Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 45 (1988)

Heft: 7

Artikel: Squash : dalle galere a sport per supermen

Autor: Liguori, Vincenzo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000002

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

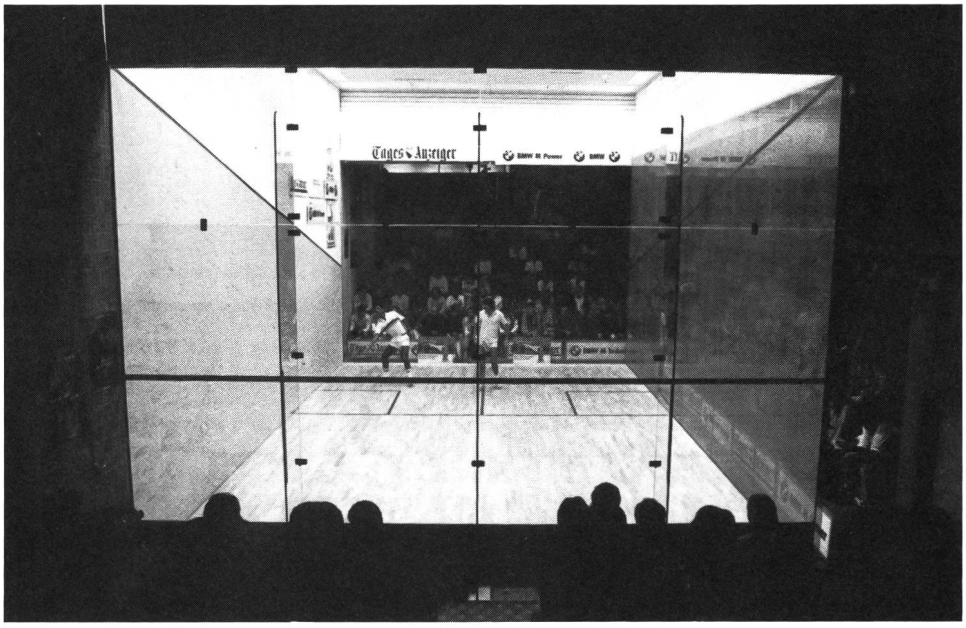
Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Squash:
dalle galere a sport per supermen

di Vincenzo Liguori

Nella seconda metà del 700 a Londra, nelle prigioni di Fleet street, la vita dei detenuti era dura e le giornate lunghe ed interminabili. Per far passare il tempo all'interno delle mura del carcere qualcuno ha un'idea: adattare il gioco del tennis alle dimensioni delle celle. Nasce così lo squash, considerato un pò il parente povero del tennis. Da allora di strada ne ha percosa tanta, conquistando sempre più amatori e guadagnandosi per le Olimpiadi di Barcellona del 92 la qualifica di disciplina dimostrativa. Se i programmi verranno rispettati, nel 96, ad un secolo esatto dalla nascita dei giochi Olimpici moderni di De Coubertin, vedremo assegnate le prime medaglie.



Il materiale ed il campo

Vediamo innanzitutto il materiale occorrente. La racchetta somiglia da vicino a quella da tennis; stessa impugnatura, stesso manico ed analoga la lunghezza. Più piccolo invece l'ovale con cui si colpisce la palla che pesa 23 grammi ed è di caucciù che le dà elasticità. Il terreno da gioco è un rettangolo che misura 9,75 m per 6,40 chiuso da tre pareti. Per permettere la visibilità al pubblico e le riprese televisive, senza disturbare i giocatori, sono stati realizzati dei campi al coperto con le pareti in fibra di vetro o in materiale sintetico trasparente, il perspex che tuttavia non crea fastidiosi riflessi di luce. Anche la pallina, che viaggia a velocità superiori ai 100 chilometri orari, è stata adattata alle esigenze delle riprese televisive e degli spettatori. Grazie all'intuizione di un dentista è stata ricoperta dallo stesso materiale usato per le otturazioni dei denti, il che l'ha resa fluorescente per cui crea come una scia chiara che rende ben visibile la traiettoria.

