



10 Puntos para ser un Campeón

10 Tips to becoming a Squash Champion

World  Enjoyer

Borja Golán

10 Puntos para ser un Campeón 10 Tips to becoming a Squash Champion



1. Maximum effort.

Put in the maximum effort and be prepared to sacrifice. Train every day to the maximum of your ability and train as you would compete. To achieve good results in a tournament or in a match it is not simply enough to give the maximum on that day, but also in each and every training session prior to competition. If we are always able to train at 100%, we will also be able to compete at 100%. And for this, our effort, sacrifice, and commitment must be at its maximum.

2. Maintain peak physical fitness.

Facing many hard games and tournaments over a long season is tough. Maintaining a high-level of physical fitness will ensure you have the sufficient speed, power, flexibility and endurance to play well, recover completely and avoid injuries. It is absolutely essential if you aspire to be the best. And to achieve this we have to consistently train hard and suffer through it order to have the energy and power to enjoy the competitions. The harder we train the stronger we will be physically, and mentally.

3. Ensure sufficient rest.

Rest is essential to performing 100% both physically and mentally. Insufficient rest combined with excessive playing and training will lead to burnout and injuries. Remember, quality is more important than quantity. Arriving fresh and eager for a competition is essential for success and if you feel rested and hungry, you will be able to compete at 100%.

1. Altas capacidades para el esfuerzo y el sacrificio.

Entrenar cada día al máximo de nuestras posibilidades. Se entrena como se compite. Para conseguir un buen resultado en un torneo o en un partido no es suficiente con dar lo máximo ese día sino en todos y cada uno de los entrenos que hayamos hecho antes de esa competición. Si somos capaces de entrenar siempre cerca de nuestro 100% eso hará que casi siempre compitamos también cerca de ese 100%. Y para esto, nuestro esfuerzo, sacrificio y compromiso deben de ser máximos.

2. Un buen descanso.

El descanso es fundamental para rendir al 100% tanto física como mentalmente. No porque entrenemos más mejoraremos más. A veces la calidad es más importante que la cantidad. Llegar fresco y con ganas a una competición es fundamental para que tengamos éxito

3. Un buen equipo de profesionales.

Tener un buen equipo de profesionales a tu alrededor es muy importante para llegar a tu cima. Escuchar sus consejos y analizar con ellos lo que necesitamos para seguir mejorando. El jugador y su equipo (entrenador de squash, preparador físico, psicólogo o manager) tienen que complementarse, entenderse, confiar los unos en los otros, discutir conceptos y sobre todo sumar sinergias con un único propósito: hacer que ese jugador vaya mejorando los diferentes aspectos de su juego.

10 Puntos para ser un Campeón 10 Tips to becoming a Squash Champion

4. Be a strong competitor.

Having the right temperament is a special talent that you need to work on, and developing a fierce competitive spirit can be achieved through training and, especially, during competitions. Competing regularly and playing important games, whether we win or lose, will improve this aspect since whenever we fail in something we take away a valuable lesson for the next match. We need to keep a cool head to make the right decisions in pressure situations, and enough passion to release all that energy we have inside in search of our goal. In short, the right balance between calmness and fire.

5. Sharpen your mental strength.

It is perhaps the one key difference between being just a good player and being a champion. Always believe in yourself and never throw in the towel. Fighting is not an option, but an obligation. Our mental strength can be improved during training and also with the help of professionals such as psychologists who help us focus on our problems or weaknesses from different perspectives. What used to be problems and hindrances can be turned in our favor if we know how to approach them correctly.

6. Maintain high levels of concentration.

In a match, we will always have unavoidable external factors that can distract us. But we have to live with that and not allow them to affect us negatively. Developing a way of concentrating and an attitude of total focus can often be the difference between a loss and a victory.

4. Ser un buen competidor.

Cabeza fría, corazón caliente. Para mí esto es un don, un talento que se tiene o no. Aún así se puede mejorar en los entrenamientos y, sobre todo, durante las competiciones. A base de competir y jugar partidos importantes y con mucha tensión iremos mejorando esta faceta ya que siempre que fallamos en algo aprendemos y lo podemos mejorar la siguiente vez y la siguiente y así en infinidad de ocasiones. Cabeza fría para tomar la decisión adecuada rápidamente en situaciones de presión o nerviosismo; y corazón caliente para sacar toda esa energía que tenemos dentro en busca de nuestro objetivo. En resumen, el equilibrio adecuado entre la racionalidad y el ímpetu.

5. Estar muy bien físicamente.

Para afrontar muchos partidos duros y torneos de un largo calendario. Rapidez, resistencia, potencia, elasticidad, buena recuperación, evitar lesiones... en todo esto tenemos que ser bastante buenos si queremos aspirar a ser los mejores. Y para conseguirlo tenemos que ser muy constantes y regulares. Tenemos que ser capaces de sufrir en los entrenos para después disfrutar en la competición y no al revés. Cuanto más duro entrenemos más fuertes estaremos no sólo físicamente sino también mentalmente.

