



FEDERAZIONE ITALIANA  
GIUOCO SQUASH

**PROGETTO  
SCUOLA SQUASH 2022**

# PROGETTO SCUOLA SQUASH

In riferimento alle intese sottoscritte tra il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, il Coni e Sport e Salute, la Federazione Italiana Giuoco Squash intende promuovere un progetto che determini una fattiva collaborazione con il mondo della scuola.

La Federazione Italiana Giuoco Squash intende collaborare con le Strutture Scolastiche sulla base del Progetto "Scuola Squash", rivolto agli alunni ed agli insegnanti della scuola elementare e della scuola media di 1° e di 2° grado, il cui contenuto intende inserirsi, a pieno titolo, nel Piano di Offerta Formativa proposto da tali Istituti scolastici.

## PROGETTO SCUOLA SQUASH

Il Progetto “Scuola Squash” ha la finalità di coinvolgere, con il diretto supporto delle Associazioni e delle Società Sportive affiliate ed aderenti alla Figs, le scuole, gli insegnanti, gli alunni e le loro famiglie, in un progetto che ha l’obiettivo primario di avviare i ragazzi all’attività fisica, motoria e sportiva, finalizzata al miglioramento del benessere fisico e della buona salute.

## PROGETTO SCUOLA SQUASH

Il Progetto “Scuola Squash” è organizzato in riferimento ad un modello sportivo, denominato LTAD (Long Term Athlete Development), che è articolato in sette fasi che rappresentano lo sviluppo a lungo termine dell’atleta, dalle prime acquisizioni motorie fino al mantenersi “attivi tutta la vita”, con particolare attenzione alle peculiarità individuali del processo evolutivo e, quindi, ponendo l’enfasi sull’età biologica dei giovani atleti piuttosto che su quella cronologica.

Il Progetto “Scuola Squash”, organizzato, sia per far conoscere all’alunno lo squash sia per promuovere e trasmettere il valore della pratica sportiva quale fattore di benessere individuale, è caratterizzato da cinque di queste fasi: “iniziare ad essere attivi”, “sviluppare le abilità”, “imparare ad allenarsi”, “allenarsi per formarsi” ed “Allenarsi per competere”.

## PROGETTO SCUOLA SQUASH

Le attività didattiche della 1a e della 2a fase: “iniziare ad essere attivi” e “sviluppare le abilità”, sono comprese nel programma, denominato “**squash ed alfabetizzazione motoria**”, dedicato agli alunni della scuola elementare; le attività didattiche della terza, quarta e quinta fase: “imparare ad allenarsi” e “allenarsi per formarsi” ed “Allenarsi per competere”, sono comprese nel programma, denominato “**Squash a scuola: un nuovo sport da conoscere**”, dedicato agli alunni della scuola media di 1° e 2° grado.

# LO SQUASH

Una volta provato si scopre che lo *squash* ha caratteristiche tutte proprie: lo spazio in comune con il compagno di gioco; le numerose soluzioni di gioco per il possibile uso delle pareti del campo; l'intensità della partita e le brevi pause; l'immediatezza del gioco e la conseguente possibilità di divertirsi fin dalle prime battute, anche per chi ha poca dimestichezza con racchetta e pallina.<sup>[L  
SEP]</sup>

Per queste sue caratteristiche, lo squash, praticato in oltre 150 Nazioni in tutto il mondo, trova una gamma crescente di sostenitori tra chi lo pratica per il proprio "benessere", chi lo usa per affinare velocità e riflessi, come ad esempio nel caso di sportivi di altre specialità; lo squash, però e soprattutto, racchiude in sé tutte le caratteristiche di uno sport completo.

### *Perché consigliare lo squash ai giovani?*

La risposta a questa domanda è sintetizzata nella seguente descrizione, tratta dal libro “Quale sport per tuo figlio” di Jean-Claude Alazard (1991):

*“Lo squash è uno sport faticoso che sollecita le grandi funzioni cardio-circolatorie. E’ anche uno sport che richiede prontezza di reazione e velocità nei movimenti e favorisce la coordinazione motoria del bambino. E’ uno sport integrato, vale a dire che deriva alcune sue caratteristiche da altre attività sportive. L’estetica gestuale si avvicina a quella della pelota basca e del tennis, lo sforzo fisico a quello della scherma o della corsa di mezzofondo, il senso tattico (concentrazione e capacità di analisi) ha delle analogie con quello sviluppato dal giocatore di scacchi: lo squash è quindi indubbiamente uno sport completo”.*

# IL RAPPORTO CON LA SCUOLA

Il Responsabile territoriale Figs dell'attività giovanile è il referente del Progetto; coordina ed indirizza i Tecnici ed i Dirigenti delle Società e delle Associazioni Sportive ed attiva i rapporti con le scuole. Le Società e le Associazioni Sportive che organizzano, nell'ambito del programma federale di attività giovanile, il progetto Scuola Squash, sono individuate dalla Figs in riferimento alla loro struttura societaria ed in base ad uno specifico progetto di attività.

