

▶ Charakteristika squashe .....	11
▶ Pohled do historie .....	14
Squash v České republice .....	15
▶ Přehled používaných termínů .....	16
▶ Výběr z pravidel .....	18
Hřiště .....	18
Rally .....	19
Začátek utkání .....	19
Podání .....	19
Bránění ve hře .....	20
Zasažení protihráče míčem .....	22
▶ Výstroj .....	23
▶ Základní technika úderů .....	25
Držení rakety .....	25
Základní postoj .....	25
Pohyb po kurtu .....	26
▶ Základní údery .....	28
Forhend a bekhend .....	29
Technika forhendu .....	30
Technika bekhendu .....	33
Průpravná cvičení pro nácvik .....	36
Podání .....	40
Typy podání .....	41
Příjem podání – return .....	43
Rohové údery .....	45
Boast .....	47
Dlouhý úder .....	51
Křížový úder .....	52
Lob .....	53
Volej .....	53
Krátký úder .....	56
Konečný drajv .....	56



▶ Trénink .....	59
Sociálně interakční formy tréninku .....	59
Individuální trénink .....	59
Trénink s partnerem .....	62
Trénink s trenérem .....	63
Metodicko-organizační formy a jejich tvorba .....	63
Průpravná cvičení .....	64
Herní cvičení .....	65
Průpravné hry .....	67
V bloku nebo rozptýleně .....	69
Manipulace se zátěží .....	71
Stínová hra – stínování .....	72
Kondice ve squashu .....	75
Obecná kondiční cvičení .....	76
Specifická kondiční cvičení .....	76
Trénink vytrvalosti .....	77
Metoda nepřerušované zátěže .....	77
Intervalová metoda .....	78
Silová příprava .....	80
Rychlost .....	80
Koordinační, obratnost .....	81
Pohyblivost .....	81
▶ Tréninková jednotka .....	82
Rozcvičení .....	83
Cvičení na zahřátí .....	83
Mobilizační cvičení .....	83
Protahovací cvičení – strečink .....	84
Nácvik nových činností .....	91
Ovlivňování neoxidativní kapacity organismu .....	91
Kontrola dříve naučených dovedností .....	92
Herní činnosti ve střídavém zatížení .....	93
Závěrečná část .....	93
Kompenzace .....	94

▶ Psychika .....	96
Před přípravou .....	96
Hierarchie cílů .....	97
V průběhu přípravy .....	98
Jak se buduje sebedůvěra .....	99
Rutinní činnosti .....	99
▶ Použitá literatura .....	101