Мой тренер – садист

Мой тренер, сумасшедший Киви, который привык работать с All Blacks (непереводимый юмор, по всей видимости по аналогии с птицей Киви, которая ведет активный образ жизни в ночное время), назначает мне садистские комплексы упражнений – в течение 40 минут мне необходимо присядать, заниматься греблей на тренажере, делать отклонения на тренировку пресса, делать упражнения на бицепс, потеть на велосипедном тренажере и подтягиваться на перекладине. Перерыв между такими сессиями составляет всего 10 секунд. Он называет это «громыханием» всего тела.

Мне нужна реакция со скоростью молнии

В сквоше, при скоростях с которыми перемещается мяч, если твоя реакция замедленная, то у тебя возникают большие проблемы. Я много тренируюсь с мячом для тренировки реакции – мяч неправильной формы, по размеру с теннисный мяч с непредсказуемым отскоком. Кто-нибудь встает позади тебя и бросает мяч в стену – мяч отскочет в непредсказуемом направлении и тебе нужно среагировать на отскок.

Если мне удается выиграть матч, я балую себя мясной отбивной

Ты не можешь жить круглый год как отшельник. Всегда есть время, когда ты можешь чуть-чуть расслабиться. Если мне удается выиграть турнир, я иду в ресторан и заказываю огромный стейк. Я не могу себе это позволить в течение турнира, так как на его переваривание уйдет вечность.

Я должен следить за своим плечом

Я перенес операцию на моем правом плече – лапараскопическую хирургию (введение хирургического инструмента через микроскопическое отверстие) в месте, где бицепс соединяется с передней частью плеча – что означает, что я был вне корта целые шесть месяцев. Теперь же, перед каждой игрой, я должен делать разминку с эластичным жгутом и множество других упражнение с использованием веса собственного тела, такие как подтягивание и отклонения на тренировку пресса.

Я отрабатываю один и то же удар часами

Один из моих тренеров помог мне улучшить скорость моей игры набрасывая мне мячи в очень быстром темпе. Он тренировал меня как автомат в течение 1 часа 20 минут. Если ты хочешь отработать удар до такой степени, чтобы он получался у тебя правильно с первого раза, то тебе необходимо повторить его множество раз.

Средняя часть тела – ключевая зона

Любой из игроков в сквош скажет вам, что средняя часть тела, бедра и ягодичные мышцы – ключевые зоны. Большое количество рывков и поворотов, которые мы делаем в игре, возможно сделать только при натренированной средней части тела. На тренировках я использую медицинские мячи, выступы (широкие шаги вперед) с нагрузкой, резиновые эластичные жгуты; суть игры в сквош состоит не столько в выборе определенной позиции, сколько в уменнии правильно развернуться в движении.

Я наблюдаю за своими играми по телевидению

Если вам приходится играть турнир за турниром, у вас появляются «вредные привычки», так как вы играете только ради победы, не думая о своей технике. Для того, чтобы увидеть «плохие вещи», о которых я в игре и не подозреваю, я смотрю записи со своими матчами. Также, я смотрю видео, на которых записана игра моих соперников, чтобы изучить их стиль игры и понять как они строят розыгрыши.

Прыжки со скакалкой заставляют меня держаться на носках

Когда мне приходится тренироваться дома, у пробую проскакать на скакалке без перерыва долгий промежуток времени. Но когда я на турнире, я делаю две 30 секундные сессии. Это позволяет мне хорошо размять ступни ног.

Что в моей спортивной сумке...

Как минимум я ношу с собой шесть ракеток, комплект струн на случай если они лопнут, намотку на рукоятку ракетки, мячи, четыре футболки на случай, если матч затянется на долго, напульсники, две пары кроссовок, резиновые жгуты для тренировки мышц плечевого пояса, скакалка, протеиновый напиток и мой iPod.

Что записано на моем iPod…

В настоящее время мне нравится Kings of Leon. Когда я путешествую, я слушаю хип-хоп и R&B – в основном для того, чтобы разогреться и настроиться на игру. Когда я дома, я слушаю преимущественно более расслабляющую музыку.