základě literární rešerše vytvořit východiska pro vytvoření tréninkového plánu pro tři děti – hráče squashe.
2. Vytvořit systém hodnocení pedagogického experimentu.
3. Provést pedagogický experiment se třemi hráči squashe.
4. Vyhodnotit průběh a zpracovat výsledky.

4. METODOLOGIE

Charakter výzkumu

Jedná se o případovou studii, na základě dvoufaktorového pedagogického experimentu, kde první proměnnou veličinou (faktorem) byla kondiční úroveň tří hráčů squashe. Druhým faktorem byla technická úroveň uvedených hráčů.

Charakteristika zkoumaného vzorku

Tři testovaná hráče – děti si označme písmeny A, B, C a charakterizujme:

Hráč A – chlapec, 8 let, minimální vztah ke sportu, pravidelně pouze tělocvik na ZŠ (2x týdně), příležitostně jízda na kole, bruslení

Hráč B – chlapec, 8 let, pravidelně tělocvik na ZŠ (2x týdně), sportovní kroužek na ZŠ (1x týdně), trénink fotbalu (2x týdně), příležitostně jízda na kole, bruslení + hokej, sjezdové i běžecké lyžování.

Hráč C – dívka, 9 let, pravidelně tělocvik na ZŠ (2x týdně), sportovní kroužek na ZŠ (1x týdně), sokolská cvičení (1x týdně), příležitostně jízda na kolečkových bruslích, kole, sjezdových lyžích.

Tabulka č. 1: Změny výšky testovaných dětí v průběhu šesti měsíců

Výška	20. října	17. ledna	17. dubna
A	129 cm	131 cm	135 cm
B	135 cm	139 cm	142 cm
C	130 cm	132 cm	137 cm

Tabulka č. 2: Změny hmotnosti testovaných dětí v průběhu šesti měsíců

Hmotnost	20. října	17. ledna	17. dubna
A	33,1 kg	32,3 kg	33,2 kg
B	31,0 kg	31,6 kg	31,9 kg
C	27,3 kg	27,5 kg	28,8 kg

Použité metody

Základní metodou pro hodnocení efektů pedagogického experimentu bylo testování pomocí motorických testů. Pro hodnocení konkrétních efektů byly použity následující testy:

1. Nošení míčku na raketě
2. Chytání squashového míčku po otočce
3. Běh do všech rohů squashového kurtu – člunkový běh (Měkota, 1983)
4. Přeskoky přes švihadlo
5. Překážková dráha (Měkota, 1983)
6. Skok daleký z místa (Měkota, 1983)
7. Odrážení squashového míčku dětskou squashovou raketou do vzduchu
8. Pinkání squashovým míčkem o zeď (Měkota, 1983) – upraveno pro potřeby squashe
9. Výběh schodiště
10. Běh na 1000 m (Měkota, 1983)

11. Jacíkuv motorický test (Helisová, 2007)

12. Předklon na vyvýšené ploše (Měkota, 1983)

Popis procesu

Tři děti byly podrobeny pravidelnému tréninku po dobu šesti měsíců. Na začátku, v půlce a na konci období byly testovány dvanácti jednoduchými testovými bateriemi.

Tréninky probíhaly dvakrát týdně, v úterý a ve čtvrtek, od 18. října 2011 do 19. dubna 2012. Z důvodu podzimních, jarních, vánočních a velikonočních prázdnin byly zrušeny hodiny 27.10., 27.12., 29.12., 28.2., 1.3., 5.4. a z důvodu státního svátku hodina 17.11. Celkem proběhlo 47 hodinových lekcí, s následující účastí: A – 38 účastí, B – 44 účastí, C – 41 účastí.

Zázemí nám bylo poskytnuto ve sportovní hale při ZŠ TGM Lomnice nad Popelkou. Je zde jeden squashový kurt, velká hala a dvě menší tělocvičny. Místní nářaďovna skýtá velké množství náradí a náčiní. Všechny tři děti podstupují povinnou školní docházku na ZŠ TGM a je velkou výhodou, že děti navštěvující tuto ZŠ mohou halu a squash využívat zdarma. Nebylo proto nutné vybírat příspěvky na zaplacení kurtu a haly.

