

# Squash

Un deporte dinámico,  
de reflejos e inteligencia



Conoce lo básico y disfruta.  
Cancha, pelota y raqueta; la puntuación; el servicio y los golpes.



Desde que el presidente de la República, Licenciado Enrique Peña Nieto, me permitió asumir la dirección general de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, me comprometí a trabajar arduamente, con toda mi capacidad, para cumplir con los objetivos de llevar las bondades del deporte y la activación física a los niños, jóvenes y adultos de este país, para poder estar en condiciones de contar con una sociedad más sana.

Me dispuse a trabajar a favor de un México más competente, siguiendo las directrices y metas trazadas por el Gobierno de la República, a través de los programas que impulsa este organismo, para que podamos hacer una propuesta que surja desde las escuelas, al depositar una semilla que estimule y ayude a los niños desde temprana edad a tomar consciencia de la importancia en sus vidas de hacer cualquier actividad física.

Es a través de la educación y el deporte que podemos ayudar a que haya un mayor número de mexicanos sanos, a prevenir el delito y promover un funcionamiento adecuado e integral de la sociedad, al armonizar el aspecto físico, social y mental, de acuerdo a la propia forma de vida.

Desde muy pequeño estuve ligado a la actividad física, es por eso que soy optimista cuando pienso en el porvenir de la niñez y del deporte nacional. A través de este manual con valiosa información, ustedes, niños, jóvenes, adultos, padres de familia y maestros, podrán vivir de una forma diferente el deporte, acercarse y adentrarse en su historia de manera divertida y con prácticos consejos, pero además, conocer particularidades de cada una de las disciplinas que se practican en el mundo.

Cómo clavadista y medallista olímpico, sé del esfuerzo que se debe realizar día con día para triunfar y para poner a México en todo lo alto. El éxito requiere de sacrificios, de tenacidad, de voluntad para no vencerse. Es por eso que los exhorto a que persigan sus metas y alcancen sus sueños. Todo es posible cuando se cree y se confía en uno mismo.

Los invito a que aprovechen el uso del tiempo libre para consolidar el hábito de la activación física sistematizada a lo largo de toda su vida, de tal manera que ésta sea más sana, plena, productiva y de esta manera transformar a México.

Afectuosamente.

Lic. Jesús Mena Campos  
Director General

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.

# Los Deportes con los Esquinceles

## **DIRECTORIO**

Lic. Jesús Mena Campos  
Director General de la Comisión Nacional de  
Cultura Física y Deporte

Lic. Emilio Manuel Trinidad Zaldívar  
Coordinador de Comunicación Social de la  
Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

## **EQUIPO EDITORIAL**

Alejandro Ochoa Villaseñor  
Ilustración, textos y diseño

Lic. Rafael Aarón Velasco Aguilar  
Diseño gráfico y formación

Todos los derechos reservados. Aparte de los usos para los que está destinada esta publicación, no puede ser reproducida ni el todo ni parte, en español o en cualquier otro idioma, ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, inventado o por inventar, sin el permiso expreso, previo y por escrito de los editores y / o del autor.

SEGUNDA EDICIÓN, NOVIEMBRE, 2014

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

**DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA**

# Introducción



## **Excitante e intenso.**

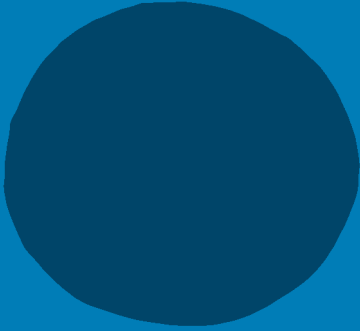
El deporte del Squash es un juego apasionante desde el primer momento que te preparas para practicarlo.

Es un deporte de raqueta que se juega muy rápido y donde los deportistas tienen que estar bien concentrados absolutamente durante todo el partido para responder con sus reflejos e inteligencia a devolver la pelota intentando ganar la jugada y anotarse un punto a su favor en el marcador.

El Squash se juega dentro de una pequeña cancha que parece una caja, por lo cual los jugadores están siempre muy cerca uno del otro, esto hace que se tenga que ser muy hábil para desplazarse y cuidadoso para no darle un raquetazo o bolazo al rival.

Es un deporte que si aún no lo practicas, bien vale la pena vayas a verlo jugar y que tengas una primera experiencia, que de seguro te va a atrapar.

# Historia



## Todo por estar ponchada.

Que una pelota desinflada diera origen a un nuevo deporte parece curioso, pero hay algunas versiones que así ubican el origen del Squash.

A principios del siglo XIX, los prisioneros de la cárcel de Fleet, en Londres, se ejercitaban utilizando unas rudimentarias raquetas con las que hacían rebotar una pelota contra los muros de la prisión. Este juego, al que llamaron “raquets”, llegó sin saber bien cómo a la escuela inglesa de Harrow.

Por 1830 un grupo de alumnos encontraron una pelota medio desinflada o ponchada de raquets, y como no tenían otra en buen estado, pues se pusieron a jugar con ella. Esta pelota al aplastarse contra la pared a gran velocidad, producía un juego con mayor variedad de golpes y requería de un mayor esfuerzo físico por parte de los jugadores, que simplemente no podían esperar que la pelota llegara a ellos rebotando, sino que tenían que ir rápido hacia ella.

