

Squash? Veslaře Synka bolel zadek, krasobruslař Verner už „nemydlí“

Praha - Z veslování je silák Ondřej Synek, druhý z olympiády, zvyklý na velkou námahu i bolest, ale po hodině squashe i on skuhral: „Strašně mě bolí zadek.“

Jeho učitel a nejlepší český squashista Jan Koukal byl však nekompromisní: „Makej! Nevypouštěj to u té zdi a neboj se, tu raketu nezlo-
míš.“

Synek marně namítal: „Kdybys byl ty na lodi, ani by ses nerozjel.“

Možná ne. Na squashovém kurtu však vládne Koukal – Synka si pozval jako svého žáka v rámci Školy squashe, kterou připravil pro členáře MF DNES. A veslaře nešetřil.

Společně se Synkem byl druhým squashovým učněm mistr Evropy v krasobruslení Tomáš Verner. „Oba jsou úplně jiné typy, dva protipóly. Ondra je velký a silový, Tomáš zase malý a tichlý, který všech-

no dobehne. Ideální dvojice na demonstraci některých věcí,“ pochvaloval si Koukal. I za pomoci dvou slavných českých sportovců se vám v deseti dílech pokusí vysvětlit základní principy squashe, správné držení rakety, postavení na údery i pohyb po kurtu.

Když Synek s Vernerem přišli, bylo na nich znát, že jsou začátečníci. Krasobruslař hrál squash asi podesáté, veslař teprve podruhé. Jeho lehká neohrabanost a špatné našlapování k úderům se už během prvního tréninku změnilo v solidní herní projev. „Když mi Honza všechno vysvětlil, je to lehké,“ říkal Synek. „Pro začátečníka je sice těžké myslet při hře na všechny rady, ale cítil jsem se jistější.“

„Je to báječná hra, o které jsem měl mylnou představu,“ přidal se Verner. „Není to o tom, že se do míc-

ku jen mlátí a mydlí se to. Je to hlavně o postavení a přemýšlení, kam míček zahrát, aby to měl soupeř složitě.“

„Squash také patří k fyzicky nejvíce náročným sportům,“ prozrazuje lidem, kteří přemýšlejí o tom, jak si vylepšit fyziku, Petr Brabec, kondiční trenér Jana Koukala ze společnosti Sport Invest.

Nejrůznější varianty odrazu, možnost využití čtyř zdí, to dělá ze squashe hodně variabilní hru, u které se musí hodně přemýšlet a být stále ve střehu. „V tom je to základné,“ tvrdí Synek. „Po čase vám všechno přijde automatické,“ říká Koukal. „Nejdůležitější je včas napřahovat, trefovat míček před sebou a jít do něj celým tělem, švihem,“ přidává základní rady.

Synkovi s Vernerem pomohly. Co vám? **RADIM TRUSINA**

■ Squash v MF DNES

Škola Jana Koukala



Mistr Evropy a desetinásobný český mistr Jan Koukal bude vaším učitelem squashe.

V 10 dílech, každý čtvrtek na stránkách regionálního sportu v MF DNES, vám vysvětlí základní principy squashe, jak držet raketu, postavení na údery i pohyb po kurtu. Dnes začínáme.

On-line rozhovor s Janem Koukalem v pondělí ve 12.00



UČITEL A ŽÁCI. Jan Koukal (uprostřed) učil squash krasobruslaře