Le regole di gioco

Relativamente semplici le regole di gioco, che vede di fronte due avversari che devono far rimbalzare a turno, contro la parete di fondo, la pallina dopo che questa, come nel tennis, ha fatto non più di un rimbalzo al suolo (normalmente un parquet in legno). L'incontro è diviso in games, con un giocatore al servizio che, se si aggiudica lo scambio, segna un punto a proprio favore; se invece lo scambio è perdente, allora il servizio passa, come nella pallavolo, all'avversario.
Vince il game chi segna per primo a suo favore nove punti. Si aggiudica l'incontro chi vince tre games. Una delle regole, spesso non osservate, prescrive che il giocatore non deve mai colpire la palla se l'avversario si trova sulla traiettoria e quindi potrebbe essere colpito rovinosamente dalla racchetta o dalla stessa pallina. Se l'avversario impedisce di mettere a segno un colpo vincente viene penalizzato di un punto. Una regola non scritta impone di seguire sempre con gli occhi la palla, ovunque questa si trovi, in modo da rendersi sempre conto delle mosse dell'avversario e della traiettoria della stessa.
Gli scambi durano normalmente tra i venti ed i sessanta secondi quando di fronte si trovano dei dilettanti, ma possono arrivare anche ai dieci minuti tra professionisti. Le partite durano in media tra una e due ore con pause tra un game e l'altro di un minuto, ad eccezione del quarto e del quinto divisi da due minuti di riposo.

