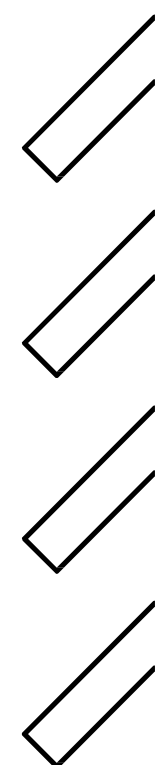
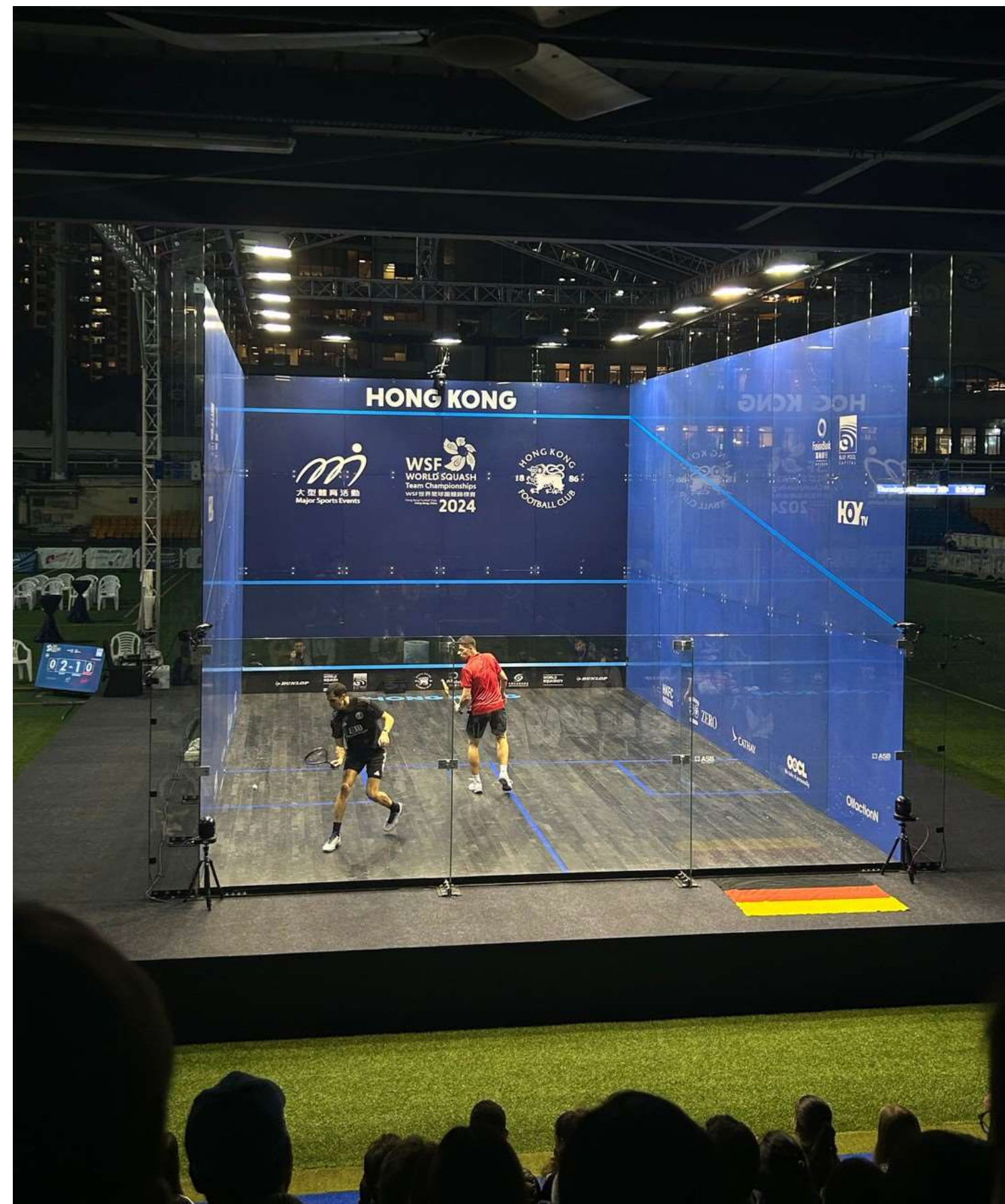


LO SQUASH

Fin da piccola, lo sport ha avuto un ruolo fondamentale nella mia vita. Oggi voglio raccontarvi perché credo che possa fare la differenza anche nella vostra.