## IL RAPPORTO CON LA SCUOLA

Il Progetto “Scuola Squash”, prevede sia per il programma “*Squash e alfabetizzazione motoria*”, sia per il programma “*Squash a scuola: un nuovo sport da conoscere*”, un primo ciclo di attività, con l’utilizzo del campo gonfiabile da mini squash e di altra, simile attrezzatura, da effettuarsi, in orario curricolare, presso gli Istituti scolastici, seguito, per gli alunni che intenderanno proseguire la partecipazione al programma, da un secondo ciclo di attività da effettuarsi, in orario extracurricolare, presso i Centri di Avviamento allo Sport delle Società e delle Associazioni affiliate od aderenti alla Figs.

Il programma “*Squash a scuola: un nuovo sport da conoscere*” prevede, per le scuole che aderiscono al programma, l’istituzione del Centro Sportivo Scolastico di Squash e la partecipazione ai Giochi Sportivi Studenteschi.

# PROGETTO SCUOLA SQUASH

**SQUASH  
ED ALFABETIZZAZIONE  
MOTORIA**

# ATTIVITA' FISICA E SPORT IN ETA' EVOLUTIVA

Il programma “*Squash ed alfabetizzazione motoria*”, dedicato agli alunni della scuola elementare, nasce dalla consapevolezza che l'attività motoria costituisce un'azione educativa assai significativa ai fini di una corretta formazione della persona, sia sotto l'aspetto fisico, sia mentale. L'attività motoria acquista importanza decisiva nel prevenire, compensare e/o curare disfunzioni e paramorfismi.

Il presente progetto è organizzato con particolare attenzione agli indicatori fisici ed attitudinali che permettono di avere riscontro sulla crescita e sul regolare sviluppo del bambino. Gli indicatori standardizzati ci permettono di capire eventuali problematiche in fase latente e ci permettono di agire, preventivamente e tempestivamente, con programmi motori mirati.

## *ATTIVITA' FISICA E SPORT IN ETA' EVOLUTIVA*

Lo squash è presentato e fatto conoscere, attraverso il gioco ed una serie di attività che sviluppano le competenze di base, con l'obiettivo di far apprendere, al bambino, tutte le abilità fondamentali del movimento e costruire le capacità motorie in generale.

Il campo da squash costituirà l'ambiente stimolante in cui è svolta l'attività, che consiste in giochi, non strutturati, propedeutici allo sviluppo dell'abc di agilità, equilibrio, coordinazione, velocità ed attività ritmiche.

# ATTUALI MODELLI DI VITA A RISCHIO

✧ Sedentarietà



✧ Scorrette abitudini alimentari



✧ Specializzazione sportiva precoce

# SUBHEALT

**Letteralmente subhealt significa sotto il livello di salute, che non significa malattia, ma è un campanello d'allarme**

Diffusione del benessere economico e della meccanizzazione sono le cause storiche e sociali, ormai universalmente riconosciute, di quella sindrome da mancato od insufficiente esercizio, che Kraus e Raab, ancora nel 1961, affidarono alla cultura mondiale col termine di «malattia ipocinetica».

# EDUCAZIONE AL MOVIMENTO

Il modello sportivo, denominato LTAD, a cui fa riferimento il Programma della Figs, pone in stretta relazione fra loro l'educazione motoria, lo sport ricreativo, lo sport scolastico e lo sport agonistico; è articolato in sette fasi contraddistinte in altrettante fasce di età



le prime due fasi, “iniziare ad essere attivi” e “sviluppare le abilità, costituiscono il programma “Squash e alfabetizzazione motoria”.

# INIZIARE AD ESSERE ATTIVI

*Obiettivo: Imparare i movimenti fondamentali e, giocando, collegarli tra loro*

I bambini sono resi attivi attraverso il gioco, poco strutturato; esso comprende una varietà di movimenti del corpo che sollecitano l'inizio delle funzioni cerebrali di coordinamento, di abilità sociali, di abilità motorie, emozionali, di leadership e di immaginazione.



## ***INIZIARE AD ESSERE ATTIVI***

Questa pratica aiuta i bambini a costruire la fiducia, sviluppare la postura e l'equilibrio, rafforzare le ossa ed i muscoli, promuovere peso sano, ridurre lo stress, migliorare il sonno, imparare a muoversi abilmente ed imparare a godere di essere attivi.



# SVILUPPARE LE ABILITA'

*Obiettivo: apprendere tutte le abilità fondamentali del movimento e costruire le capacità motorie in generale*

I bambini partecipano ad una serie di attività ben strutturate che sviluppano competenze di base quali: agilità, equilibrio, coordinazione, velocità ed attività ritmiche. Le attività ed i programmi sono incentrate sul divertimento; la competizione è minima e solo formale.



