

**ANNO SCOLASTICO 2019/2020**

**LO SQUASH**

**CANDIDATA: FLAVIA MICELI**

**CLASSE: 3<sup>^</sup> B**



ITALIANO:  
"La felicità"  
Giovanni  
Pascoli

ARTE:  
Il futurismo e  
il dinamismo

INGLESE:  
Lo sport in  
Australia

SCIENZE:  
Il movimento

SPAGNOLO:  
L'energia  
rinnovabile

STORIA:  
Hitler amante  
dello sport

TECNOLOGIA:  
L'energia



CITTADINANZA:  
I diritti dello  
sportivo

MUSICA:  
L'inno di  
Mameli

RELIGIONE:  
Le culture dei  
giocatori di  
squash

GEOGRAFIA:  
L' Egitto

ED. FISICA:  
Il doping

## INTRODUZIONE:

Ho scelto lo squash come argomento del mio percorso d'esame poiché questo sport mi ha fatto provare emozioni straordinarie, tra queste vi è l'irrefrenabile passione mista ad una travolgente adrenalina.

Mi sono innamorata dello squash in modo quasi inconsapevole, repente, ed è diventato un aspetto incredibilmente rilevante della mia vita, per cui non potevo non sceglierlo, dal momento che è sempre stato un eccezionale fonte di ispirazione per me.

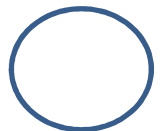
Sono consapevole che lo sport che pratico richiede molta fatica ed impegno, ed è proprio questo uno degli aspetti che più mi affascina.

Qualche mese fa fui costretta a prendere una considerevole decisione : lasciare l'hip hop oppure lo squash.

Non era per niente una scelta semplice considerando che la danza rappresentava un periodo fondamentale della mia vita, mi aveva accompagnata per cinque lunghi anni nei quali ero indubbiamente cresciuta.

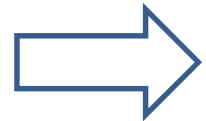
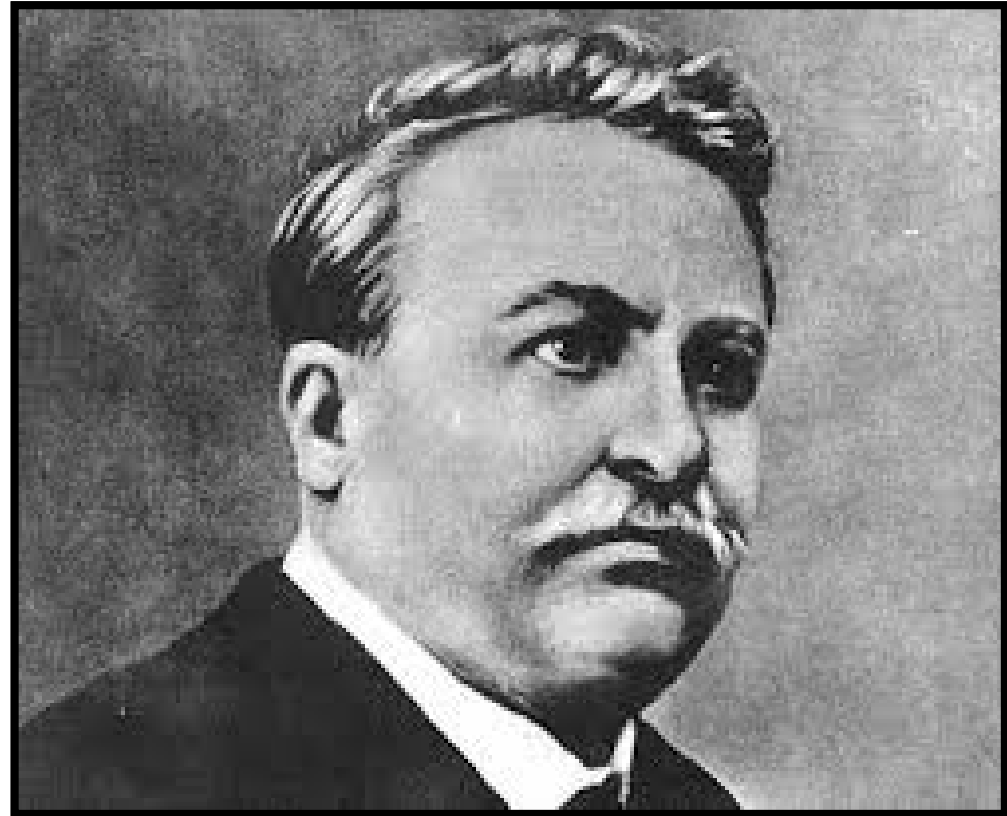
In seguito a lunghe ed intense settimane di riflessioni, scelsi di dedicarmi unicamente allo squash e diventai un' agonista.

