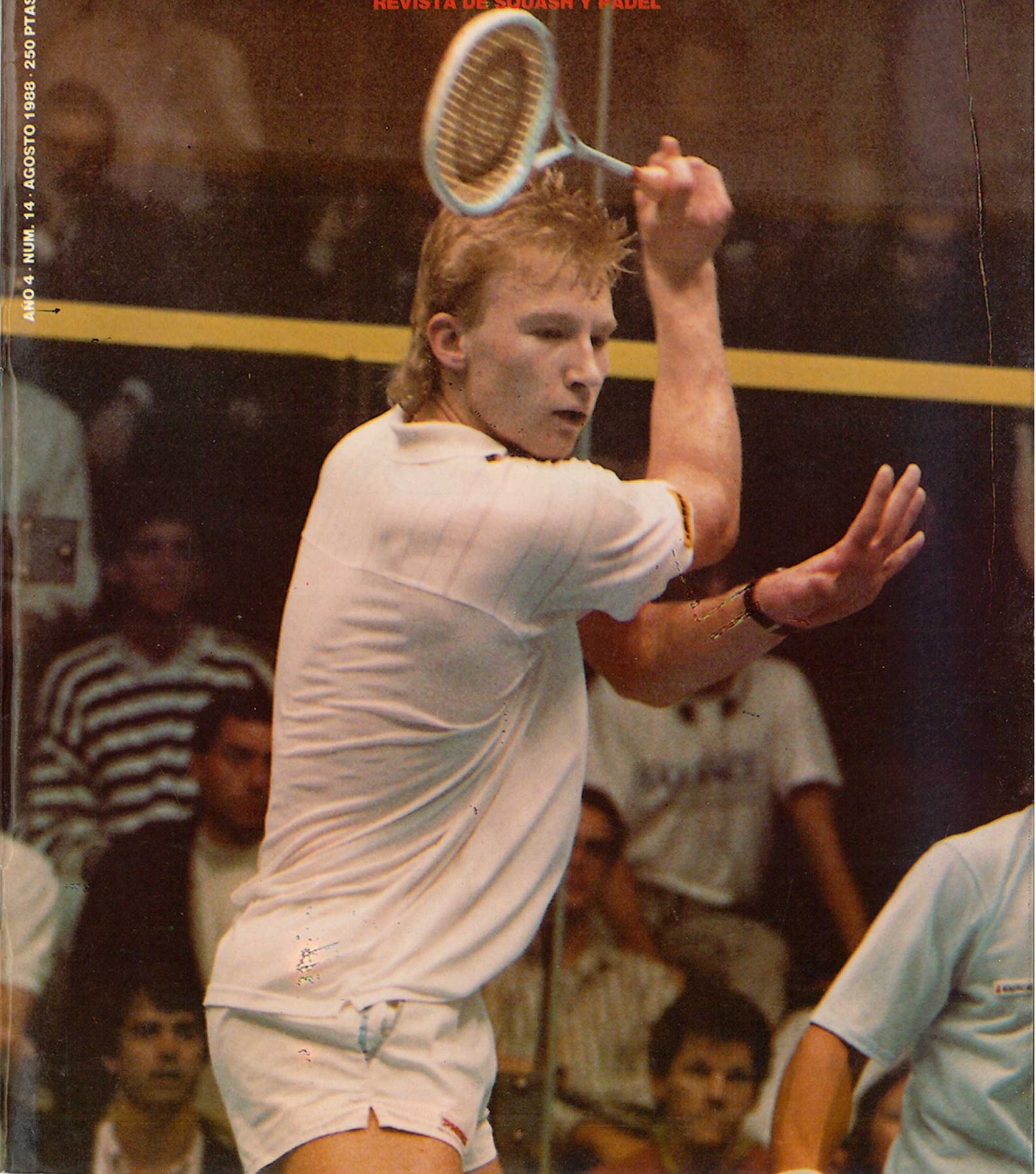


RACKET'S

REVISTA DE SQUASH Y PADEL

AÑO 4 · NUM. 14 · AGOSTO 1988 · 250 PTAS. IVA INCLUIDO

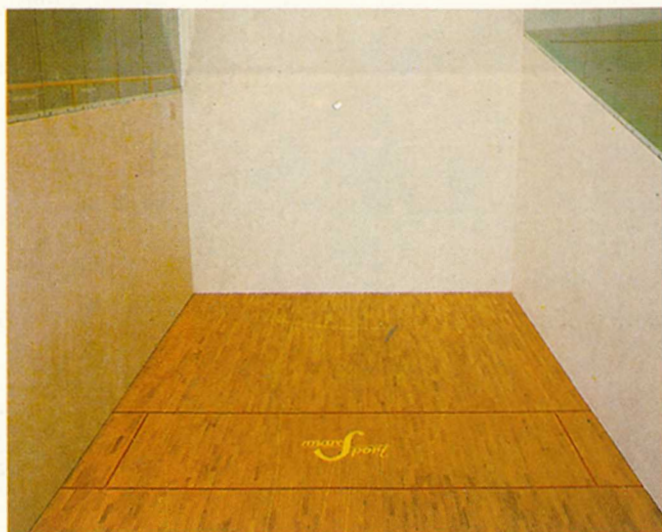


SI QUIERE UNA CANCHA DE SQUASH O RACQUETBALL QUE SOLO LE DE TRIUNFOS acuda a

marc Sport s.a.

**Siete años de experiencia en
instalaciones de pistas de Squash.
Hoy, pionera de la construcción de canchas
de Racquetball.**

**Mas de 300 pistas
construidas en toda España
avalan su garantía y calidad.**



PIDANOS INFORMACION Y PRESUPUESTO SIN COMPROMISO

marc Sport s.a.

P.º de las Torres, 13-21
Fca. Miguel Servet n.º 1
RUBI (08191 Barcelona)
Telfs.: (93) 699 47 97
(93) 699 88 04
(93) 674 05 07

marc Sport s.a.

**es una empresa especializada en la
construcción de canchas de Squash, donde Vd.
sólo tendrá que encargar la construcción de la
cancha y olvidarse hasta el momento, que se
la entregaremos totalmente construida y con
un servicio de mantenimiento constante.**

Marc Sport nunca le dejará de la mano.





AÑO 4 - Número 14 - Agosto 1988

4. Campeonato del Mundo.
9. Open Perrier.
12. Clasificación ISPA al 1 de julio 1988.
13. Campeonato de España Junior-Sub 19.
16. Puntuación Acumulada primer trimestre.
17. Bien Jugado Majestad.
18. Campeonato de España Veteranos.
19. El Squash después de los 35.
21. Squashtionario - Alicia Txoperena.
22. Open Ballantines de Levante y Aragón.
24. Un montón de junior y cadetes...
25. Crónicas desde la Plaza de Cataluña.
28. A votar.
31. Como preparar el equipo...
32. Calendario de la Federación Catalana Squash.
33. Preparando el triunfo.
36. Dieta adecuada.
37. Un año a examen.
40. Padel - Open Bonasport.
41. IV Campeonato de España de Padel.

Precio ejemplar 250 ptas.

Edita PUGASA S. A.

Redacción y Administración:
Pedro de Valdivia, 34
28006 MADRID - ESPAÑA
Telf.: (91) 411 79 11

Director: Rafael Sánchez-Prieto
Coordinación: Concha Galatas
Internacional: Fritz Borchert
Cataluña: José Luis de la Guardia
y Juan Carlos Moreno
Canarias: A. Reyes Moreno
Asturias: J. R. Villazón
Publicidad y Producción:
R. Sánchez

Fotocomposición e impresión:
Gráficas LAFE, S. L.

Fotomecánica:
Gráficas LAFE, S. L.

Encuadernación: F. Soriano
Depósito Legal: M-12393-1985
CIF A-78292703

Fotografía: Israel Sánchez-Prieto,
Fritz Borchert, Miguel Arévalo y
Concha Galatas

Portada: Del Harris
Foto: UNICOLOR

© Prohibida la reproducción total
o parcial del contenido de esta
revista sin autorización expresa
por escrito, del editor.



Susana Fernández Araoz

En el Club Jolaseta de Bilbao se celebró el IV Campeonato de España de Padel bajo el patrocinio de Beefeater.
Amplia información gráfica en páginas 41 a 50.

CAMPEONATO DEL MUNDO HOLANDA



“ Adarraga tuvo ya en
primera ronda a Jahangir ”



Saltando de alegría, con los brazos en alto, fue como Jahangir recibió el 9/6, 9/2, 9/2 que le otorgaba el campeonato del mundo frente al, hasta entonces, campeón mundial Jansher Khan. Después de 9 derrotas de 11 enfrentamientos, este éxito le produjo una gran satisfacción. Al abandonar la pista se abrazó a su primo-entrenador Rahmat Khan con lágrimas en los ojos. A continuación se abalanzó al teléfono más próximo para contarle a Roshan, su padre, las buenas nuevas.

En la rueda de prensa el nuevo campeón, a la pregunta de ¿quien es el mejor?, respondía modestamente: "No puedo realmente decirlo, eso sois vosotros los que teneis que decirlo".

“ Jahangir pisó fuerte esta vez ”

La fría máquina dice que todavía Jansher es el n.º1. Sin embargo la decisión de la ISPA de adelantar las fechas del campeonato del mundo le ha acertado su reinado como campeón del mundo dejándolo tan solo en 7 meses, lo que le ha producido un grave perjuicio a sus ingresos después de esta derrota.

De Eindhoven a Amsterdam.

Un gran número de jugadores se dieron cita en Eindhoven para pelear con uñas y dientes por alguna de las ocho plazas libres en el cuadro. Las esperanzas de Geoff Hunt (7 veces campeón del mundo) se vieron truncadas al perder con el sueco Fredrick Johnson. Lección de humildad para todos. Quien ganara en su día el torneo siete veces lucha ahora, como uno más, para entrar a participar; eso es ser un deportista con letras grandes. Del Harris pasó con facilidad varias rondas, como estaba previsto, hasta que topó con Soheil Qaiser con el que necesitó cinco durísimos juegos para lograr finalmente entrar en el cuadro con los grandes. Los otros felices clasificados fueron, Elopuro de Finlandia, el inglés Phillip Whitlock, el neozelandés Rory Watt, el australiano Rory Watt y el pakistaní Maqsood Ahmed.

Harris que parece imparable escalando en la clasificación mundial, volvió por tercera vez en este año, a ganar a Ross Thorne que ha encontrado una cruz este año con el junior inglés. En segunda ronda se encontró con Rory Watt, clasificado inesperadamente de la previa y que posteriormente venció al veterano Qamar Zaman. Un esperado partido de cuartos de final entre dos neozelandeses, Watt-Norman, fueron desbaratado por la victoria, nada sorprendente, de Harris ante Watt 3/1.

Agustín Adarraga se encontró en primera ronda, nada más y nada

menos que con Jahangir. Después de los extraños acontecimientos en su partido del Open Británico, Agustín necesitaba reconciliarse con su juego e hizo un partido muy suelto con buenas pelotas de toque. Agustín jugó su mejor squash en el tercer juego pero no le bastó para evitar el 9/1, 9/0, 9/2 que se le vino encima, pero abandonó la pista sin haber protestado en todo el partido y con la satisfacción de haber jugado un buen y digno encuentro.

Después de la primera ronda los supervivientes se trasladaron a Rai, en las afueras de Amsterdam. Los

jugadores tuvieron un día de descanso que aprovecharon para tener su reunión anual con la celebración de elecciones y la toma de importantes decisiones respecto al cambio de reglas. Desde allí todos se fueron a visitar el Club para echar una ojeada a la nueva pista Hardmaas, verde para más datos. Y muy, muy verdes, estaban los preparativos ante la atónita mirada de los jugadores que no podían creer que aquello pudiera estar terminado para la mañana siguiente. (En todas partes cuecen habas). Sólo la confiada sonrisa de los



Foto: Fritz Borchert

“ Los dos Rodneys se enfrentaron en primera ronda con victoria de Martin sobre Eyles ”

play
UNSQUASHABLE 

...the racket of the world champion



FUTURA
LEADERGROUP

s.a. **Distribuidor exclusivo para España de las marcas:**

UNSQUASHABLE 

...the racket of Jahangir Khan

y

UNBEATABLE 

Squash · Badminton · Tennis · Golf

...the racket of the world champion.

C/. Pedro Rico, 27, ofic. 13 y 14 - 28029 MADRID - Teléfono 733 96 96

Unicole

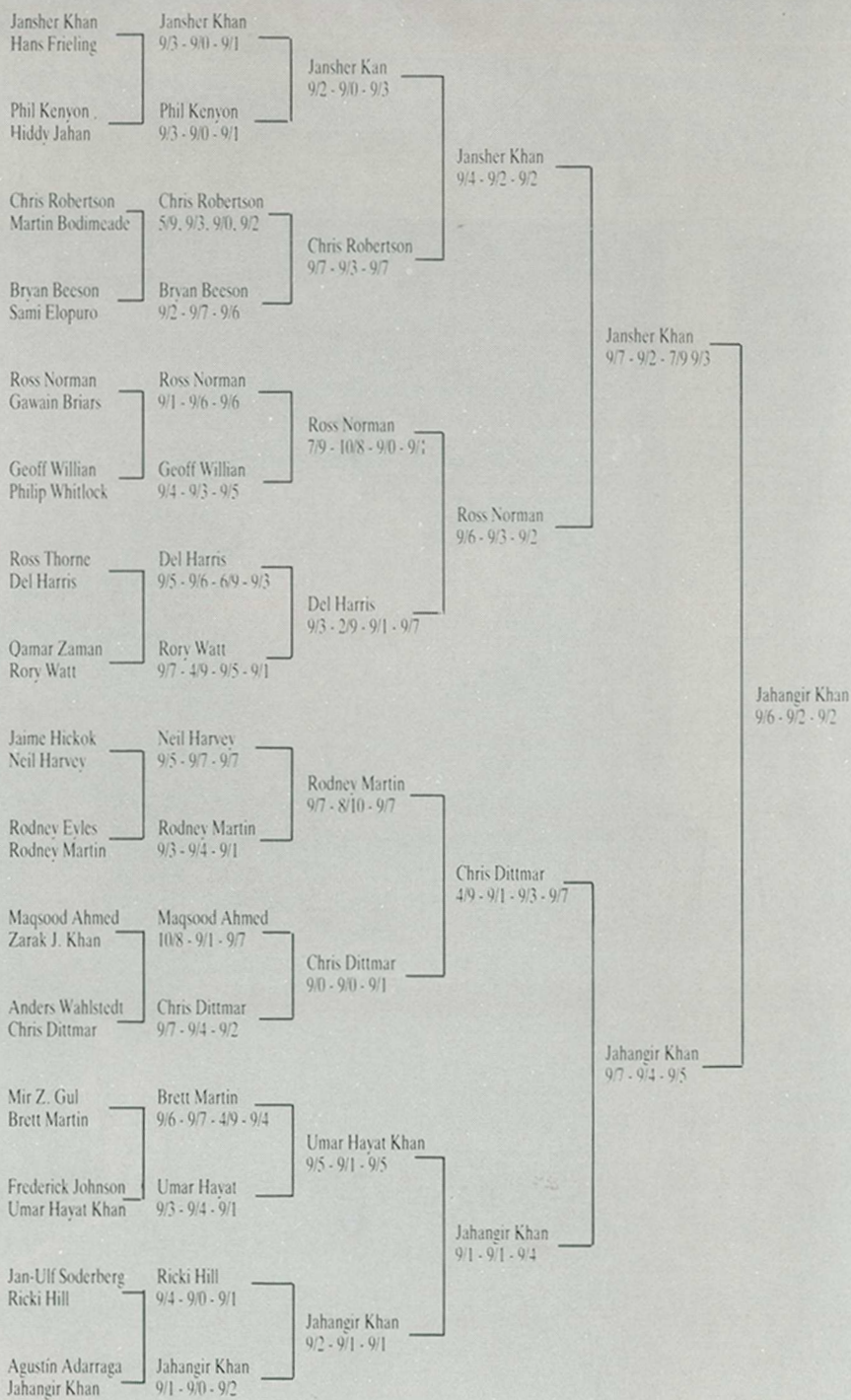
organizadores les dió algo de tranquilidad.

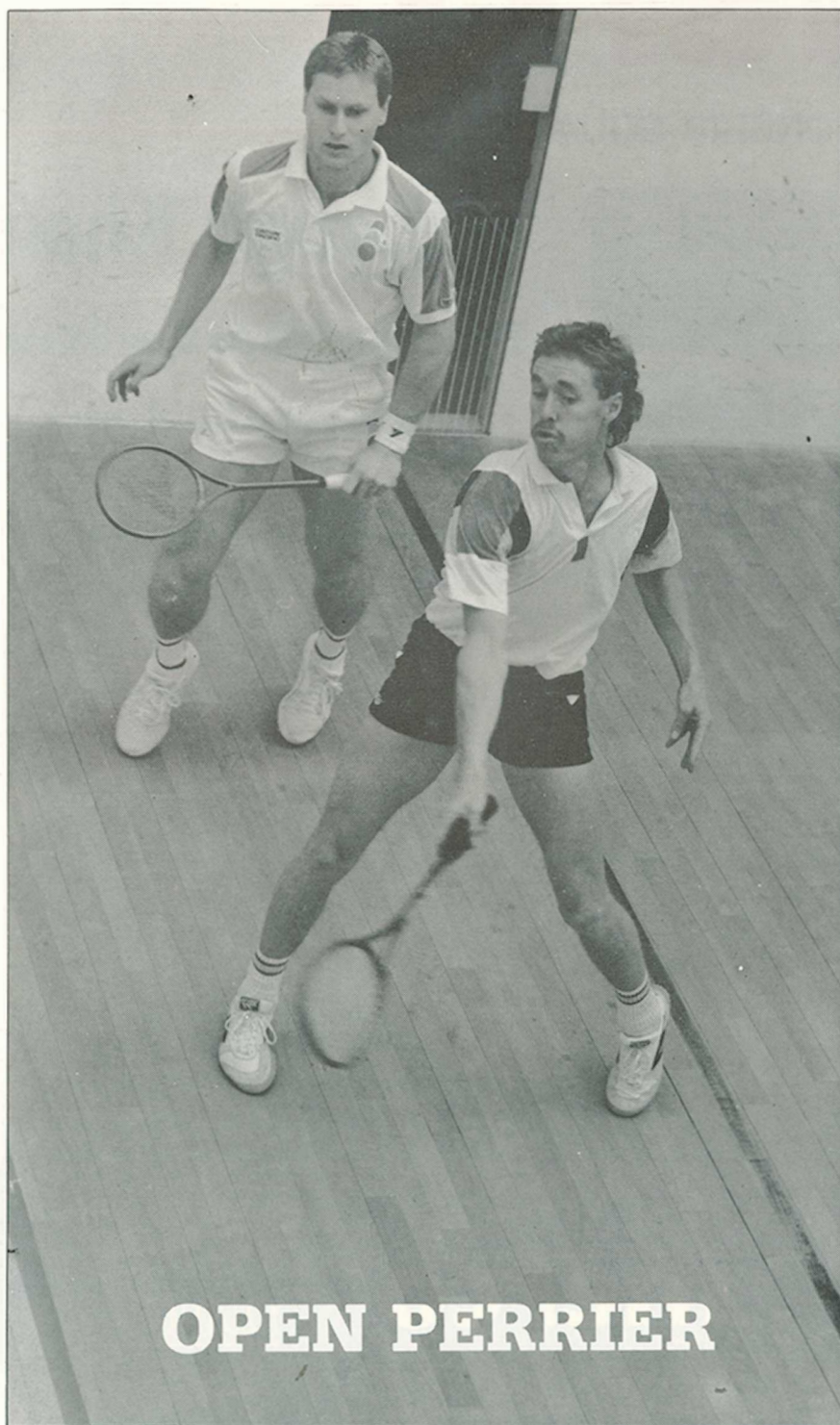
En cuartos de final, el partido más interesante era el de Dittmar-Rodney Martin. Sin embargo desilusionó al personal. Sólo al principio Rodney Martin mostró su verdadera clase anotándose el primer juego, luego se vino abajo y el partido fue mucho menos vistoso de lo que se esperaba. Ross Norman puso freno a la carrera de Del Harris con un 9/6, 9/3, 9/2 que suena algo así como "niño, tú que te habías creído", mientras Jansher y Jahangir vencían a Robertson y Umar Khan sin bajarse del autobús.

En semifinales, Chris Dittmar hizo un amago de querer hacer algo anotándose los primeros tantos del partido pero pronto Jahangir puso las cosas en su sitio con cara de no dejar a nadie que se le interpusiera hacia "su" final. Jansher por el otro lado lo pasaría mucho peor y peor aún lo hubiera pasado si Norman hubiera logrado anotarse el primer juego en el que ganaba 7/2, porque el tercero lo ganó 9/7 y con 2/1 podía haber pasado cualquier cosa, pero... era 1/2 y en el cuarto empezó a cansarse y, al final, lo de siempre, el inagotable Jansher agota al contrario.

La final fue presenciada por 2.500 espectadores cómodamente sentados alrededor de la pista de cuatro paredes transparentes. El partido comenzó como de costumbre, con Jahangir anotándose el primer punto después de ¡224 golpes!. Una vez hecho esto, el resto fue pan comido, 9/6 en el primero, y 9/2, 9/2 después. "No había jugado tan bien desde hacía mucho tiempo", confesó al final. "Esta vez ha sido demasiado bueno, ha jugado unos golpes fantásticos" diría Jansher. Con 7 Opens Británicos y 6 Campeonatos del mundo en su haber, Jahangir se permitió demostrar públicamente su alegría, incluso con lágrimas. ¡Enhorabuena, campeón!.

CAMPEONATO DEL MUNDO NCM





OPEN PERRIER

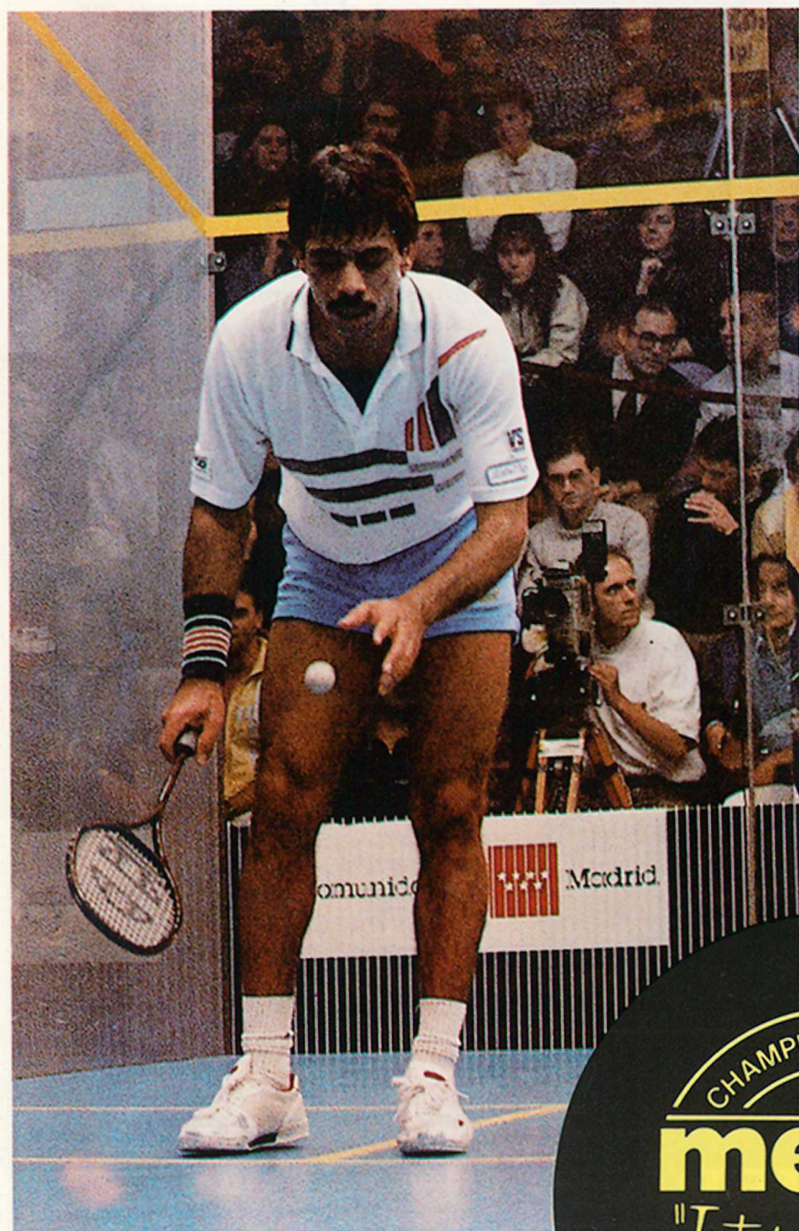
Dittman y Norman Semifinal en el Perrier de Paris.

