

(SR) Lange Zeit wurde Squash in erster Linie in England und den Commonwealth-Ländern gespielt. In der Schweiz fasste Squash erst zu Beginn der siebziger Jahre Fuss, trat nichts desto trotz einen nahezu unvergleichlichen Siegeszug an und gehört heute zu den am meisten betriebenen Sportarten.

## **Weltweit über 15 Mio. SpielerInnen**

Weltweit wird Squash von rund 15 Millionen Menschen mehr oder weniger regelmässig gespielt und findet durch verbesserte Aufnahmetechniken in Ganzglascourts und mit speziellen, fluoreszierenden und damit gut sichtbaren Bällen auch immer mehr den Weg über den Bildschirm in die Stuben auf der ganzen Welt.

## **In der Schweiz über 450'000 SpielerInnen**

Eine von Isopublic im Auftrage des SLS (Schweizerischer Landesverband für Sport) letztmals im Jahre 1990 in der Schweiz durchgeführte repräsentative Umfrage zu den sportlichen Aktivitäten der Schweizer Bevölkerung brachte ganz Erstaunliches zutage. Ein wie erwähnt repräsentativer Querschnitt unserer Bevölkerung ergab, dass noch im Jahre 1984 ca. 120'000 Personen dem Squash fröhnten; eine Zahl, die sich bis 1990 vervierfachte und mit ca. 480'000 Personen einen vorläufigen Höhepunkt fand.

Hinter Wandern, Schwimmen und Radfahren, Tennis und Fussball liegt Squash in der Publikumsgunst somit recht weit vorne und kann einen markanten Zuwachs in den vergangenen 6 – 8 Jahren für sich in Anspruch nehmen.

## **Wenig organisierte Spieler**

Während im Tennis gemäss SLS gesamtschweizerisch über 250'000 Spielende in über 1'100 Clubs organisiert sind, haben sich bis heute erst etwa 6'500 Personen in den rund 80 Clubs in der Schweiz im Squash organisiert. Angesichts der Anzahl der regelmässigen Spieler im Vergleich zum Tennis eine doch sehr bescheidene Anzahl. Mit dafür verantwortlich sind neben wirtschaftlichen Gründen – im Tennis verfügen meist nur Clubs über Tennisplätze und nur wenige sind öffentlich zugänglich, während es sich im Squash genau umgekehrt verhält – spielt dabei sicherlich auch eine Rolle, dass Squash sehr schnell erlernt werden kann.

Thomas Strässle, Trainer der Schweizer Nationalmannschaft und Mitglied des SRCW (Squash Racket-Club Winterthur) meinte dazu: «Im Tennis ist es Brauch und fast eine Kultur, dass kein Anfänger ohne Trainerlek-

tionen auf den Court geht und zwar sicherlich auch deshalb, weil es nicht einfach ist, die Bälle wie gewollt über das Netz zu schlagen. Im Gegenteil, da gibt es viele Spieler, die während vieler Jahren neben ihrer Fixstunde auch eine Trainerstunde belegen. Im Squash aber ist dies zur Zeit einfach undenkbar. Einerseits, weil das Spiel relativ einfach zu lernen ist – was übrigens viel zu seinem Erfolg beiträgt – und andererseits, weil es vor allem noch immer nicht genügend qualifizierte Trainer gibt.» Ein Versuch, dem entgegenzuwirken, ist im Tschöbi's Squash Fit mit der Installation einer Squash-Schule mit dem erwähnten Thomas Strässle und weiteren qualifizierten Trainern unternommen worden.

## **Spieler jeden Alters und aus jeder Bevölkerungsschicht**

War Squash aufgrund seiner Entwicklungsgeschichte – immerhin reichen seine wichtigsten Wurzeln an vorwiegend elitäre Akademien in England zurück – lange Zeit mit dem Makel eines Privilegs für die Reichen behaftet, so ist diese Ansicht heute korrigiert. Die bereits erwähnte Studie hat einerseits ergeben, dass es heute vor allem der Mittelstand ist, der regelmässig Sport und damit auch Squash betreibt. Dabei anzutreffen sind etwa 2/3 Männer und die Altersstruktur erstreckt sich vor allem auf 15 bis 55 Jahre. Und andererseits hat der mit mittlerweile rund 96 reinen Squash-Centern und 120 kombinierten Squash-Centern und damit über 730 Courts in der Schweiz herrschende Konkurrenzkampf dazu geführt, dass Squash heute weniger als eine Tennislektion kostet – von der allemal günstigeren Ausrüstung ganz zu schweigen.

