

INDICE

AGRADECIMIENTOS

PREFACIO -----	1
LOS COMIENZOS -----	2
SEGURIDAD	
<i>En la pista</i> -----	5
LAS PELOTAS -----	8
GLOSARIO DE TÉRMINOS -----	9

TÉCNICA BÁSICA

POSICIÓN EN LA PISTA

<i>Posición básica y movimiento hacia la pelota</i> -----	10
<i>Movimientos para alejarse de la pelota</i> -----	11
EMPUÑADURA -----	12
EL DRIVE DE DERECHA -----	13
EL REVÉS -----	15
LA CRUZADA -----	17
LA VOLEA -----	18
EL SERVICIO -----	20
EL RESTO -----	22
EL BOAST -----	23
LA DEJADA -----	24
AREAS DE JUEGO EN UNA PISTA DE SQUASH CON SUS DIFERENTES GOLPES -----	
LAS 10 MEJORES TÉCNICAS DE PETER NICOL -----	
FACTORES DE SEGURIDAD -----	25
EL CALENTAMIENTO -----	25

HISTORIA

EL SQUASH EN EL MUNDO -----	27
<i>¿Squash Olímpico?</i> -----	28
EL SQUASH EN ESPAÑA	
<i>Historia</i> -----	29
<i>Actualidad</i> -----	31
EL SQUASH EN GALICIA	
<i>Historia</i> -----	34
<i>Actualidad</i> -----	34
<i>Escuela infantil de la F.G.S.</i> -----	37
GALERÍA DE FOTOS -----	40
BIBLIOGRAFÍA Y PAGS. WEB -----	42

AMPLIACIÓN