Purtroppo il Corona Virus mi ha tolto gli ultimi mesi in cui avrei potuto continuare ad essere una ballerina, nonché la possibilità di andare a giocare a squash alle nazionali a Nottingham.



## **“La felicità” di Giovanni di Pascoli:**

Quando, all'alba, dall'ombra s'affaccia,  
discende le lucide scale  
e vanisce; ecco dietro la traccia  
d'un fievole sibilo d'ale,  
io la inseguo per monti, per piani,  
nel mare, nel cielo: già in cuore  
io la vedo, già tendo le mani,  
già tengo la gloria e l'amore.  
Ahi! Ma solo al tramonto m'appare,  
sull'orlo dell'ombra lontano,  
e mi sembra in silenzio accennare  
lontano, lontano, lontano.  
La via fatta, il trascorso dolce,  
m'accenna col tacito dito:  
improvvisa con lieve stridore,  
discende al silenzio infinito.



Giovanni Pascoli nacque a San Mauro di Romagna, oggi Forlì, nel 1855, dove trascorse un'infanzia felice, insieme alla sua numerosa famiglia.

All'età di dodici anni perse il padre, Ruggero, assassinato il 10 agosto 1877.

Il delitto rimase impunito e lasciò in Pascoli un profondo dolore espresso principalmente nella poesia "X Agosto".

Qui cominciò la sua visione pessimistica della vita, che si accentuò dopo la morte della madre e di tre degli otto fratelli.

Nonostante la sua depressione, Pascoli proseguì gli studi e ottenne persino una borsa di studio, con la quale andò a studiare all'Università di Bologna, dove si laureò in lettere.

Nel 1906 prese il posto di Carducci, diventando professore di letteratura italiana all'Università di Bologna.

Durante la sua vita venne arrestato un paio di volte, per alcune propagande aggressive, ma fu assolto dopo pochi mesi.

Morì il 6 aprile del 1912 presso Bologna, a causa di un tumore allo stomaco.

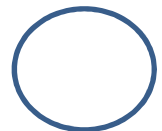
Cercare a tutti i costi la felicità è un desiderio legittimo, forse il segreto per raggiungerla sta nel sapersi accontentare, nel riconoscerla nelle piccole cose che ci circondano e nell'affetto delle persone care.

Di questo era perfettamente consapevole Pascoli, per il quale la felicità risiede nelle "piccole cose" e negli affetti sinceri, ossia nello spazio chiuso e tranquillo del "nido" familiare che comunica un senso di protezione e tiene lontano il dolore del mondo.

Alcune delle sue opere più famose sono contenute all'interno di una raccolta di sue poesie chiamate "Myrica".

Il significato che mi ha trasmesso la poesia "la felicità" è:

Al mattino, verso l'alba, le ombre iniziano a svanire, sentiamo e percepiamo la felicità più vicina, inseguendola durante il giorno per monti, mari e cieli, ma proprio quando siamo così vicini a raggiungerla, alla fine della nostra esistenza, questa ci sfugge con la nostra morte e il silenzio infinito che ne consegue.