## *SVILUPPARE LE ABILITA'*

I bambini praticano una vasta gamma di sport e sono incoraggiati a "leggere" le fasi del gioco ed a prendere decisioni durante le esercitazioni.



# PROGETTO SCUOLA SQUASH

**SQUASH A SCUOLA:  
UN NUOVO SPORT DA CONOSCERE**

# LO SQUASH A SCUOLA

Il programma “*Squash a scuola: un nuovo sport da conoscere*” è dedicato agli alunni della scuola media di 1° e di 2° grado ed è finalizzato a far conoscere e praticare quello che, per molti di loro, è uno sport “nuovo”.

L’auspicio è che l’alunno, riconoscendo gli elementi che caratterizzano la pratica dello Squash: facilità di approccio, completezza e divertimento, si spinga, con entusiasmo, ad approfondirne la conoscenza, anche in ambito competitivo, attraverso la partecipazione ai Giochi Sportivi Studenteschi.

## LO SQUASH A SCUOLA

Il programma “*Squash a scuola: un nuovo sport da conoscere*”, attraverso i giochi propedeutici e la pratica sul campo gonfiabile da mini squash, rende l’apprendimento facile e divertente.



## *LO SQUASH A SCUOLA*

Al termine dell'esperienza fatta in ambito scolastico, sono organizzati giochi e competizioni tra le classi. Chi prosegue la partecipazione al programma, frequentando il Centro Sportivo Scolastico, organizzato nell'ambito dei Centri di Avviamento allo Sport delle Società e delle Associazioni affiliate o aderenti alla Figs, può partecipare ai Giochi Sportivi Studenteschi ed al Campionato Italiano Scolastico.

Tutti i partecipanti al Centro Sportivo Scolastico sono seguiti e monitorati secondo uno specifico programma sanitario.

## LO SQUASH A SCUOLA

Anche il programma “*Squash a scuola: un nuovo sport da conoscere*”, naturale proseguimento del programma “*Squash e alfabetizzazione motoria*”, segue lo sviluppo della LTAD ITALIANA



le fasi: “imparare ad allenarsi”, “allenarsi per formarsi” e “*allenarsi per competere*” ne costituiscono il programma.

# IMPARARE AD ALLENARSI

*Obiettivo: apprendere le capacità sportive in generale*

Oltre alle competenze di base, specifiche per il gioco dello squash, è proposta una formazione generale, con metodi formalizzati e strutturati. Al fine di evitare lo sviluppo unilaterale, tecnico e tattico, l'indirizzo è incentrato sulla pratica di una serie di attività (almeno 3 sport diversi), evitando un eccessivo allenamento sportivo unico, altamente dannoso per le fasi successive dello sviluppo.

L'attività è proposta sostenendo il concetto che, innanzitutto, è importante imparare a competere e non a vincere.

## IMPARARE AD ALLENARSI

In questa fase, nella quale i bambini si divertono apprendendo le abilità e verificando i propri miglioramenti, si lavora per lo sviluppo delle competenze specifiche per lo squash e dello sport più in generale, in quanto è il momento ideale per l'apprendimento della coordinazione e del controllo motorio.



# ALLENARSI PER FORMARSI

**Obiettivo:** consolidare le abilità, fisiche e tattiche, riconoscendo la reale età di sviluppo, fisico e mentale, dei ragazzi

In questa fase l'allenamento aerobico è prioritario, pur mantenendo, ulteriormente, lo sviluppo dei livelli di abilità, di velocità, di forza e di flessibilità. Sono praticati almeno due sport diversi. I ragazzi possono giocare per vincere e fare del loro meglio, ma hanno ancora bisogno di dedicare più tempo alla formazione di abilità ed allo sviluppo fisico. Particolare attenzione è dedicata a riconoscere se un atleta riflette la sua reale età di sviluppo, fisico e mentale. Tutti i bambini "maturano" a velocità diverse con i loro corpi e la loro età evolutiva determina il modo in cui si devono formare e devono praticare l'attività sportiva.

## ALLENARSI PER FORMARSI

Particolare attenzione è dedicata ad insegnare a far fronte alle sfide fisiche e mentali della concorrenza. I rapporti di allenamento e di gara sono ottimizzati; troppa competizione toglie tempo prezioso alla formazione e viceversa. Sono proposte situazioni di gara sotto forma di incontri o di giochi competitivi.



# ALLENARSI PER COMPETERE

*Obiettivo: avviamento alla competizione*

Questo è un periodo di svolta; i ragazzi possono scegliere di specializzarsi e di competere in uno sport, oppure di continuare a praticare sport a livello ricreativo e, quindi, entrare nella fase “attivi per la vita”.



