

8 MARZO 2019 • VIVIANA GAUDINO

Squash: dalla Gran Bretagna alla conquista dell'Italia



Condividi

Tweet

«Ci sono le racchette, ci sono le palline ed un campo ma... non è il tennis! Ecco vita, morte e miracoli dello squash, lo sport britannico partito alla conquista dell'Italia.»

Mens sana in corpore sano. Lo sport fa bene; fa bene al fisico, all'umore e all'anima. Tutti sappiamo che un buon allenamento (ci vuole buona musica per allenarsi!) ci permetterebbe di affrontare al meglio le nostre giornate ma, a volte, capita che la pigrizia e la mancanza di interesse prendano il sopravvento sui nostri buoni propositi. Basta poco, però, per scacciare via la svogliatezza e prendere in mano la nostra vita; infatti, con un pizzico di coraggio e fantasia, possiamo trovare l'attività fisica giusta per noi. Se siete alla ricerca di uno sport divertente, competitivo e stimolante la risposta la trovate nello **Squash**. Armatevi di buona volontà, visiera, gonna tennis, pantaloncini e partiamo. Ah... non dimenticate la racchetta!

Storia dello Squash

Lo squash nasce in Inghilterra nell'Ottocento e, come capita per tutte le storie più appassionanti, prende vita in un contesto difficile, in questo caso: le carceri. Era lo sport preferito dai detenuti proprio perché divertente, semplice e un allenamento efficace. Certo, i detenuti non avevano a disposizione le attrezzature tecniche e leggere così come le conosciamo oggi: per lo più si trattava di oggetti assemblati che andavano a creare l'illusione di avere tra le mani una palla, fatta di stracci, e una racchetta rudimentale. Veniva chiamato *Rackets* e solo quando alcuni studenti della **Harrow School** hanno iniziato a praticarlo con degli strumenti adatti, a creare dei tornei e a stabilire regole precise in merito a punteggio e giocatori ha assunto il nome di Squash. È paradossale che uno sport nato in un contesto popolare sia poi diventato un'attività ritenuta elitaria e non proprio alla portata di tutti. Lo Squash in Italia è arrivato circa un secolo più tardi per mano di **Guerrino Sisti** che ha aperto il primo centro a Bologna. Sport apprezzatissimo, completo e divertente ma quasi sempre ritenuto marginale. Dobbiamo aspettare il 2007 perché la **F.I.G.S.** (Federazione Italiana Giuoco Squash) venga riconosciuta dal C.O.N.I. come Federazione Sportiva Nazionale.



Lo Squash: come si gioca

Lo Squash, per quello che riguarda regole, rudimenti e preparazione atletica non è estremamente complesso. Servono tanta passione e altrettanto allenamento. Come il Tennis, può essere giocato a singolo e a doppio, ovvero, i giocatori in capo possono essere due o quattro. **Il primo giocatore viene estratto a sorte** ed è proprio lui a servire e a iniziare la partita: la pallina batte contro la parete che il giocatore sceglie ed è compito del secondo, il ricevitore, ribattere e far sì che la pallina non rimbalzi più di una volta a terra. Si va avanti così fino a quando uno dei due non sbaglia e viene quindi assegnato il punto. L'incontro si gioca al meglio dei 3 o 5 giochi e 11 sono i punti messi a disposizione per ogni gioco.

Tenersi in forma e il *Fair Play*

Lo Squash è quindi un ottimo allenamento che non solo diverte ma che vanta anche altre due caratteristiche importanti: brucia i grassi, **tiene in forma**, e fa del rispetto verso l'avversario l'elemento principale. Durante una gara di Squash si bruciano centinaia di calorie e soprattutto si mettono in moto i muscoli principali del nostro corpo, ecco perché potrebbe essere un'alternativa divertente alla classica sala pesi che troppo spesso ci spaventa. Altra qualità: Il *fair play*. Il rispetto verso l'avversario è una delle cose più importanti da tenere a mente se si vuole iniziare a praticare questo sport. Una sana competizione è ciò di cui abbiamo bisogno; gareggiare e confrontarsi è importante per dare sempre di più e acquisire fiducia in noi stessi, ma farlo in un ambiente sano e in modo pulito ci arricchisce.