## IL FUTURISMO, UMBERTO BOCCIONI:

I maggiori esponenti del Futurismo sono: Giacomo Balla, Carlo Carrà, Gino Severini e infine Umberto Boccioni.

Boccioni, è stato pittore, scultore futurista e inventore del Dinamismo Plastico.

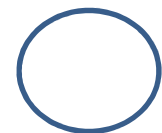
L'artista nasce a Reggio Calabria il 19 ottobre 1882, ma trascorre infanzia ed adolescenza in varie città perché il padre, impiegato statale, è costretto a frequenti spostamenti.

Nel 1899 va a vivere a Roma, presso una zia, dove conosce Gino Severini con il quale frequenta lo studio di Giacomo Balla (maestro molto famoso a Roma in quegli anni).

Allo scoppio della Prima Guerra Mondiale Boccioni, come molti intellettuali, è favorevole all'entrata in guerra dell'Italia, si arruola volontario nel Battaglione Lombardo Ciclisti e parte per il fronte con Marinetti, Russolo, Sant'Elia e Sironi.

Negli anni di guerra egli collabora con la rivista "Avvenimenti" e si riavvicina al suo vecchio maestro Balla; il suo personalissimo stile alla ricerca di dinamismo, lo porta ad accostarsi all'Espressionismo ed al Cubismo allo scopo di mettere lo spettatore al centro del quadro per farlo sentire coinvolto e partecipe.

Boccioni produce molte opere sullo sport come ad esempio, Il dinamismo di un ciclista.



## SPORT IN AUSTRALIA:

In Australia there is a widespread passion for sport: Australian football, lacrosse, football, surfing, tennis, golf and softball, but the two most popular sports are rugby and cricket.

The Rugby Union Team has the colors green and gold.

Rugby and Cricket both originated in England.

Surfing is one of the sports symbol of Australia and represents a cultural characteristic of this land.

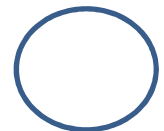


The birth of squash dates back to the early nineteenth century in England. Charles Dickens described squash in his "Pickwick Papers" as a game played in London prisons called rackets. The inmates began this sport as a pastime to keep fit, but only a few years later British students modified the ball and coined the term squash rackets. In 1920, the first 'professional squash' Championship was held

It marked the beginning of the diffusion of this sport in the territories of the British colonies (Egypt, Australia, New Zealand, India, Pakistan, South Africa).

Subsequently, the first tournaments began, the most important being the British Open and the first federations were formed.

The best known was the World Squash Federation that still has 138 federations and whose goal is to make squash an Olympic discipline.



## IL MOVIMENTO:

Osservando la realtà che ci circonda ci accorgiamo che possiamo suddividere i corpi in due categorie: corpi fermi e corpi in movimento.

Un corpo fermo si dice sia stato di quiete, mentre un corpo è in moto quando la sua posizione varia col passare del tempo.

Ci sono diversi elementi che devono essere noti per definire uno stato di moto.

Innanzitutto è importante specificare il punto di vista dal quale si osserva il movimento, infatti uno stesso corpo può sembrare fermo o a seconda di come lo si guarda.

Questo punto di vista è chiamato sistema di riferimenti e ci consente di stabilire rispetto a che cosa il corpo può essere definito in movimento. Per sapere come si muove un corpo è inoltre indispensabile conoscere la forma della traiettoria, ossia la linea ottenuta congiungendo tutti i punti toccati dal corpo in moto.

Essa può essere rettilinea, se il corpo si muove lungo una linea retta, o circolare, se il corpo si sposta lungo una circonferenza.

Per conoscere il modo in cui un corpo si muove occorre anche essere consapevoli dello spazio percorso, ovvero della lunghezza dello spostamento e il tempo impiegato, ossia la durata di questo stesso.

Nello sport il movimento è fondamentale, un giocatore di squash necessita infatti di un'eccezionale capacità di reazione a segnali acustici ed ottici.

