* [CONSEJOS PARA ENTRENAR](http://squashtrainer.blogspot.cl/2009/04/consejos-para-entrenar.html)

El juego moderno del squash es tan potente y exigente que una correcta preparación física es fundamental para triunfar. Esta preparación debe comenzar antes de que el jugador entre a la cancha. Para los "verdaderos" jugadores, el entrenamiento fuera de la cancha es tan importante como aquel que se realiza dentro del court.  
  
El squash competitivo requiere una combinación de velocidad, agilidad, destreza, fuerza/potencia, flexibilidad y resistencia. Estas cualidades pueden mejorarse con el entrenamiento en la cancha, pero los jugadores que buscan alcanzar su máximo potencial, deben incorporar un programa de entrenamiento fuera de la cancha.

***1. Establecer un equilibrio***  
-Entrenamiento aeróbico  
-Entrenamiento anaeróbico  
-Entrenamiento de fuerza / potencia  
- Entrenamiento de flexibilidad

***2. Sobrecarga progresiva***Para mejorar, el sistema debe sobrecargarse.  
Para continuar mejorando, el estímulo del entrenamiento debe aumentar.

***3. Especificidad***  
Su cuerpo se adapta muy específicamente al entrenamiento. Desarrolle su entrenamiento fuera de la cancha para asimilar las exigencias del squash.

***4. Individualidad***  
Todos los individuos se adaptan de manera diferente a un determinado programa de entrenamiento. Sus genes y su historial de entrenamiento determinarán el grado de entrenamiento que puede realizar y cómo responderá su cuerpo al mismo.

***5. Recuperación***  
El entrenamiento exigente debe ser combinado con el descanso y la recuperación, período durante el cual el cuerpo se refuerza y adapta a nuevos niveles. Al diseñar el programa de entrenamiento, deben utilizarse diversos diseños para los diferentes días.

***6. Nutrición***  
También es fundamental para obtener buenos resultados. Existen mas de 50 nutrientes que su cuerpo necesita diariamente. Una ingestión inadecuada o la omisión de cualquiera de estos nutrientes puede tener un efecto negativo en su salud y en su rendimiento deportivo. Al comer correctamente se sentirá mejor, entrenara con mayor exigencia y en mejores condiciones. Esto podría representar la diferencia entre ganar y perder.  
  
No hay tal cosa como una dieta perfecta. Cada uno tiene necesidades diferentes e individualizadas. La mejor dieta es aquella que lo mantiene hidratado, le provee la cantidad correcta de calorías y estos 50 nutrientes en cantidades suficientes.  
  
No hay un alimento o complemento vitamínico que pueda hacer esto. Consuma diariamente una amplia variedad de alimentos.  
  
El agua también es un nutriente de vital importancia. Ud. puede pasar semanas o meses sin ciertas vitaminas o minerales sin siquiera notar sus efectos, pero sin la cantidad suficiente de agua, su rendimiento podrá verse afectado en menos de una hora. La deshidratación puede causar un importante aumento de temperatura en su cuerpo. No reponer pequeñas pérdidas de líquido pueden afectar su rendimiento, pero cuando las pérdidas son mayores y no se repone el líquido, esto puede provocar golpes de calor e incluso la muerte.