6. Fuerza mental.

Es quizás la diferencia entre ser un buen jugador y un campeón. Creer siempre en uno mismo y no tirar la toalla nunca. Luchar no es una opción es una obligación. Nuestra fortaleza mental se puede mejorar durante los entrenamientos y también con la ayuda de profesionales como psicólogos que nos hacen enfocar nuestros problemas o debilidades desde diferentes perspectivas. Lo que antes eran problemas y cosas negativas ahora se pueden volver en nuestro favor si sabemos darle un enfoque diferente.

10 Puntos para ser un Campeón 10 Tips to becoming a Squash Champion

7. Determination and perseverance.

Understand that being a champion requires long-term determination and perseverance. It is not something that can happen overnight and takes many years of sacrifice requiring intense dedication and a strong desire for success. But it should also be an enjoyable journey so be fair and objective by rewarding yourself when things go well, but also be critical when they go wrong and avoid making poor excuses. The most important thing is the attitude we show in victory or defeat. After a positive result it is essential to stay hungry and maintain the desire to aim higher. And after a defeat we must remain positive in order to continue on the path to victories.

8. Stay motivated by always setting goals.

Set realistic goals for immediate improvement and long-term challenges to guide your career path. Be honest with yourself and aim as high as you can, but don't be overambitious or you may end up frustrated and disappointed.

9. Equip yourself with a good team.

Having a reliable team of professionals for support is very important for reaching your peak. Listen to their advice and discuss what areas need improvement. You and your team of squash coach, physical trainer, psychologist and/or manager have to complement, understand and trust each other. Together you need to discuss key concepts of your career and above all focus on a single purpose of making the necessary improvements to your game to achieve the highest success possible. You and your team should be working towards an elite standard.

7. Determinación y perseverancia.

Analizar bien cuáles son nuestros objetivos y una vez elegidos ir a por ellos con todas nuestras fuerzas. Es importante no escudarnos en excusas. Tenemos que ser objetivos con nosotros mismos premiándonos cuando las cosas salen bien pero también siendo críticos cuando salen mal. Lo más importante es la actitud que mostramos ante una victoria o una derrota. Y es que después de un resultado positivo o negativo es fundamental seguir teniendo hambre y más ganas de mejorar aún para darle la vuelta a una situación negativa o para seguir en la senda de las victorias.

8. Marcarse objetivos.

Marcarse siempre objetivos para mejorar, para estar siempre motivados. Proponernos metas difíciles que nos ayuden a motivarnos para conseguirlas pero no imposibles para que nos frustren. Por eso es mejor proponerse retos a corto o medio plazo y una vez conseguidos marcarse otros para así seguir mejorando y creciendo como deportistas. La motivación es fundamental para disfrutar con lo que hacemos y para conseguir alcanzar los retos más difíciles. Márcate objetivos acordes a las horas qué dedicas y a tu grado de implicación. Sino no tendrá sentido marcarse estos retos.

9. Tener un entorno que nos apoye.

Como nuestra familia o nuestra pareja es fundamental para explotar todo nuestro potencial. Si ellos nos apoyan, nos cuidan y nos animan nosotros podremos dedicar todas nuestras energías y aptitudes a ser lo mejor que podamos ser. Ellos son los responsables de que tengamos nuestra cabeza liberada y lista para dedicar si es necesario todos nuestros esfuerzos en una única tarea: alcanzar nuestros retos deportivos.

10 Puntos para ser un Campeón 10 Tips to becoming a Squash Champion

10. Work with the right people.

Surround yourself with the right people to exploit your full potential. Family and friends can be vital in providing the extra support, care and encouragement needed to enable us to dedicate all our energies and skills to be the best we can be. They can give us extra motivation to succeed and also provide a vital outlet from competition and training.

10. Alta capacidad de concentración.

Y nunca mostrar tus debilidades. En un partido siempre tendremos factores externos que nos perjudican y no podremos borrarlos así que tendremos que convivir con ellos sin que nos afecten negativamente. Si mediante nuestros gestos y actitudes no mostramos signos de debilidad seremos jugadores mucho más difíciles de batir. Para conseguir un estado óptimo de concentración tenemos que ser capaces de estar alerta y en tensión sin que esto se convierta en nerviosismo o demasiada presión que nos afecte negativamente. Tener cierta tensión y algo de nervios es bueno para alejarnos de la pasividad y relajación extremas. Esto hará que estemos siempre atentos a todo lo que pase pero siempre desde un estado de tranquilidad y serenidad que nos permita pensar con claridad lo que queremos hacer en cada momento.