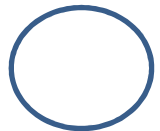
In una partita il tiro e la corsa devono essere ridotti al massimo, un giocatore deve possedere capacità di resistenza di velocità e di energia.

Resistenza di velocità significa poter eseguire i movimenti ad una determinata velocità per l'intera durata dell'incontro, essa è necessaria per sopperire ai continui scatti e alle fermate improvvise.

Spesso, tuttavia, sono richieste azioni veloci e forti come lo scatto veloce verso la palla, si può quindi dire che sono tipiche nel gioco dello squash la forza e la velocità ad un livello medio, la resistenza ad un alto livello.

Per l'apparato motorio attivo e per quello passivo è necessario, allenare anche la mobilità, essa facilita l'esecuzione dei movimenti e previene gli infortuni.

Una scarsa mobilità è sinonimo di inutili rischi di infortunio, dispendio di energie e di un'esecuzione dei colpi più lenta.





## HITLER AMANTE DELLO SPORT:



Amante dello sport nonché personaggio che possiede grande rilevanza per quanto riguarda il contesto storico; Adolf Hitler, è nato nel 1889 presso un paesino situato in Austria.

La sua più grande aspirazione era quella di diventare un architetto, ma dopo non essere riuscito ad entrare nella accademia delle belle arti di Vienna si trasferì a Monaco dove iniziò a lavorare come operaio, ed è proprio lì che sviluppò il suo pensiero antisemita, antimarxista ma soprattutto razzista.

Dopo la fine della prima guerra mondiale, a cui lui aveva preso parte come volontario, riteneva che la sconfitta della Germania fosse dovuta al tradimento dei socialisti e degli ebrei.

Qualche anno dopo esser diventato il leader del Partito Nazionalsocialista dei Lavoratori Tedeschi, cercò di organizzare un colpo di stato per porre fine alla Repubblica di Weimar, ma il suo tentativo fallì e venne arrestato e condannato a cinque anni di prigione.

Periodo nel quale scrisse il suo saggio politico “Mein Kampf”, la cui traduzione è “la mia battaglia”.

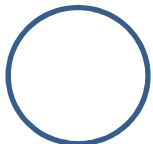
All’interno di questo saggio viene chiaramente espressa la teoria di Hitler, fondata sulla superiorità della razza ariana.

Inoltre nel testo egli dichiara esplicitamente il profondo odio che prova nei confronti dei socialisti e degli ebrei.

Successivamente al suo rilascio Hitler riorganizza il partito di cui prima era il leader, e vince le elezioni diventando così Cancelliere del Reich.

Un anno dopo diventa Führer del Reich e in pochi anni riesce a instaurare sia la dittatura che le basi per lo scoppio della seconda guerra mondiale.

Da lì incominciò la persecuzione degli ebrei e diede avvio ai campi di concentramento, dove persero la vita 6 milioni di persone innocenti.



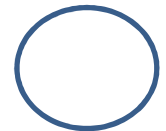
## I DIRITTI DELLO SPORTIVO:

La convenzione sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza riconosce lo Sport come un vero e proprio diritto.

I diritti dello sportivo sono molti, ma quelli più importanti sono:

- Il diritto di praticare lo sport in questione per **divertimento** senza essere forzato ad essere il campione, quello superiore di tutti gli altri.
- Il diritto di essere trattato con **rispetto**, senza dover subire parole offensive e umilianti per aver perso o per non aver raggiunto il posto che si aspettava di avere.
- Il diritto di **pari opportunità**, e in questo caso viene sottinteso il diritto delle donne a fare sport, senza dover faticare il doppio degli altri per raggiungere un obiettivo, e senza doversi vergognare se uno sport che si ama è apparentemente per maschi. Purtroppo nel mondo ci sono ancora persone che pensano che uno sport possa essere solo per maschi e che le donne, in questi casi, dovrebbero rinunciare ai loro sogni e alle loro passioni.

