



## SQUASH

**Sulle origini dello squash** non si hanno ancora certezze. La versione più accreditata narra che sia nato nella seconda metà del 700 a Londra nelle prigioni di Fleet Street, per trascorrere il tempo all'interno delle mura del carcere; come spesso è accaduto per molti altri sport, si è sviluppato tra i frequentatori dei college inglesi ed in seguito si è espanso nei territori britannici di oltre mare. Vi sono nazioni come l'Australia, il Pakistan, l'Egitto con fortissime tradizioni "squashistiche". Negli ultimi quaranta anni lo squash si è diffuso in tutta Europa e nel resto del mondo. Negli anni 80 acquista il rango di "sport d'élite", praticato soprattutto dai managers e dalle persone provenienti da ceti sociali abbienti; poi la diffusione su scala mondiale fino ad arrivare al successo attuale. Lo squash è uno sport più diffuso di quanto si possa pensare, è completo ed impegnativo dal punto di vista fisico e sta conquistando sempre più appassionati. Sarà prossimo il suo inserimento come disciplina Olimpica.

**Lo squash è uno sport impegnativo** e pertanto va affrontato nella maniera corretta per trarne il massimo benessere e giovamento fisico; se praticato con costanza e con adeguato allenamento aiuta a conseguire un'ottima forma fisica e mantiene in allenamento sia l'apparato cardiovascolare sia il sistema muscolare. Volendo entrare nel dettaglio, possiamo affermare che il dispendio energetico dello squash è tre volte superiore a quello del tennis per un'ora di gioco a normali livelli. Il consumo calorico si assesta mediamente fra le 900 e le 1400 Kcal/ora contro le 400/600 del tennis. La spiegazione di tutto questo sta nel fatto che gli scambi di gioco sono più veloci, i movimenti ed i cambiamenti di direzione sono obbligatoriamente rapidi e repentini e non consentono un atteggiamento troppo rilassato nel corso di una partita. A tutto ciò si aggiunge che le pause fra un game e l'altro sono in pratica inesistenti, si hanno solamente 90 secondi per recuperare le fatiche del gioco; il carico di lavoro cui sono sottoposti i giocatori è sicuramente importante e di conseguenza notevoli sono le sollecitazioni alle quali è sottoposto l'apparato cardiocircolatorio. Durante il gioco, i battiti del cuore di un giocatore allenato si attestano intorno ad una frequenza media di 150-160 al minuto, ma possono arrivare fino a 180/200 durante le fasi più concitate degli scambi e in ogni modo non scendono mai al di sotto dei 130 - 140 anche nelle fasi di pausa.

Abbiamo detto in precedenza che **il consumo energetico nello squash è elevato**, questo consente ai giocatori allenati di mantenersi ottimamente in forma. Proprio per quest'altissimo dispendio calorico è necessario costituire sufficienti riserve di liquidi prima di un incontro. Con la sudorazione durante una normale partita se ne perdono fino a due litri ed il rendimento può calare anche del 40% in conseguenza di una diminuzione del volume dei liquidi stessi nell'organismo.

Premesso che **la preparazione e l'allenamento** preventivo sono fondamentali per avvicinarsi in maniera corretta allo squash, possiamo tranquillamente sostenere che questo è uno sport che ci può regalare una condizione invidiabile senza necessariamente richiedere grandi disponibilità di tempo. Per essere al top della forma, sono sufficienti un paio d'ore due o tre volte alla settimana ed una giusta alimentazione, con una corretta riserva di liquidi ed integrazione di sali.

Concludendo, possiamo riassumere, ricordando che **lo squash è una disciplina veloce e dinamica**, con la quale tutti i giocatori, dai principianti agli agonisti hanno la possibilità di allenare il proprio fisico in modo completo. Giocare a squash incrementa sia la capacità aerobica che anaerobica, gli stimoli continui e veloci migliorano i riflessi, la coordinazione e l'agilità.

**Le regole dello squash**, poi, sono poche e di facilissimo apprendimento, il che permette a chiunque di imparare a giocare in pochissimo tempo, di allenarsi e tenersi in forma divertendosi, che è il principio basilare su cui A.S.S.I. è nata e sta intensamente lavorando.