

Actitudes para no sufrir accidentes jugando squash

Por Jorge Yáñez R.

A mis queridos padres, Guadalupe e Isidro, por su invaluable apoyo, y a mi hermano Mario con quien he compartido mis mejores juegos.

Agradecimiento

Mi gratitud a las siguientes personas: Raúl y Carlos Sánchez Martínez, Poeta Ignacio Arzate, Lic. Víctor M. Aceves Olivera, Sr. Mariano Ruíz Lazos, Lic. Angélica del Villar Van-Pratt, Ignacio Zavala Huitrón, Profra. Adriana Barba Ávila, Mario Yáñez Rosalio, José Luís y Francisco González Garzón, Alejandro Conde Mondragón, y Déborah Velásquez Medina, por la colaboración y facilidades que me brindaron para la realización de este trabajo.

Introducción

El principal objetivo de este folleto es romper con los mitos que se han creado con respecto al Squash, mostrando la generalidad de accidentes que, por falta de una adecuada actitud mental, les han ocurrido a varias personas. Después de enterarse de ellos, es muy difícil que ahora le puedan acontecer; por tanto, puede jugar sin temor alguno, ya que el tiempo le dejará comprobar esta ventaja por sí mismo.

Los principales beneficios que usted obtiene al practicar Squash, son: Concentración (Control Mental), Relajamiento, Coordinación Física, Higiene Mental, Liberación de Tensión, Desarrollo Visual, Aumento de Reflejos, Disciplina, Seguridad en sí Mismo y, además, Recreación.

El Squash es un deporte fuerte y, si usted tiene buena capacidad de concentración, puede mantenerse jugándolo mucho tiempo; pero, a pesar de que el cuerpo humano tiene sistema de protección, usted debe estar consciente de su propia condición física para no sufrir alguna lesión.

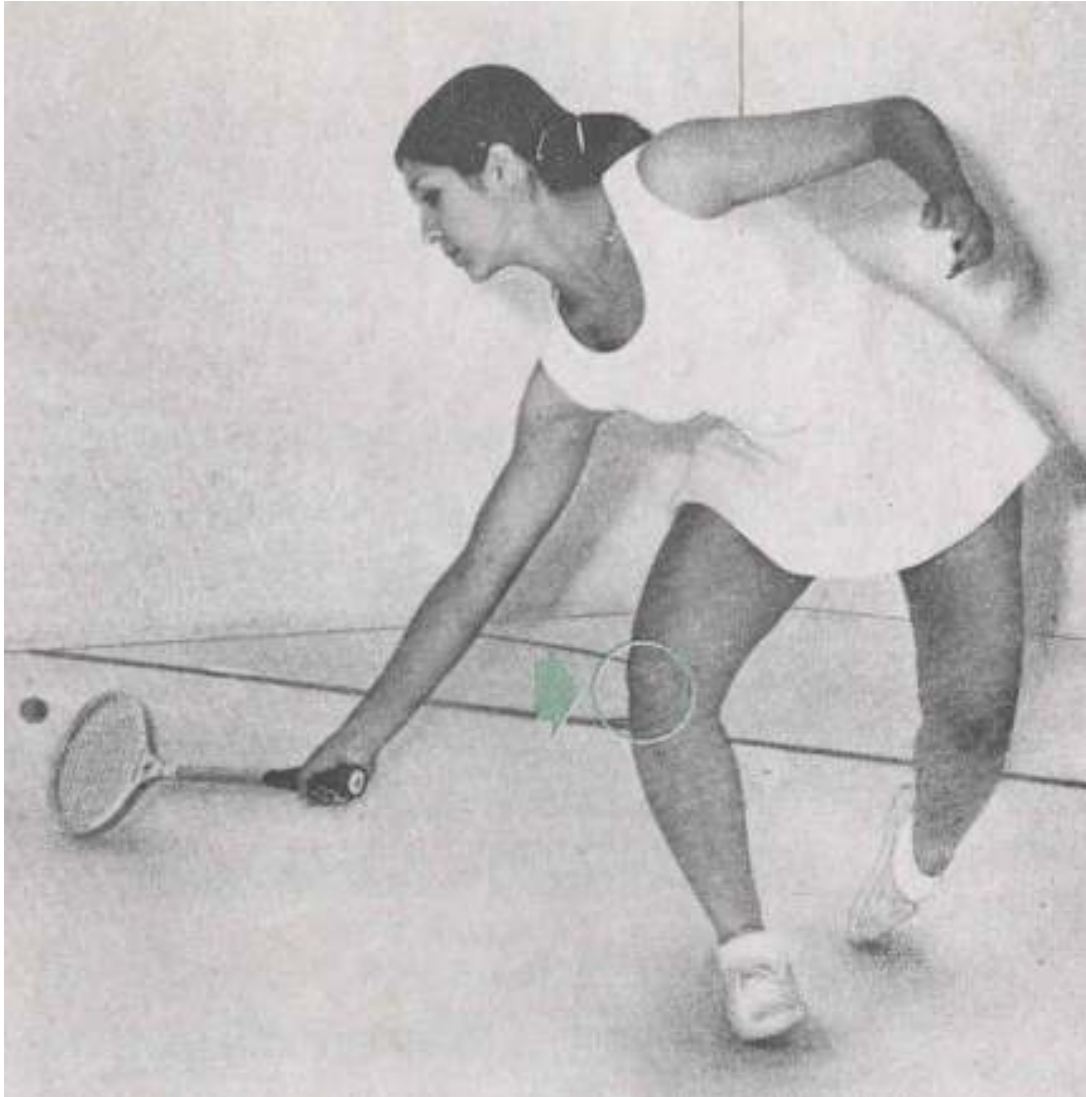
Es recomendable jugar después de dos horas de haber ingerido algún alimento y, además, calentarse muy bien antes de jugar un partido. El entrenamiento constante mejora su condición física y - desde luego - le proporciona una vida más sana.