Celé období bylo rozděleno na dvě části průběžným testováním. Každé úterý jsme měli pronajatou tělocvičnu a ve čtvrtek squashový kurt. V úterý probíhal především rozvoj kondičních schopností a ve čtvrtek jsme trénovali technické dovednosti.

V prvním období proběhlo celkem 24 hodin (od 18.10. do 19.1.), z toho první byla úvodní (seznámení dětí a rodičů s plánem), druhá a třetí testovací, 19 hodin bylo vyčleněno na trénink a dvě poslední opět na testování.

V devatenáctihodinovém cyklu proběhlo 10 hodin v tělocvičně a 9 na squashovém kurtu. V tělocvičně jsme první tři hodiny zaměřili na rozvoj koordinace, další tři na rozvoj rychlosti, dvě na rozvoj vytrvalosti a dvě na rozvoj síly. Na squashovém kurtu jsme první dvě hodiny rozvíjeli cit pro míček, dvě hodiny jsme věnovali nácviku držení rakety, správného postavení k úderu a jeho vedení a zbývajících pět hodin jsme nacvičovali trefování míčku a později základní údery.

V druhém období (od 24.1. do 19.4.) proběhlo 23 hodin, z toho 9 hodin v tělocvičně, 2 hodiny v přírodě, 10 hodin na squashovém kurtu a v posledních dvou hodinách proběhlo závěrečné testování.

Z jedenácti úterních hodin bylo opět po třech hodinách věnováno rozvoji koordinace, rychlosti a vytrvalosti a dvě hodiny připadly na rozvoj síly. Dvě hodiny na rozvoj vytrvalosti jsme absolvovali v přírodě. Na squashovém kurtu probíhal první hodinu nácvik podání a returnu, druhou nácvik drivu, třetí dropshotu a boastu, čtvrtou útočných úderů a lobu a pátou nácvik pohybu po kurtu. V následujících pěti hodinách se zaměření tréninků opakovalo.

Cvičení využívaná na rozvoj koordinace

- chůze po zúžených plochách (po čarách, lavičkách, kladině), v různých polohách (ve výponu, v podřepu, ve dřepu), s doprovodnými pohyby paží a hlavy, do rytmu hudby
- běh se změnami směrů, s vykonáváním pohybových úkolů (dřep, sed, leh, výskok, obrat, přeskok), s doprovodnými pohyby paží a hlavy
- různé formy skoků a poskoků, s obraty, různými směry, přes překážky, s využitím odrazového můstku a trampolíny
- akrobatická cvičení a řady (především kotouly, přemety, stoje na ruce)
- rovnovážná cvičení bez náradí a náčiní (stoje, dřepy a sedy spojené s nějakou činností)
- rovnovážná cvičení s využitím balančních podložek (stoje, stoj na jedné noze, s přechodem do dřepu, výponu, sed bez opory,...) a balančních desek
- cvičení na gymnastických náradích (kladina, kruhy, hrazda, trampolíny) a s gymnastickým náčiním (míč, stuha, obruč, švihadlo, tyče,...)

Cvičení využívaná na rozvoj rychlosti

- atletická abeceda (liftink, skipink, předkopávání, zakopávání, odpichy, kolesko, stupňované rovinky,...)
- reakční cvičení - cvičení na zrakový, sluchový a taktilní podnět (různé cviky na různé podněty, zrcadlová cvičení, uhýbání před letícím míčkem,...)
- frekvenční cvičení (běh přes kloboučky, tyčky, nízké překážky, běh do schodů,...)

- honičky

Cvičení využívaná na rozvoj vytrvalosti

- fartlek v přírodě (běh, chůze a běh s různými činnostmi, šplh, přetlačování, hry,...), fartlek ve sportovní hale (využití tělocvičen a haly se stanovišti, schodů, šaten, hlediště,...)