Entramos en el típico inmueble de viviendas del centro de París, subimos al último piso y, allí, donde menos se lo puede uno imaginar, nos encontramos con el elitista club del "Jeu de Paume" en un ambiente de rancio abolengo que cuenta con cuatro pistas de squash y, ¡oh cielos!, una pista o mejor dicho "la" pista de Royal o Real Tennis, según versiones. Este deporte es muy antiguo pero cuentan los historiadores que en tiempos de la revolución francesa, por ser un deporte de la gente acomodada, todas sus pistas fueron destruidas. Hoy en día se pueden contar con los dedos de la mano, lo que no deja de ser un privilegio poder visitar la del "Jeu de Paume". Esta pista se puede definir como una pista de tenis pero con triquiñuelas, un tejadillo en un costado, una red por otro sitio, un pared con un ventanuco en otro y todo cuenta. Las bolas son como las de tenis antiguas y se siguen fabricando a mano, las raquetas también similares a las de tenis pero del siglo pasado. En este exótico entorno se instaló una pantalla de vídeo gigante para presenciar el torneo Perrier que se disputaba en las pistas contiguas que, por ser, como decíamos, de rancio abolengo, no contaban más que con una mini grada arriba. Pero los inconvenientes de no ver el partido en directo se compensaban con el champagne helado que se servía durante la retransmisión.

El torneo empezó con un resultado inconcebible. Rodney Martin, que venía de jugar la final del Open Británico, perdía en primera ronda con su entrenador el veterano Geoff Hunt. Posteriormente se sabría que no debería haber jugado pues se encontraba muy mal del estómago. También la derrota de Nancarrow a manos de Rodney Eyles fue inesperada y solo justificada por las

merco

CHAMPIONSHIP SQUASH BALLS



Jahangir Khan

7 veces campeón del Open Británico

6 veces campeón del mundo

ha escogido

merco



- Bola con la que se han jugado los campeonatos del mundo 1985, 1986, 1987 y 1988.
- Bola oficial de la I.S.P.A. en 1987 y 1988.
- Firmadas por Jahangir Khan.
- Unica marca que ofrece las bolas
 - doble punto amarillo de los profesionales y
 - doble punto rojo de temperatura y presión constantes.



OPEN PERRIER

prisas de Nancarrow de volver a casa con su nueva prometida.

En cuartos se disputaron tres partidos muy duros. Primero el de Ross Norman contra Robertson quien empezó desastrosamente mal y, a pesar de su recuperación, no consiguió el triunfo. Zarak Jahan Khan consiguió un buen resultado al vencer a Brett Martin quien no estaba muy contento con el sol que entraba por la claraboya del tejado. Cris Dittmar y Rodney Eyles protagonizaron otro de los grandes cuartos jugando un partido precioso con el esperado triunfo de Dittmar.

Las semifinales no tuvieron color. Dittmar se impondría rápidamente por 9/2, 9/6, 9/2 a Ross Norman mientras que, por el otro lado, Jansher no encontraría rival en otro Khan, esta vez Zarak.

La final pudo tener emoción, Jansher venció muy fácil, 9/1, en el primero y fruto de la confianza fue el 9/9 del segundo que Dittmar perdió con una lata absurda. El tercero fue para Dittmar con un buen juego de raqueta pero, lo que podía ser un 2/1 a su favor, era 1/2 en contra y ya estaba cansado para volver a empezar. Jansher se adjudicó el cuarto y último 9/4 y con él el trofeo Perrier.

Ni que decir tiene que todos los jugadores hicieron sus pinitos en el Royal Tennis, no con demasiados buenos resultados, por lo que no hay peligro de que decidan dejar el squash.

Atípico torneo de squash en unas instalaciones poco idóneas pero buena disposición del club y los organizadores para solventar el problema de casar el squash de ayer con el squash de hoy.

CLASIFICACION I.S.P.A. AL 1 DE JULIO DE 1988

JUGADOR	MEDIA	RANKING	PAIS	RANKING ANTERIOR
JANSHER KHAN	824.775	1	PAKISTAN	1
JAHANGIR KHAN	735.107	2	PAKISTAN	2
CHRIS DITTMAR	582.188	3	AUSTRALIA	3
ROSS NORMAN	428.087	4	NUEVA ZELANDA	5
RODNEY MARTIN	419.571	5	AUSTRALIA	4
CHRIS ROBERTSON	335.000	6	AUSTRALIA	6
UMAR HAYAT KHAN	262.353	7	PAKISTAN	7
ROSS THORNE	210.000	8	AUSTRALIA	8
BRETT MARTIN	203.874	9	AUSTRALIA	12
ZARAK JAHAN KHAN	181.425	10	PAKISTAN	10
PHIL KENYON	169.867	11	INGLATERRA	11
BRYAN BEESON	161.408	12	INGLATERRA	13
TRISTAN NANCARROW	158.969	13	AUSTRALIA	12
RODNEY EYLES	153.908	14	AUSTRALIA	15
STUART HAILSTONE	150.125	15	ESCOCIA	14
RICKI HILL	150.787	16	AUSTRALIA	18
NEIL HARVEY	149.027	17	INGLATERRA	16
GEOFF WILLIAMS	147.000	18	INGLATERRA	19
QAMAR ZAMAN	141.254	19	PAKISTAN	17
DEL HARRIS	125.590	20	INGLATERRA	31
ANDRES WAHLSTEDT	119.000	21	SUECIA	20
HIDDY JAHAN	118.277	22	INGLATERRA	22
JAIME HICKOX	118.207	23	INGLATERRA	23
MARTIN BODIMEADE	117.721	24	INGLATERRA	21
AGUSTIN ADARRAGA	108.677	25	ESPAÑA	24
PHILLIP WHITLOCK	102.085	26	INGLATERRA	29
JASON NICOLLE	101.364	27	INGLATERRA	26
KELVIN SMITH	99.500	28	AUSTRALIA	27
MAGSOOD AHMED	99.210	29	PAKISTAN	42
MIR ZAMAN GUL	96.750	30	PAKISTAN	25
GEOFF HUNT	95.430	31	AUSTRALIA	32
GAWAIN BRIARS	92.760	32	INGLATERRA	28
CERRYG JONES	90.850	33	GALES	30
SABIR BUTT	89.900	34	CANADA	38
RORY WATT	88.925	35	NUEVA ZELANDA	40
ROBERT OWEN	88.164	36	INGLATERRA	41
FREDRYK JOHNSON	84.908	37	SUECIA	35
SAMI ELOPURO	83.455	38	FINLANDIA	33
JAN-ULF SODERBERG	82.100	39	SUECIA	37
MARK ROBBERDS	79.772	40	AUSTRALIA	36
SIMON TAYLOR	77.283	41	INGLATERRA	39
GLEN BRUMBY	76.160	42	AUSTRALIA	43
DANIEL MEDDINGS	73.562	43	INGLATERRA	45
JOHN RANSOME	70.5734	44	INGLATERRA	47
MARK MACLEAN	69.680	45	ESCOCIA	53
GAMAL EL AMIR	69.608	46	EGIPTO	44
PETER HILL	67.480	47	SINGAPUR	48
PAUL CARTER	66.917	48	INGLATERRA	50
STEPHEN VOCETTI	65.310	49	AUSTRALIA	34
JONAS GORNERUP	62.954	50	SUECIA	51
PHILLIP TRUEMAN	62.408	51	AUSTRALIA	49
CHRIS WALKER	61.685	52	INGLATERRA	52
STEPHEN CUNNINGHAM	60.709	53	NUEVA ZELANDA	57
ADRIAN DAVIES	58.940	54	GALES	46
PAUL SYMONDS	58.030	55	SUDAFRICA	55
STEVEN BOWDITCH	57.710	56	AUSTRALIA	56
PENTTI PEKKANEN	55.660	57	FINLANDIA	59
BJORN ALMSTROM	53.590	58	SUECIA	54
HANS FRIELING	52.027	59	HOLANDA	67
FRANK DONNELLY	49.200	60	AUSTRALIA	58

CAMPEONATO DE ESPAÑA JUNIOR SUB 19



César Benítez, Campeón

Foto: Israel

En las modernas y agradables instalaciones del Club Creu Alta de Sabadell se disputó el Campeonato de España en la categoría SUB-19.

Con un cuadro de 32 jugadores en la categoría masculina y uno bastante más reducido, esperemos que por poco tiempo, de 10 jugadoras en la femenina, comenzó el campeonato.

Hemos de indicar que antes de empezar, se corrió el rumor de que se había apuntado un jugador que reside en Inglaterra y allí entrena. Los rumores apuntaban a que su entreno era de 5 horas diarias, así pues, este campeonato tenía un aliciente más, el ver el juego que esta "desconocida" promesa realizaba.

La primera ronda fue superada sin sorpresas. El segundo día empezaban a complicarse los partidos y se tenían muchas ganas de ver el partido entre Raul Ivans (cabeza de serie n.º6) y el "inglés"

Alejandro Gisbert. El partido, muy disputado, terminó con la victoria por un apretado 3/2 de Gisbert, y se vió que los comentarios de su buen juego eran ciertos. A este jugador, de continuar con esta progresión, deberá tenerse muy en cuenta en aquellos campeonatos en que participe, pues posee un juego muy serio y muy maduro.

El resto de los partidos resultaron fáciles para los favoritos, pasaron César Benítez, Mauri Rius, Santi Altarriba, Jorge Shaw, Fernando Sánchez, Alberto Montserrat y Jaume Bergé.

Por la tarde, todos los partidos eran interesantes, César Benítez ganó 3/0 a Mauri Rius y Jorge Shaw en un gran partido, 3/2 a Santi Altarriba. Jorge se "despertó" en el tercer juego y consiguió levantar un 2/0 en contra. Fernando Sánchez jugó contra Alejandro Gisbert en un partido muy emocionante, de una hora 30 minutos de duración, ganando Fernando Sánchez por 3/2.

En el último partido Jaume Bergé ganó 3/0 a Alberto Montserrat, demostrando en este partido y por supuesto a lo largo de todo el campeonato, que se encuentra en un óptimo momento de juego siendo un jugador con un squash muy completo y muy cerebral.

Así pues, quedaron las semifinales con: Benítez-Shaw y Sánchez-Bergé. La primera fue fácil para el favorito Benítez, que mostrándose muy seguro y con un espectacular juego no dió opción alguna al malagueño Shaw, que perdió 3/0.

La otra semi entre Bergé-Sánchez, podríamos denominarla "rara", el partido comenzó con un dominio total de Bergé, que se apuntó el primer juego 9/0. El segundo fue muy distinto y Fernando ganó 9/1, en el tercero de nuevo 9/0 a favor de Bergé, el cuarto 9/1 para Fernando y el quinto después de una fuerte

arrancada de Fernando, con un parcial de 7/4, se llegó a un "taquicárdico" 9/9 con varios match-balls para cada lado, finalizando el encuentro con 10/9 para Bergé, provocando este partido, en los dos jugadores, un gran desgaste psíquico y físico.

Al día siguiente la final no tuvo mucha historia pues un Bergé muy cansado, cedió ante el favorito César Benítez, que ganó por 3/0, a pesar de que Bergé en el segundo dispuso de bola de juego. Pero en fin, el campeonato lo ganó el jugador actualmente más completo y más formado, César Benítez, que repite título.

En la categoría femenina partían como favoritas Angels Torras y

Nuria Salvia, ambas de Can Melich, con permiso de Elena Sánchez de Las Palmas.

En primera ronda Angels Torras se deshizo de Miriam Such con un 3/0 fácil, igual que Natalia Bach de Gemma Gallart, 3/0, Elena Sánchez ganó 3/0 a Angels Ripoll y Nuria Salvia a Cristina Genis por 3/0.

La segunda ronda ya ofrecía más expectativas, alcanzándose los siguientes resultados: Angels Torras vencía a Natalia Bach 3/0 y Elena Sánchez, 3/2, a una de las favoritas, Nuria Salvia, demostrando Elena que lleva una buena progresión y que si no se "despista" en algunos momentos del partido puede sacar mucho más fruto de su excelente juego.

La final, con Angels Torras como favorita, ofreció un partido entretenido, en el cual se vió a Angels, con más confianza en sus golpes y con muchas ganas de ganar, esta ilusión le hacía ir rápidamente hacia un nuevo título nacional que añadir a su amplio palmarés, venciendo por 3/1 a Elena que en algunos momentos, sobre todo en el cuarto juego, aceptaba el triunfo de Angels sin remisión.

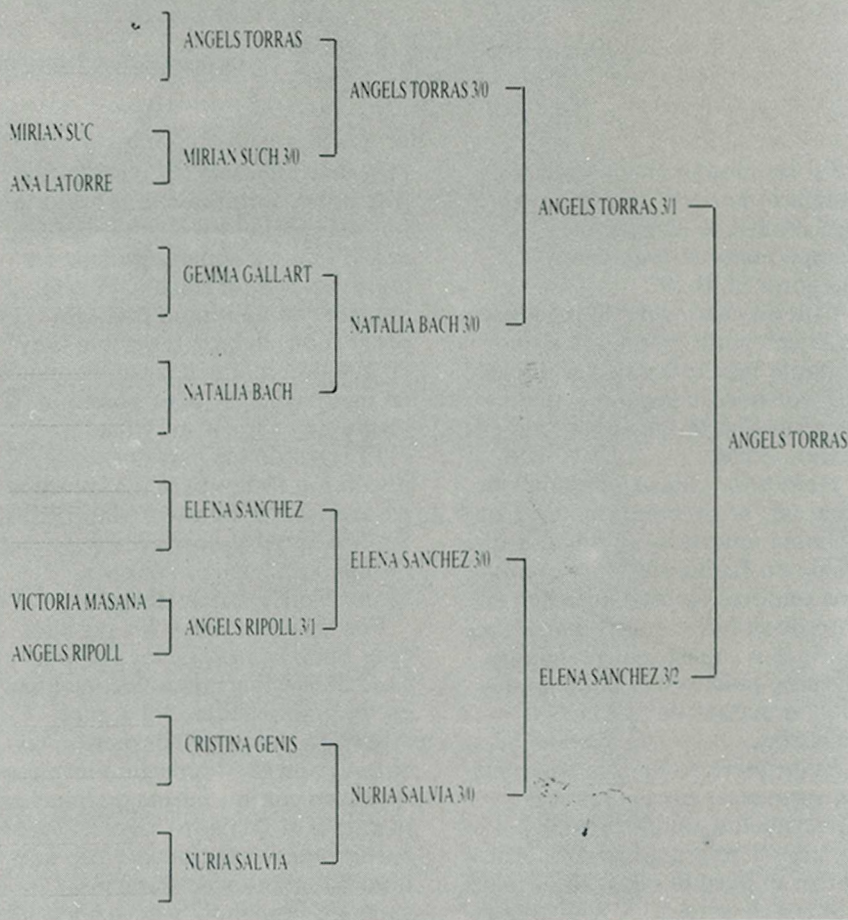
Digno es de resaltar la excelente organización realizada por Albert Codina. El campeonato terminó con la entrega de trofeos y el discurso de agradecimiento a los organizadores por parte de Eduardo Góngora, Presidente de la RFES.

Foto: Israel

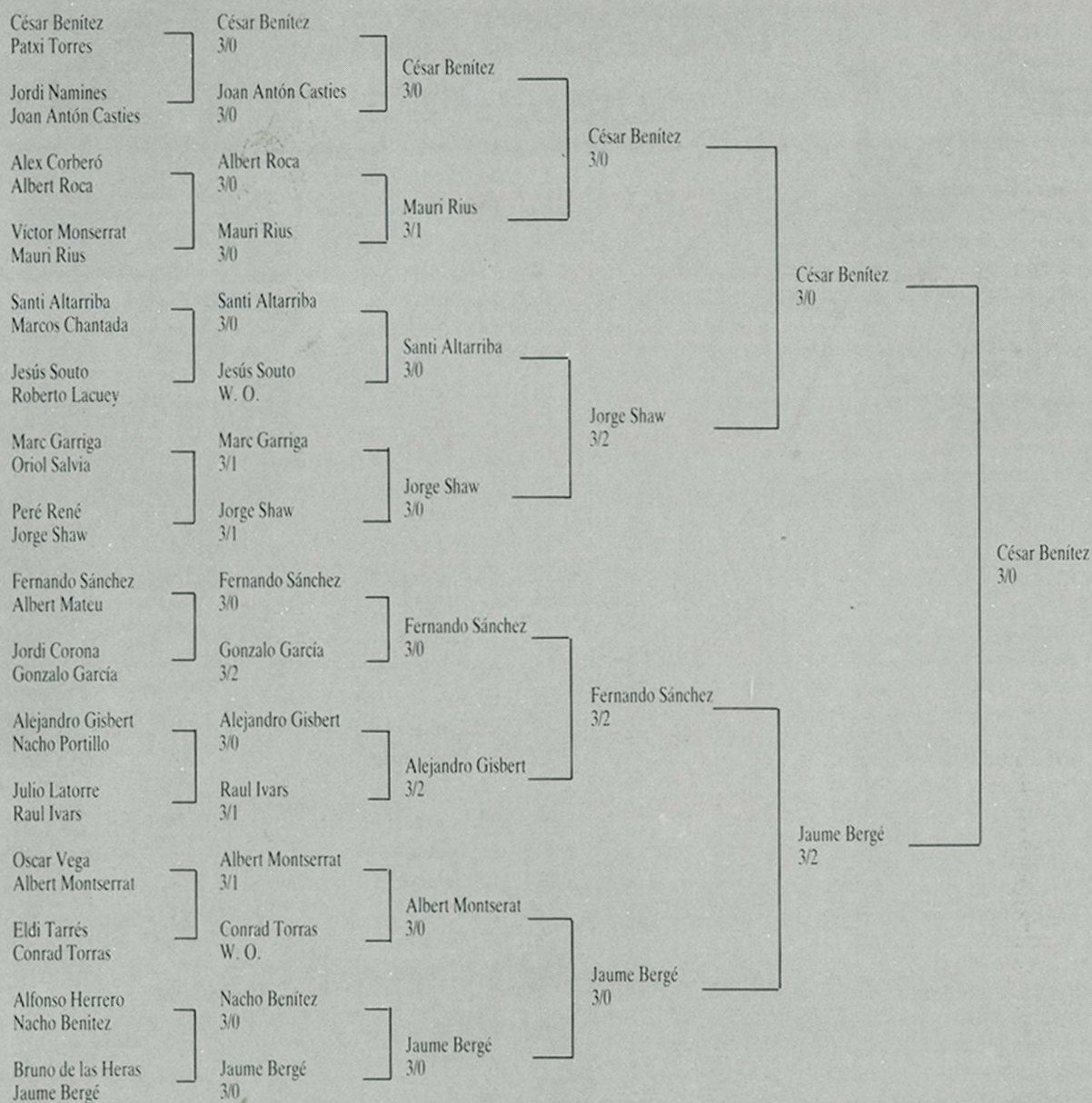


Angels Torras

CAMPEONATO DE ESPAÑA JUNIOR (Cuadro Femenino)



CAMPEONATO DE ESPAÑA JUNIOR (Cuadro Masculino)



GRAN PREMIO DE SQUASH. MARC SPORT

25-27 November MASTER SQUASH V. PALACE (Rubí)

Tel. 699 08 11

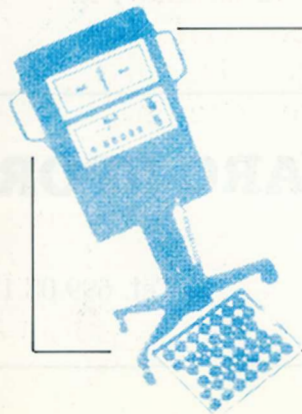
PUNTUACION ACUMULADA PRIMER TRIMESTRE

MASCULINA

1.	A. Adarraga	640
2.	A. Codina	885
3.	P. Riviere	752
4.	K. Martínez	716
5.	A. Matalobos	640
6.	I. Pérez	613
7.	A. Loren	493
8.	A. Riera	356
9.	A. Torras	355
10.	E. Rierra	350
11.	J. Bergé	284
12.	M. Pérez	235
13.	M. De la Guardia	233
14.	C. Benítez	232
15.	S. Miró	199
16.	R. Ivars	193
17.	J. Martínez	185
18.	X. Adarraga	176
19.	I. López Sagredo	156
20.	M. Camañes	120
21.	A. López	110
22.	J. Martínez Salles	103
23.	J. L. Humet	89
24.	J. Suria	88
25.	D. Jaume	73
26.	N. Moreno	72
27.	J. Zafra	70
28.	M. Serra	62
29.	J. Riera	59
30.	J. Shaw	57
31.	C. Fisac	56
32.	J. Aleu	54
33.	J. Guergue	46
34.	J. Stasandin	42
35.	J. Troya	42
36.	B. Fernández Bobadilla	38
37.	F. Sánchez	38
38.	J. M. Clavel	36
39.	C. Mesoneros	33
40.	J. L. Ivars	30
41.	M. Rius	30
42.	J. C. Belaguer	29
43.	P. Vernis	28
44.	S. Balagué	26
45.	J. A. Sala	26
46.	O. Vega	25

FEMENINA

1.	L. Valls	200
2.	M. Coronas	376
3.	A. Txoperena	355
4.	A. Torras	292
5.	N. Salvia	274
6.	B. García	170
7.	N. Bach	142
8.	L. Pena	110
9.	M. Torruella	108
10.	P. Villa	97
11.	R. Unzurrunzaga	67
12.	P. Armet	56
13.	M. Garros	53
14.	M. Santamaría	32
15.	G. Gallart	28
16.	G. Gómez	24
17.	R. Hick	23
18.	A. Ripoll	23
19.	J. Antunell	18
20.	C. Genis	18
21.	M. Cabrera	16
22.	E. Añibarro	13
23.	M. Riera	13
24.	P. Burgaz	13
25.	M. C. Casas	10
26.	M. Gines	8
27.	C. Galatas	8
28.	S. Fernández Araoz	8
29.	V. Massana	5
30.	M. Tarre	5
31.	E. Sánchez	5
32.	I. Uriarte	5
33.	A. Petry	4
34.	S. Click	4
35.	B. Cobos	4
36.	I. Casas	4
37.	M. Fernández	4
38.	E. Bayo	4
39.	M. Rius	4