L'INIZIO DI TUTTO

Lo squash è uno sport di cui generalmente non si sente parlare molto al giorno d'oggi, poiché sovrastato da sport più famosi, come ad esempio: il tennis, il badminton o perfino il paddle. Grazie a un progetto scolastico delle scuole medie mi avvicino a questo fantastico sport, e subito in me nasce una passione profonda, che mi porta perfino ad abbandonare la danza, sport a cui ero devota ormai da anni. All'età di 11 anni mi avventuro nella mia prima trasferta in assoluto, al Centro Federale di Riccione, per i campionati scolastici studenteschi, non sapendo che quella sarebbe stata la prima di tantissime esperienze.



In Italia è ancora poco conosciuto, ma chiunque abbia mai messo piede in un campo da squash sa bene quanto possa essere impegnativo. Giocato in uno spazio ridotto, a ritmi altissimi, lo squash richiede una combinazione impressionante di capacità fisiche e mentali: resistenza cardiovascolare, esplosività, agilità, riflessi fulminei, coordinazione e una concentrazione costante dal primo all'ultimo scambio.

In una singola partita si possono percorrere anche diversi chilometri, cambiando continuamente direzione e intensità. È uno sport che mette alla prova ogni muscolo e ogni pensiero, in cui la strategia si intreccia con la fatica. Non a caso, è considerato da molti esperti uno degli sport più faticosi in assoluto.

Lo squash è molto più di una semplice disciplina: è una sfida continua contro l'avversario, contro il tempo... e contro sé stessi; e dove la fatica è il prezzo della vittoria.



1.

Resistenza:

Lo squash richiede resistenza costante: una buona forma cardiovascolare è essenziale per mantenere intensità e lucidità durante tutta la partita.

2.

Esplosività:

Ogni scatto, ogni colpo, ogni cambio di direzione nello squash è questione di attimi, fondamentale per anticipare l'avversario e conquistare punti rapidi.

3.

Riflessi:

Avere riflessi pronti significa saper leggere l'azione e rispondere quasi istintivamente, trasformando la difesa in attacco.

4.

Concentrazione

Restare mentalmente presenti dal primo all'ultimo scambio è essenziale per mantenere il controllo tattico e non cedere alla pressione.

Lo sport è una sfida con noi stessi, fatta di sogni, sacrifici e grandi vittorie, ma anche di prove molto dure. Posso dire che nella mia vita ne ho passate un po' di tutte: ho provato il terrore di poter perdere un occhio, all'età di 13 anni, a causa di una malattia rara, per la quale ho dovuto affrontare ben quattro operazioni che mi hanno messo di fronte a una fragilità che non avevo mai conosciuto prima d'ora e dalla quale sembrava quasi impossibile uscirne senza lasciare delle cicatrici aperte. Devo la scoperta di questa malattia rara alla Federazione Italiana Giuoco Squash, la quale mi ha mandata a sue spese al Coni per sottopormi ad un check up completo. Sarò per sempre grata alla Federazione del mio amato squash per aver pensato alla mia salute, dandomi la possibilità di salvare il mio occhio senza riportare danni alla vista. Ho capito e vissuto la fatica del camminare sulle stampelle, in cui non si sente solo il peso del corpo ma anche della mente, che è costretta a rallentare quando l'unica cosa che vuole e che sa fare meglio è correre. Mi è anche capitato di subire un infortunio durante una gara, quando mi sono quasi fratturata una mano a causa di un colpo violento e inaspettato dell'avversaria, da cui ho imparato qual è il vero significato di non mollare, davanti a niente e a nessuno, perché il dolore fisico prima o poi passa... il rimorso di non aver dato tutto invece è indelebile.



Le cicatrici, però, non sono segni di debolezza, ma prove di quanto siamo stati forti nel rialzarci, ed io l'ho fatto. Non ho mollato, anzi, mi sono data da fare per raggiungere tutti i miei obiettivi, e di questo ne vado fiera.



Bucarest, Europei u 19 2024



Praga, Europei u19 2025



Bucarest, Europei 3 divisione 2024



Wroclaw (Polonia), Europei 2 Divisione 2025

Mondiali Hong kong 2025



“L’importante è sempre rialzarsi”

Se c’è una cosa per cui sarò sempre profondamente grata, è aver avuto al mio fianco mia madre, prima di tutto, e il mio allenatore. Senza di loro, non credo che sarei diventata la persona che sono oggi, e sicuramente non avrei raggiunto molti dei traguardi che ho conquistato. Sono le due persone più importanti della mia vita: mi hanno accompagnata in ogni passo di questo viaggio, senza mai lasciarmi la mano, senza mai smettere di credere in me, anche nei momenti in cui io stessa avevo perso fiducia. La mia forza l’ho trovata nei loro occhi, nel loro sostegno silenzioso ma costante. E per tutto questo, non ci saranno mai abbastanza parole per ringraziarli davvero.



GRAZIE PER L'ATTENZIONE!

FLAVIA MICELI 5D