En conclusión, si el Squash fuera peligroso no habría personas que lo practicaran.

Cabe destacar aquí que, durante dos años consecutivos (1976 – 1977), nuestro país fue Campeón Mundial (estilo americano) en este deporte, y que de 1978 a 1980 sostuvo el subcampeonato. Actualmente tiene el Campeonato Mundial en el mencionado estilo. En México, el único profesional en este deporte es Mario Sánchez Oviedo.

¡Adelante, pues, amigo lector!

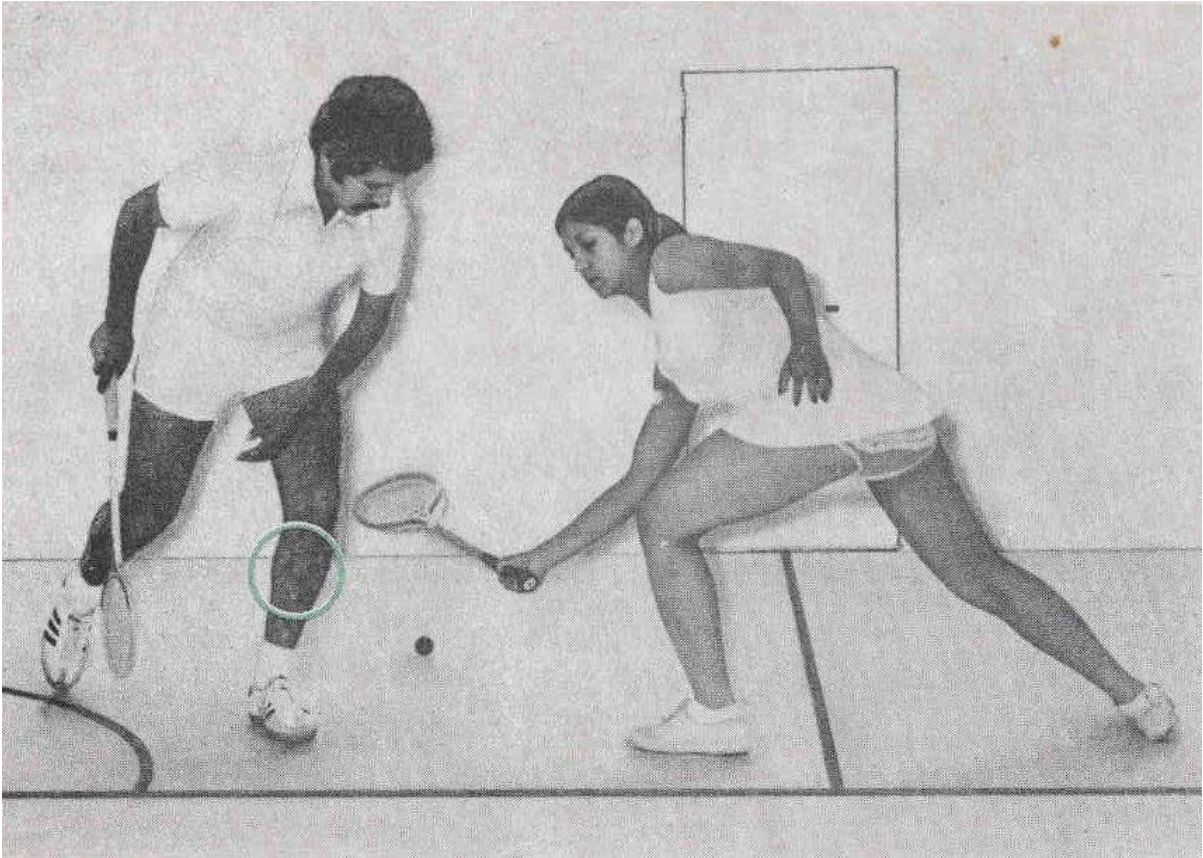
