

## ❖ RECOMENDACIONES PARA PARA UNA MEJOR EJECUCION

### A. Observar la bola todo el tiempo:

Observar la pelota todo el tiempo: la bola es disparada a veces con demasiada velocidad y es imposible ver exactamente su trayectoria, sin embargo se puede determinar hacia dónde irá observando al jugador que va a golpear (la postura, el brazo, los pies, etc. **1**

### **Observar la bola todo el tiempo:**

Observar la pelota todo el tiempo: la bola es disparada a veces con demasiada velocidad y es imposible ver exactamente su trayectoria, sin embargo se puede determinar hacia dónde irá observando al jugador que va a golpear (la postura, el brazo, los pies, etc) y teniendo en cuenta la situación de juego, es decir qué podría hacer o qué no podría hacer el jugador en ese momento según el lugar en el que se encuentra, su postura y la lógica del juego, por ejemplo: en un remate desde adelante, si el jugador ha llegado mal parado es improbable que tire un callejón contundente ya que este tiro requiere de mucho control y potencia, así que en este caso sería conveniente cubrir la posibilidad de cruzada o de dejada, osea pararse en una posición central y adelantada en la T, porque si llega a tirar un callejón seguramente sería débil o mal direccionado y fácil de alcanzar.

Sin embargo es pésima costumbre salir en alguna dirección antes de estar casi 100% seguro de a dónde va a ir la bola porque en este caso quedas a merced del oponente.

## **2 Sostener la T**

Conservar la T

Todos hemos escuchado que conservar la T es esencial para dominar en el squash y que el que tiene más tiempo la T gana. Esto es verdad pero solo parcialmente, ya que generalmente el que tiene más tiempo la T es el que más control de bola tiene, el que tiene mejor desplazamiento, en fin, el jugador más avanzado y por esto gana, porque ¿a quién no ha pasado que estando perfectamente en la T, luego de haber tirado una bonita bola defensiva de todos modos ha sido incapaz de contestar la bola que el oponente devuelve?, así que, aunque es cierto que tener la T es importante hay que tener la capacidad de controlar cualquier bola desde este lugar y para esto es necesario:

1. Estar tranquilo y relajado en la T: El que está tenso y nervioso de lo que le vayan a tirar tiene una alta probabilidad de ser engañado, de salir inadecuadamente o de llegar mal parado a la bola.
2. Tener bien practicado el desplazamiento hacia todos los ríones de la cancha. Si se te dificulta llegar bien parado a algún tipo de tiro, si pierdes frecuentemente cuando te tiran una cierta bola o le tienes miedo a una bola y descuidas la protección de toda la cancha pensando o protegiéndote de esa bola, practica esa situación con tu entrenador hasta que pierdas el temor y logres llegar bien parado y devolver una bola correcta.
  - ) y teniendo en cuenta la situación de juego, es decir qué podría hacer o qué no podría hacer el jugador en ese momento según el lugar en el que se encuentra, su postura y la lógica del juego, por ejemplo: en un remate desde adelante, si el jugador ha llegado mal parado es improbable que tire un callejón contundente ya que este tiro requiere de mucho control y potencia, así que en este caso sería conveniente cubrir la posibilidad de cruzada o de dejada, osea pararse en una posición central y adelantada en la T, porque si llega a tirar un callejón seguramente sería débil o mal direccionado y fácil de alcanzar.

- Sin embargo es pésima costumbre salir en alguna dirección antes de estar casi 100% seguro de a dónde va a ir la bola porque en este caso quedas a merced del oponente.

## **B. Sostener la T**

- Todos hemos escuchado que conservar la T es esencial para dominar en el squash y que el que tiene más tiempo la T gana. Esto es verdad pero solo parcialmente, ya que generalmente el que tiene más tiempo la T es el que más control de bola tiene, el que tiene mejor desplazamiento, en fin, el jugador más avanzado y por esto gana, porque ¿a quién no ha pasado que estando perfectamente en la T, luego de haber tirado una bonita bola defensiva de todos modos ha sido incapaz de contestar la bola que el oponente devuelve?, así que, aunque es cierto que tener la T es importante hay que tener la capacidad de controlar cualquier bola desde este lugar y para esto es necesario:
- Estar tranquilo y relajado en la T: El que esta tenso y nervioso de lo que le vayan a tirar tiene una alta probabilidad de ser engañado, de salir inadecuadamente o de llegar mal parado a la bola.
- Tener bien practicado el desplazamiento hacia todos los rincones de la cancha. Si se te dificulta llegar bien parado a algún tipo de tiro, si pierdes frecuentemente cuando te tiran una cierta bola o le tienes miedo a una bola y descuidas la protección de toda la cancha pensando o protegiéndote de esa bola, practica esa situación con tu entrenador hasta que pierdas el temor y logres llegar bien parado y devolver una bola correcta.