

La squadra della Panaro alla Coppa Carnevale

partecipare per oltre 250 atleti ed una ventina di squadre iscritte. La Panaro si è presentata con 8 atleti e 2

rominare, Stefano O... (Juniores cinture marroni nere), Francesco Bello (della Belfra di S. Prospero in presti-

gioni solo di tatami

Squash, nuova frontiera per crescere i ragazzi

Alla Polisportiva Saliceta un team di specialisti rilancia questa disciplina: «Serve un ricambio generazionale ed è uno sport che fa bene anche ai giovani»

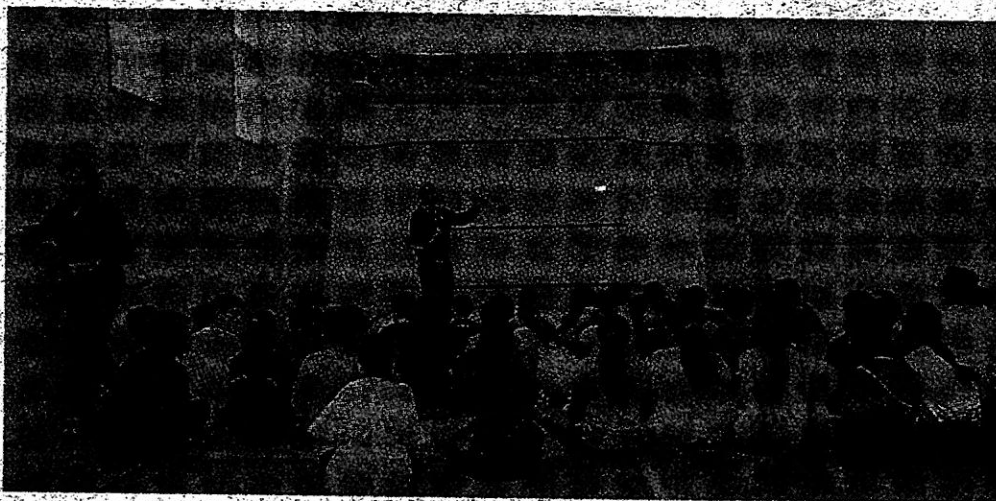
di Martina Stocco

«Uno sport facile da imparare, difficile da padroneggiare». Luca Sghedoni, presidente di "Mutina Squash Team" ci ha presentato il gioco dello squash. «A Modena ci sono campi attrezzati - ha raccontato il presidente - e siamo al terzo posto per grandezza di strutture in Italia, dopo Riccione e Bari. Un numero sempre maggiore di persone si sta appassionando a questa disciplina. Abbiamo inoltre appena svolto un'iniziativa in collaborazione con le scuole».

La parola "squash" deriva dall'inglese e significa "comprimere, schiacciare": l'effetto sulla pallina quando colpisce il muro. Le sue origini risalgono al diciannovesimo secolo. In Italia arriva trent'anni fa, ma la sua maggiore diffusione è recente.

Lo squash sta prendendo piede anche a Modena. «Tuttavia ha precisato Sghedoni - c'è la necessità di un ricambio generazionale. L'età media dei giocatori è di 35 anni».

Come si gioca a squash? «Non sono richieste particolari abilità - ha spiegato l'appassionato - è un gioco da racchetta in cui competono due o quattro persone. L'unica attrezzatura richiesta è una pallina di gomma, racchette simili a quelle del tennis (sport da cui deriva) e un paio di occhiali protettivi. Il campo da squash è composto di tre muri e un vetro posteriore, sui quali si fa rimbalzare la pallina. Si può fare al massimo un rimbalzo a terra e si arriva a undici punti.



Un momento dedicato all'insegnamento dello squash ai ragazzi



Una partita può durare pochi minuti come delle ore, in base al livello di preparazione dei giocatori. Il vantaggio rispetto al tennis è che la palla difficilmente va fuori campo dunque i passaggi sono molto rapidi». A Modena è possibile praticare lo squash nella polisportiva Saliceta San Giuliano, dove ci sono sei campi attrezzati. «È uno sport veloce e dinamico - ha spiegato Sghedoni - si utilizzano tutti i muscoli del corpo e fa consumare 650 chilocalorie in un'ora. C'è un buon equilibrio tra attività aerobica ed anaerobica. Inoltre, si può praticare tutto l'anno, anche durante l'inverno».

La rivista Forbes ne parlato di recente in questi termini: «Lo squash è stato votato come uno degli sport più salutari per il fatto che fornisce un allenamento competitivo, efficace in un tempo minimo e in uno spazio ridotto. Questo lo rende ideale per gli stili di vita urbani, gli stessi che hanno generato aumenti di obesità infantile e altri problemi di salute metabolica. Lo squash è un ottimo sport per combattere queste tendenze. Fa bene a tutti, ma ai giovani in particolare». Dunque anche i bambini possono giocare a squash? «Sì - ha risposto Sghedoni - l'età consigliata per iniziare è dai 9-10 anni. Per lo stesso motivo abbiamo proposto di far conoscere questa attività sportiva agli studenti delle scuole medie. Alessandra Fiorani, docente di ginnastica alle Marconi, ha appoggiato il progetto e insieme abbiamo mostrato ai ragazzi delle classi prime lo squash».

Nella palestra della scuola è stato montato un campo mobile, una struttura gonfiabile in grado di riprodurre un vero campo da squash. Il gonfiabile è stato fornito dalla Figs (Federazione italiana gioco squash). Si disputano tornei nazionali e internazionali.

Sabato 12 marzo, dalle 14 alle 18, non solo gli studenti, ma tutti coloro che volessero giocare a squash possono recarsi alla polisportiva di Saliceta per una prova gratuita.

«Sabato 12 marzo, dalle 14 alle 18, non solo gli studenti, ma tutti coloro che volessero giocare a squash possono recarsi alla polisportiva di Saliceta per una prova gratuita».

«Sabato 12 marzo, dalle 14 alle 18, non solo gli studenti, ma tutti coloro che volessero giocare a squash possono recarsi alla polisportiva di Saliceta per una prova gratuita».

MOTOCROSS. GP DEL QATAR

Inizio in salita per i modenesi nel Mondiale



Con il Gran Premio del Qatar si è aperta la stagione del mondiale motocross 2016 e subito conferme nella Mx2 con Herlings vincente, sorpresa nella Mxgp con Gajser al debutto che si è messo alle spalle il campione in carica, e una corsa in salita per i nostri portaco-

sono iniziati i guai, almeno per il 77 Lupino incappato in un cappottone mentre era in un giro tirato. Qualche contusione e conseguente gara non senza difficoltà nonostante il warm up al 9° posto che lascia ben sperare. Il risultato un 18° in gara uno ed un 16° nella

LOTTA GRECO ROMANA

Giuseppe Delli Carpi



Successo XXII Cop co roman li Carpi più alto c goria 130 Alla m regionale domenici

GINN/ Spiti in co

Domeni ta a Parr campio cialità d competi missioni le, ha de regional cialità ti enella c vette. Pi gara, pe scutivo Chiara S celli ha splendi to sarebl migliore dell'ese vole espè voro di c lo in ape zione, si

GINN/ Succ nella

Ottimo es Panaro n nale a sq di serie B nica 21 fe vanissimi sanelli e l te quest i ta e dúng tare 2 att sul gradh con 118,1 stanziare da classifi pito tutti esercizio, triche, il c risultato e a quelli de va anche Grande sc