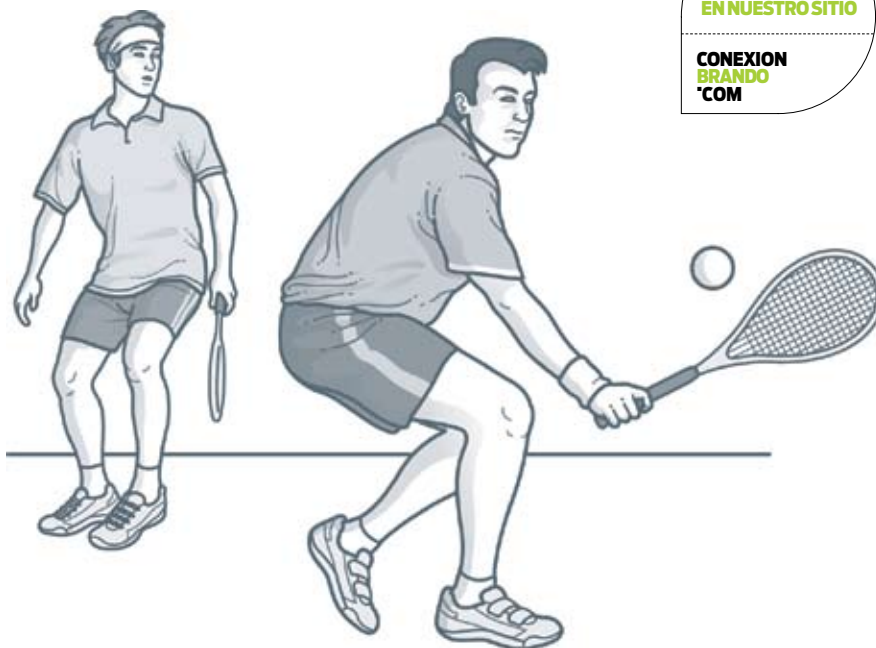


RAZONES PARA JUGAR AL SQUASH

ES VERTIGINOSO, DIVERTIDO Y ESTÁ CARGADO DE ADRENALINA QUE SUELE VOLVER ADICTOS A QUIENES LO PRACTICAN. EJERCITA EL CORAZÓN, LOS MÚSCULOS Y TAMBIÉN LA MENTE, YA QUE OBLIGA AL CEREBRO A TOMAR DECISIONES EN FORMA RÁPIDA. **POR CAROLINA ROSSI***



► **EL SQUASH ES UN DEPORTE MUY INTENSO**, que exige buen despliegue físico. Los partidos son cortos; pueden durar entre 30 minutos y una hora aproximadamente, según el nivel de los jugadores. Muchos aprovechan el break del almuerzo para practicarlo.

La práctica del squash nos da agilidad, un gran consumo calórico, mantenimiento de la movilidad articular, flexibilidad activa, gasto cardíaco considerable por las altas pulsaciones por minuto que se alcanzan y un gran entrenamiento mental para resolver situaciones en milésimas de segundos, como elegir opciones de juego en los escasos tiempos que nos da la velocidad de la pelota. Es altamente desestresante por las descargas que se realizan en los fuertes golpes a la pelota, y el gran esfuerzo físico que exige deja una agradable sensación de cansancio pospartido.

Tiene un altísimo consumo calórico, ya que su práctica involucra a todo el cuerpo en forma muy completa e intensa. Se compromete principalmente la musculatura del tren inferior (en especial, cuádriceps, isquiosurales, aductores y glúteos), la de sostén (abdominales y espinales) y la del tren superior, que es la generadora del impacto de la pelota. Su trabajo riguroso en glúteos y piernas hace que muchas mujeres se vayan volcando también a este deporte, comúnmente masculino.

En cuanto a la preparación física, se pueden observar mejoras rápidas si se complementa el juego con trabajos aeróbicos de alrededor de 30 a 40 minutos de trotes de distintas velocidades, a una intensidad media o media-alta (de acuerdo con el nivel del deportista) y con una rutina complementaria de ejercicios básicos con sobrecarga (para el entrenamiento de la resistencia en la fuerza).

No existe ninguna restricción para que una persona practique squash, aunque no se aconseja para quienes tengan que bajar mucho de peso. Para eso existen otras actividades más recomendadas, netamente aeróbicas, de menor intensidad y mayor duración, que son las que consumen predominantemente las grasas como combustible.

Un partido de squash lleva menos de una hora, divierte, despeja, agiliza el cuerpo y la mente, ayuda a no aumentar de peso por su gran consumo calórico y se puede practicar durante todo el año sin depender de las condiciones climáticas.

Motivos sobran para animarse a empezar.

RECOMENDACIONES PARA ARRANCAR

Lo primero es contar con un apto médico físico y luego buscar un buen profesor para aprender correctamente los golpes que se utilizan en este deporte. Esto es fundamental para no adquirir vicios que luego son difíciles de quitar y pueden perjudicar el progreso del juego. Entrar bien en calor, estirar un poco antes y elongar al final es importantísimo para prevenir lesiones.

Pedir siempre asesoramiento al profesor a la hora de comprar raqueta, zapatillas y pelota. En los menores es obligatorio llevar lentes protectores; en los adultos, optativo. Pero lo ideal es que en todos los niveles y edades se usen.

Hay que llevar zapatillas especiales para el deporte, reforzadas en ciertas zonas por el continuo roce con el piso de la cancha. Generalmente, se utilizan con suelas de colores claros, o las llamadas de suela cruda, pero no oscuras, ya que es posible que marquen el piso de la cancha. Se recomienda que las zapatillas no sean altas ni de running, porque pueden generar torsión en los tobillos y algún tipo de lesión.

Asesoraron: **Andrés Nieto y Ricardo Ippolito / Asociación Argentina de Squash Rackets www.aasr.org.ar**

* **Carolina Rossi es capitana del running team de Fila Rosedal y entrenadora personal. Lleva una vida inquieta: corre 42 km, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimanjaro en 2010. Ahora, sueña con un Ironman. www.carolinarossi.com.ar**



ALGUNAS DE LAS CANCHAS EN LA CIUDAD

• Cabildo Village (seis canchas)
Av. Cabildo 440
(011) 4771-9719/ 4775-8358

• Olimpia Cancillería - Squash & Fitness (cinco canchas)
Esmeralda 1042
(011) 4311-8687/ 4313-9171
olimpiacancilleria@sinectis.com.ar

• Freire Squash (dos canchas)
Freire 2252
(011) 4544-9088
squashmoderno@hotmail.com

• Costa Rica (dos canchas)
Costa Rica 4863
(011) 4832-3737

• First (dos canchas)
Franklin 710
(011) 4982-4666/ 4982-7103

• Santa María del Buen Ayre (cuatro canchas)
Agüero 957
(011) 4961-0215

• Tango Squash (dos canchas)
Mendoza 1432
(011) 4781-6826

• Tribunales Squash (tres canchas)
Montevideo 556
(011) 4374-0401