Contenido



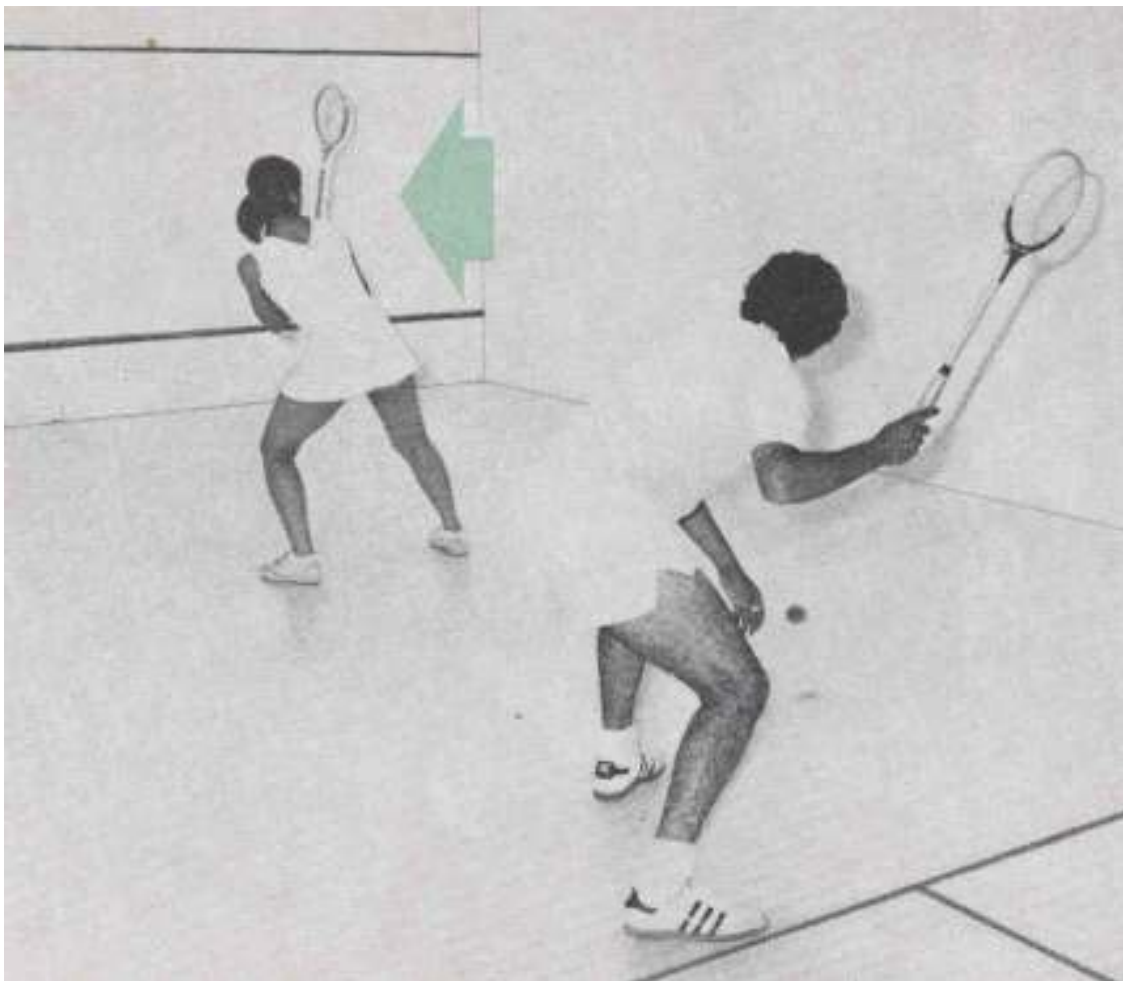
Es mejor perder un tanto, que sufrir un accidente.

I.- Frecuentemente, al estar jugando usted inicia un movimiento para contestar la pelota, pero entonces se da cuenta que esta va en dirección distinta a la suya; en tal caso, evite

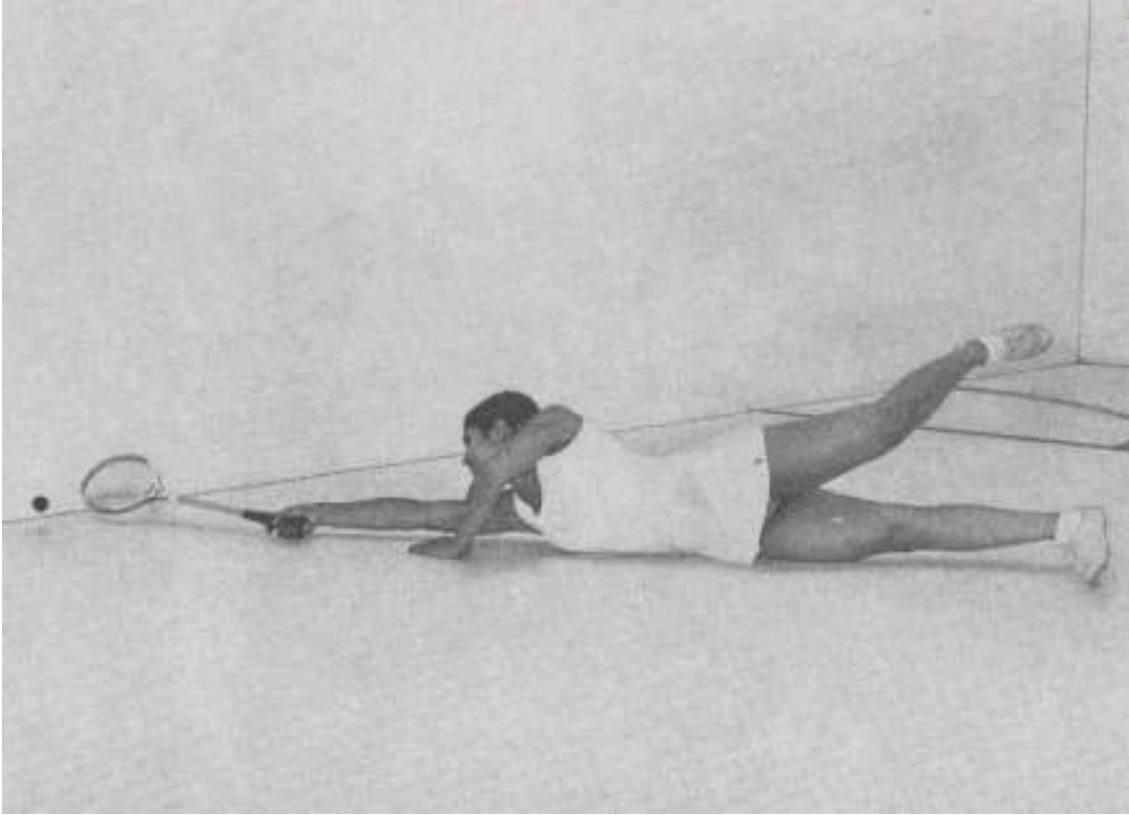
cambiar repentinamente de dirección para contestarla, pues girar la rodilla o el tobillo puede causarle una lesión.