## **Warum beliebt?**

Dass beim Squash mit wenig Aufwand und in kürzester Zeit der Kreislauf belastet werden kann, wissen nicht nur gestresste Manager zu schätzen. Jeder, der das Spiel bereits einmal gespielt hat, wird dies bestätigen. Allerdings ist es ihm vorwiegend alleine überlassen, mit welcher Intensität er den Sport betreiben will. Dazu kommt eine Wetterunabhängigkeit und – leider – die gute Luftqualität, die auch «Sommer-Smog» zu keinem Problem werden lässt.

Geringe Kosten und keine spezielle Ausrüstung mit Ausnahme des Rackets und des Balles helfen ausserdem mit, den Kampf Mann gegen Mann (oder Frau gegen Frau) zu fördern. Weiter zu nennen sind sicher die relative Einfachheit des Erlernens, der nicht von reiner körperlicher Kraft abhängigen Grundzüge, welche Spiele bereits dann erlauben,

wenn der Ball getroffen werden kann. Im Gegensatz zum Tennis also haben zwei etwa gleich starke Partner keine Mühe, bereits in der ersten Lektion einen Match auszutragen. Alles Dinge, die mit dafür verantwortlich sind, dass Squash heute zu den am meisten betriebenen Sportarten gehört. Was aber macht letztendlich die Faszination dieses Sportes aus? Dazu Thomas Strässle: «Der Squash-Sport ist Spiel und Kampf und er erlaubt auf relativ kleinem Raum, den Gegner auszuspüren – gibt damit dem taktischen Verhalten viel Raum und verlangt also auch gedankliche Arbeit. Diese Verbindung von Körper und Geist gefällt mir sehr gut. Ausserdem handelt es sich um eine Einzelsportart, die trotzdem mit Interclub usw. auch Elemente des Mannschaftssportes in sich trägt.» Tatsächlich ist es denn auch so, dass Untersuchungen ergeben haben, dass Squash nicht nur die körperliche Verfassung und das Reaktionsvermögen verbessern, sondern auch die Konzentrations- und Durchsetzungsfähigkeit.

## **Spielbestimmende Elemente**

Squash gehört zur grossen Familie der Rückschlagspiele. Anders als bei den meisten bei uns verbreiteten Spielen dieser Art müssen sich aber zwei Spieler (in seltenen Fällen, im Doppel, deren vier) einen gemeinsamen, durch vier das Spielfeld unmittelbar umschliessende Wände begrenzten «Spielraum» teilen.

Der Ball (ca. 40 g schwer, hohl, aus Gummi und in der Grösse eines Tischtennisballs) wird von den beiden Spielern abwechselnd mit dem Schläger gespielt. Er muss nach jedem Schlag die Frontwand zwischen oberer und unterer Auslinie erreichen, ohne vorher den Boden oder eine Einrichtung oberhalb der oberen Auslinie zu berühren (eine Art Laufbillard also, dürfen doch auch die Wände mit einbezogen werden). Danach darf der Ball höchstens einmal auf dem Boden aufspringen und muss dann vom anderen Spieler wieder an die Frontwand gespielt werden.

Ziel des Wettkampfes ist es, den Ball so zu schlagen, dass dieser das zweite Mal den Boden berührt, bevor ihn der Spielpartner erreichen kann, bzw. es dem Partner unmöglich machen, einen regulären Rückschlag anzubringen.

Der begrenzte gemeinsame Spielraum von rund 9,75 m Länge mal 6,4 m Breite verlangt eine gegenseitige Rücksichtnahme der Spielenden, die auch im Regelwerk ihre Aufnahme gefunden hat. Einen Punktgewinn zu erzielen, ohne dabei einen Schlag, der den Spielpartner gefährden könnte, anbringen zu

müssen, ist logischerweise mit weniger Risiko verbunden, als wenn dieser Schlag ausgeführt werden müsste.

### Keine Käfige

Moderne Courts in den neuen Anlagen verfügen über nicht versiegelte, gut abgeschliffene und gefederte Holzparkett- und neuerdings auch kunststoffbeschichtete Böden. Front und Seitenwände bestehen aus speziell beschichtetem Mauerwerk und die Rückwand aus Glas (in älteren Centern auch aus Mauerwerk).

