

EL DESPLAZAMIENTO

Una de las bases del entrenamiento, que suele ser mal enseñada, es reconocer la importancia del desplazamiento correcto.

Muchos de nuestros talentosos jugadores junior luchan por sobrellevar la difícil transición al juego senior, por no haber sido entrenados correctamente en relación a la parte física. El squash es uno de los deportes físicamente más exigentes del mundo. Es un deporte que resulta exigente aún para aquellos jugadores que han sido preparados correctamente, así que los que llegan al juego senior con una preparación incorrecta suelen quedar en el camino.

Un punto muy discutido entre padres y entrenadores es si los menores deben ser enseñados como profesionales, es que a los menores se les deben enseñar los mismos patrones de desplazamiento que le enseñaría a jugadores profesionales. La diferencia debe estar en que a los menores se les enseña en tiempos más cortos y se les enseña también que la calidad, no la cantidad, es el secreto. He visto a muchos profesionales jóvenes, con una gran habilidad con la raqueta y un excelente estado físico, solicitando un entrenamiento a fin de corregir su patrones de desplazamiento. Su rendimiento es menor porque se sienten frustrados, sin entender por qué su juego ha alcanzado un límite.

La elegancia, el equilibrio y la potencia son esenciales para un squash exitoso y digno de ser observado. Resulta extremadamente difícil explicar un desplazamiento correcto y uno incorrecto, pero he hecho una lista de algunas características de ambos patrones, que pueden servir de guía para los golpes básicos.

➤ *Signos de un buen desplazamiento:*

1. Un buen desplazamiento deviene de observar el juego y la pelota, todo el tiempo.
2. Realice pasos largos de manera tal que el cuerpo esté estirado cuando golpea la pelota.
3. Intente variar el estiramiento en relación a la T, a su oponente y a la pelota siendo jugada.
4. Así como el jugador se estira para alcanzar la pelota, deberá regresar a la T en una fracción de segundo, tal como si fuera un elástico que se estira y luego vuelve a su posición inicial.
5. A fin de poder crear la elegancia, equilibrio y fuerza esenciales a un buen desplazamiento, el jugador necesitará realizar un paso corto desde la T para iniciar el desplazamiento hacia la pelota. Este desplazamiento es muy rápido, lo que crea un lenguaje corporal correcto.
6. Luego de este paso corto, el jugador se debe preparar para uno más largo a fin de golpear la pelota.

7. Al moverse de la manera descrita en el punto 6, el jugador está adquiriendo potencia y velocidad en el golpe.

8. Esta potencia no se pierde hasta que la raqueta golpea la pelota.

➤ *Signos de un mal desplazamiento:*

1. Muchos jugadores tienden a realizar una serie de pasos cortos hacia la pelota, lo cual les impide tener una base segura desde donde golpear la pelota.

2. Demasiados pasos alejan al jugador de la T y para cuando golpea la pelota, bien o mal, ya no queda tiempo para recuperar la T a fin de asegurar el próximo golpe.

3. No se crea espacio para preparar la raqueta para el golpe y maximizar la elección del golpe.

4. Una continuación de pasos cortos deja al jugador demasiado cerca de la pelota y, otra vez, no existe espacio suficiente para permitir una libre elección del golpe.

5. Cuando un jugador falla al estirarse para realizar el golpe no puede regresar a la T lo suficientemente rápido. Se esforzará por alejarse de la línea de la pelota, volviendo a la T por el camino equivocado.

6. El desplazamiento incorrecto afecta la respiración. Los pasos cortos producen respiros cortos, lo cual acelera el cansancio.

7. Los pasos cortos no incluyen ningún patrón de estiramiento, lo que concluye en un estilo de juego apresurado, sin tiempo para pensar en estrategias de juego.

8. El mal desplazamiento hace que los jugadores se sientan rígidos y tensos, sin ningún tipo de libertad para jugar, y esto afecta el ritmo, fundamental para el juego del squash.

9. El desplazamiento incorrecto puede permitir a jugadores alcanzar un cierto nivel, si son veloces y tienen un buen ojo para la pelota. De todos modos, no les servirá de nada si se enfrentan a un jugador astuto, quien los superará de inmediato