**Nello sport  
si vince  
senza uccidere,  
in guerra  
si uccide  
senza vincere**



## IL DOPING:

Il segreto nella vita, come nello sport, sta nel cercare l'adrenalina nelle emozioni e non nel doping.

Antonio Piazzolla

Frasi-Celebri



La competizione con i suoi simili ha da sempre spinto l'uomo alla ricerca di qualcosa che gli consentisse di primeggiare nello sport.

Fin dall'antichità a Roma sembra che venissero somministrate bevande stimolanti ai gladiatori, in modo tale che potessero affrontare senza paura i combattimenti mortali nell'arena.

Nello sport moderno si sono diffuse sostanze dopanti ritenute in grado di migliorare la prestazione atletica, seppur con gravi rischi per la salute: l'uso di queste sostanze è definito doping.

Con il doping si cerca di migliorare la sensazione di forza ed euforia, di ridurre la fatica e il dolore, di rendere più pronti i riflessi, di aumentare in modo eccessivo la muscolatura e di migliorare le capacità di resistenza.

Ogni federazione sportiva stabilisce le sostanze vietate ai propri iscritti: l'atleta che risulta positivo ai test anti doping subisce sanzioni sportive.

Il doping è un grave rischio per la salute: sono stati numerosi episodi di atleti morti durante la prestazione sportiva o anni dopo aver cessato l'attività.

In Italia, oltre 250 medicinali in commercio o contengono sostanze elencate nelle liste doping.

Questi farmaci sono stati prodotti per la cura di specifiche malattie e non per essere utilizzati come doping nello sport.

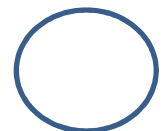
Per evitare che gli atleti li usino inconsapevolmente, è prevista l'applicazione di un contrassegno visibile sulla confezione.

Lo squash, è uno sport che richiede alla persona che lo pratica un coinvolgimento a 360 gradi poiché comprende resistenza, forza, velocità, rapidità nei movimenti, coordinazione, tempismo, concentrazione e tattica di gioco.

Proprio per questo motivo le persone che lo praticano sono più inclini ad assumere sostanze dopanti, eppure sembra che non sia mai accaduto qualcosa del genere.

Io personalmente ritengo che sia segno di mancato rispetto nei confronti del nostro corpo e che danneggi la salute, per cui la ritengo una cosa insensata fatta al fine di vincere, quindi non penso ne valga la pena per uno scopo così futile nonché pericoloso per noi stessi.

**IL DOPING  
UCCIDE  
LO SPORT**



## L'EGITTO:

Uno stato caratterizzato da una grande rilevanza a livello mondiale nell'ambito dello squash è sicuramente l'Egitto, il quale viene considerato come lo stato maggiormente potente.

La capitale dell'Egitto è il Cairo, nel quale sono situati importanti edifici come il museo egizio che espone una vasta collezione di oggetti antichi.

Per quanto riguarda il clima è abbastanza desertico in alcuni punti, mentre nelle fasce costiere è mediterraneo.

La popolazione è di 83 milioni e mezzo con una densità di 84 abitanti per chilometri quadrati.

Nonostante il tasso di urbanizzazione sia in aumento, la maggior parte dei cittadini vive ancora nei villaggi rurali.