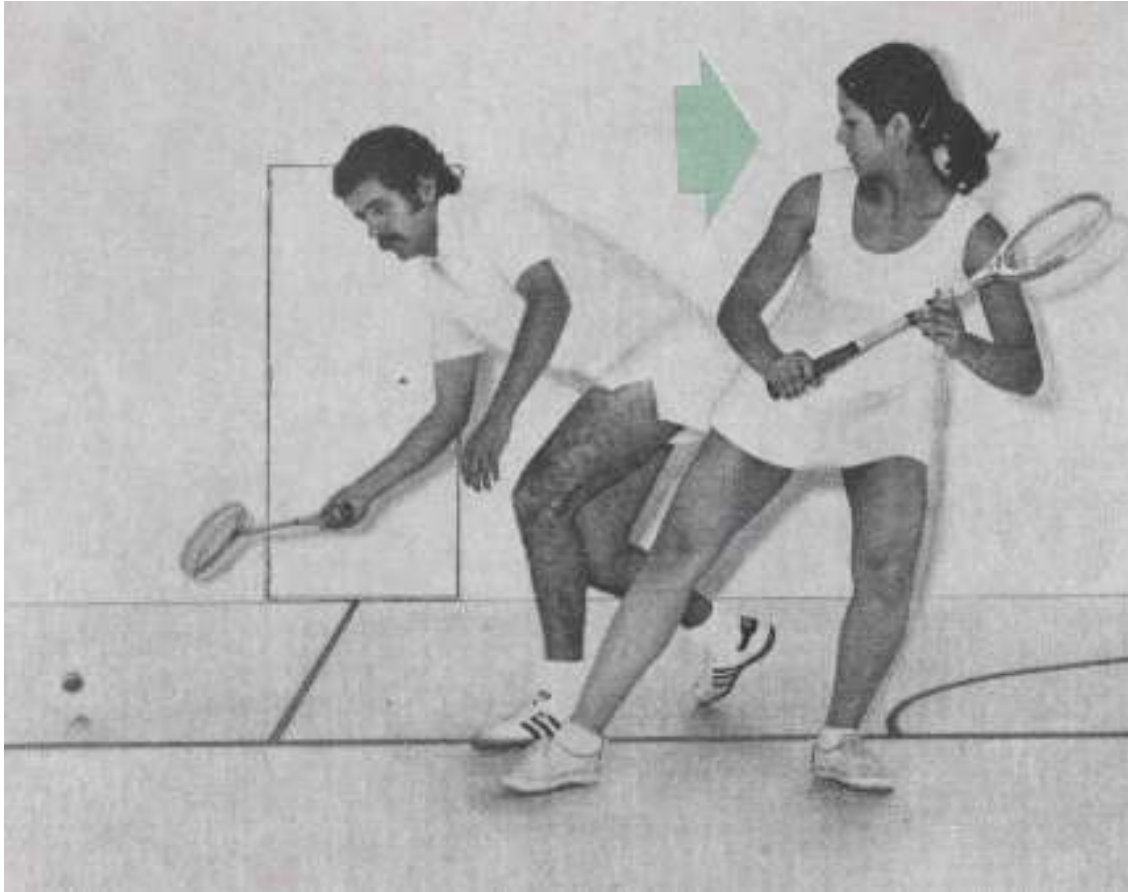
II.- Para poder contestar la pelota cómodamente, comience a desplazarse hacia ella en el momento que el contrario esté golpeándola, pero procure no acercarse demasiado, en prevención a que su oponente pueda golpearlo con la raqueta.