Cvičení využívaná na rozvoj síly

- cvičení s vlastní vahou těla (výskoky, žabáky, kliky, sklapovačky, sed-lehy, metronom, kružítko, výdrže v různých polohách,...)
- cvičení s plnými míči (přihrávky, podávání mezi nohama, nad hlavou, bokem, podávání míče kotníky,...)
- plyometrie (odrazová cvičení)

Cvičení využívaná na rozvoj citu pro míček

- chytání míčku po nadhozu, po odrazu od zdi nebo od země, házení míčku ve dvojicích (bez i s odrazem o zem či zeď), házení míčku do terče
- nošení míčku na raketě
- kutálení míčku dětskou squashovou raketou, nabírání míčku na raketu
- pinkání si s míčkem na raketě, pinkání o stěnu, o zem, ve dvojici
- házení míčků raketou ve dvojici (jeden hodí míček druhému, který ho musí chytit na raketu a odhodit zpět)

Cvičení využívaná na naučení správného držení rakety, postavení k úderu a jeho vedení

- děti opakovaně ukazují správné držení rakety
- nácvik pohybu ruky s raketou ve správném postavení bez míčku
- odehrávání míčku po vlastním nadhození, po nadhození trenérem (spolucvičencem)
- nácvik přechodu ze základního postavení do postavení pro úder
- odehrávání míčku po nadhození trenérem tak, že dítě mění základní a úderové postavení
- pro nácvik správného držení rakety, odehrávají děti míček s držením pouze v palci a ukazováku

Cvičení využívaná na nácvik základních úderů

- nácvik jednotlivých úderů po nahrání trenérem (spolucvičencem)
- trefování vymezených území
- kombinace jednotlivých úderů ve dvojicích, trojicích
- hra, kdy hráč může získat bod pouze předem daným úderem (např. dropshotem)

Cvičení využívaná na nácvik pohybu po squashovém kurtu

- ghosting
- stínová hra
- odehrávání míčků v různých rozích s pravidelným návratem do „T“ zóny

5. INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

Vyhodnocení výzkumu

Trénink dětí hodnotím velmi pozitivně. Na začátku nebylo ani jedno dítě takřka schopné trefit míček raketou a během půl roku se naučili hrát squash. Svědčí to o velmi rychlé učenlivosti dětí technickým dovednostem.

Téměř ze všech vyhodnocených testů je vidět neustálé zlepšování ve všech kondičních schopnostech. Částečně to můžeme přisuzovat přirozenému vývoji dítěte, ale v žádném případě by se nejednalo o takto razantní změny. Pokud došlo ke zhoršení, pouze v pár případech, přisuzoval bych to spíše náhodě, než skutečnému zhoršení.

Chlapec, který se oproti ostatním dvěma dětem doposud pohyboval podstatně méně a nepravidelně, podával při prvním testování zpravidla horší výkony než ostatní dvě děti, především v oblasti technických dovedností. V kondičních cvičeních se zlepšoval rychleji než jeho vrstevníci, naopak technické dovednosti se lépe učí děti ostřílené z jiných sportů.

Nejčastější chyby při tréninku techniky

Chyby byly většinou spojeny s tím, že se děti nedokážou soustředit na více věcí najednou. Když jsme tedy trénovali základní údery, stalo se občas, že se hráči pootočila raketa v ruce. Po upozornění na tento nedostatek se zas objevil problém ve špatném postavení k úderu, čili chyba úplně jiná. Toto se bude postupně vytrácet s vytvářením automatizmů.

Jako snad všichni hráči začínající se squashem (včetně dětí) měli i mí svěřenci problémy vybrat kvalitní podání nebo úder zahraný k zadnímu sklu případně blízko k boční stěně. Je to způsobeno špatným odhadem vzdálenosti, nízkou úrovní silových schopností, ale i strachem o zničení rakety.

