

*Tak Vy jste se doslechli o hře squash a chcete to zkusit...*

Zde jsou tedy základní kroky, které Vám, začátečníkovi, pomohou začít.

- 1.** Najděte místo, kde hrát. Na stránkách Squashclub najdete téměř kompletní seznam squash klubů v České republice. Najděte si klub, který nabízí možnost tréninku s profesionálním trenérem. Do začátku budete potřebovat několik lekcí jako základ. Hledejte také klub se čtyřmi a více kurty. Čtyři kurty jsou kritickým množstvím pro podporu silného jádra squashových hráčů.
- 2.** Hrát začněte s trenérem. Vezměte tři až čtyři lekce, jednu týdně. Poptejte se po nejlepším trenérovi pro začátečníky. Lekce Vám dají základy jak držet raketu a jak správně zasáhnout míček, základy pohybu po kurtu (kam a jak) a také několik jednoduchých cvičení, jak pracovat na sobě samém. Tyto lekce jsou **VELMI DŮLEŽITÉ!** Je prakticky nemožné naučit se hrát squash podle učebnice.
- 3.** Najděte si odpovídajícího spoluhráče, jiného začátečníka nebo někoho jen o trochu pokročilejšího, se kterým můžete hrát na srovnatelné úrovni. Můžete si navzájem pomáhat zlepšovat svou hru.
- 4.** Alespoň hodinu týdně trénujte na kurtu sami. Squash je totiž hra, která umožňuje zdokonalovat se autotréninkem. Protože se hraje proti všem čtyřem stěnám, můžete na kurt kdykoliv sami a cvičit. Začněte tím nejzákladnějším cvičením, totiž s dlouhými údery podél backhandové a forehandové stěny (tzv. "lajny").
- 5.** Dívejte se na dobrý squash. Navštěvujte místní nebo lépe "A" turnaje a dívejte se na dobré hráče. Pozorováním kvalitních zápasů uvidíte zajímavé nápady herní strategie a taktiky a bude to pro Vás inspirace ke zlepšování se.
- 6.** Věnujte pozornost stretchingu a kondici. Bez ohledu na Váš věk či um vychutnáte hru lépe, jestliže věnujete nějaký čas stretchingu a zlepšování kondice. Stretching před i po této hře, která je charakteristická v průměru hodinovou intenzivní aktivitou, je velmi důležitý. Vybrané cviky pro hráče squash Vám ukáže trenér. Také pravidelné běhání zlepší Vaši kondici a dovolí lépe vychutnat hru. Někteří hráči "hrají, aby si zlepšili kondici". To sice platí také, ale není to ten nejlepší přístup ke squashi.

Tedy tedy máte o čem přemýšlet. Když budete následovat těchto šest jednoduchých kroků, budete na nejlepší cestě vychutnat si rekreační i soutěžní hru pro celý život, SQUASH.

**Těšíme se na Vás na squashi v Radosti!**