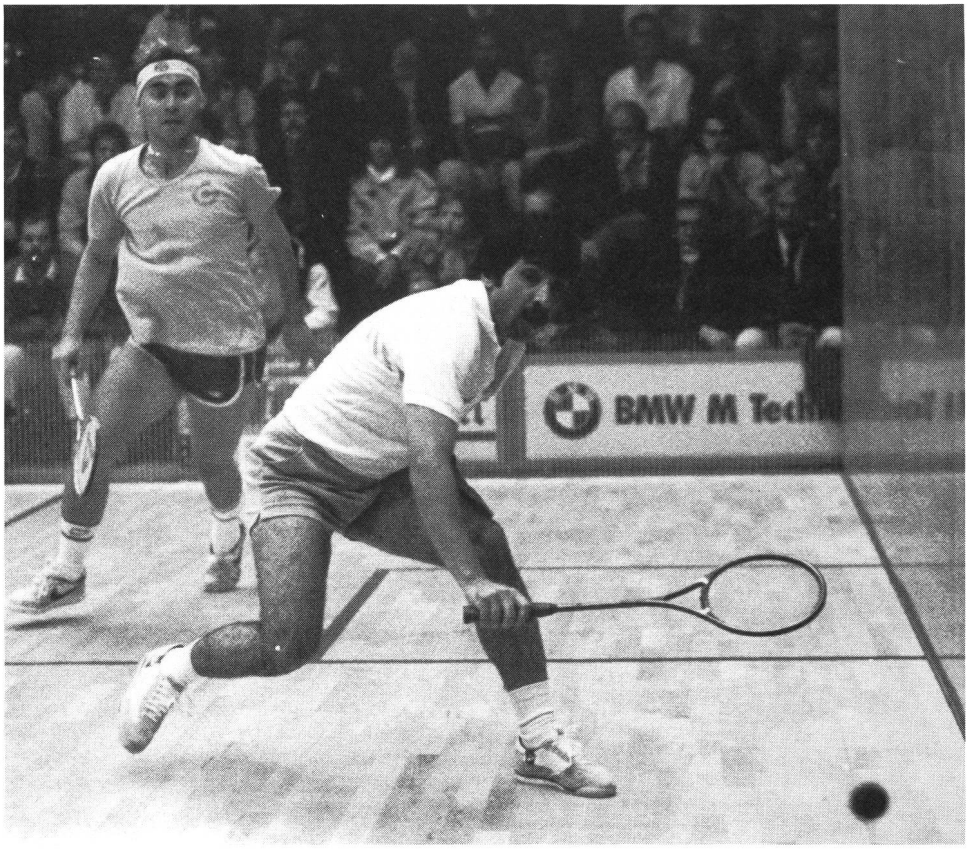
Milioni i praticanti

Dopo la nascita un pò avventurosa nelle prigioni londinesi, quando si chiamava ancora rackets, il nuovo sport gode di una diffusione e di una popolarità crescenti che, giurano alcuni, un giorno oscurerà quella del tennis. Il primo campione di cui si occupano le cronache è un truffatore di nome Robert MacKey che nelle carceri di Londra era di casa. Nei suoi periodi di libertà continua a giocare e, come spesso succede in altri campi, trova i primi appassionati tra gli aristocratici colleges inglesi e poi nei territori britannici d'oltremare.
Se è vero che l'Australia fu agli inizi terra di conquista per ex-detenuti, non c'è da meravigliarsi della nascita di una scuola australiana. L'altra grande patria dello squash è il Pakistan, colonia di Sua Maestà britannica, il cui predominio giunge con la famiglia dei Khan fino ai nostri giorni. Dopo la Nuova Zelanda anche l'Europa è conquistata da questa specie di tennis al coperto, inizialmente considerato un cugino povero del tennis ma poi assurto al rango di sport per manager, per executives con poco tempo a disposizione e voglia di praticare una disciplina dagli alti contenuti di impegno e di agonismo e che permette di mantenersi in forma.
Nascono così i primi tornei internazionali, tra cui il British open, ma i più esclusivi rimangono quello di Montecarlo, dove si incontrano la crème della aristocrazia e del management, e quello di Parigi organizzato da Guy Laroche sotto un tendone. All'International Cup di Milano (in Italia si contano circa 30 000 praticanti) la Svizzera ha ben figurato aggiudicandosi nel gennaio scorso il torneo davanti alla Spagna ed ai nostri vicini del sud.
Da *«sport per pakistani»*, *«plebeo»*, *«in scatola»*, come racconta Sergio Meda, lo squash sta conquistando nella vicina penisola sempre più proseliti tra il ceto emergente ed i rampolli rampanti. Anche in Ticino si assiste alla nascita di sempre più numerosi terreni da gioco ed il crescente numero di praticanti rende difficile trovare un campo libero. Grossa popolarità l'ha conquistata tra le rappresentanti del gentil sesso tanto

che la numero uno italiana, la napoletana Barbara Masi che vive a Como, è di casa a Lugano dove afferma di trovare avversarie di pari livello.

La dinastia dei Khan

L'aggettivo di *«sport per pakistani»* trova comunque la sua spiegazione nel lungo predominio degli ex sudditi britannici, che con la famiglia dei Khan hanno dominato la scena internazionale degli ultimi trent'anni. Ha cominciato Rosham Khan, imitato poi dal figlio Jahangir che è rimasto imbattuto per cinque anni (dall'aprile 1981 al novembre 1986) inanellando cinquecento vittorie consecutive in altrettanti incontri. Nell'87 un altro Khan, Jansher, 17 anni, si afferma come numero uno al mondo e si avvia ad emulare le gesta di un altro esponente della famiglia, Hashim, che negli anni cinquanta vinse per sette volte il British Open, ovvero il torneo più prestigioso.
Come nel tennis, diventare campioni di squash è redditizio se è vero che Jahangir prevede di mettere in tasca a fine anno circa mezzo milione di dollari, grazie agli sponsor. □