Značné nedostatky byly ještě v pohybu po kurtu. Děti mají nízkou úroveň abstraktního myšlení, a proto si sami neuvědomují výhodu okupování „T“ zóny. Proto jsem při hře často přistupoval k přidělování bonusových bodů za včasný návrat po úderu do „T“ zóny.

Vztah dětí k tréninku

Děti si v mladším školním věku ještě stále potřebují hrát, i když už samotný trénink berou vážněji. Proto jsem se snažil hodně cvičení pojmout soutěživou formou tak, abych u nich stimuloval vnitřní motivaci. Myslím si, že se mi to po celou dobu dařilo plnit velmi dobře a děti chodily na pravidelné tréninky s chutí a s odhodláním učit se novým věcem. Svědčí o tom i poměrně vysoká docházka (u všech dětí přes 80%). Pokud děti chyběly na tréninku, bylo to z důvodu nemoci nebo dovolené s rodiči. Vždy se ale včas omluvily a já tak mohl upravit trénink pro jiný počet dětí.

Vyhodnocení testů

1. Běh s míčkem na raketě, okruh vytvořen uvnitř squashového kurtu, cca 20 m. Zaznamenán výsledný čas a počet pádů míčku.

Cvičení testuje cit pro raketu a míček a vzájemnou koordinaci horních a dolních končetin.

Pomůcky: dětská squashová raketa, squashový míček, kužele na vytyčení okruhu, ruční stopky

Tabulka č. 3: Výsledné časy a počty pádů míčku v prvním testovém cvičení

	20. října		17. ledna		17. dubna	
	Čas	Pády	čas	Pády	Čas	Pády
A	17,6	2	12,9	0	11,2	0
B	13,1	0	10,0	0	9,3	0
C	18,0	0	15,5	0	13,2	0

Vyhodnocení: Velký rozdíl jsme mohli vidět v podání dítěte A a C. Dítě C zvolilo pomalé tempo tak, aby mu míček ani jednou nespádl z rakety, naopak dítě A se snažilo proběhnout trať co nejrychleji a v prvním testování se mu to vymstilo dvěma pády míčku. V dalších testech již měly všechny děti dobrý cit pro raketu i míček a trať zvládly bez pádů míčku. Nejrychleji okruh pokaždé dokončilo dítě B.

2. Chytání squashového míčku po otočce. Dítě stojí čelem k přední stěně. Na povel se otáčí a chytá hozený míček ze vzdálenosti 5 m. Z dvaceti nadhozů se zaznamenává počet chyčených míčků.

Cvičení testuje rychlost reakce, orientaci v prostoru a vzájemnou koordinaci dolních a horních končetin.

Pomůcky: squashový míček

Tabulka č. 4: Počty chyčených míčků v druhém testovém cvičení

	20. října	17. ledna	17. dubna
A	9	15	17
B	17	20	18
C	16	14	18

Vyhodnocení: Největšího zlepšení dosáhlo dítě A, u kterého se počet chyčených míčků na konci oproti prvnímu testování téměř zdvojnásobil. U dítěte B i C, byl počet chyčených míčků již na začátku poměrně vysoký a v druhém a třetím testování došlo k drobným odchylkám. Nejvyšší kvalitu v tomto cvičení prokazovalo dítě B.

3. Běh ve squashovém kurtu. Start v pravém zadním rohu, úhlopříčně do levého předního, odtud do pravého předního, úhlopříčně do levého zadního a zpět do pravého zadního rohu.

Cvičení testuje akcelerační rychlost a rychlost měnit směr běhu.

Pomůcky: ruční stopky

Tabulka č. 5: Výsledné časy třetího testového cvičení

	20. října	17. ledna	17. dubna
A	11,8	10,7	10,2
B	9,9	9,6	9,1
C	11,0	10,3	10,6

Vyhodnocení: Velmi dobrého času v tomto běhu dosáhlo dítě B. Dítě C neprojevilo příliš velké zlepšení. Mezi druhým a třetím testováním došlo dokonce ke zhoršení.