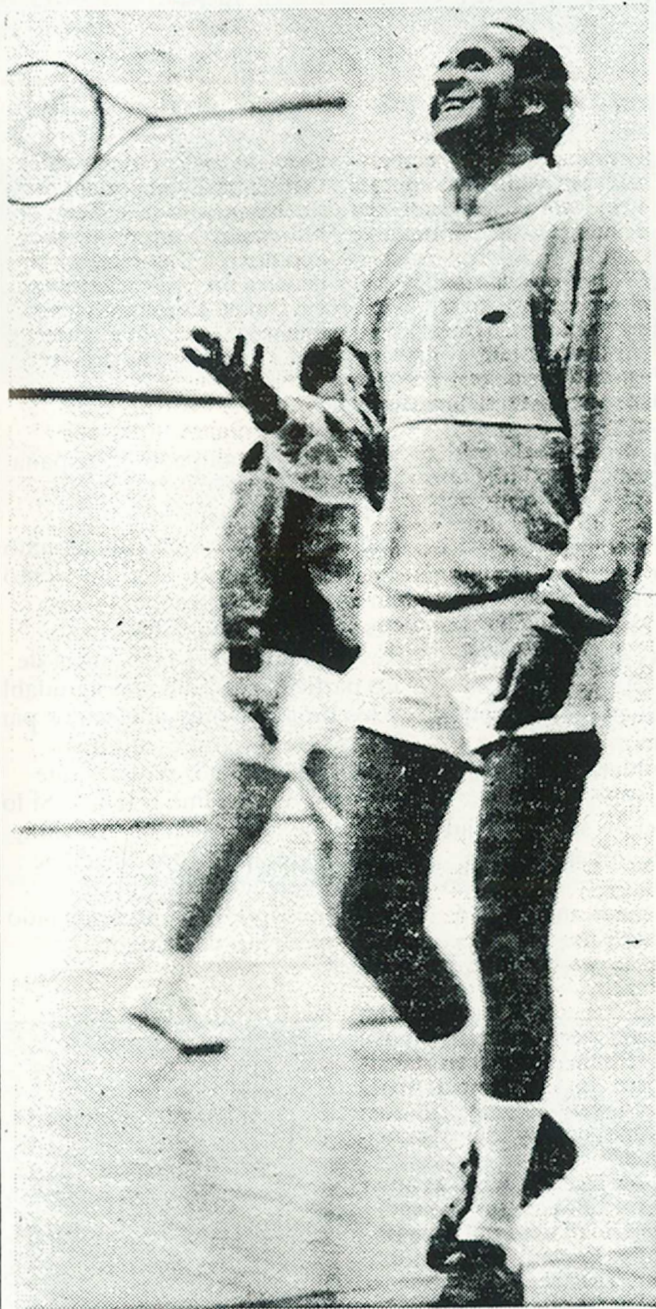
W&R

MAQUINA LANZAPELOTAS
DE SQUASH

* La máquina es capaz de lanzar 120 pelotas con precisión y sin interrupción al mismo sitio, con el intervalo y fuerza deseados.

Para alquilar o compra:
Sr. IBÁÑEZ - C/Bailén, 20 - 28005 Madrid
Telf. 91/265 26 05

King holds court



King Juan Carlos of Spain, taking a break during a game of squash with Mr Nick Greiner, the New South Wales Premier, at the Parliament House, Sydney, yesterday.

La figura de nuestro Monarca lanzando al aire una raqueta de squash con evidente cara de satisfacción ha saltado a las páginas de todo el mundo. En España mereció portada pero en otras partes del mundo también ha sido noticia y, como muestra, reproducimos, tal cual (y perdón por la calidad) lo publicado por THE TIMES inglés. Nuestro real deporte tiene un inmejorable embajador.

CAMPEONATO DE ESPAÑA

VETERANOS

Ibiza, mes de mayo, buen pretexto para un fin de semana el ir a jugar el Campeonato de España de Veteranos y, además, hizo bastante buen tiempo. ¿Se puede pedir más?

Como era de esperar hubo una buena inscripción, incluso hubo las participantes necesarias para poder celebrarse por primera vez la prueba de veteranas y así poder por fin Josefina Antunell, del Creu Alta de Sabadell, llevarse su merecido título de Campeona de España, habiéndose tenido que conformar hasta ahora con jugar sólo la prueba de veteranas-junior, Josefina, con su potente juego, venció en la final a Marta Camprubí del Gym's de Manresa, 9/3, 9/5, 9/5, quedando en tercer lugar Guadalupe Ruiz-Giménez del Castellana de Madrid.

En veteranas juniors estrenaba sus treinta años María Bach con lo que la prueba tenía ganadora antes de empezar, ya que este año no se presentó Alicia Txoperena. También para el segundo lugar había un nombre claro, Concha Galatas, ambas, mucho más expertas que el resto de las participantes, llegaron a la final sin problemas.

En la final Concha procuró no dejar que María soltara su potente brazo a base de constantes dejadas y boasts, pero como no todas entraban, la superioridad de María se impuso a pesar de que demostró estar muy "vaga". María, hay que volver a entrenar que si quiere aún tienes puesto fijo en el equipo nacional. El resultado fue 9/8, 9/7, 9/1.

Los hombres jugaron las tres pruebas. En superveteranos revalidó título Bernabé Villanueva del Abascal, que ganó a Víctor Martínez del Navarra por 3/0 (9/2, 9/4, 9/2). En veteranos el vencedor fue una vez más, Rafa Santamaría del Abascal que se impuso a Mateo Cavaller del Squash Mallorca por 3/0 (9/4, 9/5, 9/0). La prueba de veteranos-junior tenía inscripción de lujo con Santi Nieto. Santi en semifinales se encontró con su ex-

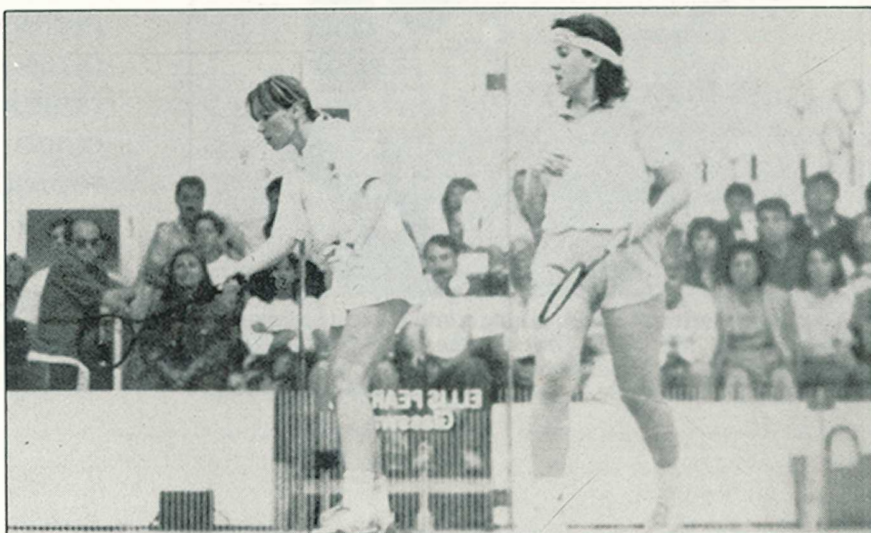


Santi Nieto hizo filigranas contra Juan Guergué.

capi Chacho Domínguez, quien se defendió bastante bien a pesar de no estar "en activo" pero sin poder evitar el 3/0. Por el otro lado del cuadro un recién llegado a la categoría, Juan Guergué, se enfrentaba a la veteranía de Juan Riera: duelo entre directivos que se resolvería con la victoria de la juventud. Juan Guergué llegó pues con mucha ilusión a la final con Santi y jugó muy bien. Es difícil jugar animado cuando eres consciente de la clara superioridad del contrario. Sin embargo, Juan luchó como un loco y en el segundo juego le puso las cosas muy mal a Santi, llegando a ponerse en 7/2 a su favor. Santi es Santi y volvió a

proclamarse campeón de España por 3/0 (9/0, 9/7, 9/1).

El Ahmara organizó estupendamente este campeonato en el que reinó en todo momento un ambiente muy simpático y desenfadado. Miguel Serra se desvió por hacer la estancia de los participantes aún más agradable y los premios, muy adecuados para la ocasión, fueron esculturas ibicencas de viejos payeses que gustaron muchísimo a todos. Si los planes de expansión de Ahmara, capitaneado por Tom Nagel, se hacen realidad, muy pronto estaremos todos allí presenciando el campeonato del mundo de squash.



Concha Galatas y María Bach en la final.

EL SQUASH DESPUES DE LOS 35

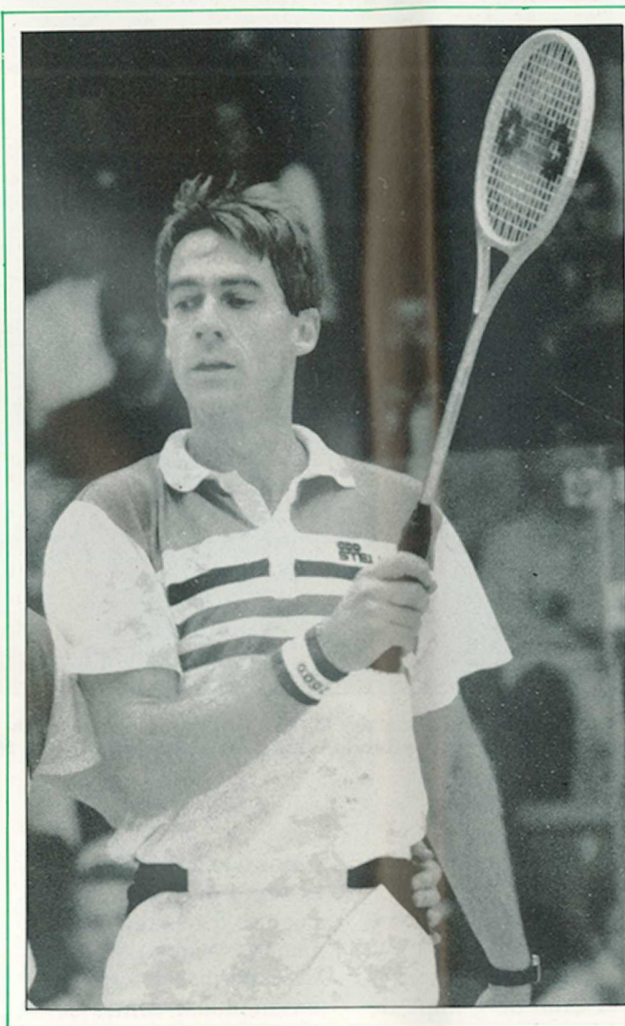
Foto: Fritz Borchert

El squash hace poco tiempo que ha llegado a España, por eso a muchos les ha llegado demasiado tarde. "Si yo hubiera cogido esto con diez años menos" se oye murmurar por los vestuarios al vecino de taquilla que acaba de ser masacrado por un jovencito imberbe. Sin embargo no hay que lamentarse, siempre se puede aprender, siempre se puede mejorar no importa la edad.

¿Sabes por ejemplo que Geoff Hunt está jugando el circuito de la I.S.P.A. con cuarenta años?

¿Sabes que Hiddy Jahan le metió un impresionante 3/0 a Perico Riviere con una tripieta digna de un abuelete? ¿Sabes que Alicia Txoperena cogió por primera vez una raqueta con 32 años y 90 kilos y hoy con 38 es subcampeona absoluta de España? ¿Sabes que Santi Nieto con 38 años sigue en el equipo nacional español? todo esto demuestra que la pérdida del físico no es el fin de un deporte como el squash. Precisamente la belleza de este deporte reside en que la técnica y la mente pueden, en parte, ir supliendo la falta de físico.

Antes de nada hemos de analizar una cosa ¿dónde está la barrera de la edad? Nadie se acuesta una noche joven y se despierta al día siguiente hecho un viejo, el envejecimiento es muy gradual y se puede retrasar si nos mantenemos haciendo deporte. Un factor fundamental es el peso.



Geoff Hunt con 40 años todavía en el Circuito Internacional.

Cinco kilos de más nos van a perjudicar mucho más en la pista que cinco años de más. Hay que hacer un gran esfuerzo por mantenerse esbelto. Asumiendo que ya estamos en nuestro peso ideal el siguiente paso es no abandonar la actividad física durante mucho tiempo.

Si dejamos de jugar por una enfermedad o demasiado trabajo, hay

que volver rápidamente. Si estamos de viaje o de vacaciones y no hay un squash a mano, siempre está la calle, un parque cerca, un gimnasio o una pista de tenis o cualquier cosa que nos permita dar unas carreritas y cansarnos un poco. Un mes de inactividad pueden traducirse en un bajón físico difícil luego de recuperar. Ahí, en la recuperación está el factor clave de la edad.

Los años nos limitan el físico pero sobre todo nos afectan muy especialmente en la recuperación. En los dos sentidos, recuperación después de un esfuerzo importante y recuperación de nuestra forma habitual después de un período de descanso. Por eso la mejor forma de mantenerse en forma es no perderla.

Como hemos dicho, la recuperación después del esfuerzo también se ve afectada y aunque te sientes capaz de jugar un partido de campeonato a cinco juegos como cualquier otro joven a lo mejor ya no resistes dos partidos duros en un día. Contra esto poco se puede hacer excepto dosificarse. Alterna tus partidos, juega un día con un contrincante duro para mantenerte en forma y escoge un "membrillote" para el siguiente partido y así practicar los golpes. Si te gusta jugar campeonatos, adelante, no te consideres viejo, tu experiencia es un grado y verás que útil es en los momentos críticos. Solo debes tener en cuenta una cosa si eres mayor de 35 años y no eres un profesional: no te pases. Por mucho que te moleste perder con ese chavalín que nunca te ha ganado, por mucho público que haya en la grada, no te dejes la vida. Si te sientes muy cansado y tú sabes el significado de ese "muy", serénate, no te obsesiones con tu propio cansancio, empieza a tirar globos, intenta relentizar

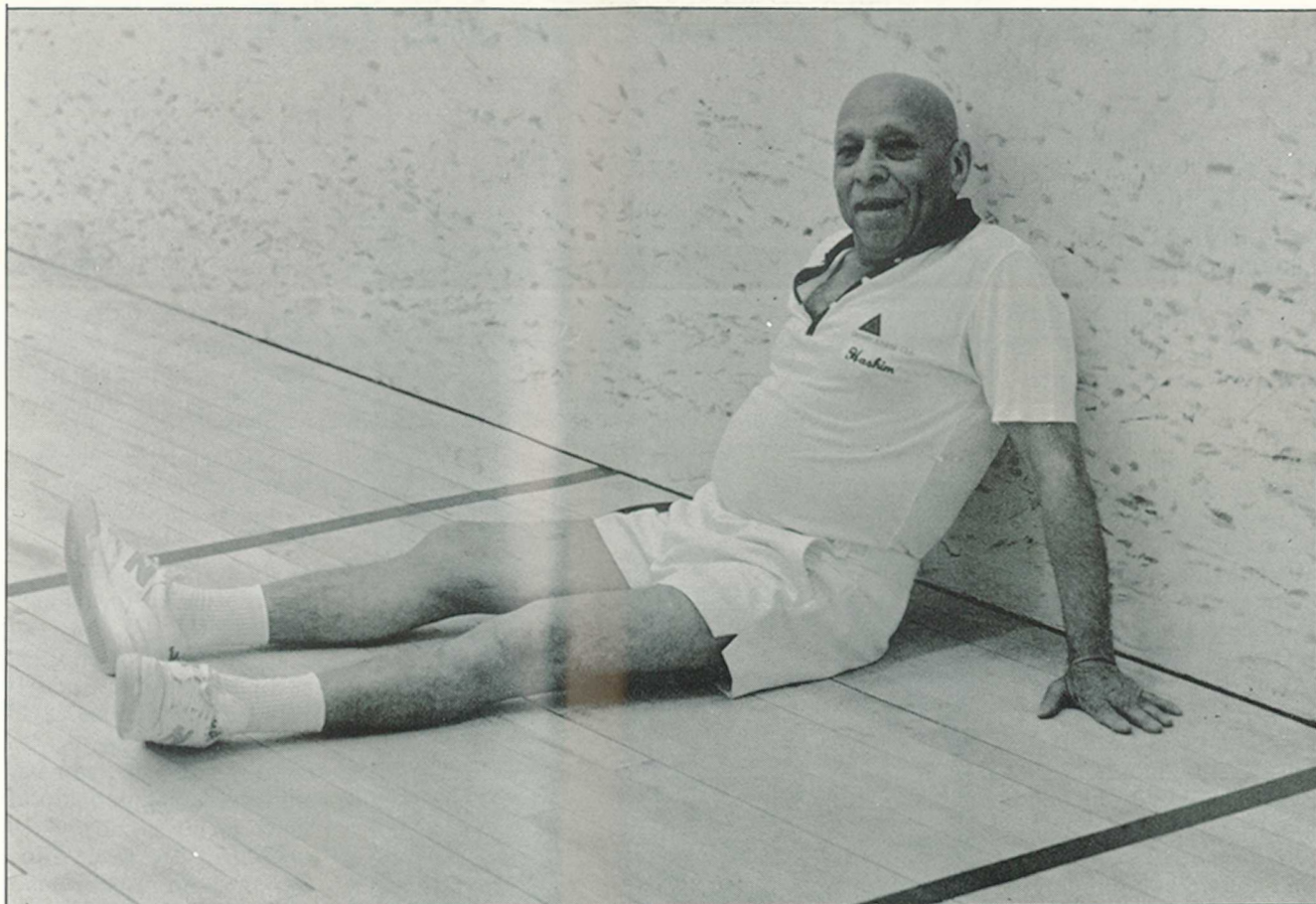


Foto: Fritz Borchert

El gran Hashim Kan, tío de Jahangir, 7 veces campeón del Open Británico que continúa jugando los campeonatos de veteranos es un claro ejemplo de que la raqueta va supliendo a las piernas después de los 35.

el juego para que puedas recuperarte. Tira un juego si puedes permitirte y durante unos puntos no corras. (Abrochate los cordones de los zapatos, limpias el vaho de las gafas, devuelve todos los saques que te envíen bajos, en fin los trucos). Haz lo que quieras pero si ves que no te recuperas, deja el orgullo a un lado y no sigas forzando. De todas formas como hemos quedado que eres un jugador esbelto y que te mantienes en forma seguro que te has recuperado y has ganado en el quinto.

La técnica es el factor clave para mantenerse en activo mucho tiempo. Hay por esos clubs del

mundo un montón de viejos zorros que desde la T y a base de globos y dejadas desesperan a los más avezados jugadores. En el Club de Campo de Madrid, allá por el año 80, un cincuenton sudafricano con una pierna tiesa puso mirando a la pared a más de un integrante del equipo nacional español de entonces. El dominio absoluto del globo, la dejada y el boast son fundamentales para el squashista menos joven. El juego de potencia cansa y hay que dosificarse, por ello debes emplear parte de tu tiempo en ir modificando tu juego. Generalmente cuando sales contra un jovencito agresivo, si le

empiezas a tirar globitos al revés uno tras otro, cuando estos globos son buenos, acaba por desesperarse y termina ensañándose contra la lata.

Con el paso de los años tu raqueta y tu mente van sustituyendo a tus piernas. En el squash hay tanto que aprender que no puedes achacar tu retroceso a los años. Es evidente que no vas a mejorar a la velocidad de los quinceañeros y que inevitablemente te van a pasar pero que siempre sea porque ellos han mejorado más que tú.

Cuando dudes de tus facultades pregúntate. Yo, fulano ¿ganaría a "yo-de-hace-un año" si me enfrentara ahora? Si

la respuesta es sí, quédate contento aunque te ganen un montón de gente que antes no te ganaba, porque has mejorado; si la respuesta es no, ponte a entrenar tus golpes. "Yo-de-hace-un-año" ya no puede entrenar y tendrá siempre el mismo nivel, "yo-ahora" puede todavía aprender un montón, y lo importante para ti es ganar a "ti-de-hace-un-año".

Jóvenes veteranos, que no os desanimen los años. A medida que las piernas fallan la mente va ganando facultades, utiliza tu mente, utiliza tu raqueta que no envejece, mantente en forma y disfruta que el squash es divertidísimo a cualquier edad.

SQUASHTIONARIO

Alicia Txoperena



Nombre: *ALICIA TXOPERENA MACHICOTE*
Fecha de nacimiento: *19 de Mayo de 1950.*
Localidad: *YANCI (Navarra).*
Estatura: *1,70 m.*
Peso: *75 kgs.*

Tras nuestro reportaje de "El squash después de los 35", a quien mejor podemos traer a nuestro squastionario que a Alicia Txoperena, joven jugadora que a sus 39 años ostenta con orgullo el título de subcampeona absoluta de squash dejando en la cuneta a todas las jóvenes, menos a Lali Valls (su cruz).

¿A que edad empezaste a jugar a squash?

- A los 32 años.

¿Por qué elegiste el squash?

- Por probar un deporte nuevo, dándose la coincidencia de que las primeras pistas de Irún se abrieron a unos 300 metros de mi domicilio.

¿Qué es lo más difícil del juego para tí?

- Ejecutar los "boasts".

Entrenamiento: Explicanos como lo enfocas.

- Perfeccionamiento de golpes.

Mejor jugadora de la historia:

- De las que conozco, Angela Smith.

Mejor jugadora actual:

- (Española y extranjera) Lali Valls y Susan Devoy.

Jugadora más espectacular actual:

- (Española y extranjera) Lali Valls y Catherine Lebossé.

Jugadora a la que menos te gusta enfrentarte:

- Lali Valls.

¿Por qué?:

- Porque me domina en técnica y juventud.

Jugador (a) al que más te gusta enfrentarte:

- Angels Torras.

¿Por qué?:

- Porque su juego va con mis características.

Jugador (a) más "gentleman":

- Perico Riviere y Angels Torras.

Jugador (a) menos "gentleman" (si lo hay):

No sabe, no contesta,

Jugador (a) que gusta más a las mujeres:

- A. Adarraga.

Premio Naranja del Circuito:

- Miguel Pérez y Belén García.

Premio Limón del Circuito:

No sabe, no contesta.

Cara al futuro del squash: ¿Harías algún cambio?

- No, me gusta como está.

Hobbies o aficiones favoritas:

- La lectura y el balonmano.

Objetivos dentro del squash:

- Seguir divirtiéndome y mantenerme en primera línea hasta mi retirada de la competición.

Proyectos para cuando dejes el squash

- Preparación de futuras jugadoras.

Define el squash en una sola frase:

- Deporte duro, bello y completo.