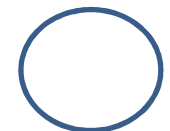
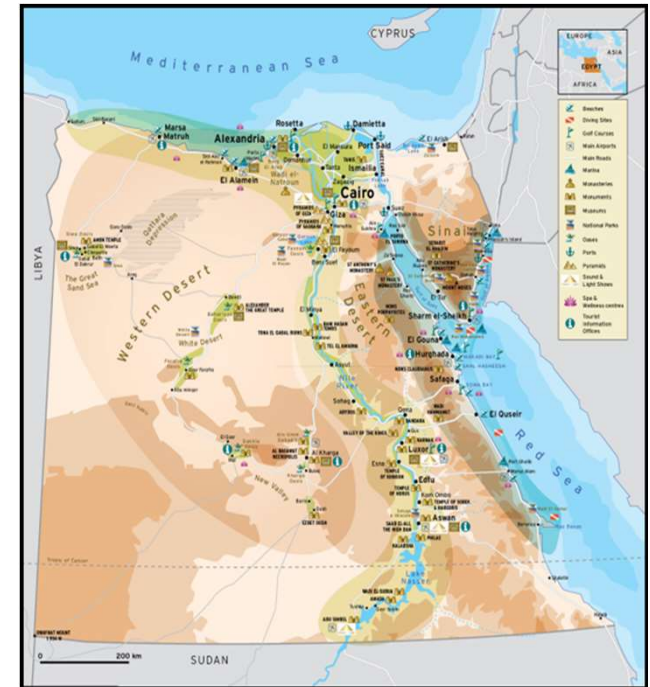
Gli egiziani sono il gruppo etnico dominante, la lingua ufficiale è l'arabo, ma si parla anche il francese e l'inglese.

Parlando della religione circa il 90% della popolazione è musulmana, mentre la restante parte è cristiana.

Questi ultimi vengono considerati indigeni, poiché durante la dominazione romana la religione prevalente era il cristianesimo, fino a quando gli arabi musulmani conquistarono il paese.

In Egitto la forma politica attuale è la Repubblica, alla quale il paese non è abituato ad avere dal momento che lo stato è sempre stato governato in modo autoritario.

La situazione economica del paese è alquanto complicata, tra i settori quello dominante è il terziario, ma avendo recentemente subito una grave crisi il turismo è calato di molto.



## LE DIVERSE CULTURE DEI GIOCATORI DI SQUASH:

Nel 1951 Hashim Khan scese dall'aereo a Londra per partecipare agli Open di questa stessa, considerato il torneo di squash più importante del mondo. Nessuno sapeva chi fosse, egli infatti aveva imparato a giocare a piedi nudi in un circolo situato in India, quando essa era ancora una colonia britannica.

Nel 1949 l'India si divise, Khan divenne un cittadino pakistano e il suo governo, ansioso di affermare la propria indipendenza, lo inviò a giocare il torneo più prestigioso proprio a casa dei vecchi padroni coloniali.

Proprio come in un film Khan sconfisse tutti i suoi avversari con una facilità che è diventata leggendaria, ancora oggi è infatti considerato il miglior giocatore di squash di sempre.

I suoi successi sportivi hanno aiutato il Pakistan a formare un'identità e un orgoglio nazionale.

Datuk Nicol Ann David nata a Penang il 26 Agosto 1983, è una giocatrice di squash malaysiana del circuito professionistico, campionessa del mondo nel 2005 e nel 2006 nonché vincitrice del British Open nel 2005, 2006 e 2008.

È professionista dal 2000 e si allena ad Amsterdam.

Ho inoltre individuato una sostanziale differenza nel modo in cui le persone provenienti da paesi diversi si comportano durante un torneo, gli egiziani dopo aver vinto una partita si mettono in ginocchio e pregano Allah, in segno di gratitudine, gli Italiani invece prima di una partita si fanno il segno della croce, come per chiedere aiuto a Gesù.

Il 21 maggio si celebra la "Giornata mondiale della diversità culturale per il dialogo e lo sviluppo".

Oggi è particolarmente importante puntare al dialogo poiché la maggior parte dei conflitti in atto sono causati dallo scontro tra differenti culture.

Dialogare con altre genti e venire a contatto con costumi e tradizioni diverse dalle nostre, ci permette di comprendere le esigenze degli altri, imparare a rispettarle e ridurre il rischio di nuovi conflitti.

Inoltre la grande varietà di popoli e culture è un patrimonio da non perdere, un bene che può contribuire a ridurre fame e povertà per arrivare ad uno sviluppo sostenibile.

