



Cerca nel sito

HOME CRONACA SPORT TEMPO LIBERO ITALIA MONDO FOTO VIDEO RISTORANTI ANNUNCI LOCALI PRIMA

Sei in: [HOME](#) > [SPORT](#) > [SQUASH, NUOVA FRONTIERA PER CRESCERE...](#)

## Squash, nuova frontiera per crescere i ragazzi

*Alla Polisportiva Saliceta un team di specialisti rilancia questa disciplina: «Serve un ricambio generazionale ed è uno sport che fa bene anche ai giovani»  
di Martina Stocco*

**SQUASH**

29 febbraio 2016



da Taboola

1

Condividi

Tweet

0

**G+**

0

LinkedIn

0

Pinterest



MODENA. «Uno sport facile da imparare, difficile da padroneggiare». Luca Sghedoni, presidente di "Mutina Squash Team" ci ha presentato il gioco dello squash. «A Modena ci sono campi attrezzati - ha raccontato il presidente - e siamo al terzo posto per grandezza di strutture in Italia, dopo Riccione e Bari. Un numero sempre maggiore di persone si sta appassionando a questa disciplina. Abbiamo inoltre appena svolto un'iniziativa in collaborazione con le scuole».

La parola "squash" deriva dall'inglese e significa "comprimere, schiacciare": l'effetto sulla pallina quando colpisce il muro. Le sue origini risalgono al diciannovesimo secolo. In Italia arriva trent'anni fa, ma la sua maggiore diffusione è recente.

Lo squash sta prendendo piede anche a Modena. «Tuttavia - ha precisato Sghedoni - c'è la necessità di un ricambio generazionale. L'età media dei giocatori è di 35 anni».

### TOP VIDEO

Modena: la piena passa lungo i corsi d'acqua della città

Allen club e Settedifiori: due negozi in uno a Modena

Baluardo e Gilda videoracconto delle feste di Carnevale

Banda dei tir, arrestati sei ladri

### DAL WEB

Nuova SEAT Ibiza Connect con tecnologia Full Link  
Seat

I film degli Oscar 2016 su Infinity: prova gratis 1 mese  
infinitytv.it

Promosso da Taboola

Come si gioca a squash? «Non sono richieste particolari abilità - ha spiegato l'appassionato - è un gioco da racchetta in cui competono due o quattro persone. L'unica attrezzatura richiesta è una pallina di gomma, racchette simili a quelle del tennis (sport da cui deriva) e un paio di occhiali protettivi. Il campo da squash è composto di tre muri e un vetro posteriore, sui quali si fa rimbalzare la pallina. Si può fare al massimo un rimbalzo a terra e si arriva a undici punti. Una partita può durare pochi minuti come delle ore, in base al livello di preparazione dei giocatori. Il vantaggio rispetto al tennis è che la palla difficilmente va fuori campo dunque i passaggi sono molto rapidi». A Modena è possibile praticare lo squash nella polisportiva Saliceta San Giuliano, dove ci sono sei campi attrezzati. «È uno sport veloce e dinamico - ha spiegato Sghedoni - si utilizzano tutti i muscoli del corpo e fa consumare 650 chilocalorie in un'ora. C'è un buon equilibrio tra attività aerobica ed anaerobica. Inoltre, si può praticare tutto l'anno, anche durante l'inverno».

La rivista Forbes ne parlato di recente in questi termini: «Lo squash è stato votato come uno degli sport più salutari per il fatto che fornisce un allenamento competitivo, efficace in un tempo minimo e in uno spazio ridotto. Questo lo rende ideale per gli stili di vita urbani, gli stessi che hanno generato aumenti di obesità infantile e altri problemi di salute metabolica. Lo squash è un ottimo sport per combattere queste tendenze. Fa bene a tutti, ma ai giovani in particolare». Dunque anche i bambini possono giocare a squash? «Sì - ha risposto Sghedoni - l'età consigliata per iniziare è dai 9-10 anni. Per lo stesso motivo abbiamo proposto di far conoscere questa attività sportiva agli studenti delle scuole medie. Alessandra Fiorcari, docente di ginnastica alle Marconi, ha appoggiato il progetto e insieme abbiamo mostrato ai ragazzi delle classi prime lo squash». Nella palestra della scuola è stato montato un campo mobile, una struttura gonfiabile in grado di riprodurre un vero campo da squash. Il gonfiabile è stato fornito dalla Figs (Federazione italiana giuoco squash). Si disputano tornei nazionali e internazionali.

Sabato 12 marzo, dalle 14 alle 18, non solo gli studenti, ma tutti coloro che volessero giocare a squash possono recarsi alla polisportiva di Saliceta per una prova gratuita.

## SQUASH

29 febbraio 2016



## GUARDA ANCHE

da Taboola

Castelfranco, bimba morta schiacciata. Il nonno "La lastra di marmo attaccata con lo sputo..."

Corriera in fiamme in via Vignolese a Modena

Tribunale ecclesiastico di Modena, calano le cause di annullamento

## DAL WEB

Promosso da Taboola

Se hai partita IVA scopri i vantaggi

Fiat

Viaggia sempre connesso con Nuova SEAT Ibiza Connect

Seat

Scopri Nissan X-TRAIL. La tua nuova storia comincia da qui

Nissan

## I COMMENTI DEI LETTORI