

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO SQUASH



PROGETTO SCHOLA SQUASH



PROGETTO SCUOLA SQUASH

In riferimento alle intese sottoscritte tra il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca ed il Coni, 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, mirando a far conoscere all'alunno lo squash, senza discriminazioni né spinte a premature specializzazioni sportive.



PROGETTO SCHOLA 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 per far conoscere all’alunno lo squash e 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”.

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 del 2° grado.



LO SQUASH

L'accostamento più facile è quello con gli altri sport nei quali si usa la racchetta e la pallina, ad esempio il tennis. Ma 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.

Per queste sue caratteristiche, lo squash, praticato in oltre 150 Paesi di 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; ma, soprattutto, lo squash racchiude in sé tutte le caratteristiche di uno sport completo e molti sono i tesserati agonisti anche nel nostro Paese.



LO SQUASH

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 all'attività organizzata, alla loro struttura societaria ed in base ad uno specifico progetto di attività.

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 4 lezioni per classe, 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 RAPPORTO CON LA SCUOLA

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 Campionati Studenteschi.

Tutta l’attività prevista dal progetto, è svolta, in collaborazione con gli insegnanti delle scuole, da Tecnici e Dirigenti societari appositamente formati dalla Figs. L’attrezzatura sportiva ed il materiale didattico, necessario per lo svolgimento dell’attività, sono forniti gratuitamente dalla Federazione. Per gli insegnanti che intendono approfondire la conoscenza del gioco dello squash, la Scuola Nazionale Maestri federale organizza uno specifico corso di formazione con contenuti teorici e pratici.



PROGETTO SCHOLA SQUASH

SQUASH

ED ALFABETIZZAZIONE

MOTORIA



ATTIVITÀ FISICA E SPORT IN ETÀ 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 dell’individuo, 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.

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



I RISCHI

Errati stili di vita od errati comportamenti, possono portare ad un analfabetismo motorio.

SCUOLA
deficit quantitativo
deficit strutturale

SOCIETÀ
meno tempo
meno spazi
più scelte
diverse abitudini
alimentazione

**handicap coordinativi
disabitudine al movimento
stress da impegni scolastici
stress da impegni extrascolastici**

ANALFABETISMO MOTORIO



SUBHEALT

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

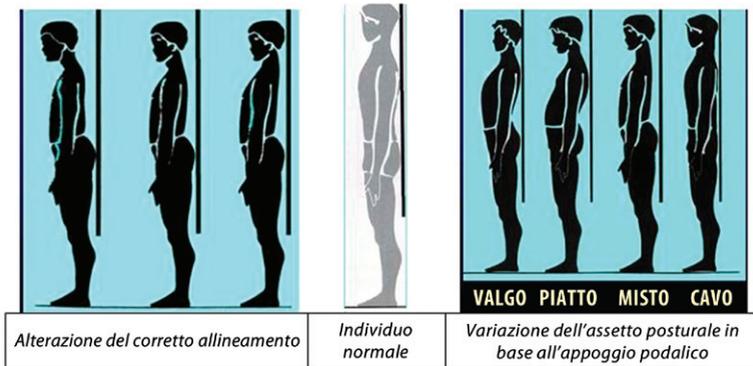
Diffusione del benessere economico e della meccanizzazione sono le cause storiche e sociali, ormai universalmente riconosciute, di quella sindrome da mancato od insufficiente esercizio, che Kraus e Raab, ancora nel 1961, affidarono alla cultura mondiale col termine di «malattia ipocinetica».

Interessamento di uno o più dei grandi apparati, fino all'instaurarsi di quei quadri che, nei ragazzi, vanno sotto il nome di «paramorfismi dell'età evolutiva».

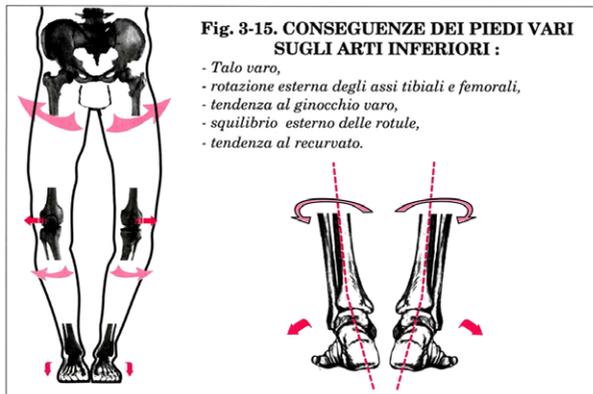


IL PARAFORMISMO DELL'ETA' EVOLUTIVA

- **Atteggiamento scoliotico**
- **Iperlordosi del tratto lombare della colonna**
- **Cifosi cervico-dorsali di grado modesto**