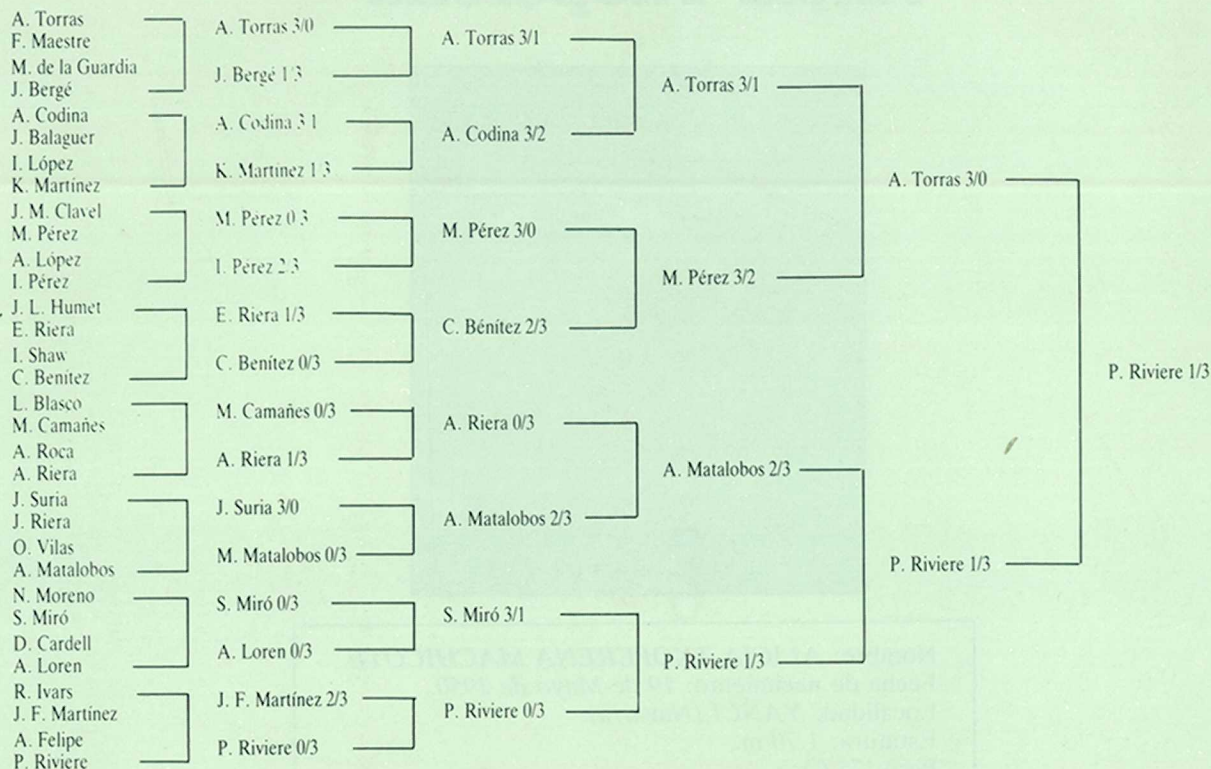
¿Qué consejo darías a los que empiezan?:

- Constancia.

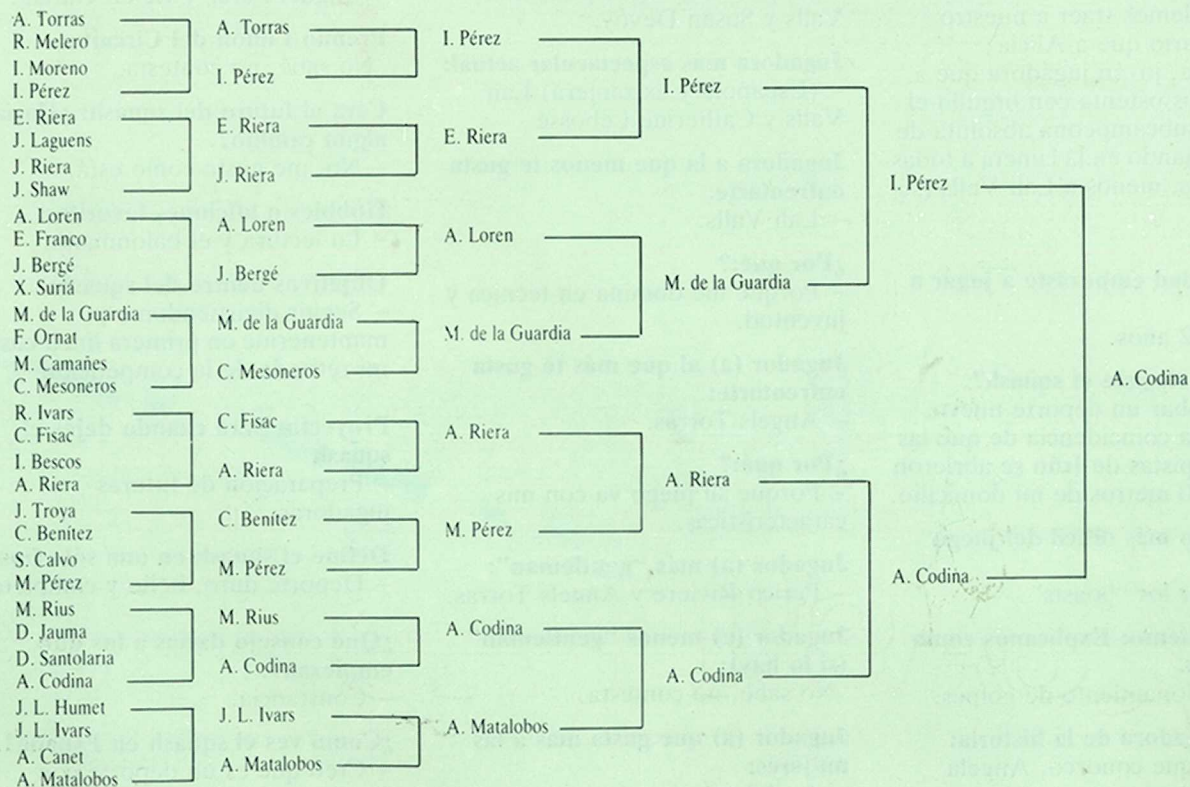
¿Como ves el squash en España?:

- Creo que es un deporte con futuro.

OPEN BALLANTINE'S DE LEVANTE CLUB K7 DE VALENCIA



OPEN BALLANTINE'S DE ARAGON CLUB SQUASH ARGUALA'S (Zaragoza)





LALI VALLS
CAMPEONA DE ESPAÑA ABSOLUTA
CAMPEONA DEL MASTERS 1987
N.º 1 DEL RANKING 1988

ALBERTO TORRAS
CAMPEON DE ESPAÑA SUB-23
CAMPEON DEL MASTERS 1987
N.º 1 DEL RANKING 1988

BALANCE

SQUASH RACKETS

N.º 1 DE ESPAÑA
Homero, 11 bis, entlo. 1.ª. Telf.: 217 22 17 - 237 26 79 - 08023 BARCELONA

UN MONTON DE JUNIORS Y CADETES REPARTIDOS POR EUROPA TRABAJANDO EL SQUASH

Cruzar las fronteras suele casi siempre traducirse en un beneficio para el jugador que tenga la suerte de poder hacerlo. No es sólo lo que se aprende jugando con otras personas sino que se ven distintos modos de entreno, distintas actitudes y sobre todo distinto nivel. Por ello la Federación Española ha confeccionado un programa de verano para que nuestras promesas jóvenes tengan la oportunidad de tomar otros aires y poco a poco acercar nuestro squash al nivel de otros países más avanzados.

En primer lugar un grupo de Juniors se incorpora a un circuito europeo en el que podrán participar en cuatro Opens para Juniors: El

de Francia en Lille, el de Alemania en Pederborn, el de Bélgica en Gent y el de Reino Unido en Cardif. Los afortunados elegidos para esta apetecible experiencia son:

Angels Torras
(Can Mélich, Barcelona)
Nuria Salvia
(Can Mélich, Barcelona)
César Benítez
(Can Mélich, Barcelona)
Jaume Bergé
(Can Mélich, Barcelona)
Fernando Sánchez
(Castellana, Madrid)
Jorge Shaw
(Castellana, Madrid)
Raul Ivars
(Abascal, Madrid)

Salieron el 20 de Julio y volverán hechos unos campeones el 8 de Agosto. En nuestro número de Octubre

esperamos poder cantar sus triunfos.

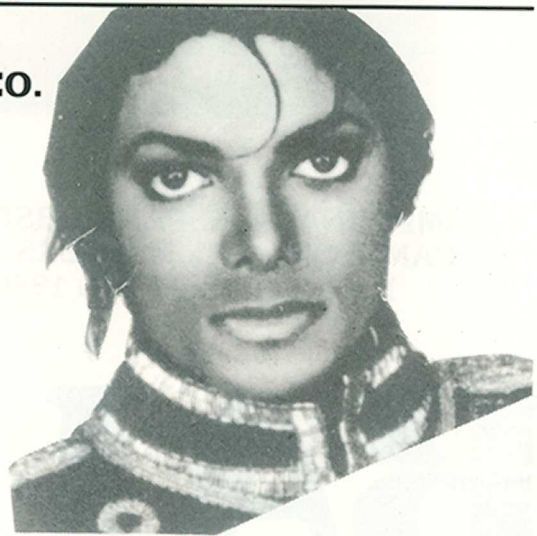
Otro programa consiste en becar a cinco jugadores jóvenes para asistir a los cursos **BALANCE TOURS**. Los beneficiados han sido Elena Sánchez (Las Palmas) Alberto Montserrat (Squash Barcelona) Mauri Rius (Gym's-Manresa) Pablo Amorós (Can Mélich, Barcelona) Víctor Montserrat (Squash Barcelona)

Esta participación no solo beneficia a estos jugadores sino que es un gran aliciente para los que vienen detrás que ven que si trabajan duro hay compensaciones.

LAS REGLAS VAN A CAMBIAR

El squash avanza a velocidades vertiginosas y tiene que ir adaptándose a los tiempos modernos. En otro número ya publicamos las reglas que se estaban experimentando, pues bien, varias de ellas ya han sido aprobadas para los torneos de la I.S.P.A. el año que viene. Como la noticia es muy importante puesto que todos tendremos que ir adoptando dichas reglas, en nuestro próximo número dedicaremos un amplio reportaje a este tema.

MICHAEL JACKSON, SU HISTORIA Y SUS CANCIONES EN VIDEO. UNA EXCLUSIVA DE RECORD VISION



RECORD VISION Presenta el acontecimiento videográfico más importante del año. "La leyenda continúa".

La historia y los extractos de las mejores canciones de Michael Jackson, la mayor superestrella del Rock y el Pop actual en un vídeo inédito en España.

Desde sus humildes comienzos a la espectacular gira del 88 en la que está cosechando impresionantes éxitos en todo el mundo. La biografía en vídeo de un genio inocente, perfeccionista y multimillonario, cuya carrera no parece tener límites. Un documento fundamental para todos los amantes de la música, a la venta en vídeo clubs, grandes almacenes y tiendas de discos que RECORD VISION le brinda en rigurosa exclusiva.

UNSQUASHABLE REINICIA LA ACTIVIDAD EN ESPAÑA A TRAVÉS DE FUTURA LEADER GROUP, S. A.

FUTURA LEADER GROUP, es una sociedad fundada por quien, desde el principio, ha sido el artífice de la introducción de la marca UNSQUASHABLE en España. Nos estamos refiriendo a Roberto García Ruiz, anteriormente Director Comercial de S.P.F.

Roberto García Ruiz en unión de relevantes figuras del deporte nacional, como Michel, Stielike y Brabender, han aunado esfuerzos e ilusiones para darle a UNSQUASHABLE el empuje definitivo y colocar a la marca de raquetas que utiliza Jahangir Khan, el mejor jugador de todos los tiempos, en el lugar que le corresponde.

FUTURA LEADER GROUP, S.A., para garantizar el buen fin de su acción comercial, ha comprado la totalidad de los derechos de la marca UNSQUASHABLE en España, lo que a efectos legales, hace que cualquier firma que venda productos con esta marca, que no sea la propia Sociedad FUTURA, se encuentre fuera de la legalidad.

Para ratificar lo anteriormente expuesto, el pasado día 28 de Junio, han llegado a España los señores Peter Zilz y Eric Kuller de UNSQUASHABLE GMBH INTERNATIONAL y han otorgado a FUTURA el Contrato de Distribución en exclusiva para toda España, Andorra y Gibraltar.

En esta nueva etapa FUTURA se ha comprometido, asimismo, a introducir la marca UNBEATABLE, en los sectores deportivos de Paddle, Tenis, Badminton y Golf.



CRONICAS DESDE LA PLAZA DE CATALUÑA

por Juan Carlos Moreno

El deporte está hecho para incóformistas, al menos el deporte competitivo.

La temporada que finalizó ha sido buena en lo que concierne al seleccionado nacional, pero no basta. Estamos consiguiendo resultados interesantes, tanto a nivel individual como colectivo. Perico Riviere dió un excepcional primer paso hacia el exterior venciendo al galés Adrian Davies en las pistas de Can Mélich, hace año y medio. Los jóvenes están creando competitividad en los torneos nacionales, sin embargo adolecen de la madurez necesaria para la confrontación internacional de alto nivel. Es lógico dados los escasos diez años de vida del squash hispano. Algunos de nuestros principales jugadores han tomado ya el firme propósito de aumentar su capacidad de juego en el extranjero. Torras, Codina y Loren lo han hecho en tierras sudamericanas durante el verano; Lali Valls lo hizo a lo largo de una temporada entera en la Gran Bretaña. También se están mostrando más activos los equipos nacionales, habiendo repetido el presente verano la experiencia del circuito europeo junior, con presencia femenina incluida.

No obstante, aún nos queda mucho camino por recorrer. En la primera década

de nuestro squash se ha evolucionado rápidamente y por un camino que da buenas perspectivas. Ahora es el momento de dar un salto cualitativo en las estructuras, a todos los niveles. Deportivamente debemos profundizar en las incursiones europeas, pues es vital para elevar el nivel de las principales raquetas nacionales. Organizativamente, aumentando la calidad de los torneos que se realizan. (Una reflexión: en la actualidad gozamos de un calendario excesivamente cargado de fechas ocupadas, para el escaso número de jugadores y, sobre todo, de patrocinadores y paganos. ¿No sería mejor reducir el número de torneos y mejorar su promoción, calidad participativa y dotación económica?...).

Finalmente, cabría destacar uno de los apartados que debe ser vital para la evolución del deporte de las cuatro paredes en España: la base, la tan cacareada cantera. En la actualidad gozamos de un número bastante amplio de jugadores que pueden representar a nuestro país honrosamente en las competiciones internacionales de equipo. ¿Continuará esta situación dentro de unos años?. Es probable que sea así, pero si lo aseguramos con

una estructura ordenada y estudiada para tal fin el éxito no se debe escapar. Las estructuras federativas deben cuidar en estos instantes la preservación del estatus que hemos alcanzado e, incluso, intentar mejorarlo. Con el próximo cambio de ejecutiva en la Federación van a llegar nuevas ideas y se van a introducir nuevos objetivos. Sea quien sea el cuadro directivo del squash español en los años venideros, no deberá olvidar la renovación y mejora de los jugadores hispanos. Llegar a coordinar el creciente número de escuelas de squash que están surgiendo en todo el territorio nacional, así como supervisar su trabajo debe ser una tarea a ejercer desde la federación competente. De la misma forma, cabría plantearse la posibilidad de crear un centro que se encargara de elevar el nivel de las principales promesas del squash hispano.

En definitiva, un conjunto de medidas que aseguren el avance español en esta modalidad de la raqueta de forma, quizás no tan rápida como ahora, pero sí más segura. Para seguir evolucionando hay que mantener el carácter inconformista del squash nacional y una buena estructura donde apoyarse.

CHEEDAH



CERAMIC (Grafito - Ceramica)



PANTHERA (Grafito - Kevlar)



C. BORON (Grafito - Boron)



CIAL. CIFRA

Avda. Prat de la Riba, 7 1.º
08400 GRANOLLERS (Barcelona)
Tel. (93) 870 55 50



▶ **Agustín Adarraga**
campeón absoluto
de España



◀ **Alberto Codina**
campeón de España
Sub-21 1987-1988,
campeón absoluto de
Cataluña 1987



▶ **Alberto Matalobos**
tercero en el ranking
nacional 1987

CIAL. CIFRA

Avda. Prat de la Riba, 7 1.º
08400 GRANOLLERS (Barcelona)
Tel. (93) 870 55 50



¡A VOTAR!

Estamos en año olímpico y por tanto en año de elecciones. Antes de fin de año tenemos que votar.

El Consejo Superior de Deportes ya ha aprobado el reglamento electoral de la Federación Española de Squash y todo el tinglado electoral está en marcha. Los reglamentos electorales y su desarrollo suelen ser un "ladrillo" bastante pesado de digerir. Por ello RACKETS quiere hacer un resumen práctico de como serán nuestras elecciones para aquellos que deseen votar.

En primer lugar es necesario aclarar que de acuerdo con la Ley del Deporte únicamente se elige al Presidente quien luego elige libremente su Junta Directiva. En segundo lugar hay que puntualizar que quienes votan y eligen al Presidente son los miembros del Pleno Federativo, es decir que los squashistas de "a pie" votamos y elegimos a los miembros del Pleno Federativo pero también cualquier squashista de "a pie" puede ser elegido miembro de dicho Pleno Federativo. ¿Cómo y cuándo? A continuación intentaremos resumirlo:

¿QUIENES FORMAN EL PLENO FEDERATIVO?

- Representantes de deportistas	135	(52%)		
- Representantes de Asociaciones y clubs	79	(30%)	214	(82%)
- Representantes de Técnicos-Entrenadores	21	(8 %)		260 (100%)
- Representantes de Jueces-Arbitros	25	(10%)	46	(18%)

	Representantes en el Pleno Federativo de los Deportistas	Representantes en el Pleno Federativo de Asociaciones y Clubs	Representantes en el Pleno Federativo de Técnicos-Entrenadores	Representantes en el Pleno Federativo de Jueces-Arbitros
Málaga	1			
Alava	2	1	1	1
Badajoz	1	1		
Cádiz	1	1		
León	1	1		
Tenerife	1	1		
Asturias	1	1		
Castellón		1		
Navarra		1		
Cantabria	1	1	1	1
Guipuzcoa	1	1	1	1
Sevilla	1	1		
Baleares	2	1		
Pontevedra		1	1	1
Zaragoza	1	1		
Vizcaya	1	1	1	2
Tarragona	2	2		
Las Palmas	2	2		
Alicante	16	2	2	3
Gerona	1	3		
La Coruña	2	4	1	1
Lérida	3	4		
Valencia	2	5	1	
Madrid	49	6	10	14
Barcelona	43	34	2	2
TOTAL	135	79	21	25

TOTAL REPRESENTANTES: 260

Los números de 135, 79, 21 y 25 representantes elegibles para cada estamento es fijo. La distribución por circunscripción electoral se ha realizado en función del censo 1 de Mayo de 1988. La definitiva distribución se realizará con el censo definitivo al 11 de Septiembre de 1988.

CALENDARIO ELECTORAL

- 12 de Septiembre:** Convocatoria de Elecciones al Pleno Federativo por parte de la Junta Directiva de la F.E.S. que se constituye en ese momento en Junta Gestora.
- 13 de Septiembre:** Publicación de la convocatoria, el Reglamento Electoral y los censos provisionales en los Clubs y Federaciones. Queda abierto el plazo de reclamaciones contra los censos electorales.
- 14 de Septiembre:** Queda abierto el plazo de presentación de candidaturas de representantes de la Federación Española y Federaciones Territoriales. (Un miembro elegido de cada una de ellas se integrará en el censo de Asociaciones Deportivas), para poder ser posteriormente candidatos por este estamento al Pleno Federativo.
- 19 de Septiembre:** Publicación de la lista de candidatos de representantes de Federaciones. Se abre el plazo de reclamación contra dichas listas.
- 22 de Septiembre:** A las 22 horas se cierra el plazo de reclamaciones contra el censo electoral y la lista de candidatos de representantes federaciones.
- 26 de Septiembre:** A las 12 horas publicación de las listas definitivas de candidatos de representantes de federación.
- 29 de Septiembre:** Votación por parte de las Asociaciones Deportivas desde las 11 hr. hasta las 18 hr. para elegir al representante de su Federación Territorial, para que éste pueda ser candidato por el estamento de Asociaciones deportivas. El representante de la nacional será votado en Madrid.
- 30 de Septiembre:** Proclamación de resultados provisionales, de esta fase.
- 3 de Octubre:** Se cierra el plazo de reclamaciones.
- 5 de Octubre:** Publicación de los resultados definitivos de esta fase de elecciones. (Todo este proceso electoral suele obviarse al presentarte sólo un candidato por cada federación haciendo entonces innecesaria esta fase de elecciones).
- 7 de Octubre:** A las 12 h. queda abierto el plazo de presentación de candidaturas al Pleno federativo
- 10 de octubre:** A las 12 h. se cierra el plazo de presentación de candidaturas al pleno Federativo.
- 15 de Octubre:** A las 20 h. se cierra el plazo de reclamaciones contra la lista de candidatos al Pleno Federativo.
- 18 de Octubre:** A las 12 h. publicación de las listas federativas de candidatos al Pleno Federativo.
- 22 de octubre:** **De las 11 h. a las 19 h. elecciones al Pleno Federativo.**
- 7 de Octubre:** Proclamación de los resultados provisionales de las elecciones a Pleno Federativo.
- 2 de Noviembre:** Se cierra el plazo de reclamaciones contra los resultados de las elecciones al Pleno Federativo.
- 5 de Noviembre:** A las 12 h. proclamación de las listas definitivas de elegidos al Pleno Federativo y la composición completa del mismo.
- 9 de Noviembre:** Se abre el plazo de candidaturas para Presidente de la Real Federación Española de Squash.
- 16 de Noviembre:** Publicación de la lista de candidatos a Presidente.
- 22 de Noviembre:** Se cierra el plazo de reclamaciones contra las listas de candidatos a Presidente.
- 16 de Diciembre:** Queda convocado el Pleno Federativo para las 16 h. teniendo como primer punto del orden del día: **Elección del Presidente.**

¿QUE CONDICIONES SE REQUIEREN PARA PODER PRESENTAR LA CANDIDATURA A MIEMBRO DE PLENO FEDERATIVO

Por el estamento de Asociaciones Deportivas: ser el representante de una Asociación deportiva que figure en el Censo Electoral y que haya tenido actividad en 1987 y que en ese año y en el actual haya estado inscrita en la Federación Española de Squash.

Por el estamento de Deportistas: Tener licencia en vigor, haberla tenido en 1987 y figurar en el censo de deportistas.

Por el estamento de Técnicos y Entrenadores: Estar en posesión del correspondiente título emitido por la Federación Española de Squash y figurar en el Censo de Técnicos y Entrenadores.

Por el estamento de Jueces y Arbitros: Estar en posesión del correspondiente título emitido por la Federación Española y figuran en el censo de Jueces y Arbitros.

Resumiendo,

que todos aquellos que, estando en el censo, deseen presentar candidatura para ser una de las 260 personas que integran el Pleno Federativo, deberán presentar su candidatura por correo certificado con acuse de recibo de manera que llegue a la

Junta Electoral entre los días 7 y 10 de Octubre. Aquellos que sólo deseen votar, el día 22 deberán acudir a las urnas. De una manera o de otra ¡participa! aquí si que tu voto puede ser definitivo y siempre será un voto más útil porque... somos tan pocos.