Squash: una etimologia latina

Si intrecciano i tentativi di italianizzare il nome squash, ma i risultati non sono certo brillanti. *«Gioco della palla elastica» «tennis da muro»* sono alcune infelici traduzioni colte nel florilegio di proposte.
Eppure il termine *squash*, che fa tanto inglese, ha in realtà (udite, udite) una etimologia addirittura latina: deriva infatti dalla accezione tarda del latino volgare *«exquassare»* tramutatosi poi nel francese *«exquasser»* e più tardi nell'anglosassone *«squash»*. La traduzione più appropriata suonerebbe quindi in italiano con il vocabolo *«scassare»* o *«scuotere», «sconquassare»*. Termini che ben descrivono la natura del gioco, che del resto trova nell'inglese *«schiacciare», «spremere», «ridurre in polpa»* un significato analogo. Con in più il fatto che *«squash»* ha un suono più accattivante ed onomatopeico.
Qualcuno non manca di ricordare che la pallina usata nel gioco è di caucciù molto elastico e quindi si schiaccia e si spiaccica contro il muro mentre ad essere *«spremuti»* e *«sconquassati»*, se non proprio *«scassati»* sono i muscoli di chi lo pratica e, non infrequentemente, i giocatori stessi.

Duro e stressante il cugino povero del tennis

di Vincenzo Liguori

Jahangir Kahn, il pakistano che a 17 anni divenne il numero uno al mondo stabilendo il record difficilmente eguagliabile di cinquecento vittorie consecutive, era giovanissimo quanto stava assistendo in Australia ad un torneo di squash. Sul terreno di gioco c'era il fratello Torsham; d'improvviso questi si accasciò al suolo e morì. Un infarto, sentenziarono i medici. Questo episodio drammatico la dice lunga sull'impegno fisico e sullo stress cui è sottoposto l'organismo di quanti praticano lo squash. Se il termine di *«cugino povero del tennis»* affibbiato allo squash trova una giustificazione nelle origini più recenti di questo sport rispetto al blasonato progenitore, non si può dire altrettanto se lo si esamina dal punto di vista medico.

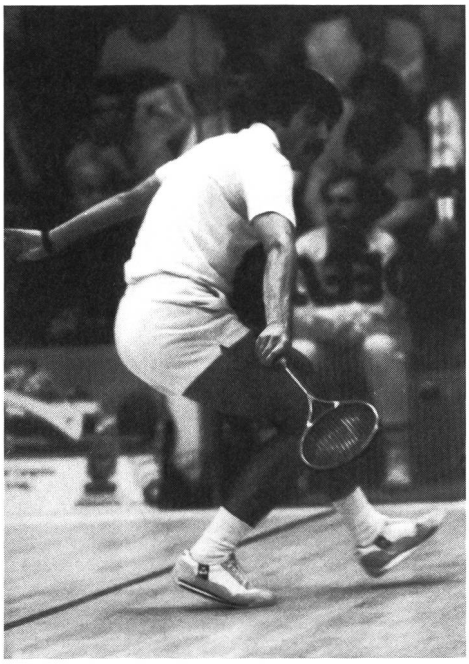
Doppio il consumo di calorie

Una panoramica esauriente ce la fornisce Tuomo Kettunen che è l'allenatore del numero uno italiano Edoardo Possati.
A parità di tempo il dispendio energetico è doppio rispetto al tennis. Il consumo calorico per minuto si situa infatti per lo squash intorno a valori compresi tra 11 e 20 chilocalorie contro le 7-10 del tennis. La spiegazione è semplice. Innanzitutto gli scambi durano più a lungo (tra campioni possono arrivare anche a dieci minuti filati), i movimenti ed i cambiamenti di direzione sono rapidi e repentini, non sono consentiti tatticismi ed attendismi. Se a tutto ciò si aggiunge che le pause tra un game e l'altro sono brevissime (60 secondi sono un niente rispetto ai tempi di recupero concessi ai tennisti che sfruttano al massimo i cambi di campo) si intuisce l'enorme carico di lavoro cui sono sottoposti i giocatori.

Duro l'impegno del cuore

A grosse sollecitazioni è sottoposto soprattutto l'apparato cardiocircolatorio. I battiti del cuore durante un game si situano intorno alla frequenza media di 160-165 con punte che possono arrivare fino a 200 per minuto. Anche durante le pause non scendono mai al di sotto di 140-150. La pressione arteriosa sale a valori di sistolica di 170, nell'individuo normoteso, per poi assestarsi intorno a 150-160 mm di mercurio.