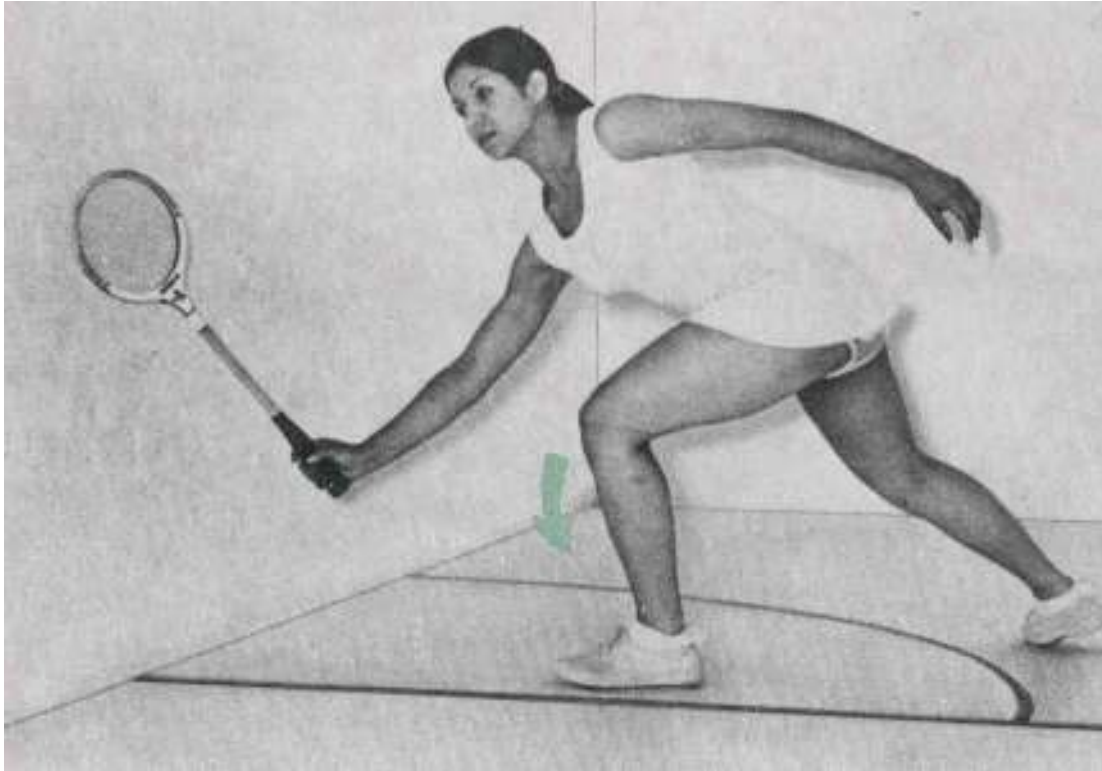
III.- Si aún no tiene un buen control de la pelota, y delante de la cancha golpea de tal forma que sale dirigida exactamente atrás de usted, no volteé para observarla, ya que el contrario en su devolución le puede pegar con ella en la cara.



IV.- Es muy buena actitud, tratar siempre de golpear la pelota; pero no por ello se tire al piso para contestarla, ya que en la caída se puede lastimar, aparte de que en la siguiente jugada no podrá devolver la pelota.



V.- Jugando un partido, usted se coloca en la posición “T” para dominar toda la cancha. Trate de quitarse a tiempo cuando la pelota salga dirigida hacia el centro, aunque pierda posición de cancha; así evitará que le peguen con la raqueta y, además, su contrario podrá golpear la pelota cómodamente.



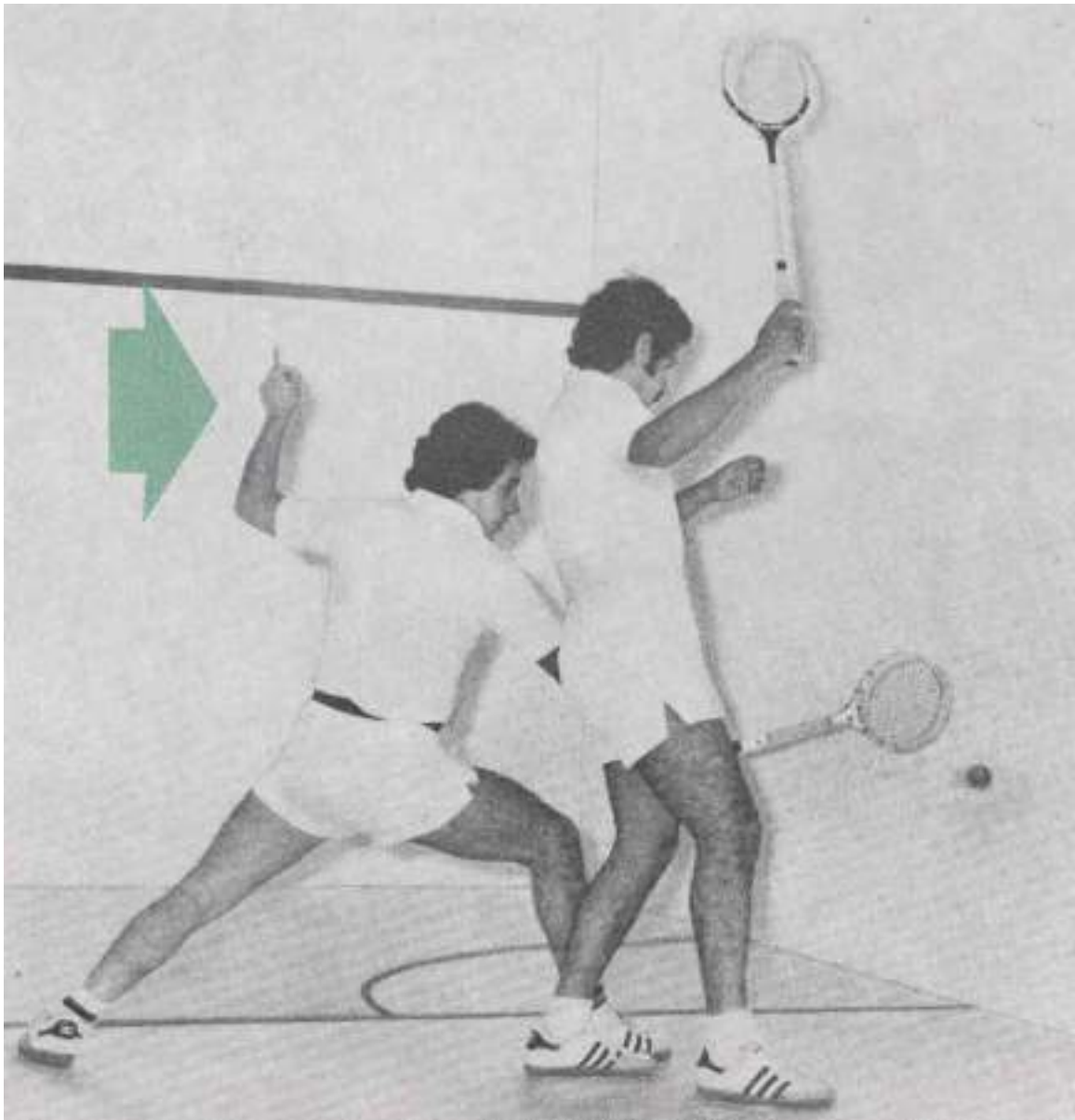
VI.- Deténgase antes de golpear la pelota, flexionando su rodilla delantera; así evitará estrellarse en las paredes de la cancha.