- **Varismo e valgismo delle ginocchia**
- **Valgismo dei piedi e appiattimento della volta plantare**



MA PARAMORFISMO E' ANCHE:

- **Incapacità, da parte dell'apparato cardiocircolatorio, di rispondere, in maniera adeguata, ad uno sforzo, anche di lieve intensità e limitato nel tempo**
- **Situazioni psicologiche che caratterizzano il "bambino difficile"**
- **Frequente riscontro di sovrappeso corporeo**
- **Specializzazione sportiva precoce che porta a precocità maturativa del bambino**



**LA FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO SQUASH
VUOLE FAR CONOSCERE LO SQUASH PROMUOVENDO
E TRASMETTENDO IL VALORE DELLA PRATICA
SPORTIVA QUALE FATTORE DI BENESSERE
INDIVIDUALE E DI EDUCAZIONE AL MOVIMENTO**



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, che 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.

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 ABILITÀ

**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 sviluppino 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.

I bambini praticano le più disparate attività e sono incoraggiati a “leggere” le fasi del gioco ed a prendere decisioni durante le partite.



CARATTERISTICHE DEL PROGRAMMA

- L'attività è svolta, in collaborazione con gli insegnanti, da dottori in scienze motorie e docenti appositamente formati dalla Figs
- La continuità dell'attività è garantita dalla collaborazione con le Società e le Associazioni Sportive individuate dalla Figs
- L'attività è coordinata e costantemente supervisionata al fine di favorire lo sviluppo del progetto attraverso interventi idonei ed adeguati
- Le scuole e le famiglie sono costantemente aggiornate sullo svolgimento delle attività



SEQUENZA DEGLI INTERVENTI

- Valutazione fisico motoria con la partecipazione dei genitori
- Creazione del data base per la registrazione delle analisi strumentali e delle relative valutazioni periodiche
- Monitoraggio mediante attività di gioco e verifiche strumentali
- Eventuale adeguamento dei programmi di lavoro in riferimento alle risultanze dei monitoraggi





PROGETTO SCHOLA SQUASH

SQUASH A SCHOLA: 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 un 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 Campionati 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.

Dopo una prima esperienza di 4 lezioni, effettuate in ambito scolastico, sul campo da mini squash, gli alunni possono proseguire 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.



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 Campionati Studenteschi ed al Campionato Italiano Scolastico.

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



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, 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.



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. 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.



CARATTERISTICHE DEL PROGRAMMA

- L'attività è svolta, in collaborazione con gli insegnanti, da Tecnici appositamente formati dalla Figs
- La continuità dell'attività è garantita dalla collaborazione con le Società e con le Associazioni Sportive, scelte dalla Figs, che organizzano, in collaborazione con gli insegnanti delle scuole, nell'ambito dei propri Centri di Avviamento allo Sport, il Centro Sportivo Scolastico
- L'attività è coordinata e costantemente supervisionata al fine di favorire lo sviluppo del progetto attraverso interventi idonei ed adeguati
- Le scuole e le famiglie sono costantemente aggiornate sullo svolgimento delle attività



INDICE

PROGETTO SCHOLA SQUASH	Pag. 3
LO SQUASH	Pag. 5
Perché consigliare lo squash ai giovani?	Pag. 6
IL RAPPORTO CON LA SCHOLA	Pag. 7
SQUASH ED ALFABETIZZAZIONE MOTORIA	Pag. 9
ATTIVITÀ FISICA E SPORT IN ETÀ EVOLUTIVA	Pag. 10
ATTUALI MODELLI DI VITA A RISCHIO	Pag. 11
I RISCHI	Pag. 12
SUBHEALT	Pag. 13
IL PARAFORMISMO DELL'ETÀ EVOLUTIVA	Pag. 14
EDUCAZIONE AL MOVIMENTO	Pag. 17
INIZIARE AD ESSERE ATTIVI	Pag. 18



SVILUPPARE LE ABILITÀ	Pag.	19
CARATTERISTICHE DEL PROGRAMMA	Pag.	20
SEQUENZA DEGLI INTERVENTI	Pag.	21
SQUASH A SCUOLA: UN NUOVO SPORT DA CONOSCERE	Pag.	23
LO SQUASH A SCUOLA	Pag.	24
IMPARARE AD ALLENARSI	Pag.	27
ALLENARSI PER FORMARSI	Pag.	28
ALLENARSI PER COMPETERE	Pag.	30
CARATTERISTICHE DEL PROGRAMMA	Pag.	32







I VIDEO DELLA FEDERSQUASH