Uno sport quindi per chi ha il corpo sano e che non bisogna praticare se non si è in piena efficienza fisica, come è il caso per esempio di chi è influenza-



to. La febbre infatti può ridurre la capacità del cuore a sopportare l'enorme aumento di lavoro richiesto, per cui è norma di elementare prudenza evitare gli incontri se si è reduci da una puntata febbrile. L'analisi biomeccanica dello squash mostra che il giocatore compie salti repentini, bruschi cambiamenti di direzione, torsioni del tronco, scatti e movimenti rapidi che sottopongono l'apparato muscolare, in particolare quello delle gambe e dei muscoli della schiena, ad un duro lavoro.

Le lesioni traumatiche

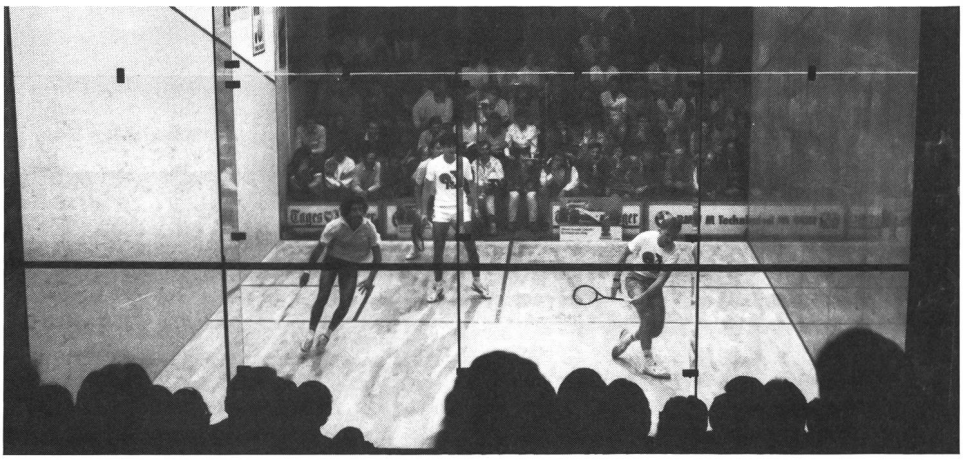
Rare sono le sindromi tipiche che affliggono giocatori di altri sport, come per esempio *«il gomito del tennista o del lanciatore»*. Nei neofiti sono frequenti le distorsioni della caviglia, provocate dal sovraccarico cui è sottoposto l'apparato ligamentare dell'articolazione tibio-tarsica quando si è costretti ad effettuare bruschi cambiamenti di direzione o arresti improvvisi. Un buon paio di scarpette, possono evitare molti danni. I bordi non dovrebbero essere troppo duri, l'altezza deve essere adeguata, il tallone deve essere munito di suole abbastanza alte per ammortizzare i balzi e la tensione cui è sottoposto il calcagno quando ci si arresta improvvisamente in piena velocità e si batte fortemente il tallone contro il suolo.
Un buon riscaldamento, come è regola comune per altri sport, eviterà gli strappi muscolari (tipiche le localizzazioni agli adduttori) ed i dolori e le rigidità che si risentono il giorno seguente una partita affrontata senza esercizi preparatori.