FUKUDA

VILADOMAT, 291, 4.º
Telex: 93375 - Telf. 322 86 61
BARCELONA

COMO PREPARAR EL EQUIPO PARA UN PARTIDO DE CAMPEONATO

Olvidarse los zapatos o la raqueta puede ser un gravísimo accidente a la hora de jugar un partido de campeonato. Por ello la preparación de la bolsa debe ser un rito.

Prepara la bolsa con bastante antelación, incluso la noche anterior si prevés un día muy ocupado antes del partido.

Un detalle fundamental: **no estrenes nada en un partido de campeonato.** Los zapatos nuevos suelen producir ampollas, la camiseta puede tener una etiqueta que se te clave y te ponga histérico, los pantalones a lo mejor te aprietan en la cintura, las muñequeras nuevas no secan como las viejas, los calcetines tienen un tacto rarillo, el cordaje está muy tenso y la raqueta... para que contarte lo que es estrenar una raqueta.

Y ahora pasemos lista:

Zapatos: Coge los que más cómodos te resulten pero que no tengan la suela demasiado gastada, podrías resbalarte, acuérdate que en los partidos de campeonato hay más sudor que de costumbre por el suelo. Mételes lo primero en la bolsa, es el peor de los olvidos.

Raqueta: Es lo segundo en importancia. Llévate por lo menos dos, idénticas y que ambas te gusten. No te lleves de repuesto esa raqueta vieja que anda por casa "por si acaso". Las raquetas "por si acaso" suelen ser una castaña y el día que la necesites no te servirá para nada. Haz un esfuerzo y

cómprate una buena raqueta de repuesto exacta a la que te gusta.

Grip: El grip es lo único que se puede y se debe estrenar en un partido. Tómate tu tiempo para ponerlo. Comprueba que está a tu gusto y si no, vuelve a colocarlo hasta que esté perfecto. No dejes que te lo coloque otro, solo tú sabes como te gusta.

Pantalón-falda: Si eres de sexo varón, mejor lleva pantalones. Cómodos, sobre todo que no te aprieten la cintura, en el quinto juego tendrías que quitártelos para poder respirar. Que sean cómodos de tiro para que puedas estirarte al máximo. Nunca está de más llevar dos, ¿quién te asegura que en una dejada no van a hacer "crack"? Si eres de sexo femenino puedes elegir entre falda o pantalón y no te decidas solo por la comodidad, el factor estético también es importante porque si, además de cómoda, te encuentras "mona" entrarás en la pista con mucha más seguridad y confianza que si estás preocupada porque tal o cual pantalón te hace gordita.

Camiseta: Cuando haya patrocinador procura no llevar camisetas con anuncios de otra marca. A veces está prohibido pero aunque no lo prohiban no es ético y ya el colmo es ponerse un anuncio de la competencia. Si te cambias de camiseta en los descansos, mete cinco aunque estés seguro de ganar 27/0. Si para una final debes ponerte la camiseta del

patrocinador (hazlo siempre que puedas aunque no te lo pidan), pónitela el día antes para probártela, no dejes nada a la improvisación.

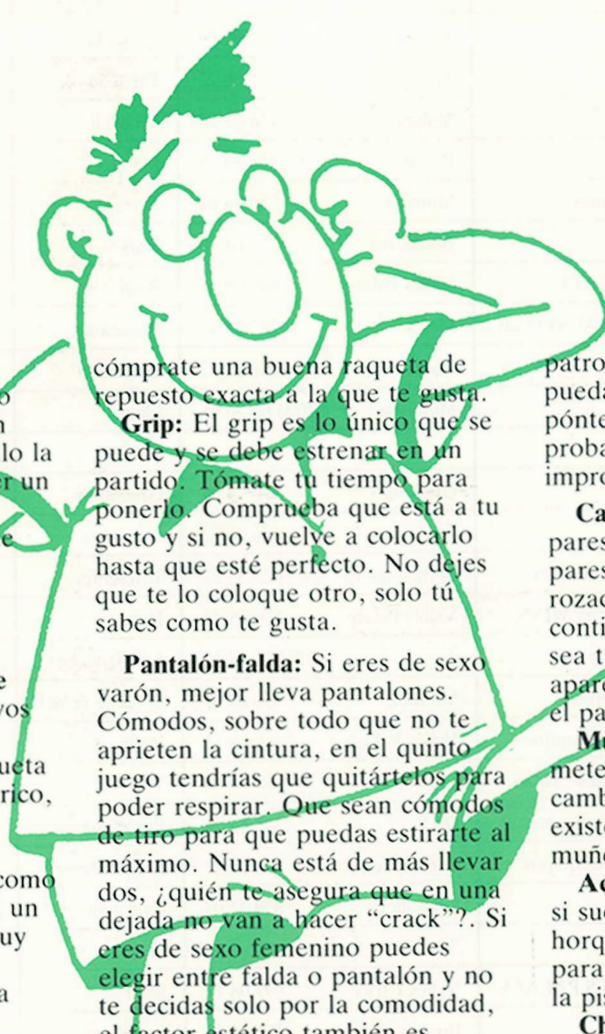
Calcetines. Lleva siempre dos pares. Muchos jugadores usan dos pares para proteger el pie de rozaduras y la planta del pie de la continua fricción pero aunque no sea tu caso, lleva dos, siempre aparece un inoportuno tomate en el par que ibas a ponerte.

Muñequeras. Si usas muñequeras mete cinco pares para poder cambiártelas en cada descanso. No existe nada más inútil que una muñequera mojada.

Accesorios de pelo: Cinta (varias si sudas mucho), gomas de pelo, horquillas, que no te falte nada para sentirte totalmente a gusto en la pista.

Chandal: En tiempo frío es importante llevar un chandal para no quedarte frío mientras esperas entrar en la pista pero pase lo que pase **NUNCA JUEGUES UN PARTIDO COMPROMETIDO CON CHANDAL**, añades peso a tu indumentaria, pierdes libertad de movimientos y multiplica la sudoración.

¿Ya está todo? Pues no cierres todavía la bolsa. Vuelve a repasar cada cosa y no te olvides de una toalla si no te la dan en el club y tus cosas de aseo, salir despedido en la foto con la copa no queda bien. ¡Ah! No te olvides la bolsa en casa.



CALENDARIO DE LA FEDERACION CATALANA DE SQUASH

JULIO	TORNEO	CLUB	Ciudad	Categ.	Puntuación	Pruebas
Julio 2-3	Open MARC SPORT	Estartil (972) 75 70 46	Estartil	Open	B	M
Julio 2-3	Campeonato de 3.ª	Poliesp. Tano (977) 69 42 72	Calafell	3.ª	B	M y F
Julio 2-3	Circuito WINN	Rebot 798 89 55	Mataró	3.ª	B	M y F
SEPTIEMBRE						
Sept. 3-4	Circuito GARLAM	Squash 86 804 67 56	Igualada	1.ª y Vet.	A-B	M
Sept. 9-11	Open Montjuich	Montjuitch 864 80 23	Palau de Pleg.	Open	B	M y F
Sept. 9-11	Circuito WINN	Malibú 726 55 23	Sabadell	2.ª	B	M y F
Sept. 16-18	I Ciutat de Mataró	Rebot 798 89 55	Mataró	1.ª	A	M y F
Sept. 16-18	Campeonato de Veteranos	Marconi 780 26 00	Tarrasa	Vet.	B	M y F
Sept. 16-18	Campeonato 2.ª B	Bonasport 212 64 40	Rubí	3.ª	B	M
Sept. 16-18	Circuito VALLES PALACE	Vallés Palace 699 08 11	Rubí	3.ª	B	M
Sept. 23-25	Camp. Cat. Vet. (35-40-45-50-55anvs)	Men's 237 39 41	Barcelona	Vet.	B	M y F
Sept. 23-25	Fiesta de la Merced STELLAR	Squash 2000 258 22 02	Barcelona	3.ª	B	M y F
Sept. 24-25	Circuito STELLAR	Molerusa (973) 60 36 45	Lleida	3.ª	B	M y F
OCTUBRE						
Oct. 8-9	Circuito WINN	Granollers 870 74 04	Granollers	1.ª	A	M
Oct. 8-9	Campeonato de 3.ª	Cardedeu 846 20 22	Cardedeu	3.ª	B	M y F
Oct. 8-9	Camp. de Cataluña 2.ª Categoría	Tarragona (977) 23 83 57	Tarragona	2.ª	B	M y F
Oct. 14-16	Camp. Absol. de Cataluña WINN	Vallés Palace 699 08 11	Rubí	Todos	A	M y F
Oct. 21-23	Open Cataluña por equipos	Anyós (973) 83 64 63	Anyós(Andorra)	Open	-	M y F
Oct. 21-23	Campeonato 3.ª Categoría	Miranda 656 04 89	S. Vicente de los H.	3.ª	B	M y F
Oct. 28-30	Autonómico Cataluña Ballantine's	Vallés Palace 699 08 11	Rubí	Todos	A	M y F
Oct. 29 y 30	Camp. Catal. Benja., Alev., Infan.,	Vic 886 28 35	Vic	-	-	M y F
Oct. 30/1 Nov.	Circuito STELLAR Principiantes	DRY 347 66 44	Barcelona	-	-	M y F
Oct. 30/1 Nov.	Campeonato España por equipos	Can Melich 372 82 11	S. Just Desvern	Todos	-	M y F
Oct. 30/1 Nov.	Campeonato 3.ª	Granollers 870 74 04	Granollers	3.ª	B	M y F
NOVIEMBRE						
Nov. 4-6	Master Circuito VALLES PALACE	Valles Palace 699 08 11	Rubí	3.ª	B	M
Nov. 4-6	Ballantine's Cataluña	Bonasport 212 64 40	Barcelona	Todos	B (F. E.)	M y F
Nov. 11-13	Campeonato de España Sub-23	Sant Cugat 674 98 62	Sant Cugat	-	-	M y F
Nov. 11-13	Circuito STELLAS	Alfa 5 300 20 31	Barcelona	3.ª	B	M y F
Nov. 12-13	Campeonato de 2.ª B	Tarragona (977) 23 83 57	Tarragona	2.ª B	B	M y B
Nov. 12-13	Master GARLAM	Diagonal 258 34 08	1.ª Vet.	-	M	
Nov. 18-20	Campeonato de Cataluña por equipos	Sant Cugat 674 98 62	Sant Cugat	Todos	A	M y F
Nov. 25-27	Master MARC SPORT	Vallés Palace 699 08 11	Rubí	-	-	M
DICIEMBRE						
Dic. 2-4	Camp. Cataluña Cadetes y Juveniles	Can Melich 372 83 11	S. Just Desvern	-	-	M y F
Dic. 2-4	Campeonato 3.ª	Martorell 775 55 29	Martorell	3.ª	B	M y F
Dic. 9-11	Master WINN	Squash 2000 258 22 02	Barcelona	1.ª	-	M
Dic. 9-11	Master Femenino 1988	Squash 2000 258 22 02	Barcelona	1.ª	-	F
Dic. 16-18	Campeonato Cataluña 2.ª por equipos	GIM'S 874 49 02	Manresa	2.ª	-	M y F

En nuestros muchos viajes a torneos y competiciones por esas pistas, hemos tenido ocasiones de charlar mucho ¡muchísimo! sobre temas derivados del squash. Todos sabéis la cantidad de horas que podemos pasarnos los verdaderos aficionados a nuestro maravilloso deporte discutiendo sobre *lets*, jugadas dudosas, cambios de reglamento, situaciones de "match-ball" en tal final, "aquel" w.o. que dió Pepito a Juanito y que no se hablan desde entonces, esos *nicks* y filadelfias que en entreno salen bordados y que se convierten en indecentes chapas en campeonato, etc. etc.

Pero muchos de los jóvenes jugadores no comprenden, no asumen aún por qué decimos que el squash es un "juego mental". Y ello puede ser poco beneficioso para su futuro puesto que el papel de la mente en el deporte es apasionante y, en el squash, es fundamental. Por eso, muchos jugadores ya veteranos pero con recursos mentales saben cómo hacer morder el polvo a jugadores más jóvenes que ellos, con más entreno, más piernas, más corazón pero... menos cerebro. Vamos, pues, a repasar hoy un poco el papel de nuestra mente entre blancas paredes: el factor psicológico.

Una buena concentración que implica **total atención** a lo que en ese momento realizamos, es necesaria para triunfar en el squash. Jugadores "perdedores", a menudo, atribuyen sus derrotas a falta de suerte o de concentración. Para otros, la concentración es algo más secundario pues, teniendo gran experiencia, consiguen automatizar una serie de procesos. Todos hemos tenido días en squash en que los *nicks* parecían zanjas y "todo iba a allí" sin problemas mientras que otros días los *nicks* no existen apenas y la chapa sube y sube.

Aunque concentrarse bien, por regla general, viene determinado por nuestro tipo de personalidad, hay sin embargo bastante por hacer para mejorar ese nivel de concentración. Primero debemos entender qué cosas enturbian o molestan a esa concentración y,

luego y seguido, deberíamos examinar qué hay que hacer para eliminarlas.

La concentración está a menudo interferida por *stress* psicológico que podría ser como la amenaza que se cierne sobre el conseguir nuestros objetivos: Ganar. La amenaza de perder es el típico *stress* que nos envuelve y a menudo comporta lapsus en la concentración que se pueden pagar muy caros.

Los jugadores que se saben concentrar son tolerantes a ese *stress* y son, por tanto, capaces de ignorar presiones elementales como un mal arbitraje, espectadores ruidosos, pistas en malas condiciones, etc. Por otro lado, y en el otro extremo, tenemos al jugador tan mal concentrado en lo que hace que se hace pedazos a cada estímulo externo, autocreándose la presión e incluso yendo más allá: Creyendo que hay conspiración entre espectadores, el otro jugador, la bola e incluso ¡su propia raqueta! para ir a por él. Resultado. Derrota casi segura.

Casi todos los deportistas, alguna vez, se ven enfrentados a esa amenaza de la derrota (miedo literal), a veces debido a una pobre concentración. Pero hay también otras facetas influyentes en el comportamiento del deportista: Preparación y aplicación. La preparación del partido es fundamental. Todos lo saben o lo sospechan pero ¡atención! muy pocos jugadores hacen lo que se debe hacer en un partido importante. Se debe llegar pronto al Club. Calentar paulatina y exhaustivamente y asegurarse de que todas las piezas del equipo están en perfectas condiciones. Una muñequera que no se adapta bien a su respectiva muñeca o un grip mal colocado puede significar sencillamente puntos de regalo para el otro. Si eres desorganizado tendrás muchas más excusas para perder y realmente las necesitarás cada vez más pues perderás más a menudo. Todos sabemos ejemplos (quizá tú mismo) de casos en que entras en la pista con una sola raqueta en buen estado o tu exclusiva favorita y, en cuanto la

rompes sabes, tú solo, que si pierdes ya tienes un cojín para amortiguar la derrota. ¡Claro he roto mi raqueta y he jugado con una prestada! Eso siempre es tu problema muchacho.

Cuanto menos preparado estés, mas fácil será que tu mente vuele hacia esas muchas otras cosas que han quedado sin resolver bien (zapatillas prestadas, pantalones apretados, demasiada tensión en las cuerdas, grips que resbalan, etc. etc. Todo ello representa handicaps que lo único que hacen es distraerte de tu principal e inicial objetivo: Concentrarte para y por el juego.

Por supuesto, y más específicamente, preparación significa también, siempre que ello sea posible, (casi siempre lo es pero te da pereza) conocer contra quien juegas, contra qué equipo toca, en qué horario y escenario. Ello te facilitará el empezar a tener la actitud mental positiva frente a tu oponente y el tipo de estrategia que debes emplear, siempre cuidando de que no parezca que el exceso de confianza o un pesimismo excesivo. Ambos extremos son letales.

El objetivo de hacer los "deberes" antes del partido (una correcta preparación) es potenciar al máximo tus posibilidades de éxito pero no para crearse una gran expectativa bien de éxito o de fracaso.

Naturalmente, esto es más fácil decirlo que hacerlo. Todos hemos pasado alguna vez por los problemas que presenta un partido teóricamente fácil que invita a "no hacer los deberes" y en el que se arranca con una especial complacencia y falta de concentración que, a menudo, cuesta levantar. Igualmente, la información que te llegue del contrario acerca de su invencibilidad o de la pista, que no te convence por lo que sea, o de determinado árbitro que te ha tocado puede aumentar dramáticamente tu posibilidad de salir derrotado. La actitud mental negativa no ayuda nada a concentrarse en la que debe ser la mejor técnica para cada circunstancia y ante cada adversario.



Para que lo veas claro, imagínate tu cerebro como una esfera luminosa en cuyo techo reside la luz que ilumina todo el espacio interior. Si mantienes el cerebro, tu mente, limpia de toda molestia (grips, ruidos, pistas que resbalan y otras miles), la luz iluminará todo con claridad y tú podrás leer sin problemas lo que la luz te está enfocando; puede ser una idea de lucha física, será quizá una táctica, será aprovechar un error técnico del contrario, pero son pistas que tu mente, limpia, te envía para que las ejecutes. Si estás así, estarás concentrado exclusivamente en lo que haces en ese preciso instante y

en ese metro cuadrado de madera de la cancha. Eso es lo más importante. Luego, ya será otra historia y otro momento crucial vendrá ya inmediatamente. Si aprendes a encadenar esos momentos con la luz "encendida" enfocándote claramente lo que hay que hacer eso es **actitud positiva**, fundamental en todos los deportes (y en la vida en general). Pero las nubes acechan en tu mente y es muy fácil que una doble falta sumada a un fallo del árbitro, el cansancio y un resbalón por el sudor desencadenen una negra tormenta en tu esfera luminosa y la luz que antes había allí arriba encendida

deje de verse. Entonces sólo ve molestias, errores, problemas. Es la "conspiración" de antes, y... puede ser la derrota. Es la **actitud negativa** que hay que borrar de un plumazo. Ya no te concentras sino que, sin querer (de ahí el peligro), te acabas recreando en tu propia desgracia y casi deseas la derrota que llegue como final lógico a tu negativo proceso mental, a tus excusas.

Veamos ahora la **aplicación** durante el partido. Debe ser positiva ya desde el calentamiento, en esos cinco minutos valiosísimos

que muy pocos saben apreciar como debieran. Programa ya en tu mente tu tipo de "estrategia-concentración" para el tipo de juego del contrario, averigua sus talentos y debilidades, como se mueve y su potencia de golpes. Date cuenta del ritmo de esa cancha, cómo sale la bola y si, de repente, pides un *let* ¡cuidado! te estás concentrando demasiado, aún no ha empezado el partido.

Hay muchas ocasiones durante el partido que son, de hecho, amenazas y serios retos para que mantengamos nuestra concentración. Por ejemplo, hacer un error no forzado, que no nos den un *let* ("era clarísimo"), jugar con un desagradable y violento contrario y las reacciones que van cayendo a medida que se van ganando o perdiendo puntos o juegos. Muchos reaccionan de muy diferente manera en función del marcador. Por ejemplo, yendo 2/0 abajo piensas ¡Uf! tengo que ganar los tres seguidos para ganar el partido!, o, tras igualar de 0-2 a 2-2 quedar absolutamente encantado de la hazaña hasta "ese" momento son actitudes que, por supuesto, en ambos casos no te van a permitir que pases ronda.

El objetivo fundamental ¡atención, jóvenes! deberá ser siempre estar concentrado en lo que se está haciendo **ahora** y se debe desarrollar una habilidad mental para saber desconectar cada vez y pasar de nuevo al siguiente punto y luego al siguiente juego. Siempre **aquí y ahora** olvidando el antes y después. Pensar que el antes ya es historia y el después ya llegará, tarde o temprano. ¿No encontraríais poco efectivo enfrentándote a un test de cualquier materia y de 100 preguntas, si cuando vas por la 39, te enfadas contigo mismo porque no sabes si la 4 está bien o muy bien o sólo regular?. Probablemente entonces harías la 39 distraído y mal y llegarías arrastrando ese problema a la 70 y a la 80 y siguientes. Contesta una por una, lo mejor posible y en ese momento y, luego, pasa a la siguiente. Te sorprenderás de que, haciendo eso en la cancha, el árbitro tendrá que

pararte cuando vayas a sacar, es 9/3. ¡Estabas tan concentrado que no te has dado cuenta de cuantas preguntas has contestando bien!

No pienses, en absoluto, que todos estos procesos son sencillos. Yo he visto a jugadores de la talla de Rodney Martin o Ross Norman y muchos otros hacer errores "en fila" cuando algo les ha descarrilado de la marcha que llevaban. Una decisión arbitral, un error claro que era el juego a su favor, o ¡también! una raqueta en mal estado. Os digo esto para que no penseis que esos jugadores que ejecutan maravillosos *boasts* y hacen *nicks* con tanta facilidad y todo ello a velocidad de vértigo no son, sin embargo, inmunes a las distracciones que el juego aporta.

Aunque a nivel técnico o físico los veas a otro nivel, estate seguro de que entre ellos (y hablamos de los mejores del mundo) existen también los "perdedores" de igual proporción que aquí en el circuito Ballantine's o en un torneo social. Y eso debido a la falta de fuerza mental, de calidad mental. Muchos de nuestros ídolos son como nosotros o como el resto de jugadores a la hora de buscar esa concentración fundamental en la dura tarea de realizar **en el momento de la clave**.

Y para finalizar me gustaría ayudaros a que sepais empezar a intentar concentraros correctamente. ¡Ya verás que no lo pongo fácil! Os lo expondré de forma esquemática para que lo entendais mejor.

Por supuesto, tienes que cambiar de "chuleta" si ves que tu táctica es

ANTES DEL PARTIDO

"Los Deberes"

- Pasar lista al equipo (¡todo!)
- Con quien juego. Analizar.
- Llegar puntual al Club
- Calentar convenientemente
- Toallas, agua, *coach* o alguien a mi lado.

(Al haberlo hecho correctamente ya no pensaremos en ello **aquí**.)

claramente perdedora pero, no se te ocurra, por fácil que vayas ganando, cambiar de "chuleta" ganadora. Es importante que, si quieres vencer, no te desconcentres por la pena y lástima que te dé tu propia víctima a punto de la histeria y la derrota estrepitosa. En muchos casos las tornas han cambiado y el histérico puedes acabar siendo tú. Por cierto, el otro no tuvo la piedad que tú tuviste. Si tanta pena sientes o tan sobrado vés, hazle un regalo o invítale a un refresco **ya** esté derrotado.

En fin, solo recordaros lo importante del **aquí y ahora**, el guión de trabajo o seguir tu chuleta-táctica y todo ello envuelto en una **actitud mental positiva**. Espero que esto os ayude y poco a poco vayais comprendiendo más lo apasionante que resulta el papel de la mente en este deporte. El squash es un juego de **porcentaje** y vuestra mente debe responder a esa exigencia.

¿Qué pensarás cuando estés match-ball a favor? ¿Y en contra? ¡Suerte a todos!

CALENTAMIENTO 5 min.

