

Quattro chiacchiere con Yuri Farneti, diamo il via a "Voices of Squash"

Maggio 25, 2020

16 0



Con questa intervista a Yuri Farneti, diamo il via a "Voices of Squash", una serie di approfondimenti sullo squash: sport di passione, velocità, prontezza di riflessi e colpi spettacolari, il cui mood è 'sudare divertendosi'. La parola va a campioni, allenatori, tecnici ed appassionati di questa affascinante disciplina sportiva



Yuri Farneti, classe '96 ed il *ranking* mondiale più alto, è il miglior esponente italiano dello squash degli ultimi anni. Ha conquistato il titolo di **campione italiano** per il quinto anno consecutivo e quello di **campione italiano assoluto 2019**. Nato ad Angera, vive da un anno a Milano dove si allena e gioca per il **GetFIT Club** di Via Vico.

Abbiamo avuto il piacere di intervistare **Yuri** e di sottoporgli qualche domanda riguardante la sua passione per lo squash, non senza carpire alcuni dei suoi segreti tecnici per attuare delle strategie vincenti in campo, utili anche per chi è un giocatore alle prime armi e vuole misurarsi con questo avvincente sport di racchetta.



Lo squash è uno sport che appassiona, emoziona ed entusiasma chiunque per la prima volta si trovi catapultato tra quattro pareti all'inseguimento di una velocissima pallina di gomma, in cerca del colpo perfetto per spiazzare l'avversario. Yuri, come ti sei avvicinato al mondo dello squash? Ricordi ancora le sensazioni della prima volta in campo?

Mi sono avvicinato a questo sport perché mio padre lo praticava. All'inizio andavo a vederlo giocare, poi ho cominciato a fare qualche tiro in campo con lui, finendo per appassionarmi così tanto da lasciare il calcio per dedicarmi completamente allo squash. Ricordo come emozionante la prima volta in campo: fui da subito entusiasta ed affascinato da questo gioco dinamico ed energetico.

Se dovessi spiegare ad un neofita regole e astuzie fondamentali per avere successo in campo, quali sarebbero i tuoi suggerimenti?

Per avere successo in questo sport è necessario allenarsi molto, servono molta concentrazione, tecnica ed energia. Non esistono scorciatoie! Se dovessi dare dei consigli ad un neofita, comincerei innanzitutto a suggerirgli l'importanza della giusta impugnatura della racchetta, che andrà poi tenuta alta. In seguito, mi soffermerei sul come effettuare gli spostamenti in campo e sul relativo ritorno al centro.

Una volta approciata questa disciplina sportiva, qual è la strada vincente per raggiungere buoni risultati?

Come dicevo prima, l'allenamento costante è fondamentale in uno sport dinamico e preciso come lo squash. A mio avviso, la strada vincente per raggiungere buoni risultati è continuare ad allenarsi, porsi sempre nuovi obiettivi, aprirsi a nuovi stimoli e, soprattutto, non sentirsi mai arrivati. Si può sempre migliorare.

Quali sono i tuoi consigli per scegliere l'attrezzatura giusta?

Io sono sicuramente di parte, mi trovo molto bene con l'attrezzatura di **Dunlop**, oltretutto mio sponsor. Ad oggi, comunque, tutte le marche sono buone per cui subentra il gusto personale.

Qual è il tuo "colpo vincente"? Raccontaci qualche astuzia per metterlo in pratica in campo.

Probabilmente tra i miei colpi migliori c'è la contro-smorzata. Per metterla in atto, serve un buon movimento in campo: bisogna spostarsi velocemente in avanti e tenere la pallina il più possibile aderente al muro.



Cosa significa per te essere un campione a livello nazionale?

Sono molto contento e orgoglioso dei risultati che ho ottenuto e che sto ottenendo. Vincere per cinque anni di fila i campionati italiani, diventando così campione italiano assoluto, è davvero una grande

soddisfazione. È il titolo italiano più prestigioso.

Solitamente gli atleti sono sempre focalizzati ad allenare il proprio fisico, a migliorare la tecnica, per poi concentrarsi nello scegliere e adottare materiali maggiormente all'avanguardia e più performanti. L'allenamento che spesso manca e che potremmo definire fondamentale, soprattutto nello squash, è quello mentale. Che strategia consigli per mantenere alto il focus a livello di concentrazione?

Credo che per un atleta sia essenziale essere presente in campo al 100%, sia fisicamente che mentalmente. È fondamentale in quegli istanti sgomberare la mente dai pensieri estranei al gioco. Può essere molto utile l'aiuto di un *mental coach* per eseguire degli esercizi, ad esempio quelli di visualizzazione. Basilare per liberare la mente, a mio avviso, è allenarsi e sentirsi preparati. Quando un giocatore sa di essere fisicamente pronto, si sente più preparato anche mentalmente alla partita.

Yuri, qual è il campo più bello dove hai giocato un torneo di squash e nel quale un giocatore, almeno una volta nella vita, si dovrebbe misurare? E quello invece a cui sei più legato a livello affettivo?

Il campo più bello l'ho trovato a **Doha**, in Qatar, nel quale si sono giocati anche i campionati del mondo. È un campo in vetro provvisto di molti posti a sedere per gli spettatori, una location davvero spettacolare. A livello affettivo invece, quelli di Romagnano Sesia, dove sono cresciuto. Campi che purtroppo ora non ci sono più.

Lo squash è una disciplina divertente, salutare, energica, che va a braccetto con gioco, fitness, attività fisica, ludica e socialità, riconosciuta dal CIO ma ancora in attesa di essere incorporata in un prossimo programma olimpico. Le premesse ci sono tutte ma lo squash, soprattutto in Italia, ha subito un calo di interesse e partecipazione negli ultimi anni. Cosa pensi del futuro di questo sport?

C'è stato un calo oggettivo dagli anni '90 ad oggi, anni in cui praticare lo squash era molto in voga, ma penso sia abbastanza normale che nello sport ci siano alti e bassi. Per il futuro però sono ottimista, soprattutto perché la **FIGS**, la **Federazione Italiana Giuoco Squash**, sta facendo un ottimo lavoro a livello giovanile. In diversi club italiani infatti, ad oggi, l'attività giovanile è florida. Sono inoltre convinto che questo sport sia bellissimo, chiunque l'abbia provato se n'è innamorato! Anche in **GetFIT Milano** abbiamo molti ragazzi, ma anche molti adulti appassionati, che supportano e amano questo sport. Quindi sono totalmente positivo.

Un'ultima domanda: pensando allo squash, ti viene in mente qualcosa che non ti ho chiesto e di cui ti piacerebbe parlare?