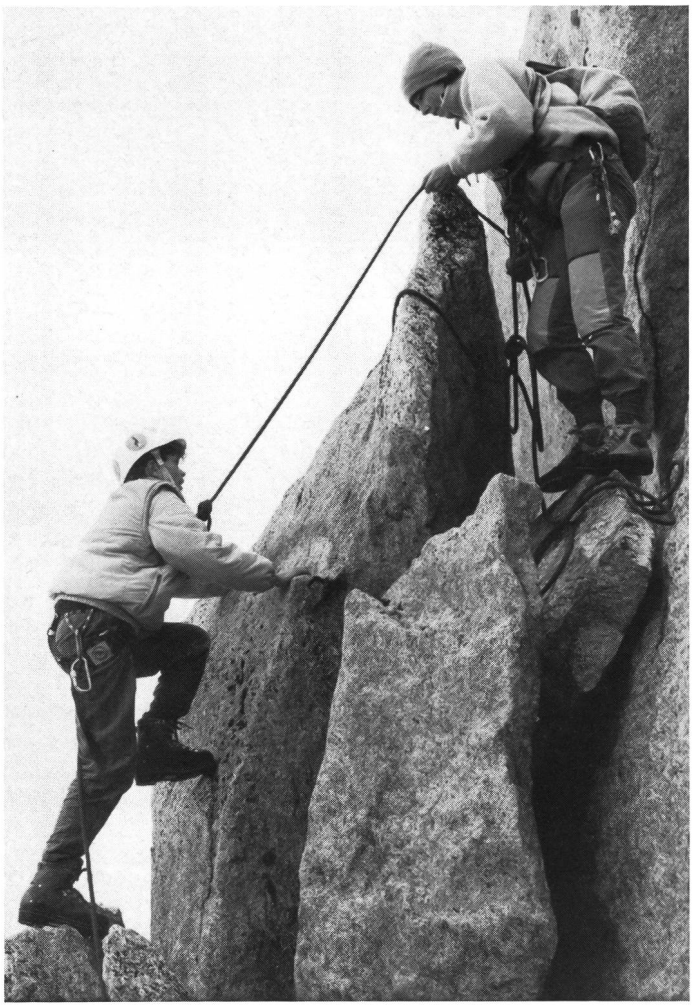
La tecnica

Parlando di tecnica del gesto atletico Tuomo Kettunen ricorda che nello squash il colpo ed il movimento che lo produce sono molto più rilassati di quanto avviene ad esempio del tennis. Per imprimere velocità alla pallina non servono muscoli potenti quanto piuttosto buona coordinazione tra i muscoli del braccio e quelli della spalla. Se si cerca di colpire con energia utilizzando la sola forza muscolare si ottiene in realtà il risultato opposto perché si perde in coordinazione e in rilasciamento tanto che il movimento della testa della racchetta di fatto risulterà più lento.
Altro errore comune è pensare che il movimento del polso giochi un ruolo fondamentale. La tecnica corretta, scrive sempre Kettunen, si basa principalmente sulla rotazione dell'avambraccio mentre il polso rimane bloccato. Chi non utilizza in maniera corretta questa tecnica accuserà sicuramente dolori al polso.
Altri doloretti potranno essere avvertiti agli adduttori, specialmente al deltoide, quando viene colpita la palla in maniera troppo violenta oppure non si è fatto un buon riscaldamento. I dolori di schiena, in chi padroneggia la tecnica e non disdegna esercizi regolari di allungamento, sono sconosciuti ai professionisti dello squash in quanto i muscoli posturali e del dorso vengono rinforzati dai tipi di movimenti richiesti dalla pratica di questa disciplina.
Gli incidenti a carico degli occhi sono provocati soprattutto dalla imprudenza dei giocatori e dal non rispetto del regolamento (mai colpire la palla se l'avversario si trova sulla traiettoria) per cui si colpisce l'avversario con la racchetta o con la palla stessa. Per questo motivo in alcuni Paesi, il Canada tra questi, è obbligatorio l'uso di occhiali protettivi. L'incidente è comunque sempre provocato da una tecnica scorretta, come quella mutuata dal tennis, di accompagnare con un movimento ampio e continuo di tipo posterolaterale il colpo, o da eccessive oscillazioni del corpo.