VII.- Absténgase de obstruir a su contrario para impedirle un tiro ganador, pues se expone a un golpe con la raqueta o con la pelota.

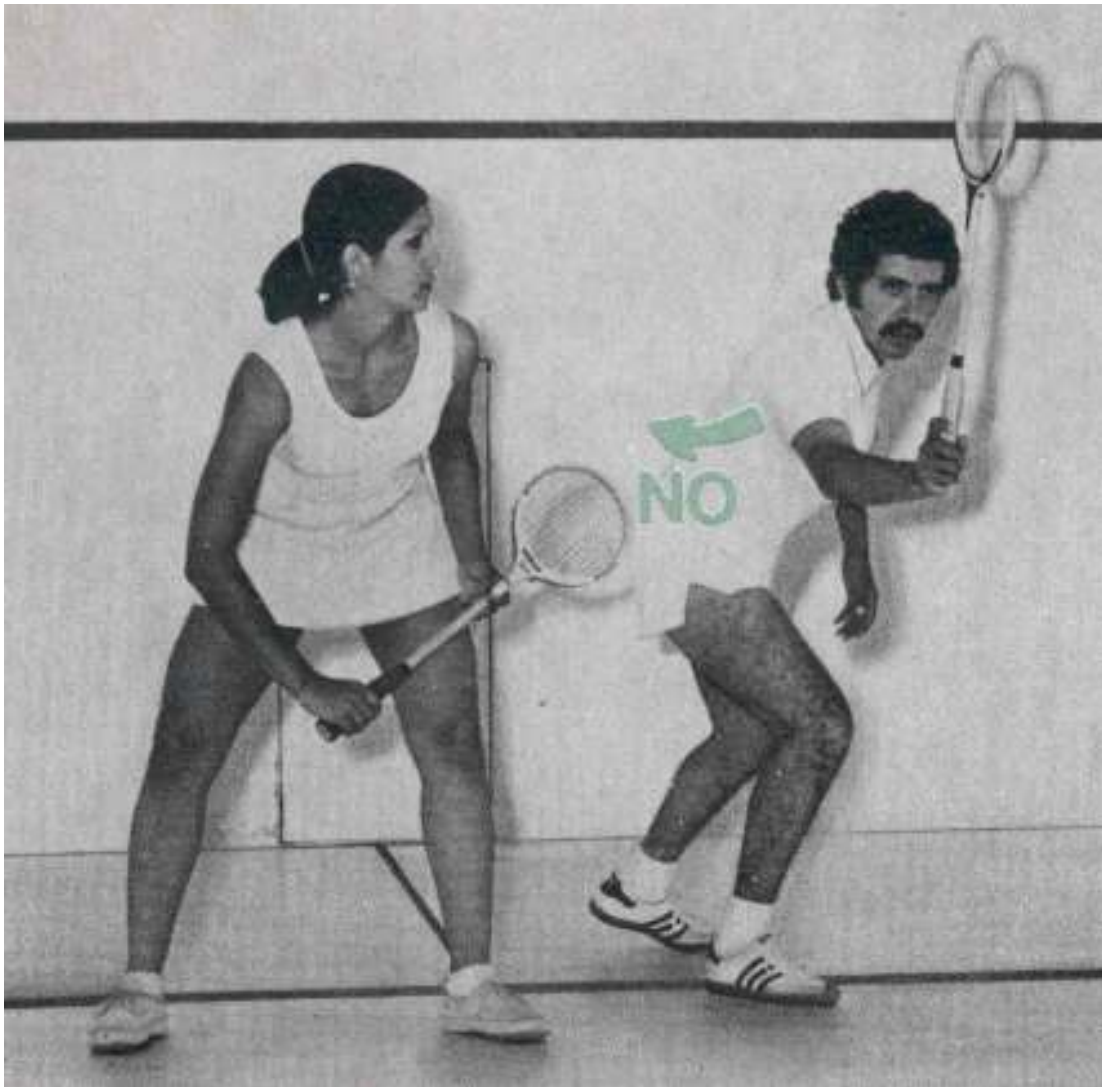
Visto lo anterior, compendiado ya en los respectivos incisos, le sugerimos que:

Aprenda a perder para poder ganar.