Estudio del contrario y repaso mental del plan táctico para el partido, que deberá ser un guión de lo que creo debo hacer cada momento para ganar los puntos. ¡Uno por uno!

PARTIDO

No distracciones

El guión (chuleta) me lo repito y lo sigo a rajatabla. Eso me servirá de rail para no dejarme distraer por nada. El plan será en función de las debilidades del contrario (bolas lentas si tiene poco físico, cruzarlas si se dobla mal de cintura, etc.) ese plan será tus mandamientos del partido, repítelo y te sorprenderás del resultado. No hagas caso a nada más y sin querer estarás concentrado en cada momento. ¡Perfecto!

DIETA ADECUADA CUANDO SE JUEGA CAMPEONATOS

La comida y la bebida son un factor importante en la preparación de un torneo.

Antiguamente cuando entrevistaban a un futbolista y le preguntaban qué había comido antes del partido, decía siempre: "Un consomé y un filete a la plancha con ensalada". Gravísimo error. El consomé arrastra los jugos gástricos dificultando la digestión de lo que se come después (los chinos toman la sopa al final) y la carne es lo que más se tarda en digerir, tres horas en circunstancias normales y hasta seis si se le añade el factor nervios. Además ese maravilloso menú no aporta hidratos de carbono. Hoy en día, la medicina deportiva ha cambiado esos hábitos y ya nadie se sorprende de ver a Lendl comerse un plátano entre juego y juego ¿por qué? se preguntarán algunos. La respuesta es: Potasio. Con el sudor eliminamos minerales que son más difíciles de reponer que las vitaminas y el plátano es muy rico en potasio. La falta de potasio favorece los calambres.

Antes de un torneo.

Llegados a este punto hay que estar en el peso conveniente. De nada sirve ponernos dieta una semana antes de un torneo porque nos sentimos pesados. Eso hay que haberlo hecho antes, porque una dieta a última hora sólo no aportaría debilidad y falta de resistencia en un partido duro. Los días antes del torneo hay que llevar una dieta muy completa para que a nuestro organismo no le falte de nada e ir incrementando el aporte de hidratos de carbono (patatas, pastas, arroz, pan) a medida que se acerca el torneo. No hay que olvidar una buena ración de verduras y fruta donde encontraremos los minerales que se nos van a escapar a raudales o cuando empecemos a sudar. Si tienes tendencia a engordar, evita los dulces y el alcohol. Como costumbre general evita siempre

las grasas que no benefician a nadie y mucho menos a un deportista.

El día del campeonato.

Probablemente tengas que jugar un partido a media mañana. Lo más importante es despertarte al menos tres horas antes del partido. Sólo así todo tu organismo estará despierto al cien por cien antes de entrar en la pista. Asegúrate que has cenado un menú rico en hidratos de carbono y esa noche, aunque solo sea ésa, no bebas alcohol y ¡¡¡prontito a la cama. Aconsejar sobre qué desayuno tomar es muy delicado porque dependerá completamente de las costumbres de cada uno. Hay quien le gusta desayunar abundante, lo que es aceptable siempre que no se pase y que evite tomar, bacón o cualquier otro alimento de digestión pesada. Si tienes costumbre de tomar huevos (alimento no muy fácil de digerir), procura al menos que no sean fritos, el exceso de aceite puede recordártelos en la pista. No olvides tomar zumo de frutas en abundancia y respeta esta regla: No comer nada tres horas antes de entrar en la pista.

Si tienes por costumbre desayunar poco, sigue tu costumbre pero procura tomar zumo de frutas para estar seguro de que tu cuerpo ha ingerido líquido suficiente para soportar un partido largo.

Como la prueba de la mañana la habrás superado vamos ahora a prepararnos para el partido de por la tarde. Come pronto, tres horas antes del comienzo del partido y lo mejor que puedes comer es un buen plato de pasta o de arroz pero... ¡¡¡ojo! cuidado con los aderezos. Un plato de arroz no quiere decir una paella que es muy pesada. Combínele tomar arroz blanco acompañado de algo que te guste. Los spaghetti si son sin tomate, mejor, la salsa suele llevar ajo y especias que repiten mucho; los carbonara son más aconsejables, por ejemplo, que los boloñesa. No

esquites el pan y riega todo muy abundantemente con zumos de fruta y todo el líquido (sin gas y sin alcohol) que el cuerpo te pida. Si el partido anterior te ha cansado mucho o estás agotado de varios días seguidos de campeonato toma chocolate. Tu cuerpo lo metabolizará rápidamente y te aportará energía (ojo si padeces del hígado). El plátano, como hemos dicho, también ayuda en los esfuerzos prolongados.

Durante el partido.

Bebe líquido en los descansos, a pequeños sorbos. Busca un preparado de los que aportan minerales que te resulte de sabor agradable.

Después de un partido.

Lo más importante después de un partido es reponer líquidos, bebe todo lo que necesites aunque te parezca exagerado. Si no tienes hambre no comas, probablemente necesites un par de horas hasta que vuelvas a tener sensación de apetito y entonces, si no tienes que volver a jugar **COME LO QUE QUIERAS** y ¡Bon appetit!.

Resumiendo podríamos decir que los mandamientos dietéticos del squashista son:

- Llegar al torneo fuerte y con reservas.
- Hacer una dieta equilibrada y, a medida que se acercan los partidos duros, incrementar los hidratos de carbono.
- Tomar siempre que se pueda zumos de fruta.
- No comer tres horas antes del partido.
- Antes de un partido hacer una comida de fácil digestión y muy rica en hidratos de carbono.
- No comer ni beber nada nuevo a lo que no estés acostumbrado.
- Tomar líquido, antes, después y durante un partido (sin gas, sin alcohol y con aporte de minerales).
- Y lo más importante, si ganas el torneo, el organismo de tus amigos necesitará urgentemente una copita de cava.

La Selección de José Luis de la Guardia

por Juan Carlos Moreno

De todo un poco. Así podríamos definir el último año de la selección nacional española. De la mano de José Luis De la Guardia, el combinado hispano ha vivido un nuevo aire en el que se han dado resultados espectaculares y, a su vez, alguna que otra decepción. Un año en el que, al igual que en otros niveles de este deporte, el squash nacional se ha consolidado en Europa.

Para analizar los 165 encuentros que ha realizado España desde el cambio de seleccionador hace un verano, RACKETS ha buscado a José Luis De la Guardia, actual responsable del equipo.

– En el conjunto podemos clasificar la actuación española a lo largo del año de notable, aunque es muy difícil valorar un bloque tan dispar de competiciones.

Principalmente se ha destacado en categoría masculina, con la excelente actuación en el europeo 1988. En chicas hace falta que se consolide el juego internacional de las dos féminas que han de acompañar a Montse Coronas en la selección, para que, junto a Lali Valls, se pueda dar el salto que estamos buscando.

De la Guardia se propuso hace un año cambiar la filosofía de la selección y acercarla a la estructura de equipo, además de emprender un proceso de rejuvenecimiento y de potenciación del combinado femenino. ¿Se han conseguido estos objetivos?.

– En parte sí, aunque aún ha pasado poco tiempo en según que cosas. En conjunto nos hemos sentido más equipo tanto a nivel de imagen como personal. En féminas el tema es más complejo pues sólo hay tres o cuatro que pueden acceder a la selección y la mejor, Lali, está fuera. La progresión en las chicas será más lenta ya que hay menos competición internacional.

Agustín Adarraga es una de las grandes aportaciones al éxito actual

de la selección, pero hay la duda de si logrará integrarse al equipo...

– Es cierto, aunque he de decir que últimamente se ha aclimatado algo más. Es muy difícil su integración ya que está con nosotros tres o cuatro fines de semana al año, mientras que el resto los pasa con los jugadores del circuito internacional. Ese es un motivo de peso por el cual le cuesta tanto sentirse parte del squash español.

En el aspecto humano Agustín es sensacional. Con él todos nos entendemos muy bien, su convivencia es fácil. Poco a poco se va consolidando un grupo de veinte a ventidós años en que se comulga con la misma filosofía y se tienen las mismas inquietudes a nivel extradeportivo. Esto hace que se comprendan y respeten entre ellos.

En más de una ocasión se ha dicho que la selección nacional era un coto cerrado. José Luis está luchando contra esa apreciación con hechos:

– Sé que contraigo riesgos al eliminar las ligullas de selección e implantar un sistema más abierto, como es el de torneos clasificatorios dentro del mismo circuito nacional. Siempre puede darse el caso de que se cuele entre los mejores algún jugador sorpresa, pero creo que es positivo hacerlo así. Para el campeonato de Europa utilicé este sistema y formamos un conjunto que dió gran resultado. Pero lo mejor es que este equipo tiene un gran futuro. Con este tipo de selección quiero que los jóvenes vean que tienen acceso al combinado nacional; también hay que decir sin embargo que no se regalará nada. No serán seis plazas "fijas" pero habrá que ganárselas a pulso. No me sirven jugadores irregulares porque en el squash internacional no se logra nada de esa manera. Prefiero no tener grandes figuras a nivel individual, pero sí un bloque sólido y homogéneo. Esto es garantía.

Pero todo este planteamiento requiere un esquema de trabajo amplio y difícil de conseguir, donde la renovación del seleccionado se realice de forma progresiva.

– Exactamente, ha de funcionar como un perfecto engranaje. Los nuevos jugadores se van a ir introduciendo de forma paulatina, sin provocar grandes shocks, a no ser que las circunstancias lo manden. De esta manera se podrá ir comprobando como asimilan los más jóvenes las oportunidades que se les brindan. En cuanto al esquema de trabajo, por desgracia ni los jugadores ni yo podemos dedicarnos en cuerpo y alma a la selección. Estamos enviando algún jugador a torneos ISPA, gracias a las ayudas federativas. En octubre iremos a jugar a Paraguay, contra equipos como Brasil, Italia y países suramericanos. Nuestro principal objetivo es el campeonato de Europa y en éste no se puede fallar. Para ello tengo la intención de crear un plan de trabajo con dos o tres meses por delante, para que vayan realmente los que estén mejor. Espero que para la ocasión tenga muchos jugadores entre los que elegir.

Para hacer funcionar ese engranaje del que habla José Luis hará falta un buen engrasado de las selecciones inferiores; así nos lo hace ver De la Guardia:

– Desde luego hay que cuidar a los jóvenes. Ya el pasado año enviamos algunas de nuestras promesas al circuito europeo junior, de verano. La presente temporada incluso salen dos chicas junior, amén de los cinco chicos. Este grupo es el que va a tener que hacer de nexo entre la selección actual y la futura, que espero sea casi un presente. Aunque creo que el grupo que se halla en estos momentos en la selección "A" va ser muy difícil de desbancar. Torras, Codina, Kiko o el propio Riviere están con muchas ganas. A

los jóvenes que vienen detrás, como son César Benítez, Fernando Sánchez, Jaume Bergé, Jorge Shaw, o Pablo Ivars, aún les queda por adquirir esa punta de juego, entreno, dedicación, y, sobre todo, actitud mental para poder echar a alguno de los que he nombrado antes y convertirse en internacional "fijo".

Finalmente, el actual seleccionador hispano plantea algunos de los objetivos del combinado a largo plazo.

– Bien, yo creo que va ser muy difícil movernos de ese segundo grupo de equipos en que nos hallamos en un plazo de tres o cuatro años. Sin embargo también yo soy de los que piensa que en tres años, con el mismo equipo de ahora más experimentado, podemos empezar a dar sustos importantes a selecciones como las de Irlanda, Escocia o Gales. Estos son equipos en nada especiales, sin excesivo talento, pero nos llevan muchos años por delante trabajando. En España empieza a haber talento; lo que falta aquí son años de trabajo. Creo que en tres años podemos entrar entre los ocho mejores del continente, la cual cosa ya sería un éxito remarcable. Más arriba de esa sexta-séptima plaza sería utópico. No hace falta más que ver como mientras en Inglaterra y otros países base hay entre cien y doscientas mil personas en competición, en España hay diez mil.

LA VICTORIA A SUIZA EN EL EUROPEO LO MAS DESTACADO DE LA SELECCION

El 3/2 conseguido por la selección española frente a la suiza el pasado 25 de marzo, en el transcurso del campeonato de Europa del presente año, ha sido el resultado más destacado del equipo nacional desde que José Luís De la Guardia se hiciera cargo del mismo. Un total de 165 partidos disputados dan un balance ligeramente positivo a los españoles, con un total de 89 victorias por 76 derrotas. Gran equilibrio existe en el parcial

masculino, con el mismo número de victorias que las derrotas (58-58). Por su parte, las chicas han conseguido un mayor margen de 9 victorias, en 45 partidos (27-18). Únicamente cuatro partidos han disputado con la camiseta nacional los veteranos (en el encuentro entre España y Portugal) habiendo logrado vencer en todas las ocasiones, cediendo un solo set.

Seis veces se ha quedado el equipo nacional sin puntuar en un partido, mientras que ha dejado a sus rivales a cero en cuatro ocasiones. Seis veces también ha ganado España por la mínima, habiendo sido cinco las derrotas por el mismo tanteo. Esto en cuanto a categoría masculina. Las féminas han cedido únicamente dos ceros por ocho que han endosado a

sus rivales. Seis veces ha perdido el equipo femenino por la mínima por ninguna victoria.

El jugador más productivo de la época De la Guardia, según se destaca de los números, ha sido Agustín Adarraga, con 11 victorias y 4 derrotas. Al que le han ido peor las cosas, por contra, ha sido Santi Nieto, con una sola victoria por 8 partidos perdidos. El que más partidos ha disputado ha sido Albert Codina (23) y el que menos Albert Riera (1). En chicas la que ha cosechado mayor efectividad ha sido Lali Valls, con 8 victorias por 5 derrotas, mientras que la de peor estadística ha sido Alicia Txoperena, con empate a 5. 14 partidos ha jugado Montse Coronas (la que más) por dos de Belén García (la que menos).

LA EFECTIVIDAD DE LA SELECCION ESPAÑOLA

TORNEO	Partidos Jugados	Ganados	Perdidos	Sets a favor	Sets en contra
MASCULINA:					
Campto. Mundial	30	10	20	37	69
6 Naciones	25	17	8	58	33
España-Portugal	11	11	0	33	0
Intern. Cup.	25	7	18	36	59
Campto. Europa	25	13	12	48	42
TOTAL	116	58	58	212	203

VETERANOS:

España-Portugal	4	4	0	12	1
-----------------	---	---	---	----	---

FEMENINA:

6 Naciones	12	10	2	30	9
España-Portugal	6	6	0	18	4
Intern. Cup.	12	6	6	24	21
Campto. Europa	15	5	10	26	33

TOTAL	45	27	18	98	67
--------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

TOTAL PARTIDOS JUGADOS:	165
TOTAL PARTIDOS GANADOS:	89
TOTAL PARTIDOS PERDIDOS:	76
TOTAL SETS A FAVOR:	322
TOTAL SETS EN CONTRA:	271

TODOS LOS PARTIDOS DE LA SELECCION

CAMPEONATO DEL MUNDO

Categoría masculina:

ESPAÑA-ITALIA	2-1
ESPAÑA-BELGICA	2-1
ESPAÑA-SINGAPUR	0-3
ESPAÑA-HOLANDA	1-2
ESPAÑA-GRECIA	2-1
ESPAÑA-SUIZA	1-2
ESPAÑA-U.S.A.	0-3
ESPAÑA-AUSTRALIA	0-3
ESPAÑA-FRANCIA	1-2

ESPAÑA-PORTUGAL

MASCULINA	5-0/6-0
FEMENINA	3-0/3-0
VETERANOS	2-0/2-0

SEIS NACIONES

Categoría masculina:

ESPAÑA-AUSTRIA	2-3
ESPAÑA-LUXEMBURGO	5-0
ESPAÑA-SUIZA	1-4
ESPAÑA-ITALIA	4-1
ESPAÑA-MONACO	5-0

INTERNACIONAL CUP

Categoría masculina:

ESPAÑA-SUIZA	0-5
ESPAÑA-ITALIA	1-4
ESPAÑA-FRANCIA	0-5
ESPAÑA-AUSTRIA	3-2
ESPAÑA-BELGICA	3-2

CAMPEONATO DE EUROPA

Categoría masculina:

ESPAÑA-FINLANDIA	0-5
ESPAÑA-PORTUGAL	5-0
ESPAÑA-NORUEGA	4-1
ESPAÑA-SUIZA	3-2
ESPAÑA-FRANCIA	1-4

Categoría femenina

ESPAÑA-ESCOCIA	0-3
ESPAÑA-DINAMARCA	1-2
ESPAÑA-AUSTRIA	3-0
ESPAÑA-ITALIA	1-2
ESPAÑA-SUIZA	0-3

Categoría femenina:

ESPAÑA-AUSTRIA	3-0
ESPAÑA-SUIZA	1-2
ESPAÑA-ITALIA	3-0
ESPAÑA-MONACO	3-0

Categoría femenina:

ESPAÑA-SUIZA	1-2
ESPAÑA-ITALIA	1-2
ESPAÑA-FRANCIA	1-2
ESPAÑA-AUSTRIA	3-0
ESPAÑA-BELGICA	3-0

LOS SELECCIONADOS DE JOSE LUIS DE LA GUARDIA

	Jugados	Ganados	Perdidos	Sets a favor	Sets en contra
SENIORS:					
SANTI NIETO	9	1	8	4	25
AGUSTIN ADARRAGA	15	11	4	36	18
PERICO RIVIERE	12	5	7	18	27
ALBERT CODINA	23	10	13	39	44
ALBERTO MATALOBOS	11	4	7	16	24
ALBERT LOREN	11	7	4	21	13
MIGUEL PEREZ	11	6	5	23	16
ALBERT TORRAS	15	7	8	30	29
CESAR BENITEZ	2	2	0	6	0
EMILIO RIERA	2	2	0	6	0
KIKO MARTINEZ	4	2	2	10	7
ALBERT RIERA	1	1	0	3	0
VETERANOS:					
JUAN CARLOS GOROSPE	2	2	0	6	0
JOAN RIERA	2	2	0	6	1
FEMINAS:					
ANGELS TORRAS	3	2	1	8	3
MONTSE CORONAS	14	8	6	29	25
LALI VALLS	13	8	5	30	16
ALICIA TXOPERENA	10	5	5	19	19
MONICA ESPADALER	3	2	1	6	3
BELEN GARCIA	2	2	0	6	1

I OPEN BONASPORT

En las pistas del BONASPORT de Barcelona se ha celebrado el primer torneo oficial de Padel disputado en esas instalaciones, ocasión que ha servido de test cara a la futura organización de los Campeonatos de España por equipos que se celebrarán en este Club el próximo Diciembre.

Cuarenta y cuatro parejas se daban cita en las tres pistas el precioso club barcelonés para disputarse la supremacía del padel catalán, en medio de la lógica expectación. A destacar la participación de los grandes tenistas José María y Jorge Gisbert de Lali Valls, Patricia Armet y José Luis de la Guardia Campeones de España de Squash y de Pedro Vernís también con título de España de racquetball en su haber.

Ya en primeras rondas se pudo constatar el auge que el padel está experimentando en Cataluña viéndose encuentros muy disputados y espectaculares que hicieron las delicias del numeroso público que seguía el torneo.

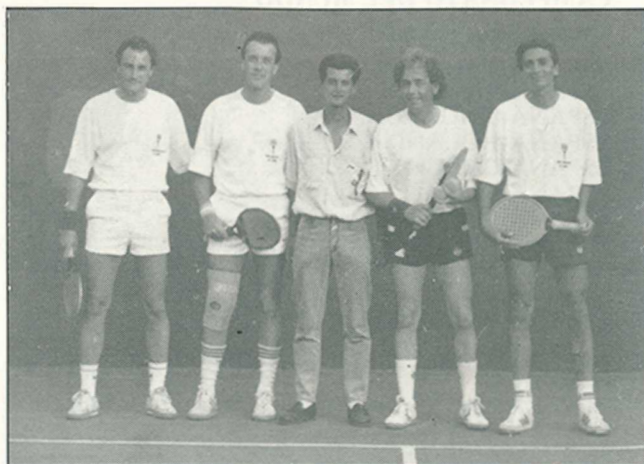
En chicas las squashistas Patricia Armet y Rocio Unzurrunzaga veían truncado su pase a la final por unas experimentadas Betty Garcigoy y Clara Ruiz de Alda que, con un padel más técnico, se plantaban en el partido final ante Lali Valls y Peque Carbó que, a su vez, llegaban a dicho

partido sin apenas oposición. La final, con la grada abarrotada, daría como vencedoras a Lali y Peque en dos apretados sets.

En la prueba masculina, sólo los hermanos Sarrias daban la sorpresa al imponerse a los cabeza de serie Menen-Tubella, siendo las otras siete parejas que pasaron ronda las cabezas de serie previstas por la organización. En la ronda de cuartos se dieron pues los resultados siguientes: Jiménez-de la Guardia 6/3, 6/0 a Sarrias-Sarrias; Jorge Gisbert-Enric Conti 6/2, 6/4 a Rufo Sagmer y Petete Noguer; J.M.^a Gisbert y Pedro Vernís 6/2, 6/4 Nacho Balcázar y Luís Maurizot; Miguel y Manolo Carbó-6/3, 6/3 a Rafael Ruiz y Joaquín Not.

En semifinales, bonito y muy disputado encuentro entre Jiménez-de la Guardia y J. Gisbert-Conti que se resolvió finalmente por 6/1, 5/7 y 6/1 para los primeros que se encontrarían con los combativos hermanos Carbó en la final quienes también cedieron un set ante Vernís y el mayor de los Gisbert en un gran partido de los cuatro (6/3, 4/6, 6/3).

En la final, el buen momento de forma de Jiménez y de la Guardia se acusó principalmente en el primer set (6/1) que quizás pesó demasiado en los hermanos Carbó que, no obstante, lucharon como en ellos es habitual hasta casi forzar un tercer set. No pudo ser así y un 7/5 final



Hermanos Carbó, Jiménez-De la Guardia con el Juez Arbitro

daría el triunfo al tercero de los Jiménez y a de la Guardia en un partido que resultó bonito y espectacular para las más de 200 personas que abarrotaban la pista central de Bonasport. Este triunfo deja patente que la pareja vencedora domina ya el padel catalán y va camino de grandes logros en el nacional.

Las consolaciones fueron para Marc Bardolet y Juan Casadeu en la prueba masculina y para Mónica Boada y Nuria Miranda en la femenina.

A continuación de las finales se celebró una cena y reparto de premios que fueron el broche final

de un torneo que esperamos se repita y se convierta en un clásico del calendario catalán.

Por último felicitar al juez árbitro Joaquín Not, a la dirección del Club en la persona de César Navarro y a todos los colaboradores y patrocinadores que fueron muchos y buenos, a saber: Pelelerías Balcázar, Conti, Soler-Cabot, The Watch Gallery, Hotel Park Putxet, Balance Squash Rackets, Librería Alkimia, A. Serra, S.A., Cervezas Damm, Coca-Cola, Cavas Masachs, Indesa, Comercial Domecq, Massimo Dutti, Dietisa.



Campeonas con cava. Lali Valls y Peque Carbó junto a Betty Garcigoy y Clara Ruiz de Alda.