Lo sport è uno dei mezzi attraverso i quali le persone imparano ad accettare e rispettare il diverso.

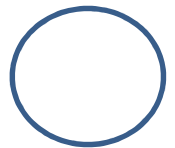
Parlando dello squash durante i tornei sono presenti persone provenienti da tutto il mondo, che interagiscono tra loro ed instaurano meravigliosi rapporti.



# HASHIM KHAN



# DATUK NICOL ANN DAVID



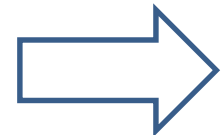
## L'INNO DI MAMELI:

Fratelli d'Italia,  
L'Italia s'è desta,  
Dell'elmo di Scipio  
S'è cinta la testa.  
Dov'è la Vittoria?  
Le porga la chioma,  
Ché schiava di Roma  
Iddio la creò.

Fratelli d'Italia,  
L'Italia s'è desta,  
Dell'elmo di Scipio  
S'è cinta la testa.  
Dov'è la Vittoria?  
Le porga la chioma,  
Ché schiava di Roma  
Iddio la creò.

Stringiamoci a coorte,  
Siam pronti alla morte.  
Siam pronti alla morte,  
L'Italia chiamò.

Stringiamoci a coorte,  
Siam pronti alla morte.  
Siam pronti alla morte,  
L'Italia chiamò





Questo testo musicato è l'inno nazionale dell'Italia dall'ottobre del 1946, è stato scritto però circa un secolo prima, precisamente nel 1847, dallo studente e patriota genovese Goffredo Mameli.

Il testo fu musicato nello stesso anno a Torino da Michele Navarro, anch'egli genovese.

Mameli compose il canto degli italiani a Genova in occasione dei moti popolari, in un clima di fervore patriottico.

Quest'inno è caratterizzato da un linguaggio arcaico ed è ricco di richiami al nostro passato, a partire dall'Impero Romano, sul quale viene posta una grande attenzione poiché era considerato esempio di onore e grandezza, fino ai Vespri Siciliani.

È composto da sei strofe nelle quali viene racchiuso l'intenso patriottismo del tempo e l'entusiasmo del giovane ventenne, animato da spirito rivoluzionario di libertà dall'oppressore straniero.

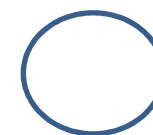
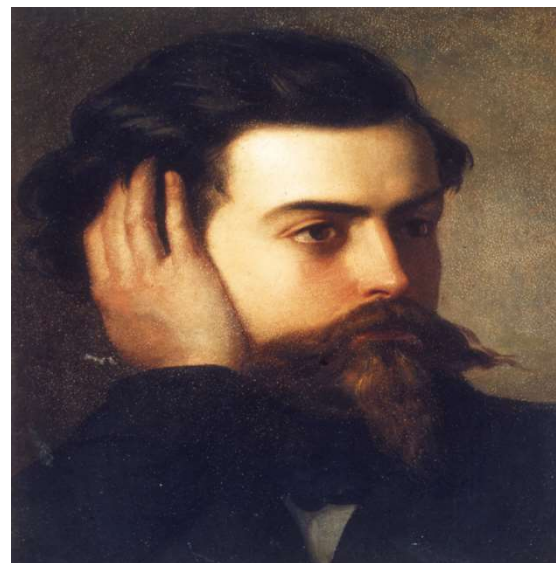
Il tema principale è il forte desiderio di ribellarsi alla prevaricazione degli invasori e raccogliersi sotto un'unica bandiera, creando uno stato unito, nel 1848 l'Italia era infatti ancora divisa in sette stati differenti.

Nel 1946 il ministro della Guerra Cipriano Facchinetti suggerì questa composizione come inno provvisorio d'Italia.