4. Přeskoky přes švihadlo. Zaznamenává se počet přeskoků za 1 minutu.

Cvičení testuje vzájemnou koordinaci horních a dolních končetin a frekvenční rychlost.

Pomůcky: švihadlo, ruční stopky

Tabulka č. 6: Počty přeskoků přes švihadlo ve čtvrtém testovém cvičení

	20. října	17. ledna	17. dubna
A	25	62	73
B	69	102	109
C	104	115	112

Vyhodnocení: Největšího zlepšení dosáhlo dítě A, které mělo na počátku velké problémy souvisle přeskočit švihadlo vícekrát za sebou, ale po půl roce počet přeskoků téměř ztrojnásobilo. Dítě C mělo vysokou úroveň dovednosti již při prvním testování, protože při sokolských cvičení často rozvíjejí tuto dovednost.

5. Překážková dráha

Cvičení testuje koordinaci pohybů a rychlost.

Pomůcky: žíněnky, švédská bedna, koza, odrazový můstek, žebřiny, hrazda, lavičky, kužele

Tabulka č. 7: Výsledné časy pátého testového cvičení

	20. října	17. ledna	17. dubna
A	22,8	19,9	18,0
B	17,3	15,8	15,2
C	26,1	22,8	19,2

Vyhodnocení: Zlepšení u všech dětí lze částečně přisuzovat znalosti trati, vývoji, ale i zdokonalením kondičních schopností. Dítě C, bylo částečně limitováno drobným strachem z některých překážek, především při prvním testování.

6. Skok daleký z místa odrazem snožmo.

Cvičení testuje explozivní sílu dolních končetin.

Pomůcky: pásno

Tabulka č. 8: Délky skoků z místa v šestém testovém cvičení

	20. října	17. ledna	17. dubna
A	105	114	128
B	137	148	155
C	121	132	136

Vyhodnocení: Dítě B opět předvedlo nejlepší výkon a dítě A nejvyšší rozdíl mezi prvním a třetím testováním.

7. Odražení squashové míčku na raketě. Zaznamenává se počet za sebou jdoucích odrazů bez dopadu na zem.

Cvičení testuje cit pro raketu a míček a přesnost prováděného pohybu.

Pomůcky: dětská squashová raketa, squashový míček

Tabulka č. 9: Počty odražených míčků při sedmém testovém cvičení

	25. října	19. ledna	19. dubna
A	0	17	50 +
B	6	50 +	50 +
C	2	50 +	50 +

Vyhodnocení: Jelikož děti neměly žádné předchozí zkušenosti se squashem nebo sportem tomu podobným, při prvním testování byl počet odpinknutých míčků spíše náhodný. V průběhu tréninků došlo k velkému rozvoji citu pro míček a k rozvoji technických dovedností a především při závěrečném testování byly děti schopny pinkat zcela v klidu a takřka bez útoků.

8. Pinkání squashovým míčkem o zeď s jedním dopadem na zem. Zaznamenává se počet za sebou jdoucích úspěšných úderů.

Cvičení testuje cit pro raketu a míček a přesnost pohybů.

Pomůcky: dětská squashová raketa, squashový míček

Tabulka č. 10: Počty odpinknutých míčků v osmém testovém cvičení

	25. října	19. ledna	19. dubna
A	0	3	12
B	2	13	30 +
C	1	7	30 +

Vyhodnocení: Obdobně jako u předchozího cvičení se děti plynule zdokonalovaly a na konci dosáhly velmi kvalitní úrovně.

9. Výběh schodiště. Povinnost došlápnout na každý schod.

Cvičení testuje frekvenční rychlost.

Pomůcky: ruční stopky

Tabulka č. 11: Výsledné časy běhů do schodů v devátém testovém cvičení

	25. října	19. ledna	19. dubna
A	13,9	13,0	12,7
B	11,8	11,1	11,2
C	13,7	13,0	12,3

Vyhodnocení: Nejvyšší frekvenci kroku a celkovou rychlost v běhu do schodů prokázalo dítě B.