Gefederte Böden, Glasrückwände und Raumhöhen von sieben und mehr Metern sind heute Garantien dafür, dass der Squashcourt seinen Ruf als gelenkfreundlicher, einengender und für Zuschauer unattraktiver Käfig verloren hat und auch die grössten Skeptiker – sofern sie es auch einmal versuchen – zu überzeugen weiss.

### Ausrüstung

Um Squash spielen zu können, ist wie erwähnt keine teure Ausrüstung notwendig. Zunächst werden nur Schläger und Ball sowie Sportbekleidung und -schuhe mit hellen Sohlen benötigt. Die Auswahl der heute angebotenen Schläger ist riesengross und schwer überschaubar und in ihrer Materialauswahl von Kohlefaser und anderer Kunststoffe bis Aluminiumlegierungen für billigere Schläger stark variierend. Die Grösse der für den Wettkampfsport zugelassenen Schläger ist genormt und war in vergangenen Jahren die Grösse der Schlagfläche das wichtigste Argument, so ist es heute daneben das Gewicht – neueste Schläger-Ausführungen wiegen nunmehr 140 g – 200 g.

Ein Squashball hat wie erwähnt ca. vier Zentimeter Durchmesser und besteht aus einer speziellen Kautschuk- oder Gummimischung. Um unterschiedliches Sprungvermögen erkennen zu können, sind die Bälle mit verschiedenfarbigen Punkten gekennzeichnet. Ein blauer Punkt bedeutet ein sehr schneller Ball, ein roter ein schneller, ein weisser ein langsamer und ein gelber ein ganz langsamer. Je länger der Ball gespielt wird, desto mehr erwärmt er sich. Dadurch steigt auch sein Sprungvermögen und damit seine Geschwindigkeit – gute und vor allem Turnierspieler verwenden deshalb ausschliesslich einen gelb punktierten Ball.

### Startvermögen eines 11-Sekunden-Sprinters

Dass Squash auf hohem Niveau eine ausgezeichnete körperliche Verfassung verlangt, kann jeder bestätigen, der diesen Sport ausübt. Bei zwei technisch und taktisch gleich starken Spielern wird immer derjenige siegen, der über die bessere körperliche Leistungsfähigkeit verfügt.

Charakteristisch für das Squash-Spiel sind gleichzeitige Anforderungen an Kraft und Schnelligkeit auf mittlerem Niveau und für die Ausdauer auf hohem Niveau. Beschleunigungswerte, die Starts von 11-Sekunden-Läufern entsprechen, sind dabei ebenso eine Seltenheit, wie Pulswerte von bis zu 220 pro Minute und mehr – und zwar für vollständig austrainierte Athleten. Bedenkt man ausserdem, dass Spitzenspiele ohne weiteres bis gegen zwei Stunden dauern können, vermag man zu ermessen, welche Fitness diese Spieler aufweisen müssen, um solche Belastungen zu überstehen. Eine weitere inter-

essante Vergleichszahl liegt darin, dass ein Spieler während eines Matches bis zu zehn Kilometer und mehr im Court zurücklegen kann.

### Wie gesund?

Squash liegt, was die Verletzungsgefahr betrifft, etwa zwischen Radfahren und Fussballspielen. Die Wahrscheinlichkeit einer Verletzung hängt sehr stark vom allgemeinen Trainingszustand und vom Bewegungsapparat ab, welche wiederum sehr stark vom Spielniveau abhängig sind. Die am häufigsten auftretenden Verletzungen sind Ueberdehnungen von Bändern und Zerrungen von Muskeln. Leute mit Schlottergelenken sind somit stärker gefährdet als andere. Auch ist die Belastung auf das Knie und im speziellen auf die Kniescheibe bei schnellen Antritten und brusken Stopps gross – sie wird heute allerdings sehr stark gemildert durch die bereits erwähnten gefederten Böden und ist auch stark vom körperlichen Zustand – der Fitness – abhängig.

Um Ueberbeanspruchungen vorzubeugen, sollte vor allem dem Aufwärmen vor dem Spiel genügend Beachtung geschenkt werden. Ungefähr fünf Minuten sollte man dafür schon aufwenden – sehr gut geeignet ist «Springen am Ort» und «Stretching». Ist man ausserdem warm angezogen, kann nicht mehr viel passieren und die Verletzungsgefahr ist auf ein Minimum beschränkt. Beachtet man diese Punkte, so steht dem ungetrübten Genuss des einmaligen und wenigstens zum Versuch empfohlenen Fitness-Squash nichts mehr im Wege.

*Gut Squash!*



# FEEL THE DIFFERENCE