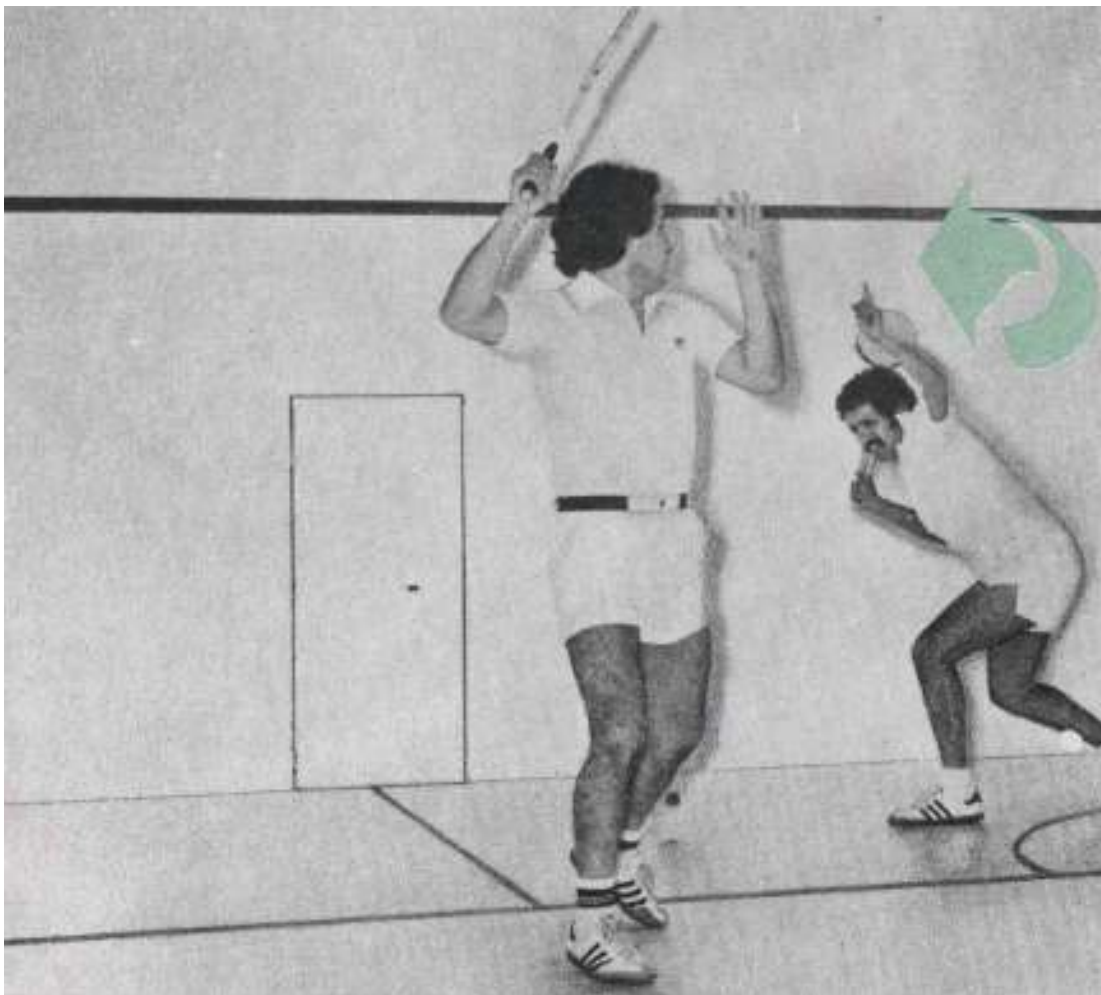


Es mejor repetir un tanto, que perder un compañero.

