

Giocare a squash: istruzioni per l'uso

Uno sport nato nell'800 nelle carceri inglesi e ora tornato prepotentemente di moda. In Italia 47 società iscritte alla federazione.



Squash

istock



AUTORE: S.A. (NEXTA)

Se vi interessa praticare uno sport al coperto, concentrando doti tecniche, agilità e forza, allora lo squash potrebbe fare al caso vostro. Una disciplina ancora poco conosciuta nel nostro Paese, e che contrariamente a quanto si possa pensare ha origini molto umili. Questo gioco, che si pratica con una racchetta, due giocatori e un campo racchiuso in quattro mura, nasce nell'800 nelle carceri inglesi. Quello di colpire una palla e farla rimbalzare alternativamente sul muro era di fatto l'unico modo che i galeotti avevano per tenersi in forma. Ai primi del '900 gli inglesi lo trasformano in uno sport professionale, mentre nel 1967 nasce la prima federazione unica internazionale. Oggi riconosciuto dal CIO, lo squash aspira a diventare disciplina olimpica nel 2020, in occasione dei giochi di Tokyo.

Lo squash è uno sport ideale per tonificare sia le braccia che le gambe. Sul campo da gioco infatti -che misura in lunghezza circa 10 metri - ci si confronta con un avversario ma anche con la necessità di tirar fuori tanta energia. Far rimbalzare con vigore una pallina sulla parete per circa 40 minuti - la durata media di una partita - presuppone una certa preparazione fisica, sia dal punto di vista aerobico che anaerobico.



In Italia il movimento sportivo è gestito dalla FIGS - Federazione italiana Gioco Squash - a cui sono iscritte **47 società**. Si gioca da nord a sud e in 15 regioni c'è un presidio federale. Le società organizzano corsi di apprendimento per avvicinare gli sportivi e reclutare giocatori che partecipano ai vari campionati federali. Tra le società attive nel centro Italia c'è lo **Squash Roma**. Nata nel 1981 dispone di 4 campi regolamentari omologati con istruttori federali che tengono lezioni collettive e individuali. Tre lezioni di avviamento costano 70 € a persona e includono l'uso della racchetta e del campo da gioco. A sud invece c'è il **First Fitness Squash Club** di Catania, società nata nel 1996 e con una discreta tradizione alle spalle. Due campi disponibili, un istruttore federale e prezzi concorrenziali soprattutto per i più giovani. Solo 33€ al mese di retta per gli under 26 per il primo anno di attività.