De allí se inició el Squash, el cual ha venido evolucionando hasta como hoy lo conocemos y jugamos, siendo la Federación Mundial de Squash (World Squash Federation –WSF-) quien rige este deporte.

# Conocer para disfrutar

## Un deporte cautivador

El Squash es un deporte que cautiva a quien lo juega, porque es bien emocionante. Es un juego elegante y a la vez fuerte que aporta grandes beneficios físicos a quienes lo practican. En las páginas de este libro vamos a ver algunos aspectos de este veloz deporte.

TANTO LOS HOMBRES  
COMO LAS MUJERES  
PUEDEN JUGAR SQUASH.



EL SQUASH ES UN DEPORTE  
DE RAQUETA QUE SE JUEGA  
EN INTERIOR ENTRE DOS  
JUGADORES, CON UNA  
PELOTA MUY RÁPIDA.



LAS CUALIDADES QUE  
DEBE TENER UN JUGADOR  
DE SQUASH SON: VELOCIDAD,  
RESISTENCIA, AGILIDAD,  
FLEXIBILIDAD Y FUERZA.



¡Y TAMBIÉN  
MUCHAS GANAS  
DE JUGAR!



# La Cancha

La cancha donde se juega al Squash es muy especial. Al ingresar a ella te aíslas de todo el exterior y te encuentras como encerrado sólo con tu rival. Los espectadores no tienen acceso a ella y disfrutarán del partido viéndolo a tus espaldas.

LA CANCHA ES UNA CAJA RECTANGULAR CON CUATRO PAREDES DE DIFERENTES ALTURAS.



LAS PAREDES TIENEN SU NOMBRE Y SE LLAMAN: PARED FRONTAL, PAREDES LATERALES Y PARED TRASERA.



LAS LÍNEAS QUE ESTÁN PINTADAS EN LA CANCHA SON ROJAS Y MIDEN CINCO CENTÍMETROS DE ANCHO.



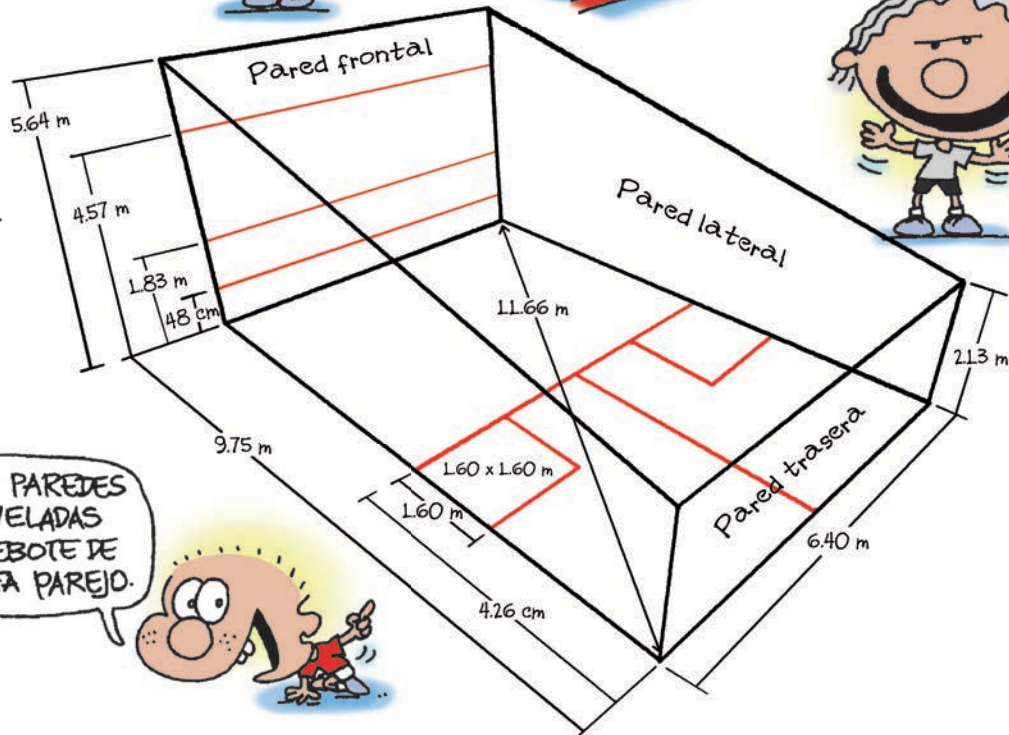
LA PUERTA DE ENTRADA A LA CANCHA SE RECOMIENDA QUE ESTÉ A LA MITAD DE LA PARED TRASERA.



LAS PAREDES SON BLANCAS O CASI BLANCAS.