PADEL

IV CAMPEONATO DE ESPAÑA

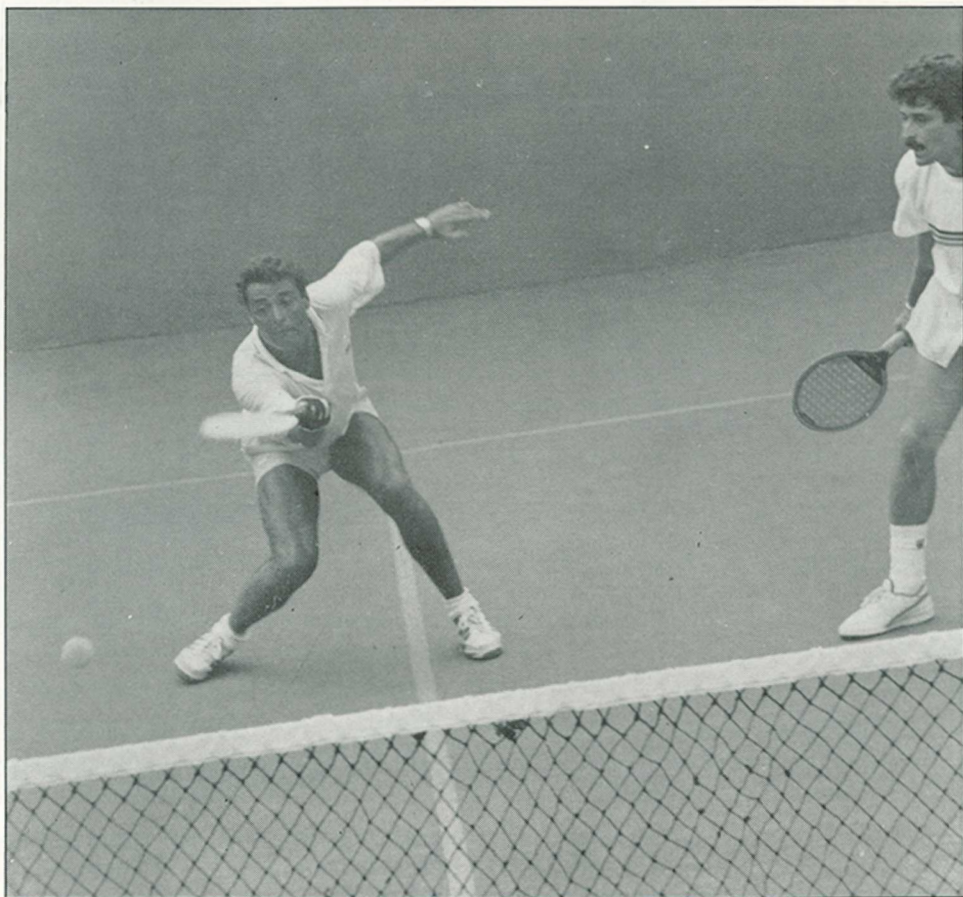
En las instalaciones del Club Josaleta de Las Arenas y (lo crean o no) ¡casi sin lluvia! se han celebrado los cuartos Campeonatos absolutos de España que han constituido un record de

inscripción con 158 participantes.

Nada menos que 51 parejas debían disputar la fase previa para acceder al cuadro principal y a la vista del cuadro el resultado era

imprevisible pues había mucho agazapado dispuesto a hacerse notar. Varios fueron los partidos en previa con resultados de tres sets y, una vez finalizadas las tres rondas de previa, seis de las ocho

cabezas de serie se habían clasificado junto con los madrileños Juan de Gregorio y Julián Penche que jugaban su primer torneo oficial y los locales Herrero y Aurrecochea que habían salido por la



Los hermanos Jiménez campeones

parte más difícil del cuadro que se fue aclarando al no poder acudir desde Málaga Luis Nieto, compañero de Julio Alegría y que finalmente resolverían eliminando por 6/1, 6/4 a los cabezas de serie Rafael Silvela-Ignacio Ligués.

Ya en el cuadro la mitad de los cabezas de serie sucumbiría, lo que confirmaba el alto nivel

de la previa. Lezón y Eguiluz vencerían a los hermanos Olcese 6/3, 3/6, 6/1. Alex Jiménez (que nos pide aclaremos que los Jiménez son tres y no dos) con su compañero de la Guardia, campeón de España de Squash que parece se ha propuesto hacer doblote con el padel, dejaron fuera de competición a los hermanos Ballvé 7/6, 6/3. Miguel Goizueta y Santi

Arpón fueron otra de las parejas que no siguieron adelante siendo sus verdugos Herrero y Aurrecochea. Y por último los sevillanos Luca de Tena y Ovando mandaron para Madrid a Bertín Osborne y Antonio Cavero ante el disgusto de las fans de Bertín.

En cuartos Herrero y Aurrecochea seguían pisando fuerte y

eliminaban esta vez a la cuarta cabeza de serie del torneo y tercera de su cuenta particular: Almasqué-Gaspar. El resto de los partidos discurrieron según lo esperado, si bien la pareja catalana Jiménez-de la Guardia dió un susto morrocotudo a Segimón-González Allende haciéndoles ir a 12-10 en el tercer set. Repetimos: Los hermanos Jiménez

IV CAMPEONATO DE ESPAÑA

son tres y José Luís de la Guardia quiere hacer doblote. Arenzana y Fontán ganarían 6/0, 6/2 sin más historia a Lucha de Tena-Ovando y los Jiménez encontrarían más oposición en Lezón-Eguiluz que les hicieron llegar a 6/4, 6/4.

En semifinales Herrero y Aurrecochea tuvieron que inclinar la cabeza ante Arenzana-Fontán por 6/1, 6/1 mientras que los Jiménez vencían 6/4, 6/3 a Segimón-Gz. Allende. Hoy por hoy estos cuatro jugadores tienen una clara

supremacía sobre el resto y una vez más han llegado a la final como lo han hecho en todos los campeonatos que han participado salvo cuando Fontán se lesionó en Palma y se vió obligado a retirarse.

Durante todo el torneo

las gradas, dispuestas para más de 200 personas, estuvieron abarrotadas por lo que el domingo a las once ya llegaba la gente a tomar posiciones para las finales. Tras las finales de consolación se jugó el tercer y cuarto puesto de

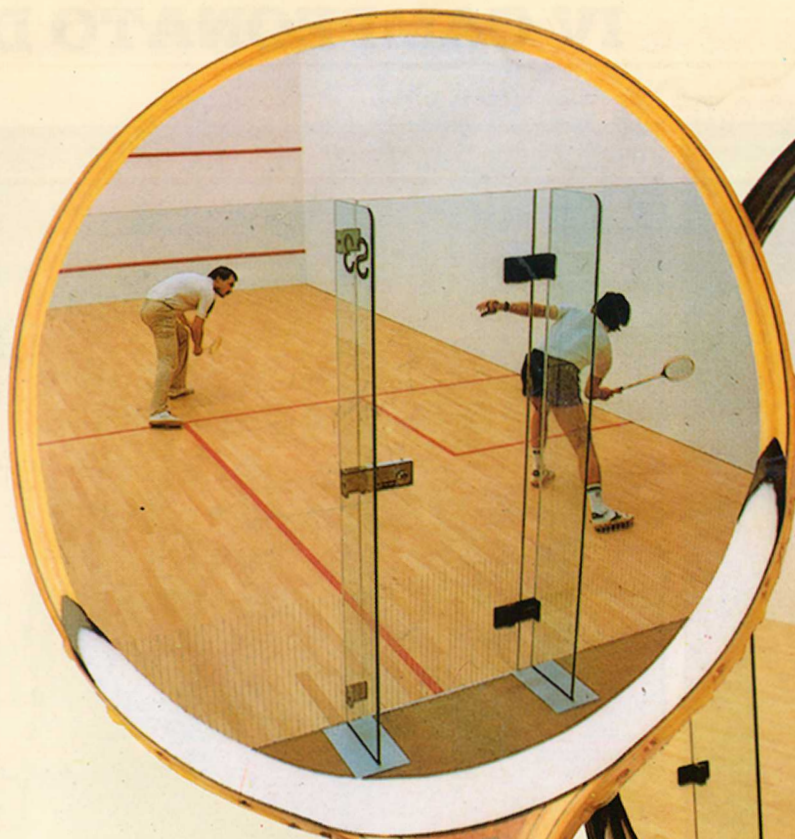


gran atractivo para el público ya que enfrentaba a los héroes locales del torneo Herrero-Aurrecochea con otro bilbaino, González Allende que formaba pareja con Segimón. Herrero-Aurrecochea se defendieron bien, pero fue eso, un partido a la defensiva en el que sus rivales les mantuvieron todo el tiempo posible atrás sin que los ataques de los locales hicieran daño a la sólida pareja Segimón-Gz. Allende, que se anotaron un 6/3, 6/4 final.

Con la gente subida por los andamios, haciendo equilibrios contra la verja y jugándose el físico empieza la gran final. Empieza sirviendo Arenzana y, como mandan los cánones cada uno va ganando sus saques, al principio con más facilidad Arenzana y Fontán y, mediado el set, van tomando más confianza los Jiménez. Con 5-5 los catalanes están a punto de romper el servicio de los contrarios. No lo consiguen y en el 6-5 Arenzana-Fontán

cuentan con tres bolas de set que los hermanos Jiménez consiguen remontar forzándose un emocionante tie-break que comenzarían dominando los Jiménez 6-1. Cuando con cinco set balls por delante todos veían terminado el set, los madrileños dan la vuelta al marcador, se ponen 7-6 y cuarta bola de set pero ahora era el turno de los Jiménez quienes hacen tres puntos seguidos y se anotan esta disputadísima manga. En el segundo set los Jiménez rompen el saque

de los contrarios en el cuarto juego para colocarse 3-1 y posteriormente 5-2 y 15-40 con dos bolas de set. Arenzana y Fontán vuelven a hacer lo más difícil, remontan los set balls, ganan el juego, rompen el saque y se ponen 5-5 para luego volver a empatar a seis y forzar otro tie-break. Esta vez empezó también 6/1 pero no acabó igual que el anterior, fue un 7/1 para los Jiménez que volvían a anotarse otro disputado set que ya dejaría a sus contrarios



Squash

Principal instalador español con más de 460 realizaciones, entre las cuales se encuentra seguramente su pista preferida

- Asesoramiento para particulares, arquitectos, constructoras, incluyendo proyecto y/o dirección de obra.
- Servicio de post-venta.
- Pistas homologables por la Federación Española de Squash.

Racquetball

Construcciones de pistas de este nuevo deporte

COMPañIA COMERCIAL MEDITERRANEA, S. A.

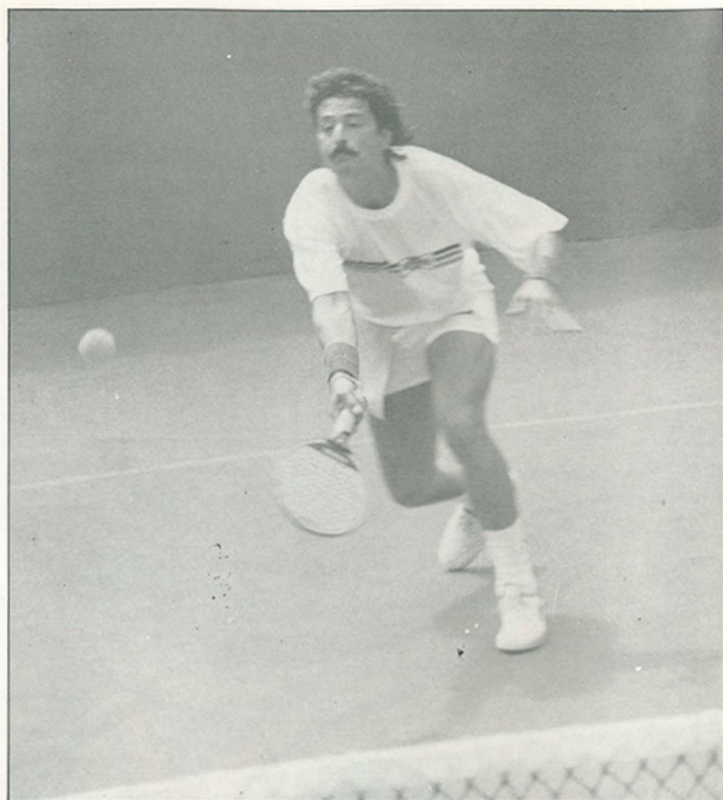
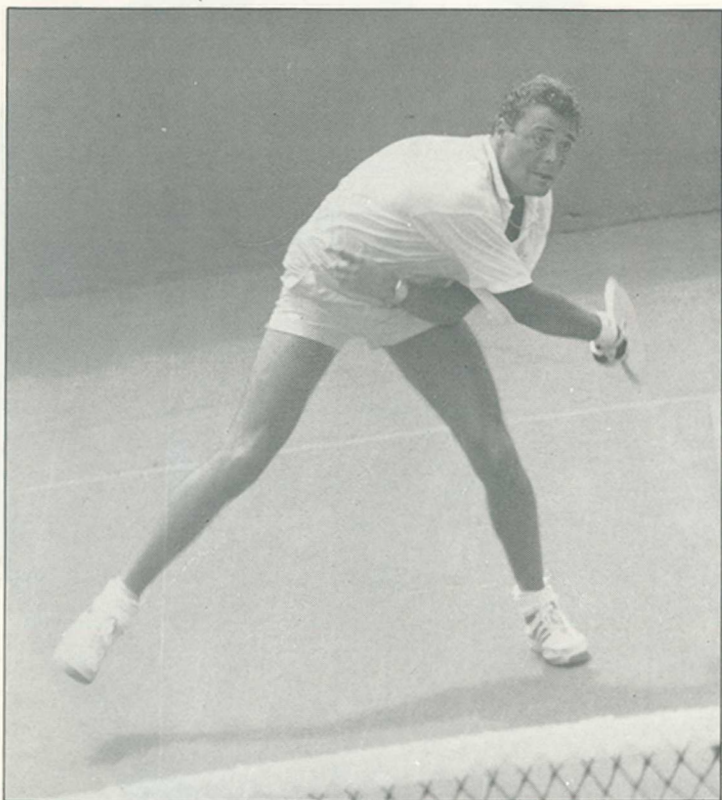
Travesía de Pinzón, 5
28025 Madrid. Teléf. 91/462 20 00
Delegación en Barcelona.
Teléf. 93/313 80 45

Todos los materiales son homologados por la I.S.R.A. (Federación Internacional de Squash).

REVOCOS: PRODORITE FORMULA «S» (INGLATERRA)
(más de 10.000 pistas en el mundo)

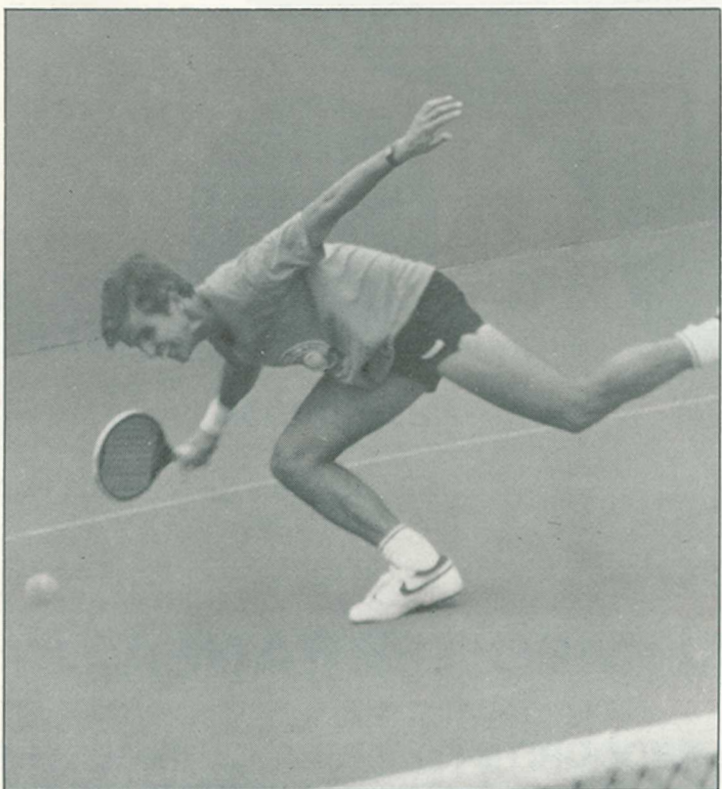
TARIMAS FLOTANTES: JUNCKERS (DINAMARCA)
PAREDES DE VIDRIO: ELLIS PEARSON (INGLATERRA)