10. Běh na 1000 m.

Cvičení testuje úroveň vytrvalostních schopností.

Pomůcky: ruční stopky, kužele

Tabulka č. 12: Výsledné časy běhů na 1000 m v desátém testovém cvičení

	25. října	19. ledna	19. dubna
A	X	6:18	5:59
B	5:52	5:39	5:23
C	6:10	5:52	5:48

Vyhodnocení: Dítě A nebylo při prvním testování schopno běh dokončit. Nejprve běželo s dítětem B, ale ještě před polovinou trati nestačilo jeho tempu a následně začalo projevovat známky značného vyčerpání a test jsem u něj raději ukončil. Při následujícím testování si lépe rozvrhlo síly a trať dokončilo v solidním čase, který při závěrečném testování ještě vylepšilo. Opět nejvyšší úroveň vytrvalostních schopností u dítěte B.

11. Jacíkův motorický test. Test spočívá ve změnách poloh těla. Výchozí poloha je lež na zádech, testovaný poté přechází do stoje spatného, následně do lehu na břicho a znovu do stoje spatného. Tyto polohy se střídají co nejrychleji po dobu 30 sekund. Zaznamenává se počet úspěšných změn poloh.

Cvičení testuje koordinaci a schopnost rychle měnit polohy těla.

Pomůcky: ruční stopky

Tabulka č. 13: Počty změn poloh v jedenáctém testovém cvičení

	25. října	19. ledna	19. dubna
A	15	18	18
B	18	18	20
C	12	14	17

Vyhodnocení: Dítě C procházelo všemi polohami velmi přesně a pečlivě, proto je jejich počet zprvu nižší než u ostatních dětí. Při posledním testování již vsadilo na rychlost a počet změn poloh se s ostatními takřka vyrovnal.

12. Předklon na vyvýšené ploše. Zaznamenává se přesah horních končetin přes lavičku.

Cvičení testuje flexibilitu (především svalů zadní strany stehna).

Pomůcky: lavička, pravítko

Tabulka č. 14: Velikosti přesahu horních končetin přes lavičku v dvanáctém testovém cvičení

	25. října	19. ledna	19. dubna
A	0 cm	6 cm	9 cm
B	12 cm	11 cm	12 cm
C	15 cm	15 cm	14 cm

Vyhodnocení: Velmi vysoké úrovně flexibility prokazovalo po celou dobu dítě C, ale i B. Pravidelným protahováním se velmi zlepšilo dítě A, které při prvním testování bylo stěží schopno dotknout se okraje lavičky.

Shrnutí testů

Dítě A v testech zpravidla lehce zaostávalo, což bylo částečně způsobeno menší výškou a vyšší hmotností, ale především prakticky nulovou pravidelnou pohybovou aktivitou. Naopak je u něj vidět poměrně velké zlepšení téměř ve všech cvičeních.

Nejlepších výsledků ve všech testových cvičeních prokázalo dítě B. Je fyzicky zdatnější a rychleji se učí technickým dovednostem. Je to především z důvodu rychlejšího vývoje, než je u zbylých dvou dětí a také tím, že od útlého dětství vykonává řadu různých sportů a pohybových aktivit s rodiči, s kamarády, ve sportovním klubu i ve škole.

Dítě C je, jako většina dívek, velmi pečlivé a snaží se vše vykonávat raději pomaleji, ale zato důsledněji a přesněji. Velkou výhodou při testování bylo vykonávání pohybových aktivit od dětství, především v sokole.

Děti vykonávaly testy zpravidla s radostí, zaujetím a soutěživou náladou. Výjimky tvořil běh na 1 km a přeskoky přes švihadlo u dítěte A při prvním testování a překážková dráha u dítěte C rovněž při prvním testování.