Ebbene, sembra che l'inno sia rimasto provvisorio fino ai giorni nostri, sono infatti recentissimi gli eventi che lo vedono di nuovo protagonista: il 29 giugno 2016 è stata presentata alla Commissione Affari costituzionali della Camera dei deputati una proposta di legge per rendere il Canto degli Italiani inno ufficiale della Repubblica Italiana.

Il 15 novembre 2017 è stato approvato in via definitiva.

Successivamente Goffredo Mameli Ferito ad una gamba, mal curato, morì un mese dopo, all'età di 22 anni.



## L'ENERGIA:

L'energia è la capacità di un corpo o di un sistema di compiere un lavoro.

L'energia viene misurata in joule.

Le fonti d'energia a disposizione dell'uomo sono divise in due grandi categorie: fonti rinnovabili e fonti esauribili.

**Fonti esauribili:** petrolio, carbone, metano e uranio. Sono le più sfruttate dall'uomo ma sono anche esauribili e molto inquinanti.

**Fonti rinnovabili:** sole, acqua, vento, biomassa.

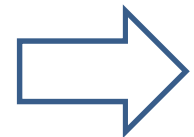
Ci sono vari tipologie di energia, come ad esempio:

**Energia meccanica**, che è quella forma di energia data dalla somma tra energia potenziale ed energia cinetica. Lo scambio di energia meccanica tra due determinati sistemi si chiama lavoro.

**Energia muscolare**, è quella forma di energia che l'uomo produce in seguito all'ingestione di cibo, in seguito sottoposto ad una vera e propria modifica all'interno dell'organismo umano.

**Energia elettrica**, questa forma di energia invece ha origine dal movimento delle cariche elettriche e oltre ad essere chiamata energia elettrica viene anche chiamata elettricità.

L'energia, oltre a quelle appena elencate, può assumere altre forme, quali l'energia idrica, l'energia solare e l'energia rinnovabile.



## LAS ENERGIAS RENOVABLES:

Las fuentes de energía renovables, a diferencia de las fuentes de energía no renovables, son formas de energía que respetan los recursos del mundo natural. No contaminan y no se agotan, ya que tienen la capacidad de regenerarse al final del ciclo.

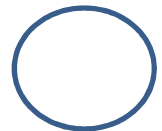
Desde hace tiempo han entrado también en nuestro país y se están afirmando cada vez más como energía del futuro, a disposición de todos, limpia y económica.

Las principales fuentes de energía renovables son, por ejemplo:

- **Energía solar**, que es una fuente de energía obtenida del sol, utilizable para calentar o enfriar casas y ambientes de trabajo. La energía del sol, que por supuesto es ilimitada, a través de los paneles solares se convierte en energía eléctrica.
- **Energía eólica**, que gracias a las palas eólicas la energía mecánica producida por la masa de aire desplazada por el viento se convierte en energía eléctrica explotable en nuestros hogares.
- **Energía hidroeléctrica**, también la energía hidroeléctrica es agotable pero renovable, siempre que el hombre no la explote de manera exagerada. El agua se utiliza para generar energía mediante la instalación de generadores de eje vertical y horizontal.



Todavía es posible combinar una mayor sostenibilidad de la eficiencia energética con modelos de construcción ecológica como, por ejemplo, una casa pasiva, que sería un edificio de bajo consumo energético muy extendido en Europa.



**Vorrei ringraziare i miei professori e la dirigente che in questi anni mi hanno sostenuto e seguito.**

**Inoltre ringrazio il mio allenatore Salvatore Speranza, sempre disponibile ad accompagnarmi ai diversi tornei fuori regione, e i due tecnici della Federazione Nazionale, Marcus Berrett e Tim Simpson per avermi selezionato per il progetto talento.**

**Un ringraziamento speciale va alla FIGS (Federazione Italiana Giuoco Squash) per avermi offerto la possibilità di partecipare a numerosi eventi sportivi nazionali, nonché per avermi inserita nell'elenco degli atleti d'interesse nazionale.**

FLAVIA MICELI 3^B