IV CAMPEONATO DE

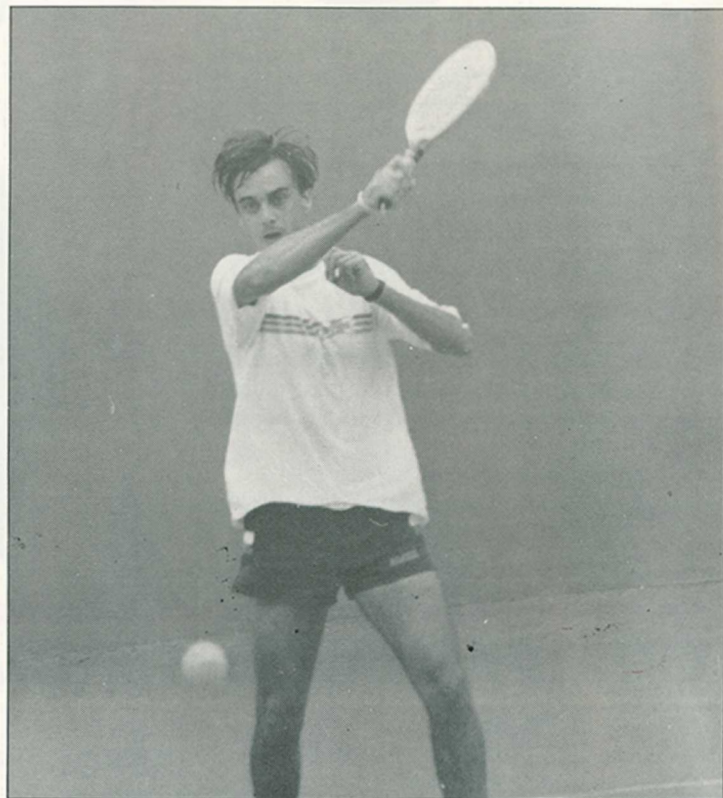


CAMPEON: Arturo Jiménez

CAMPEON: Juan Carlos Jiménez

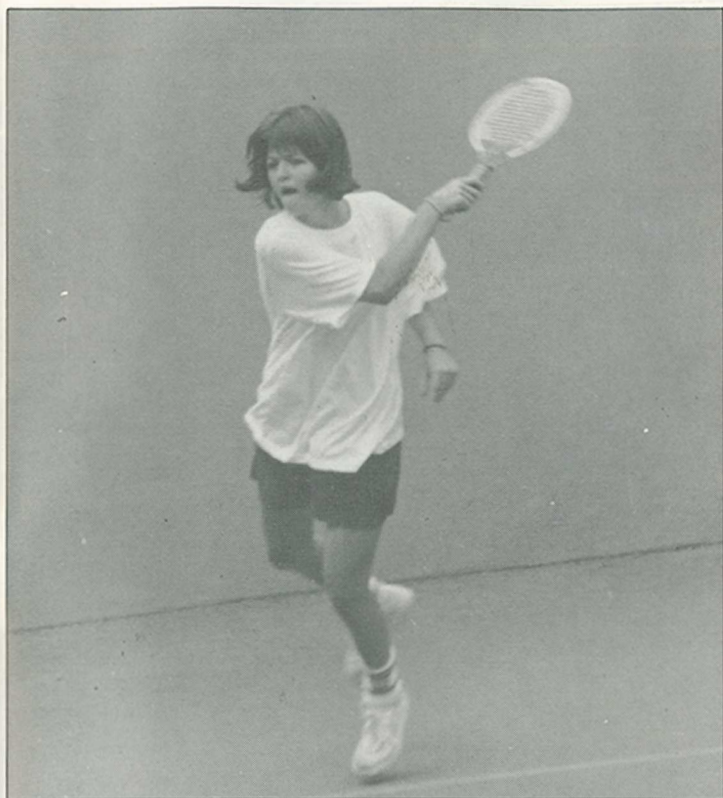


SUBCAMPEON: Juan Fontán

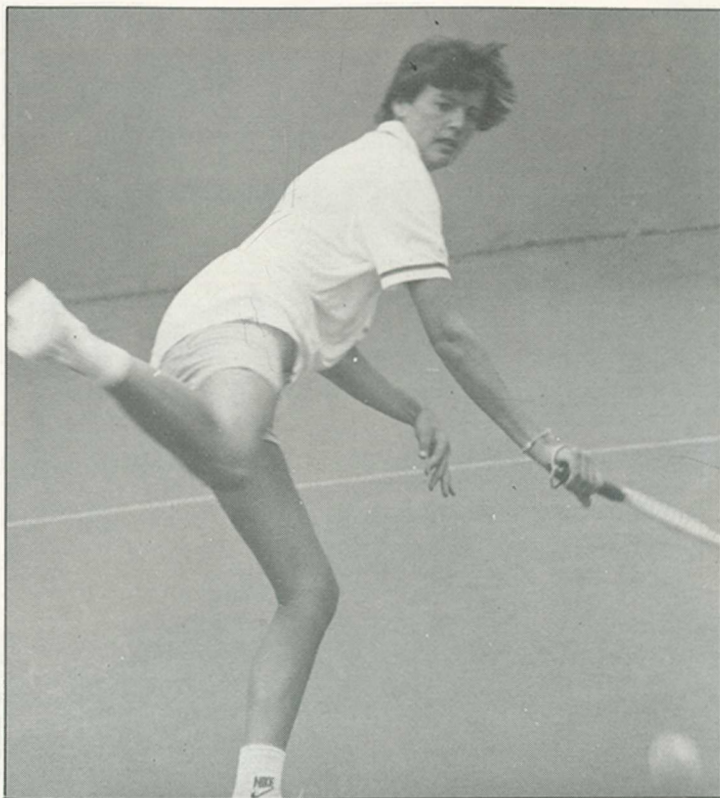


SUBCAMPEON: Javier Arenzana

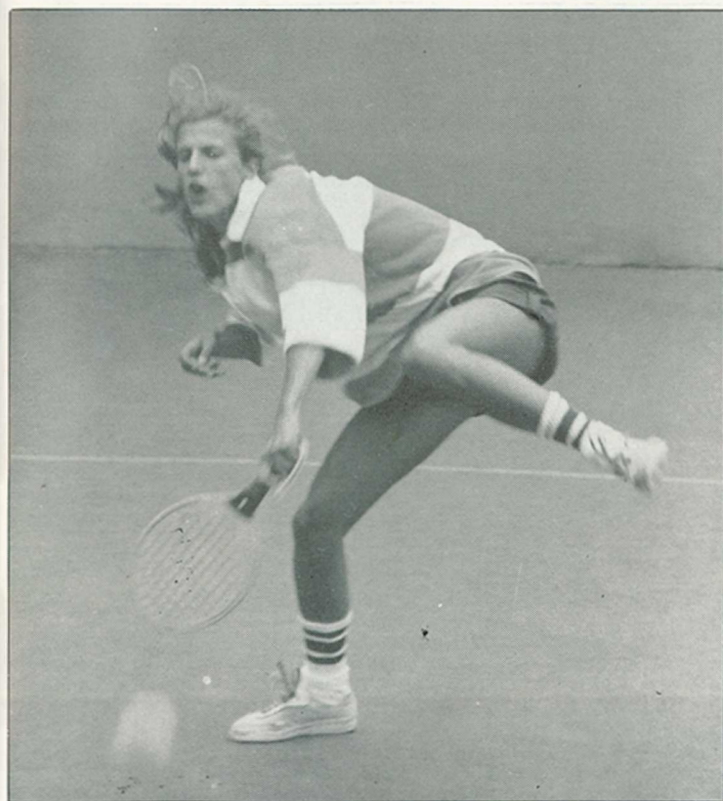
ESPAÑA DE PADEL



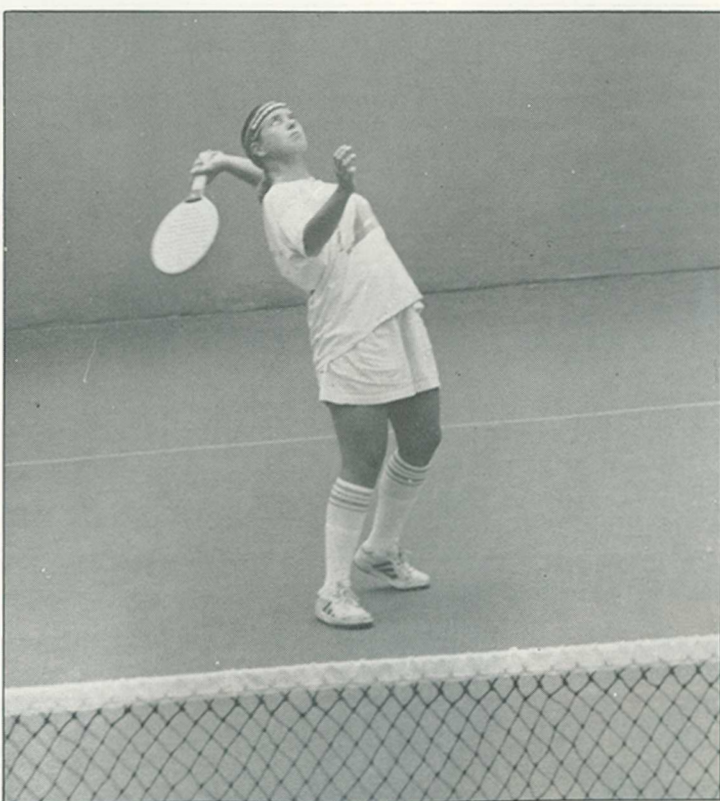
CAMPEONA: María Silvela



CAMPEONA: Rocio Fernández Cid



SUBCAMPEONA: María Wakonigg



SUBCAMPEONA: Ana caveró



SQUASH Y SALA



Sala



DEPORTIVOS
JHAYBER

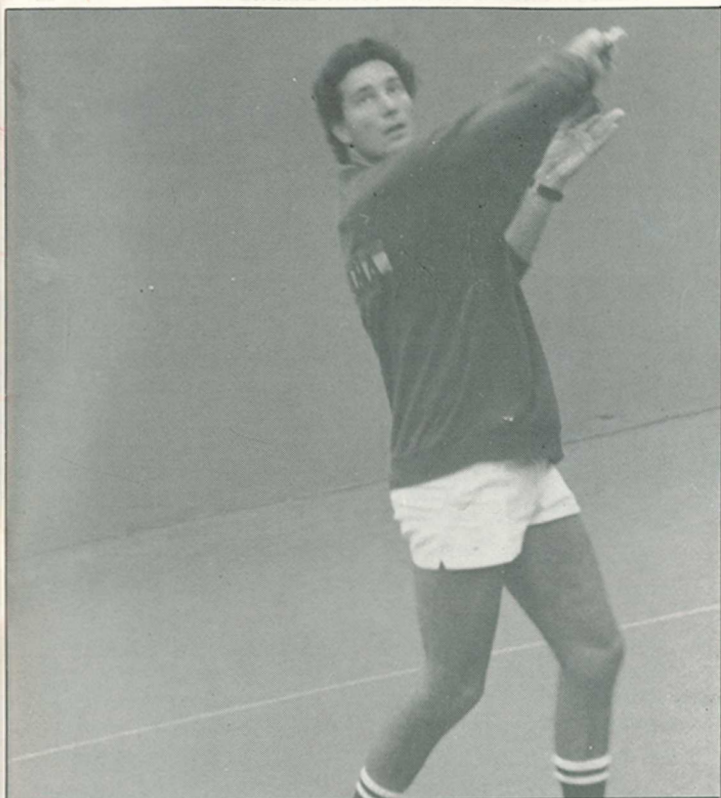


Indoor

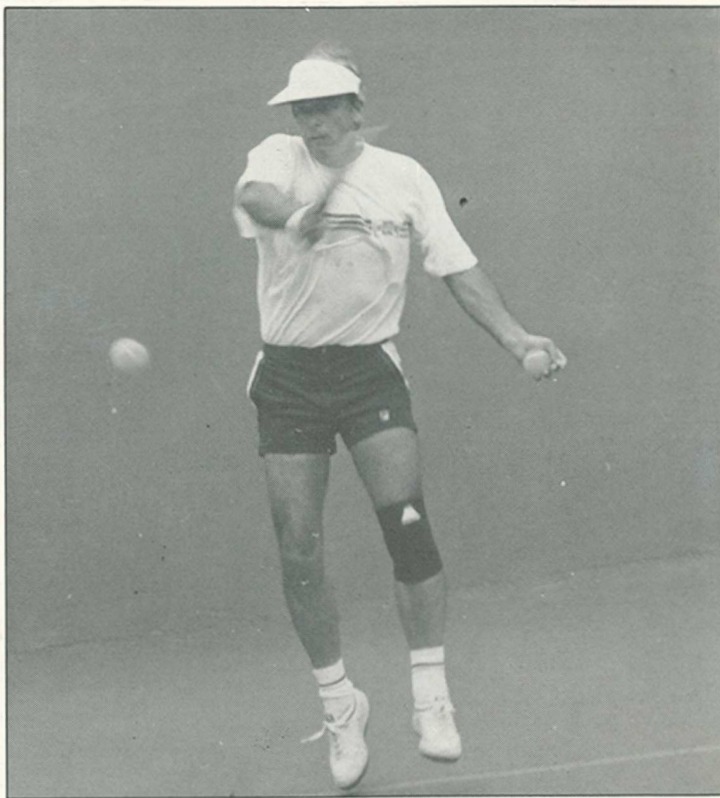


MODELOS
INDOOR Y SALA

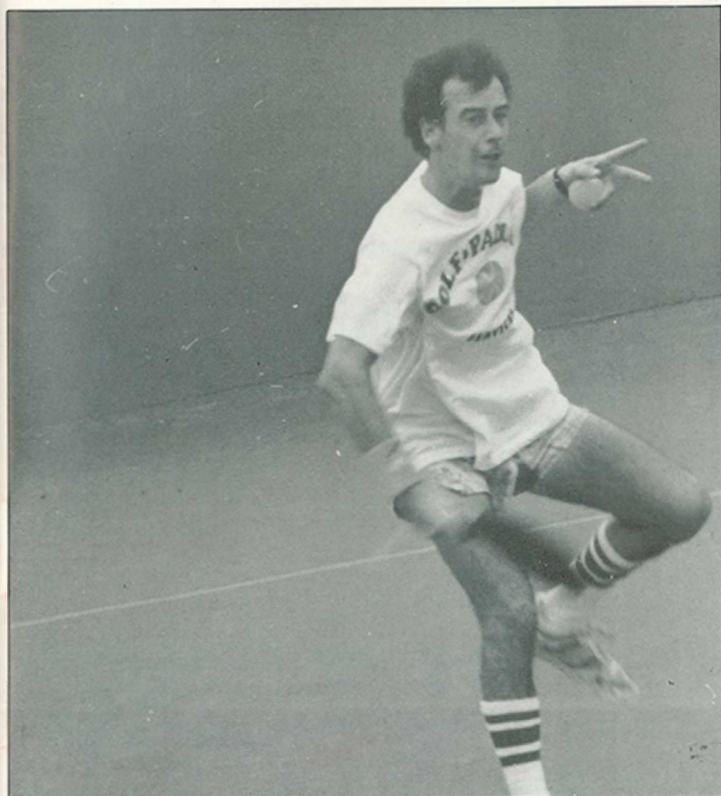
IV CAMPEONATO DE ESPAÑA DE PADEL



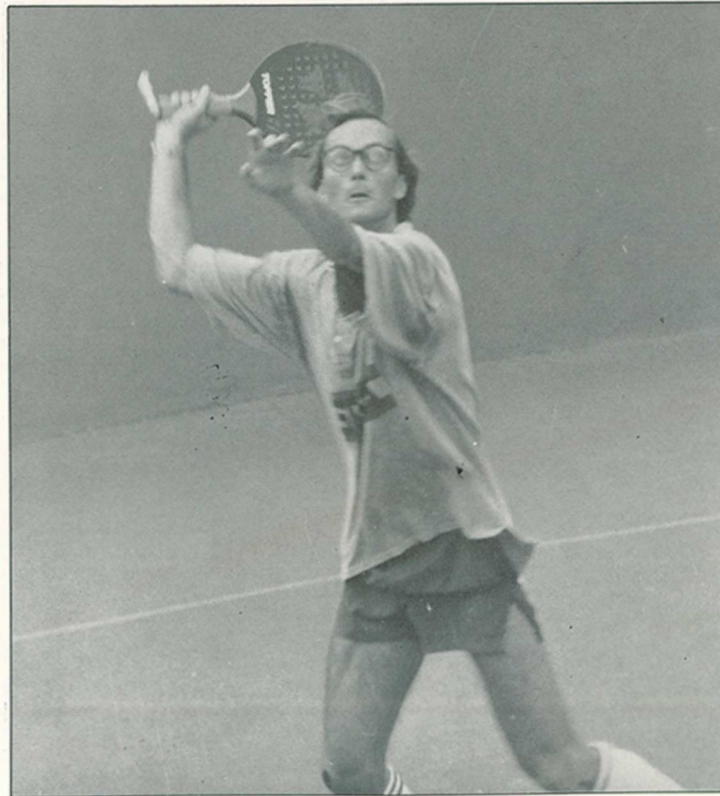
TERCERO: José Segimón



TERCERO: Alfonso González Allende



CUARTO: Aurrecoechea

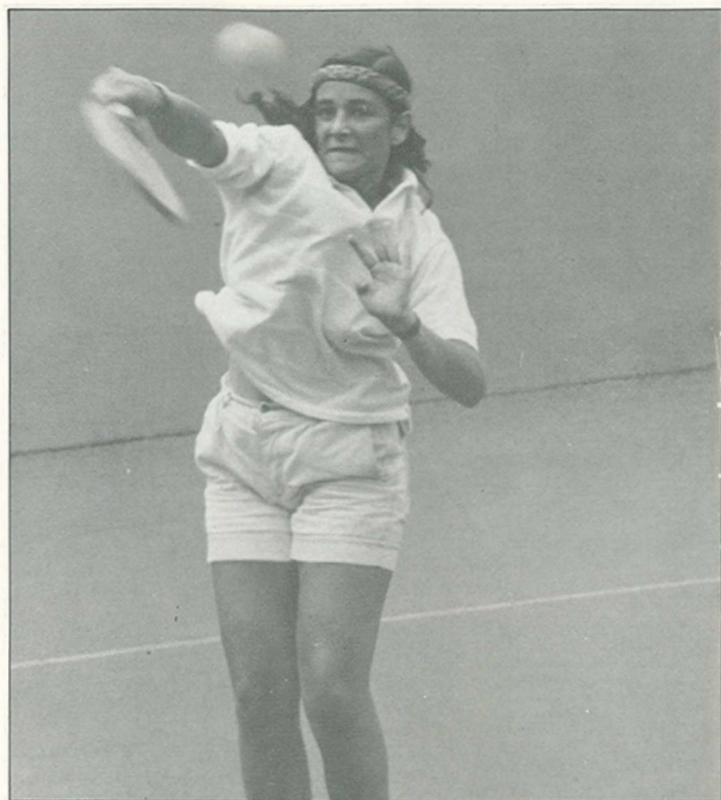


CUARTO: Chechu Herrero

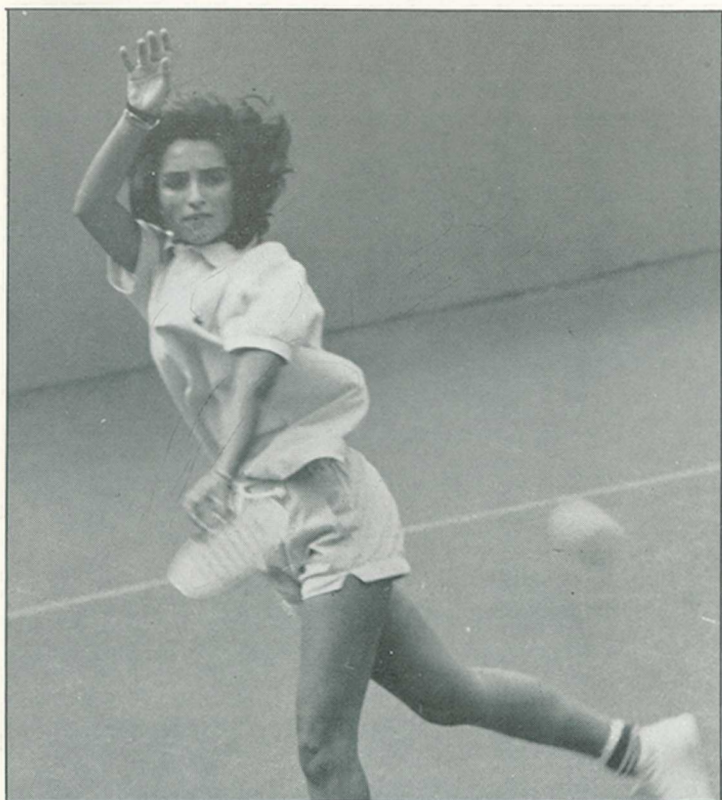
IV CAMPEONATO DE ESPAÑA DE PADEL



TERCERA: Sole Fernández Araoz



TERCERA: Teresa Vega



CUARTA: Susana Fernández Zainaga



CUARTA: Asunta Urizar

Fotos: Concha

Rackets - agosto 1988

IV CAMPEONATO DE ESPAÑA

con la moral por los suelos. En el tercer set los Jiménez rompen el servicio en el quinto adelantándose 3/2, ventaja que mantendrían hasta el final a pesar de que ambos tuvieron dificultades físicas en los últimos juegos; Arturo molestias en una pierna y Juan Carlos calambres en

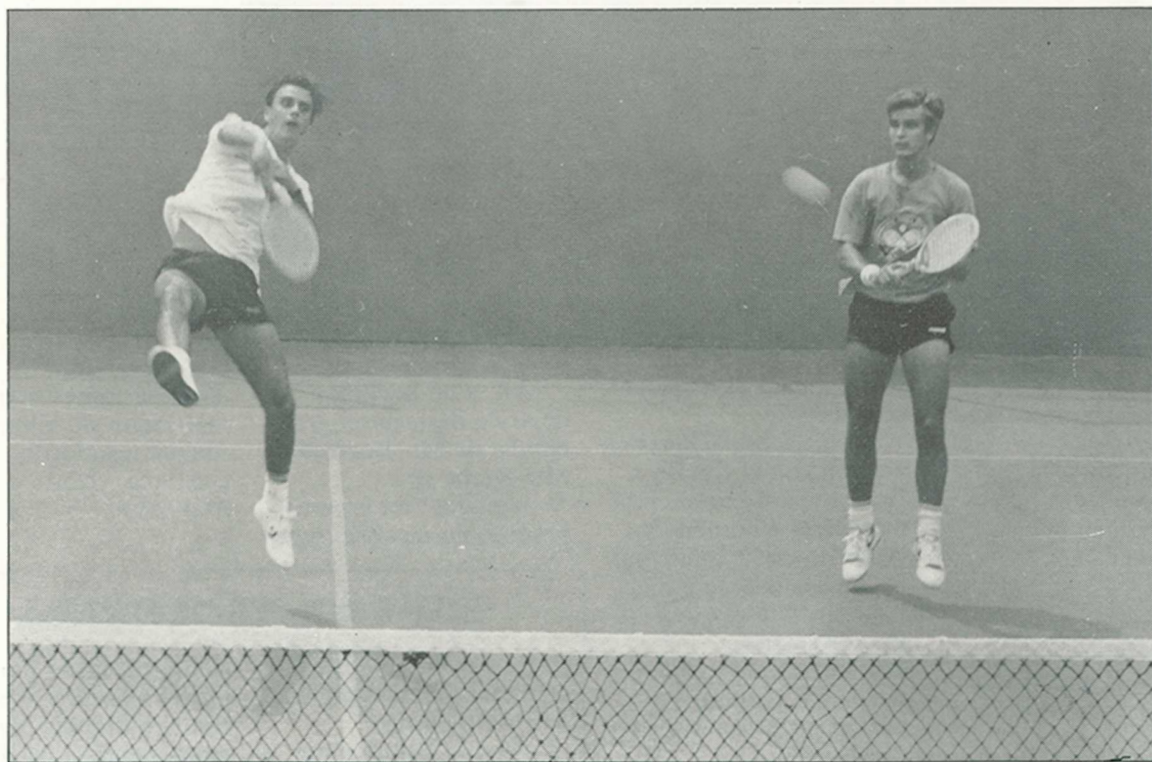
ambas. 6-4 pues para Arturo y Juan Carlos que revalidan título por tercera vez y que demostraron mayor compenetración, concentración y determinación que sus oponentes.

En damas gran expectación por ver quien ganaba este título ya que

cada torneo del circuito ha tenido distintas vencedoras. Las campeonas del año pasado partían tan solo como cabezas de serie número seis debido a los pocos puntos de María Silvela por haber estado todo el curso escolar en Inglaterra pero, a pesar de ello, se decantaban

como favoritas. Ninguna sorpresa en primera ronda y gran facilidad en los partidos en los que se impusieron claramente las cabezas de serie.

Araoz-Vega vencen a Espiga-Jauregui 6/2, 6/2. Aguilar-Valdés a Urdampilleta-Otaduy 6/4, 6/2. Garzón-Arechavala a Escauriaza-Garaizabal



Arenzana y Fontán en el partido final.

6/1, 6/2. Fdz.Cid-Silvela a Uribe-Maguregui 6/1, 6/0. Jainaga-Urizar a Fernández-Aparicio 6/2, 6/2. Quijano-Escauriaza a Larrucea-Maiz 6/0, 6/0. Irujo-González a Mendizabal-Silvela 6/1, 6/0 y Cavero-Wakonigg a Abando-Galíndez 6/1, 6/1. En cuartos sólo Fdz. Cid-Silvela vencieron con facilidad a sus rivales que eran las cabezas de serie número tres Garzón-Arechavala y que a pesar

de su buen juego sólo pudieron ganar tres juegos perdiendo 6/0, 6/3. Cavero-Wakonigg tuvieron resistencia por parte de Irujo-González que tan sólo perdieron por la mínima 7/5, 6/4 mientras que los otros dos partidos fueron a cara de perro.

Jainaga y Urizar tuvieron un dramático partido contra Quijano-Escauriaza ganando el primero 6/4, perdiendo

el segundo 4/6 y teniendo que llegar a un peleadísimo 7/5 en el que vencerían Jainaga-Urizar para decidir el pase a semifinales. Fdz. Araoz-Vega que comenzaron con un comodísimo 6/1 se complicaron el partido perdiendo el segundo 5/7 frente a Aguilar-Valdés y solamente un 6/4 en el tercero les permitió pasar ronda. Las semifinales tuvieron idéntico resultado 6/3, 6/4 en los

dos partidos. El primero enfrentaba a Fdz. Araoz-Vega y Fdz. Cid-Silvela con victoria de estas últimas mientras que en el segundo las vencedoras eran Cavero-Wakonigg que se impusieron a Jainaga-Urizar.

Para el tercer y cuarto puesto se enfrentaron pues Fdz. Araoz-Vega y Urizar-Jainaga teniendo que llegar a tres sets para decidir quien recogía premio. Al final, despues

PADEL

IV CAMPEONATO DE ESPAÑA



Aspecto de la pista antes de la final.

de un 6/3 para ti 6/3 para mí, decidió un 6/4 para Sole y Tere que completan con este puesto de tercera pareja de España una buena temporada.

La final femenina levantó también la curiosidad si bien los andamios de esta pista estuvieron menos poblados y la vida del fotógrafo no peligró tanto como en la final masculina. El buen juego de Rocio Fdz. Cid y el temple de María Silvela no dieron opción a las zurdas Ana y María que a pesar de jugar bien y con garra no pudieron romper la barrera que tenían frente a sí fruto de la regularidad envidiable del juego de sus contrarias.

Rocio y María (ésta con catorce años) consiguen así su tercer

Campeonato de España consecutivo.

En las consolaciones se alzaron con el triunfo J. Bergareche-Eguren en la masculina y Fernández-Aparicio en la femenina.

Gran ambiente el que hubo en Jolaseta todo el fin de semana, satisfacción del público por haber podido presenciar el mejor padel de nuestro país actualmente y demostración palpable de que este deporte va para arriba en participación, espectacularidad y nivel de juego.

Por último felicitar al Juez Arbitro que llevó la batuta admirablemente y dar la enhorabuena a los jugadores que ya se han acostumbrado a participar en estos torneos con seriedad en las inscripciones, en los horarios y adaptándose a los reglamentos por los que se rige el padel.

¡Ah! y no podemos dejar de destacar el gran detalle de Mr. Beefeater Mtz-Reche de "empeñarse" en repartir premios en metálico pese

a que el torneo estaba anunciado sin ellos y ningún jugador lo esperaba. ¡Hasta Marbella!

ESPAÑA-ARGENTINA

El próximo mes de Septiembre esperamos la visita del equipo Argentino que durante un par de semanas va a jugar por España (Bilbao-Madrid-Marbella). La "guinda" será el encuentro que enfrentará a los equipos nacionales de ambos países en las pistas de La Moraleja y para determinar el equipo español se van a jugar unas liguillas en dichas pistas los días 2, 3 y 4 de Septiembre. Sobre este particular todos los jugadores implicados recibirán oportuna información de la A.E.P. Todo este circuito ha

sido organizado por Juan Carlos Martínez y cuenta con el patrocinio de J.B. quien también vestirá al equipo nacional.

Esta va a ser la primera ocasión en que un equipo de padel va a vestir oficialmente los colores de la selección por lo que formar parte de ella además del orgullo que ello supone va también a tener el aliciente de "hacer historia". Como capitán ha sido designado Rafael Silvela y a él y a los jugadores que finalmente integren el equipo les deseamos gran éxito.

DONNAY

Es un estilo de vida



Yellow

La gente lo sabe. Escoge lo mejor por instinto.
Siempre prefiere DONNAY, porque es más que una
elección, es una experiencia adquirida en las
victorias.
Para los conocedores...
DONNAY es un estilo de vida.

DON NAY®

Los mejores momentos



Ballantine's

Cuanto más entienda de whisky escocés,
más apreciará *Ballantine's*