6. ZÁVĚR

Hlavním cílem mé práce bylo zaměřit se na tréninkový proces a výuku squashu, jako zatím nepříliš probádaného odvětví sportu. Při tvorbě této závěrečné práce jsem zjistil, že squash je sport, o kterém toho zatím v České republice nebylo mnoho napsáno. Jak podrobná historie squashu, tak technika této disciplíny jsou publikovány především v cizím jazyce. Tento fakt mě byl velkou výzvou, pro volbu tématu závěrečné práce právě z této oblasti.

Rozborem odborné literatury jsem stručně shrnul teoretická východiska týkající se mé práce. Myslím si, že je srozumitelná i pro širokou oblast čtenářů, kteří nemají se squashem mnoho zkušeností. Praktická část podává informace o tom, jak lze přistupovat k tréninkovému procesu začínajících hráčů squashu. Obsahuje cvičení, která jsem využil pro stimulaci kondičních schopností a technických dovedností.

Z výsledků testových cvičení lze vidět značný přínos na zlepšení kondičních schopností i technických dovedností ve hře squash. Tréninkový program proto hodnotím velmi kladně, stejně jako sestavenou testovou baterii. Dle mého názoru je vhodná především pro testování kondičních schopností. Z hlediska testování technických dovedností byla cvičení dostačující pro začínající hráče squashu, ale po půl ročním tréninku bylo vidět, že všichni tři hráči zvládali všechna cvičení poměrně snadno. Pokud bych měl stejné hráče testovat po déletrvajícím tréninku, zvolil bych již náročnější technická cvičení, například trefování vymezeného území.

Pedagogický experiment byl aplikován na velmi malou skupinu dětí, tudíž není možné vyvozovat všeobecně platné závěry. Přináší spíše pohled na jeden z možných přístupů k tréninku začínajících hráčů squashu. Jeho účinnost na zvyšování výkonnosti jsem si sám ověřil testovými bateriemi. Existuje však nepřeberné množství variant, které se dají využít pro zdokonalování squashových začátečníků.

Díky bakalářské práci jsem měl možnost věnovat se tréninku malých dětí. Získal jsem tak mnoho nových zkušeností, které s jistotou využiji i při své budoucí praxi.

7. LITERATURA

1. CVIKL, T., a POKORNÝ, M. *Hrajte s námi*, Praha : CNC, 1999.
2. DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha : Olympia, 2009, 331 s.
3. HELISOVÁ I. *Úroveň a rozvoj koordinačních schopností u žáků na základní škole s rozšířenou výukou TV*. Diplomová práce. Brno : MUNI , 2007.
4. HOHMANN, A., LAMES, M., LETZELTER, M.. *Úvod do sportovního tréninku*. 1. vyd. Prostějov : Sport a věda, 2010, 336 s.
5. IVANKA, M., *Agilita a jej rozvoj vo futbale*. Banská Bystrica : UFTS, 2009.
6. MĚKOTA, K., a BLAHUŠ, P., *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 336 s.
7. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha : Grada, 2012, 2 sv. (176, 112 s.).
8. PŘIKRYL, M., *Multimediální výukový materiál – Squash*. Diplomová práce. Brno : MUNI, 2008.
9. SÜSS, V. a MATOŠKOVÁ, P. *Squash: technika, trénink, výběr z pravidel*. 1. vyd. Praha : Grada, 2003, 101 s.
10. ŠÁCHA, D. *Jak dokonale zvládnout squash*. 1. vyd. Praha : Grada, 2006, 104 s.
11. VALENTA, J. *Squash - rady pro začínající i pokročilé hráče*. Praha : UV Factory, 1998, 112 s.
12. VARGA, P. *Učíme sa squash. Osobitosti tréningu detí* [online]. 1. vydání. Trnava, 2005 [cit. 2012-08-24]. Dostupné z: <http://www.squash.sk/web/files/ucime/ucime-sa-squash-osobitosti-treningu-u-deti.pdf>.
13. ZUG, J. *Squash: a history of the game*. New York : Scribner, c2003, xii, 368 s.

Internetové zdroje:

1. <http://www.cz-squash.net/>
2. <http://www.squashstarapraha.cz/>
3. <http://www.worldsquash.org/>