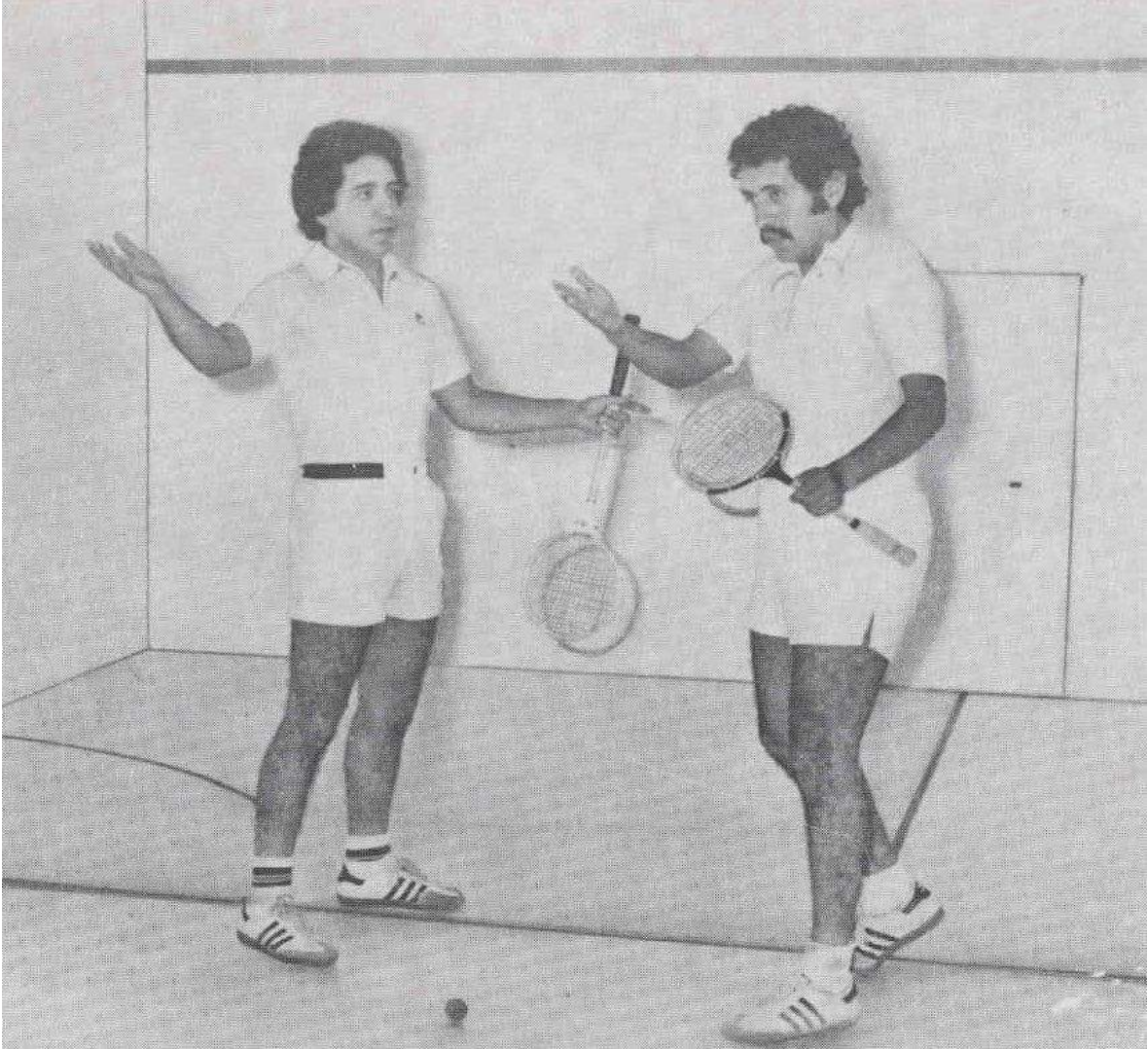
I.- Si al estar jugando ve la posibilidad de pegarle al contrario con la raqueta o la pelota, es mejor detener el juego diciendo: “¡Pido!”, y volver a jugar el tanto.



II.- Al golpear la pelota, tiene que estar consciente de detener el Swing o movimiento a nivel de su cuerpo (no dé completo el giro de su brazo); así evitará golpear a su contrario con la raqueta.



III.- Habiendo golpeado la pelota en la pared lateral izquierda y después en la pared de atrás, trate de contestarla de revés, pues si se da la vuelta y la contesta de derecha, puede pegarle al contrario. Si se encuentra en tal caso, es mejor detener el juego diciendo: “¡Pido!”, o bien, avisar al contrario exclamando: “¡Voy!”.



IV.- Si usted y su compañero de juego no se ponen de acuerdo respecto a si un tanto fue bueno o malo, será mejor que lo repitan.

Sea agresivo con la pelota, pero cortés con su compañero.



Es mejor perder un partido, que sufrir una lesión.

I.- Si su condición física no es buena, no trate de esforzarse más de los que su capacidad le permita. Si siente mucha fatiga es mejor que deje de jugar.



II.- Si hace mucho tiempo que no practica algún deporte, o si fuma y/o toma alcohol, debe estar consciente de que su condición física no es muy buena; por tanto, no le exija mucho a su cuerpo.

Finalmente: Trate de divertirse en el partido, ya que no se está jugando la vida.



El Autor

Jorge Yáñez R. ha sido profesor de Squash (1975 – 1981) en los Clubes: Azteca, Altavista, Acuatic, El Dorado Raquet Club, y Alfa.

Fue profesor de Tenis (1977 – 1979) en el Centro Deportivo Israelita. El Dorado Raquet Club y en Promoción Deportiva del D.D.F., siendo entonces Director de esta Dependencia el Dr. Manuel Mondragón y Kalb.

Entre su muchos trofeos obtenidos, de 1976 a 1981 se cuentan: 1er. lugar, 3^a. fza., Interclubes por Equipos, V Copa Martí - 3er. lugar, 2^a. fza., Interclubes individual, I Copa Martí- Super Bote – 1er. lugar, 2^a. fza., Boodles Gin Squash Open en Nueva York - 1er. lugar, 2^a. fza., Interclubes por Equipos, Campeonato Nacional por Ternas. Participó en la I Conferencia Nacional para Profesores de Tenis, impartida por Dennis Van Der Meer. Es además, Pasante de Ingeniero en Comunicaciones y Electrónica.