## ALLENARSI PER COMPETERE

Ai ragazzi che scelgono di specializzarsi e di competere, sono proposti, durante tutto l'anno, allenamenti ad alto volume e ad alta intensità. Gli allenamenti consistono nella riproduzione di differenti situazioni di gara, in differenti situazioni di concorrenza. La preparazione è più personalizzata e più orientata verso i punti di forza e di debolezza di ogni singolo atleta. È programmata una specifica preparazione fisica, tecnico-tattica e mentale.

I ragazzi che, invece, non vogliono impegnarsi nelle competizioni, possono continuare la pratica dello squash come una divertente e salutare attività per il proprio benessere fisico.

# ORGANIZZAZIONE DEL PROGETTO

- ✧ Il progetto è coordinato e monitorato dalla Figs tramite i Responsabili nazionali e territoriali dell'attività giovanile.
- ✧ I Responsabili territoriali dell'attività giovanile attivano i rapporti con le scuole, sono i referenti dei Progetti del loro territorio e ne supportano le attività.
- ✧ Le Associazioni e le Società Sportive affiliate ed aderenti, che partecipano al progetto, sono individuate dalla Figs in riferimento alla loro struttura societaria ed in base ad uno specifico progetto di attività, elaborato dalle Società stesse in collaborazione con i responsabili territoriali dell'attività giovanile.

## ORGANIZZAZIONE DEL PROGETTO

- ✧ L'attività è svolta, con il diretto coinvolgimento delle Associazioni e delle Società Sportive affiliate ed aderenti, da Tecnici federali e Dirigenti Societari appositamente formati dalla Figs, attraverso una serie di incontri sia individuali che collegiali.
- ✧ L'attività scolastica è svolta con il supporto delle Associazioni e delle Società Sportive affiliate ed aderenti, dai Tecnici federali nazionali che operano in stretta collaborazione con gli insegnanti delle scuole.
- ✧ Per gli insegnanti che intendono approfondire la conoscenza del giuoco dello squash, la Scuola Nazionale Maestri federale organizza uno specifico corso di formazione con contenuti teorici e pratici.

## ORGANIZZAZIONE DEL PROGETTO

- ✧ Al fine di favorire lo sviluppo del progetto attraverso interventi idonei ed adeguati, l'attività è costantemente supervisionata e monitorata tramite attività di gioco ed indicatori di qualità e gradimento delle attività.
- ✧ Nell'ambito del secondo ciclo di attività, svolto presso gli impianti delle Associazioni e delle Società Sportive affiliate ed aderenti, sono organizzati una serie di allenamenti/verifiche collegiali, tenuti dai tecnici dello staff delle squadre nazionali.
- ✧ Al fine di diffondere i valori positivi di impegno, solidarietà e altruismo e del valore positivo dello sport, durante gli allenamenti/verifiche collegiali è prevista la partecipazioni di ex atleti e campioni dello squash e di altri sport.

## ORGANIZZAZIONE DEL PROGETTO

- ✧ Le valutazioni periodiche e le analisi strumentali sono monitorate, registrate ed analizzate attraverso un apposito data base; in riferimento alle risultanze dei monitoraggi potranno essere adeguati i programmi di lavoro.
- ✧ Le famiglie dei ragazzi sono coinvolte nel progetto attraverso periodici incontri riguardanti l'aggiornamento sull'organizzazione e sui risultati dell'attività svolta, il gradimento dell'attività e gli approfondimenti su corretti stili di vita ed alimentari.
- ✧ Le attrezzature sportive, compresi i campi gonfiabili da mini squash, il materiale tecnico ed il materiale didattico, necessario per lo svolgimento dell'attività, sono forniti dalla Figs.

## ORGANIZZAZIONE DEL PROGETTO

- ✧ Il primo ciclo di attività, effettuato da Tecnici federali nazionali, in orario curricolare, presso gli Istituti scolastici, con l'utilizzo dei campi gonfiabili da mini squash, è a carico della Figs.
- ✧ Il secondo ciclo di attività, effettuato presso i Centri di Avviamento allo Sport delle Società e delle Associazioni affiliate od aderenti alla Figs, è proposto, con una durata minima di 6/8 mesi e frequenza bisettimanale di 3 ore, gratuitamente per il primo mese ed a tariffe particolarmente scontate (almeno il 50% rispetto a quelle normalmente praticate) per i mesi ulteriori.
- ✧ In caso di partecipazioni di soggetti socioeconomici fragili, anche il secondo ciclo di attività è proposto gratuitamente.

## ORGANIZZAZIONE DEL PROGETTO

- ✧ La Figs, nello svolgimento del progetto, terrà in considerazione la continua evoluzione del contesto pandemico in atto, adeguandosi alle eventuali disposizioni che saranno, di volta in volta, emanate.