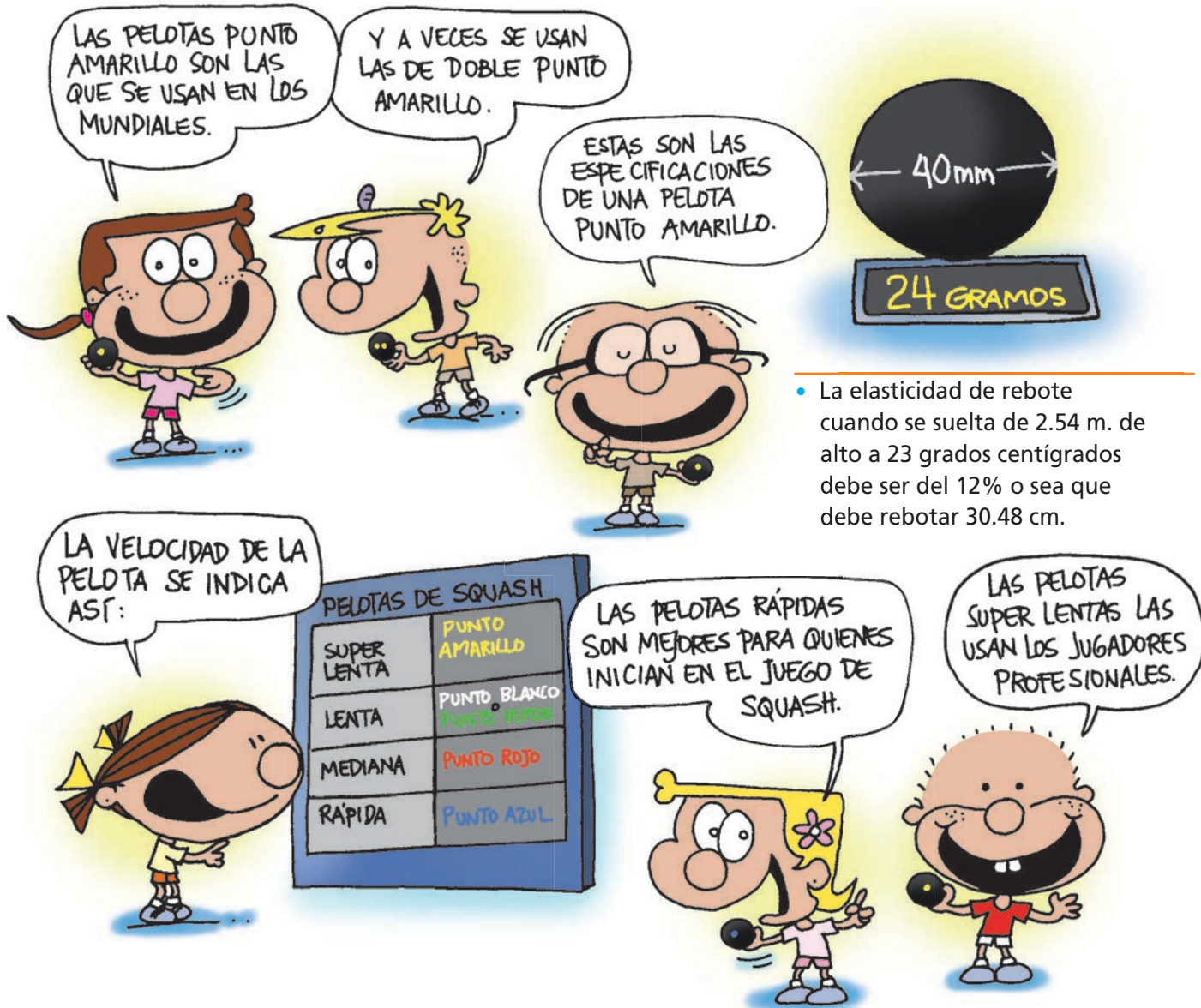


EL PISO Y LAS PAREDES ESTÁN BIEN NIVELADAS PARA QUE EL REBOTE DE LA PELOTA SEA PAREJO.



# LA PELOTA

Las pelotas con las que se juega Squash tienen su personalidad muy bien definida. Cuando las tenemos en la mano y las presionamos con los dedos, parecen como si estuvieran desinfladas o ponchadas, pero es justamente eso, lo que las hace especiales para jugar Squash.



# LA RAQUETA

## No todas son iguales

La raqueta es la pieza más importante del juego, porque es la conexión que tú tienes con la pelota. Por eso cada quien tiene que probar y decidir cuál es la raqueta que más le conviene para su estilo de juego.

EL MÁXIMO LARGO DE LA CUERDA ES 39 CENTÍMETROS.

PESO MÁXIMO 255 GRAMOS

EL ÁREA MÁXIMA ENCORDADA ES DE 500 CENTÍMETROS CUADRADOS.

MAX. 21.5 CM

MAX. 68.6 cm.

EL MARCO DE LA RAQUETA DEBE SER DE COLOR Y MATERIAL QUE NO MANCHE LAS PAREDES O EL PISO EN CASO DE PRODUCIRSE ALGÚN IMPACTO.

LAS CUERDAS DE LA RAQUETA PUEDEN SER DE TRIPA, NYLON O DE OTRO MATERIAL, SIEMPRE Y CUANDO NO CONTENGA METAL.

EN GENERAL, LAS RAQUETAS MÁS LIGERAS DAN MÁS CONTROL Y TOQUE SOBRE LA PELOTA.

Y LAS MÁS PESADAS DAN MÁS POTENCIA.

# EL JUEGO

## Un partido, varios juegos

Los partidos de Squash no se ganan en un sólo juego. Para obtener el triunfo se tienen que ganar la mayoría de los sets del partido.

EL PARTIDO DE SQUASH LO GANA QUIEN OBTENGA EL TRIUNFO EN DOS DE TRES JUEGOS, O GANE TRES DE CINCO JUEGOS.



EL NÚMERO DE JUEGOS O SETS QUE COMPONEN EL PARTIDO, LO DECIDEN LOS ORGANIZADORES DE LA COMPETENCIA.



LA PUNTUACIÓN EN LOS PARTIDOS DE SQUASH PUEDE LLEVARSE DE DOS MANERAS, UTILIZANDO EL SISTEMA INGLÉS O EL AMERICANO.



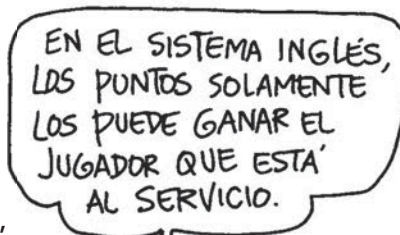
EL SISTEMA INGLÉS ES A NUEVE PUNTOS CADA JUEGO, Y EL AMERICANO ES A 15 PUNTOS CADA JUEGO.



SISTEMA INGLÉS				
9	9	6	7	9
3	6	9	9	1
SISTEMA AMERICANO				
15	15	9	13	15
4	2	15	15	13

# Sistemas de juego

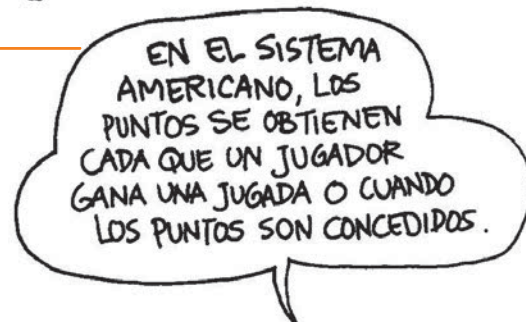
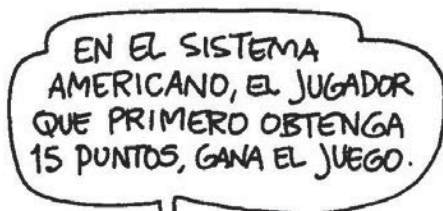
## El sistema inglés.



- Cuando el jugador que recibe gana la jugada, pasa a sacar pero no se anota el punto.

- Si empatan a ocho puntos, el desempate es de la forma siguiente:  
El jugador que primero llegó a los ocho puntos escoge antes de que se realice el siguiente servicio, si continúa el juego hasta los nueve o irse a diez puntos.

## El sistema americano.



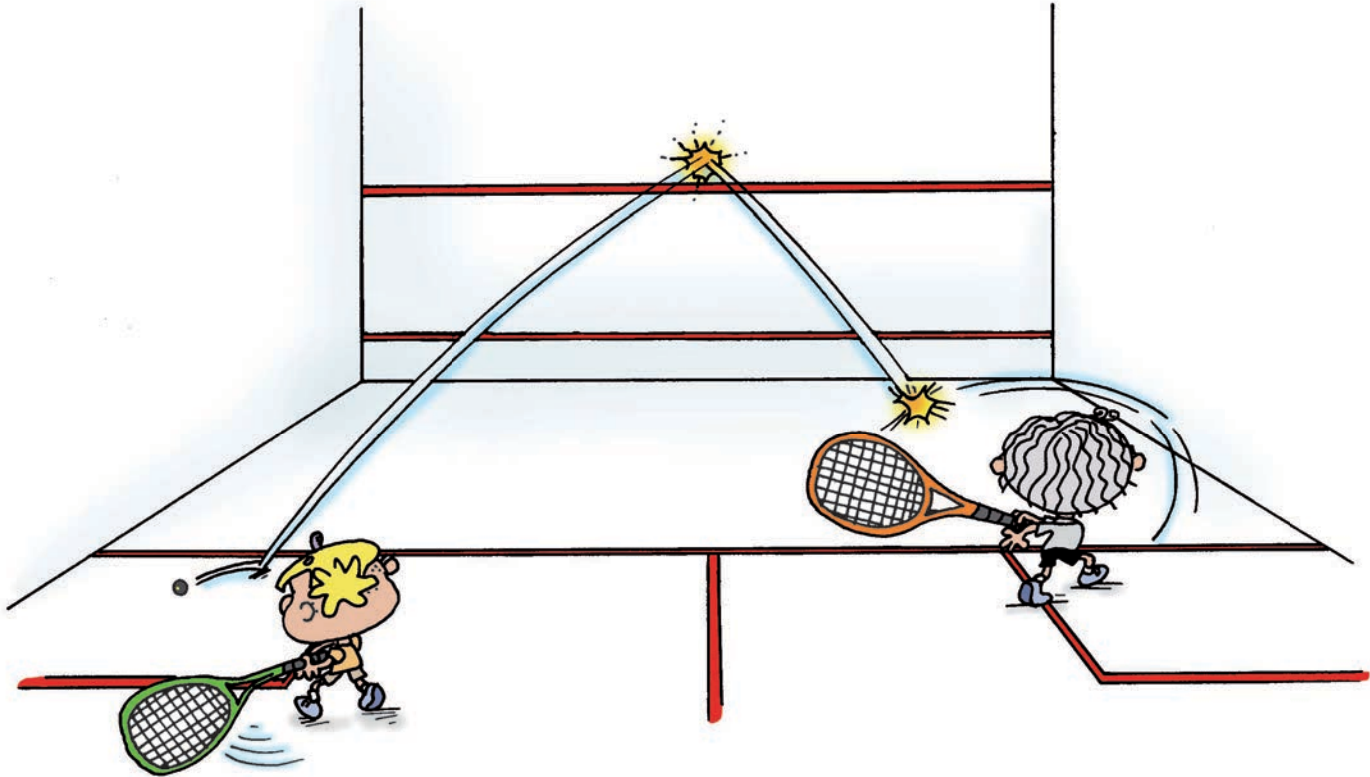
- En caso de empate a 14 puntos, el que primero llegue a esta cantidad, antes del siguiente servicio, debe escoger entre si continua el juego a 15 o hasta 17 puntos.



**En los dos sistemas,** cuando se empata a ocho o a 14 puntos, el jugador que decide la forma del desempate debe indicar claramente su decisión al árbitro, al anotador y por supuesto a su adversario.

# EL SERVICIO

*Todo partido de Squash se inicia con el servicio del primer juego. El jugador que inicia sirviendo sigue sacando hasta que pierde una jugada, entonces su rival pasa al servicio hasta que también pierde una, y así sucesivamente este proceso continúa.*



- Para ver cuál de los jugadores empieza sacando en el partido, se hace un sorteo girando la raqueta.
- Al principio de cada juego y en cada cambio de servicio, el jugador que saca puede hacerlo desde cualquier cuadro de servicio.
- Y mientras se mantenga sacando debe ir alternando el cuadro de servicio.
- O sea, que si inicia sacando del cuadro derecho, el siguiente saque es desde el cuadro izquierdo y el próximo del derecho y así hasta que pierda su turno.
- Pero si el árbitro decide que una jugada es dudosa, el saque se repite desde el mismo cuadro, y la jugada no cuenta.
- Al comienzo del segundo juego y de los juegos que sigan, el jugador que haya ganado el juego anterior será el que saque.

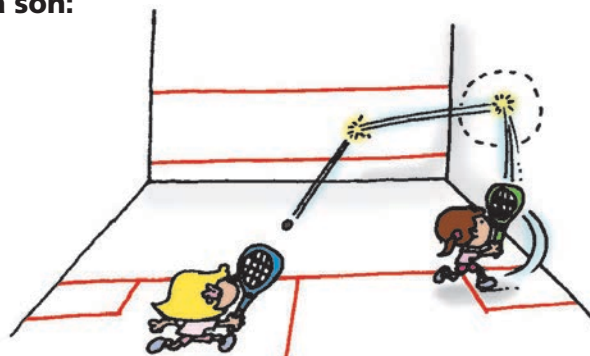
# EL BUEN SERVICIO

*Para que un servicio sea bueno, el jugador debe tener al menos un pie en contacto con el suelo dentro del cuadro de servicio y sin tocar las líneas, poner la pelota en el aire, ya sea lanzándola o dejándola caer y golpearla directamente hacia la pared delantera para que pegue entre las líneas de saque y de límite de la cancha, y que al rebotar caiga dentro del cuarto trasero opuesto al que sacó sin que antes haya tocado el suelo.*

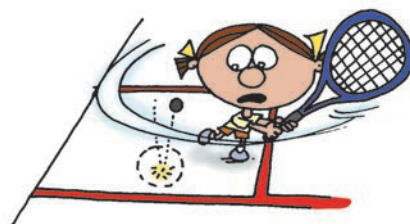
**Algunas causas para que un servicio sea falta son:**



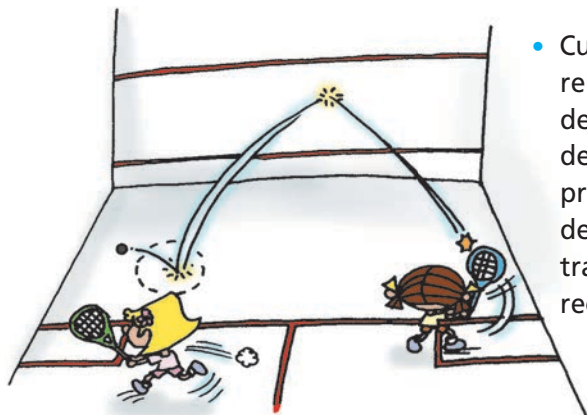
- Cuando se comete falta de pie, que es cuando al golpear la pelota el jugador no tiene al menos un pie en contacto con el suelo dentro del cuadro de saque.



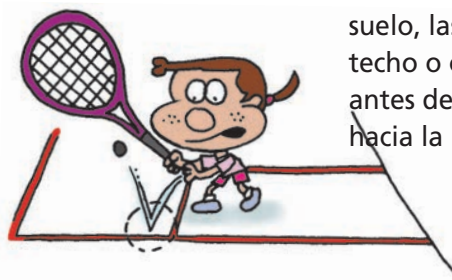
- Cuando la pelota pega en cualquier parte de la cancha antes de tocar la pared delantera.



- Cuando el jugador que saca hace el intento por golpear la pelota y no le da.



- Cuando al rebotar la pelota de la pared delantera no pica primero dentro del cuarto trasero del que recibe el servicio.

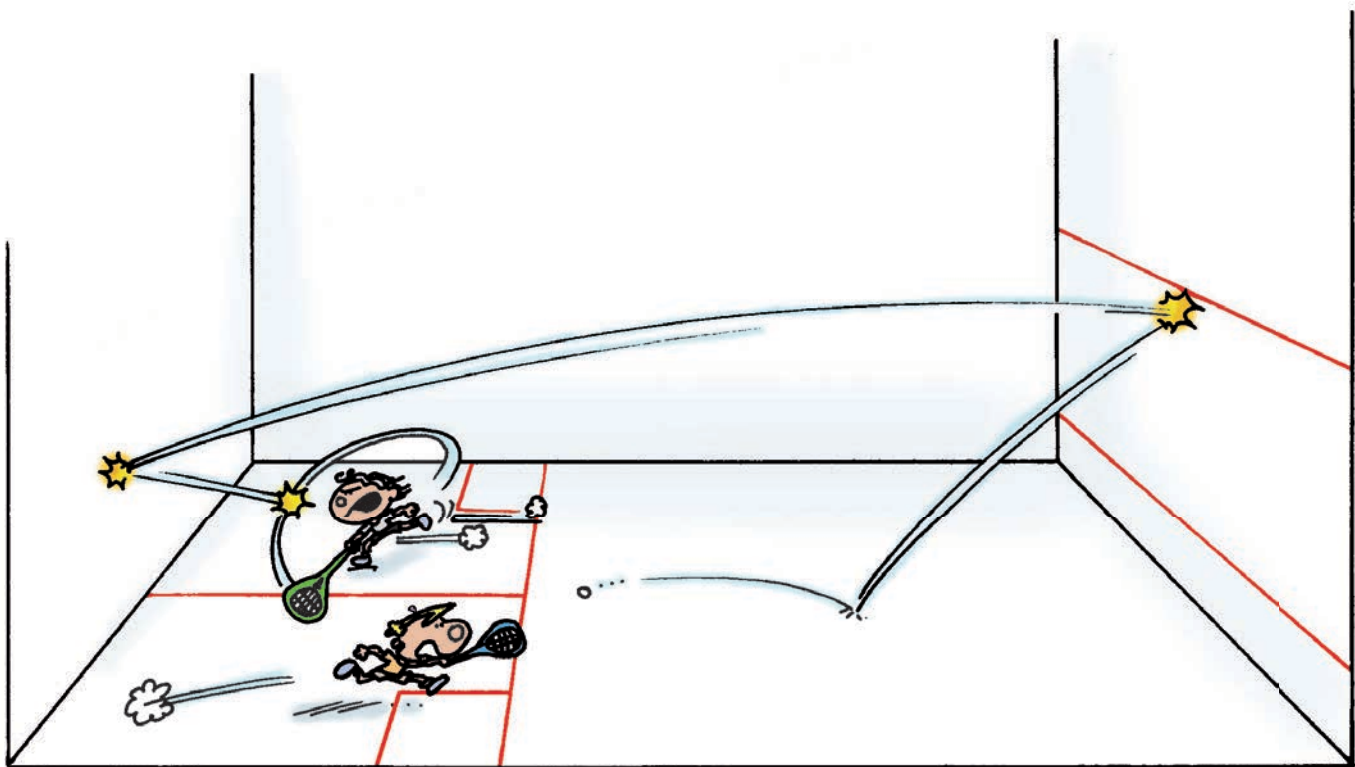


- Cuando la pelota toca el suelo, las paredes, el techo o cualquier cosa antes de ser golpeada hacia la pared delantera.

# A JUGAR

## A jugar fluido.

En el deporte del Squash vemos cómo los jugadores golpean la pelota para que se vaya al frente, o cómo la mandan a la pared delantera para que rebote en las otras paredes, y a veces, incluso, envían la pelota a la pared trasera para que vuele hasta la delantera. Estas jugadas hacen que el Squash sea un deporte muy dinámico.



- Después de un saque válido, los jugadores devolverán la pelota alternativamente, hasta que uno de los dos no logre hacerlo o no lo haga correctamente.
- Los jugadores deben devolver la pelota de aire, o al primer bote. No se vale que de dos botes en el suelo.
- La pelota no debe tocar la chapa ni las líneas de límite de la cancha.
  - No se vale empujar la pelota con la raqueta, debe ser golpeada.
  - Los puntos se ganan cuando el rival no puede devolver la pelota, comete una falta, o el árbitro le adjudica la jugada.

# VUELTA O LET

## Pido, por favor

*El Squash es un deporte en el que los jugadores compiten limpiamente para llevarse el triunfo, pero a diferencia de otros deportes, cuando consideran que una jugada no se desarrolló correctamente, pueden pedir al árbitro que considere si la jugada pudiera ser Vuelta o Let.*



- Si un jugador estorba sin querer con su cuerpo a su rival.
- Si un jugador interfiere en el campo visual de su rival y éste no ve la pelota.
- Si el jugador decide no golpear la pelota, porque pudiera herir a su oponente.
- Si alguno de los jugadores es distraído por algún suceso ocurrido dentro o fuera de la cancha.
- Si el jugador que recibe el saque, no está preparado y no hace el intento por devolver la pelota.
- Si se rompe la pelota durante el juego.

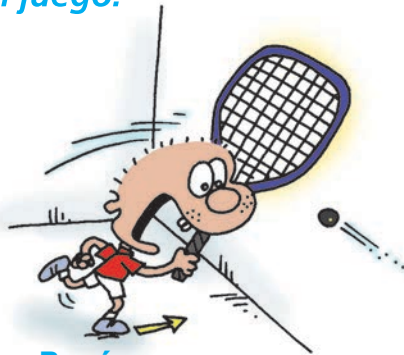
# LOS GOLPES BÁSICOS

*Para todos los que se inician en este cautivante deporte, es importante conocer algunos conceptos básicos que luego les permitan realizar un golpe acertado en cada situación concreta del juego.*



## Drive.

Fundamental en el Squash. Pegar justo en el momento y con dirección, para ello lo más importante es pararse bien: si eres derecho, el pie izquierdo va en dirección de la pared lateral derecha. Y si eres zurdo, el pie derecho va en dirección de la pared lateral izquierda.



## Revés.

Es el golpe al que más se le teme y el más difícil de practicar. Si eres derecho, el pie derecho va en dirección de la pared lateral izquierda, y si eres zurdo, el pie izquierdo va en dirección de la pared lateral derecha.



## Volea.

Es un golpe fundamental tanto de ataque como de defensa. Con la volea puedes acelerar o alentar el juego, y plantearle una devolución incómoda al rival. La volea requiere de un swing corto porque es un golpe rápido.



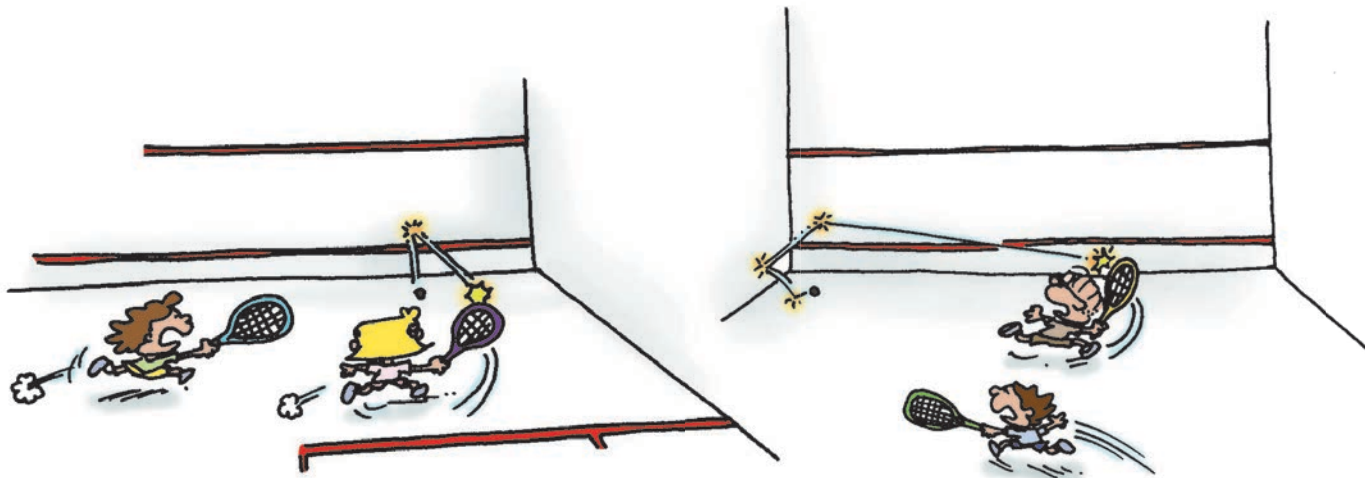
## Saque.

Fundamentalmente tiene que ser variado. Puede ser un globo o un golpe bajo, pero sea como fuere siempre hay que buscar las paredes para que el contrario se mueva y ganar la posición de la T.

## Globo.

Se utiliza tanto a la ofensiva como a la defensiva. Se trata de que sea lo más alto posible, y que no llegue de aire a rebotar en la pared trasera, pues el rival nos podría devolver la pelota con un golpe ganador.