Importante la reidratazione

Tra i consigli di Kettunen c'è quello di costituire sufficienti riserve di liquidi già prima dell'incontro. Lo squash è disciplina che comporta una enorme traspirazione (si perdono da 1 fino a 4 litri con il sudore durante una partita) ed il rendimento, come si sa, può calare fino del 40% già con una diminuzione del 4-5% del volume di liquidi dell'organismo. Molti giocatori dimenticano che la sete è un sintomo che lo sportivo non deve assolutamente conoscere. Quando questa si manifesta, bere può non essere sufficiente dato che le capacità di assorbimento di liquidi da parte dello stomaco non superano i 600 - 800 millimetri nell'arco dell'ora.
Sul cosa bere valgono i consigli più volte dati su queste colonne e cioè bevande ricche di fruttosio e contenenti sali minerali (ma non in quantità eccessiva) in concentrazioni ipotoniche. Bandite come sempre le bibite gassate contenenti eccessive quantità di saccarosio (il normale zucchero da cucina) che provocano sbalzi della glicemia controproducenti, non ci stancheremo di lodare le virtù del miele (ricco di fruttosio che è uno zucchero ad assorbimento rapido) che, aggiunto al thè, costituisce una ottima economia alternativa ai preparati esistenti in commercio.
Per il cosa mangiare valgono le raccomandazioni di sempre. Dato l'alto dispendio energetico che comporta la pratica dello squash, la dieta «mediterranea», ricca cioè di pastasciutta, frutta e legumi nonché verdure fresche, ricche di vitamine del gruppo C e B (le uniche dimostratesi di qualche utilità nell'atleta) rimane insostituibile.
Buona salute, forma fisica perfetta, padronanza della tecnica, muscoli ed apparato cardiocircolatorio d'acciaio, preparazione accurata, nervi saldi, ritmo elevato; lo avevano definito *«sport per pakistani»* con qualche connotazione dispregiativa forse perchè tra le qualità di questo popolo c'è un orgoglio smisurato ed una puntigliosa applicazione negli allenamenti unita alla precocità negli inizi. Probabilmente bisognerà coniare un nuovo slogan: squash, *«sport per supermen»*. □





DUL-X®

DUL-X per i massaggi terapeutici e sportivi

DUL-X Embrocation
dapprima rinfresca e poi riscalda

DUL-X Red Point
riscalda immediatamente

Fornitore ufficiale della squadra olimpica svizzera

Calgary • 1988 • Seoul

BIOKOSMA
c'est naturel...

BIOKOSMA SA, Ebnat-Kappel
Presso la vostra farmacia

Volete evitare il mal di muscoli?

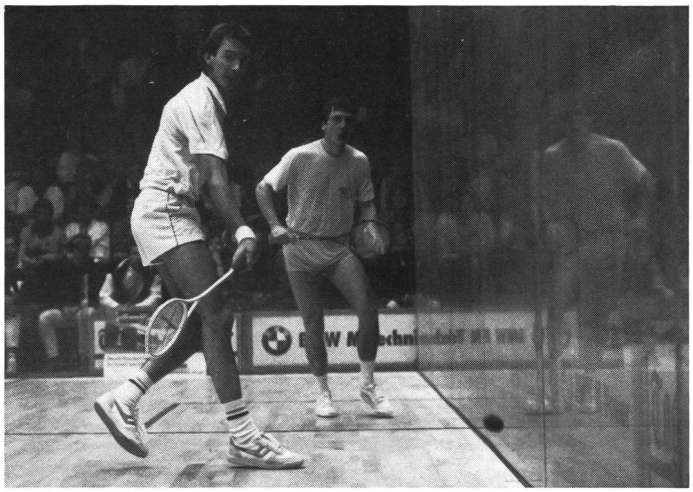
Prima e dopo ogni sforzo fisico non v'è nulla di più efficace di un massaggio con

THERMOLIS
l'olio naturale per massaggi

olio per massaggi	150 ml	SFr. 14.—
pomata per massaggi	50 g	SFr. 14.—

Vendita presso le farmacie e le drogherie
Per informazioni rivolgeri a:

LABORATOIRE PHYTOLIS SA – Tél. (022) 830 474 – 1217 MEYRIN / GENEVE



Tutti gli accessori e indumenti per l'hockey su ghiaccio in vendita presso OCHSNER Kloten!

Su richiesta vi inviamo gratuitamente il nostro catalogo di 136 pagine corredato da illustrazioni a colori

OCHSNER

Articoli per hockey su ghiaccio Kloten

Marktgasse 15, CH 8302 Kloten
Tel. 01 813 15 43 - Telex 825 520 ch - Telefax 01 813 07 12

Lo sportivo legge: MACOLIN

La rivista di educazione sportiva della

Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin