

miércoles, 23 de mayo de 2012

Buscar: 
[Portada](#) [Cuidarse Bien](#) [Sentirse Bien](#) [Vivir Bien](#) [La firma](#) [Especiales](#) [Estar Bien en PDF](#)

Compartir

Recomendar

Herramientas

Valorar [0]

[Imprimir](#) [Enviar](#)

PORTADA / Deporte

Ponte en forma con una raqueta en la mano

Imágenes



1 / 1

ALMUDENA FERNÁNDEZ / ESTAR BIEN

viernes, 28 de enero de 2011 / 9:01

Puedes mejorar tu elasticidad, quemar calorías, desarrollar la concentración y los reflejos y combatir la obesidad

Aunque entre los deportes de raqueta, el tenis es el rey, hay otras muchas opciones, ¿las has probado todas?

A partir de los seis años puede empezar a practicarse algún deporte de este tipo ya que hasta ese momento no se desarrollan las capacidades visuales para llevar a cabo la correcta coordinación raqueta-bola y se puede continuar hasta distintos momentos de la vida, en función del desgaste que provoque cada uno y del entrenamiento que requiera.

Gerardo Barreiro, director técnico de la Federación Madrileña de Squash y Racketball, explicó a *Estar Bien* en qué se diferencia la práctica de ambas disciplinas y en qué consisten. Los dos se juegan en una pista de aproximadamente 10x6 metros y con una raqueta muy similar. La diferencia fundamental está en la pelota que se utiliza: mientras que en el squash se juega con una pelotita pequeña, que vuela muy rápido y a poca altura, la de racketball es más grande, más lenta y está mucho más tiempo volando. Por tanto, el squash es un juego muy rápido, al igual que los movimientos que deben realizarse, con poco tiempo de reacción, "haciendo pequeños *sprints* continuamente" y el racketball se practica de forma más lenta, corriendo a una velocidad más baja.

A la hora de la práctica, en el squash, al volar la pelota menos, hay que hacer movimientos más rápidos, la flexibilidad es importante porque hay que agacharse, la pelota llega muy baja, por debajo de la cintura, convirtiendo algunos momentos en situaciones de estiramientos máximos, por lo que es un deporte anaeróbico, mientras que en el racketball, al volar la pelota más, no hay que agacharse tanto, se golpea siempre a partir de la cintura y se convierte en un deporte más aeróbico, donde es mucho más difícil conseguir puntos, recaló Barreiro.

Para él, en el squash hay que estar en forma para comenzar a jugar, porque es un deporte de fondo, mientras que en el racketball no hay por qué estar en una forma excepcional. Hay gente que practica squash a nivel profesional que, cuando va a empezar la temporada, primero juega un poco al racketball para empezar suave.

Publicidad



NetSalud

Faltaba algo por inventar
en comunicación de sanidad

Descubra qué es Netsalud
Haga click **AQUÍ**

Un deporte muy fiel

En cuanto a las personas que lo practican, del squash disfrutarán más los más preparados físicamente, los jóvenes, pero "es un deporte muy fiel y la gente que empieza a jugar al squash, luego es muy difícil que lo deje", por lo que hay quienes lo practican hasta los 55 años. Sin embargo, "el racketball tiene una vida útil mayor, porque es más cómodo. La gente que por edad o por condición ya no puede jugar al squash, puede seguir jugando al racketball", remachó el experto.

A lo largo de las dos últimas décadas, el tenis de mesa ha ido ganado adeptos y ha pasado de ser un juego minoritario (ping-pong) a ser conocido mundialmente. Sólo en China hay 20 millones de jugadores registrados. Así, ha llegado a colegios e institutos, lo que ha planteado la necesidad de establecer una práctica educativa del tenis de mesa, al que puede jugarse individualmente o por parejas, según la Real Federación de Tenis de Mesa (RFETM).

Se trata de un deporte similar al tenis, pero se practica sobre una mesa y se emplea una pelota ligera y unas palas a modo de raqueta.

Practicar toda la vida

"El tenis de mesa, hoy por hoy, es un deporte con un gran número de practicantes, el tercero con más practicantes federados del mundo, en el que se conjugan la preparación física con la inteligencia y que no discrimina sexo ni edad: se puede practicar toda la vida", aseguró el Dr. Miguel Ángel Gallo Vallejo, presidente de la Comisión Antidopaje de la RFETM.

Practicando tenis de mesa, se mejoran la velocidad de reacción, la sincronización de movimientos, la concentración, los reflejos, la coordinación óculo-manual, la velocidad gestual, la fuerza explosiva y la resistencia muscular, señaló el doctor para añadir que también estimula la sensibilidad en las manos, mejorando la motricidad fina, ayuda a la focalización de objetos, activa y desarrolla la vista, el oído y el tacto y aumenta la velocidad explosiva.

Además, "es un deporte poco traumatológico" ya que al no ser de contacto, prácticamente no provoca lesiones. "La incidencia lesional no difiere entre los sexos, pero sí es mayor en los jugadores de más alto nivel".

Por otro lado, practicar bádminton agudiza la coordinación, la respiración y el equilibrio; hace trabajar los músculos de los glúteos, abdominales y dorsales; refuerza las articulaciones; desarrolla la percepción del espacio y la agudeza mental; mejora la resistencia y combate la obesidad, el estrés y la ansiedad.

Además, si se juega al bádminton regularmente, a largo plazo aumentan la resistencia, los reflejos, la percepción y coordinación de movimientos y la técnica.

Opciones

Bádminton

Consiste en utilizar un volante, que es lanzado entre canchas, previamente establecidas y divididas con una red similar a la del voleibol. Puede practicarse al aire libre o en un recinto cubierto.

Frontón

Se trata de rebotar una pelota al frente en un muro verde con líneas divisorias. Es un deporte que se practica al aire libre sobre una superficie especialmente acondicionada para realizar el desplazamiento correctamente.

Racketball

Se practica en un área totalmente cerrada, con vidrio por la parte trasera de la pared de rebote. Se utiliza una pelota con mucho bote, por lo que

los movimientos no tienen que ser excesivamente rápidos.

Squash

Es similar al racketball. La principal diferencia se encuentra en el tipo de pelota empleada, teniendo la del squash mucho menos bote, lo que implica realizar movimientos más rápidos y golpes más bajos a la pelota.

Tenis

Se practica en una cancha al aire libre y se pone en juego una pelota verde fosforescente. Cada jugador tiene una raqueta y, con ella, trata de hacer llegar la pelota al campo del contrincante, que está separado por una red. La pelota debe botar en el campo contrario.

Tenis de mesa

Se puede practicar tanto en lugares abiertos como cerrados, sobre una mesa de madera en la que están marcadas las líneas que dividen los campos, además de estar señalados por una red central. Se utiliza una paleta de madera para hacer llegar la bola de un lado a otro del campo

Para jugar bien al tenis

José Luis Anzorena, PTR Tennis Instructor, asegura que lo más importante es esforzarse, pero también es muy importante:

I Entrenar con alegría y buen humor; un buen ambiente de entrenamiento te ayudará a mejorar tus golpes.

I Ser paciente y constante, no te rindas por los errores que puedas cometer y recuerda que estás aprendiendo.

I No descuidar tu cuerpo. Hoy en día, la condición física de un tenista debe ser óptima para obtener los mejores resultados.

I No se puede olvidar el calentamiento y los estiramientos. Debes hacerlos antes de comenzar y al terminar cada entrenamiento, es fundamental para evitar lesiones.

I Desarrolla la propia técnica. Si estás en una etapa de formación inicial, no des importancia a los primeros resultados de tus partidos sino a desarrollar tu forma de darle a la pelota.

I Aprender a moverse correctamente dentro del court de tenis, porque este deporte requiere de mucha precisión.

I Mentalidad deportiva. Si tienes dificultades para controlar tu carácter ante situaciones difíciles, vete poniéndote metas cortas para ir mejorando poco a poco. Juega punto a punto y serás más fuerte mentalmente.

I Practica los efectos. La mayoría de los puntos se consiguen gracias a errores del rival con los cambios de ritmo.

I No copiar el estilo de otra persona porque cada uno debe ser único en su estilo, potencia el tuyo.

Comentarios de esta Noticia

No hay comentarios. Sea el primero en comentar esta noticia

**Para poder comentar una noticia es necesario estar registrado.
Regístrate o acceda con su cuenta.**



[Quiénes Somos](#) - [Aviso Legal](#) - [Publicidad](#) - [Contacto](#)

EstarBien.com © 2011 Contenidos e Información de Salud S.L. --

[RSS](#)