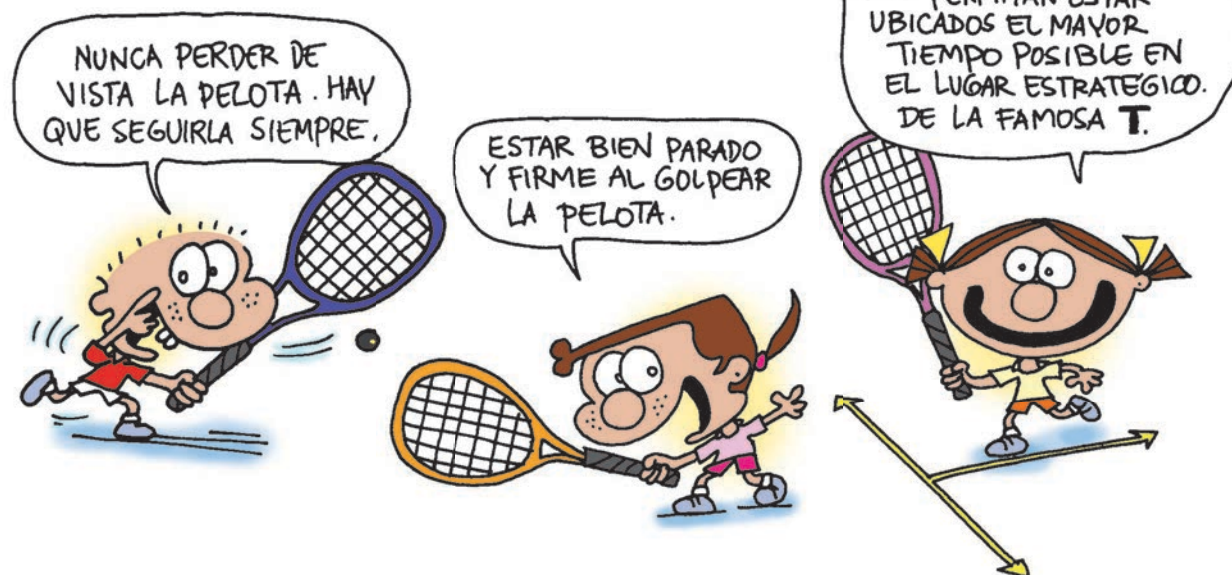
### Drop.

Es un tiro corto y muy bajo que obliga al rival a desplazarse rápidamente y agacharse, con lo cual se logra tener el control sobre la cancha.

### Golpes angulados.

Son muy efectivos porque hacen que el rival se mueva al cambiarlo de lado y que recorra más distancia entre los golpes.

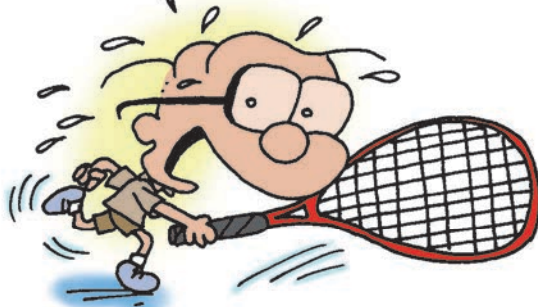
### Tres consejos.



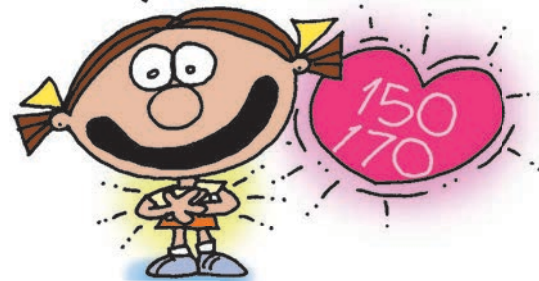
# BENEFICIOS

Quienes se dedican a practicar Squash con regularidad, obtienen muchos e importantes beneficios para su salud física y mental.

LA PRÁCTICA DEL SQUASH AYUDA A DESARROLLAR LOS REFLEJOS, A REDUCIR PESO, A ELIMINAR TOXINAS Y A COMBATIR EL ESTRÉS.



AUMENTA LOS LATIDOS DEL CORAZÓN RÁPIDAMENTE Y LOS MANTIENE ESTABLES ENTRE 150 Y 170 POR MINUTO DURANTE EL PARTIDO, ESO AYUDA A TU CORAZÓN.



EN UNA HORA DE JUEGO SE QUEMAN APROXIMADAMENTE 660 CALORÍAS.



EL SQUASH ESTIMULA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA, AL FORZARTE A DECIDIR Y RESOLVER SITUACIONES DEL JUEGO EN FRACCIONES DE SEGUNDO.



FORTALECE LAS PIERNAS Y NALGAS.



Sabías que...



La bola blanda con la cancha internacional, es la modalidad que se ha impuesto en casi todo el mundo y es la única reconocida por el Comité Olímpico Internacional.



Inmediatamente antes de empezar el partido el árbitro permitirá a los jugadores juntos, que calienten la pelota con la que jugarán, por cinco minutos.

Durante el minuto y medio de descanso entre los juegos, los jugadores pueden salir de la cancha, pero la pelota debe quedar a la vista de todos.



En el Código de conducta para los Padres dice: sus hijos juegan Squash por diversión propia, no para divertirlos a ustedes.



El Squash es uno de los deportes físicamente más exigentes del mundo.

# Zona de juego



# PALABRAS SQUASHERAS



## El tanteo.

Otra forma de llamar al **marcador**.

## Frontis.

Así se le llama también a la **pared delantera**.

## Fuera.

Expresión usada para decir que **la pelota ha golpeado la línea de fuera o por arriba de ella**.

## Grip.

**Mango** del cual se toma la raqueta.

## Interferencia.

**Cuando un jugador le estorba** al otro para que devuelva la pelota.

## Línea media.

Línea sobre el suelo **paralela a la pared delantera** y a 5.49 m. de ella, que se corta con la línea central en su punto medio, formando la famosa "T".

## Servicio.

Otra forma de nombrar al **saque**.

## Set.

Otra forma de nombrar un **juego**.





Años

**CONADE**

# MOVIENDO A MÉXICO



Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

SÍGUENOS EN:

