

# LO SQUASH



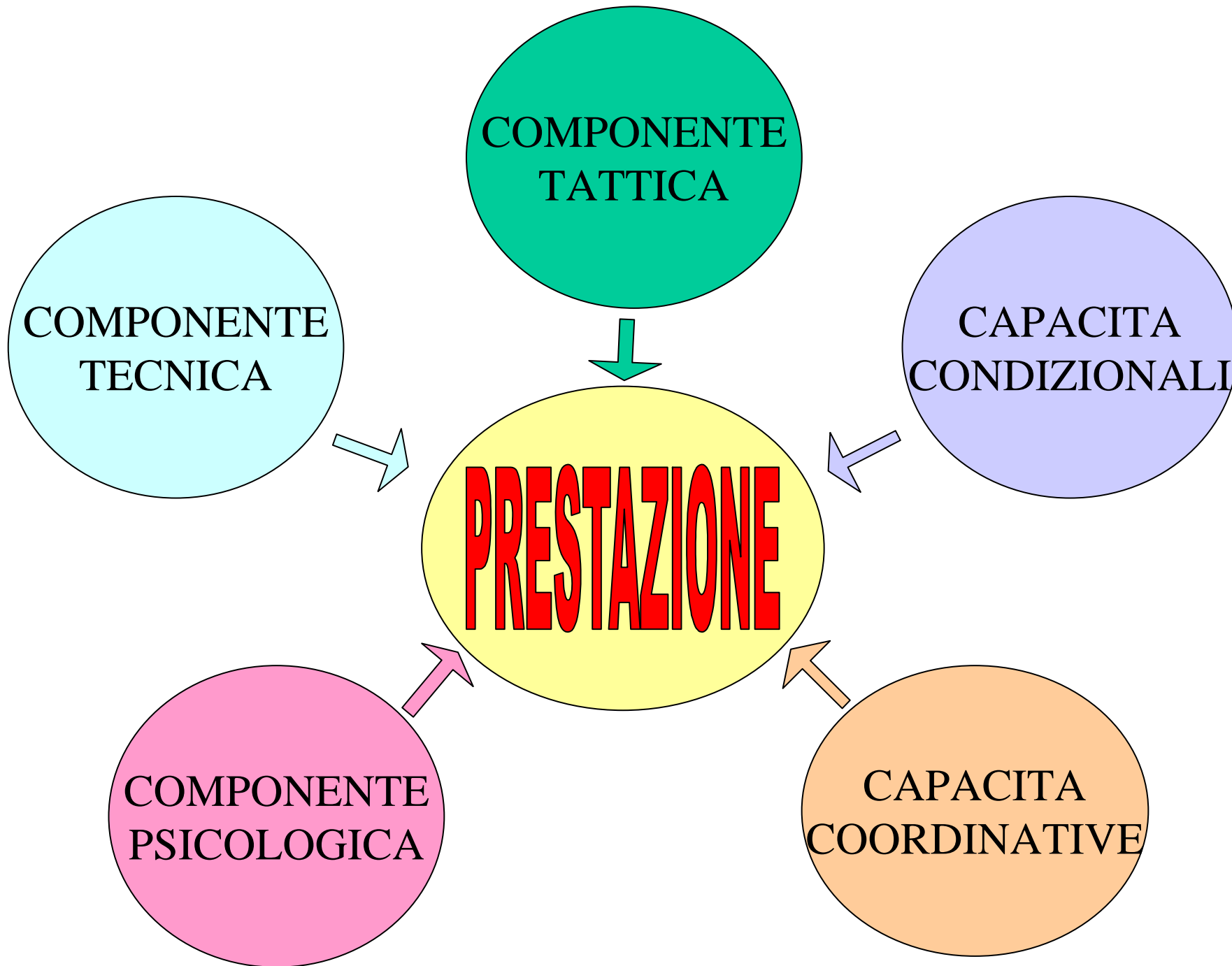
# MODELLO DI PRESTAZIONE NELLO SQUASH




RELATORE : Prof. VINICIO MENEGOZZI

---

---





# LO SQUASH

## IL MODELLO PRESTATIVO

L'analisi del gioco ci consente di  
determinare **COSA** e **COME** intervenire

**N**ello squash, sport di situazione, il consumo energetico è a regime misto.  
L'alternanza delle fasi aerobiche – anaerobiche - lattacide - alattacide, si sviluppa a seconda della situazione di gioco.



Nello squash vengono coinvolte a fasi alterne tutte le capacità condizionali e coordinative tipiche di tutti gli sport di situazione.

RESISTENZA  
VELOCITA' - RAPIDITA'  
FORZA ESPLOSIVA e RESISTENTE  
COORDINAZIONE GENERALE e SPECIALE  
RITMICITA'  
EQUILIBRIO  
MOBILITA' ARTICOLARE  
ELASTICITA' MUSCOLARE - TENDINEA

---

---

# *TEMPISTICHE DI GIOCO*

Un incontro non ha un limite di tempo prefissato.

- si gioca al meglio dei 5 game (VINCE chi per primo conquista 3 game)
  - ogni game è costituito da 11 punti
  - in caso di parità 10-10 si prosegue fino a quando uno dei due giocatori arriva a prevalere sull'altro con due punti di vantaggio
  - Tra un game e l'altro : 90 secondi di pausa
- 
-

Nel **circolo professionistico** PSA – WISPA : ogni torneo si svolge nell'arco di una settimana, con un match al giorno.

Nel Circuito Italiano Federale : diverse regolamentazioni se tornei JUNIOR o SENIOR

Nei tornei OPEN d' ITALIA : svolgimento in 2 giorni .





# *SEQUENZA AZIONI DI GIOCO*

- 1) **posizione di partenza**
  - 2) **partenza esplosiva**
  - 3) **rincorsa**
  - 4) **affondo** (quasi sempre)
  - 5) **gesto tecnico**
  - 6) **spinta di ritorno** (*per uscire dall'affondo*)
  - 7) **rincorsa di ritorno** (alla "T")
  - 8) **arresto in posizione di RI-partenza**
- 
-

# POSIZIONE DI PARTENZA

- Caricamento in atteggiamento  $\frac{1}{2}$  squat
- Posizione di perfetto equilibrio
- Braccio – racchetta in fase di apertura

La forza rapida consente una partenza esplosiva

Se si ha il giusto timing si riesce a sfruttare la forza elastica del muscolo caricandolo con un piccolo saltello

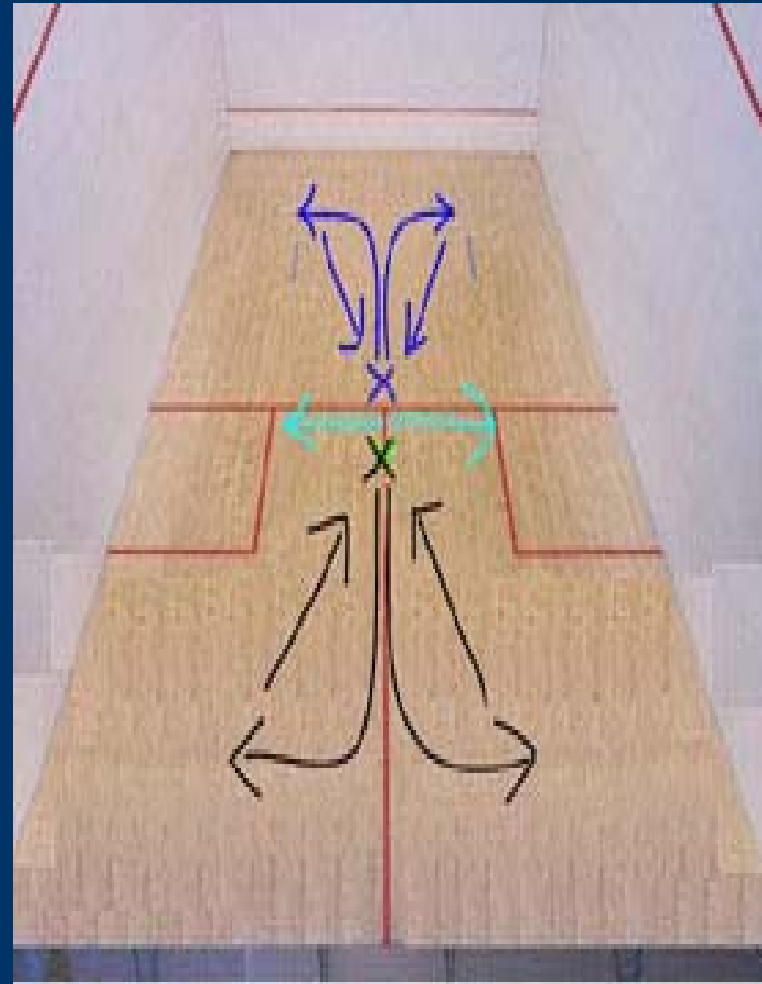
---

---

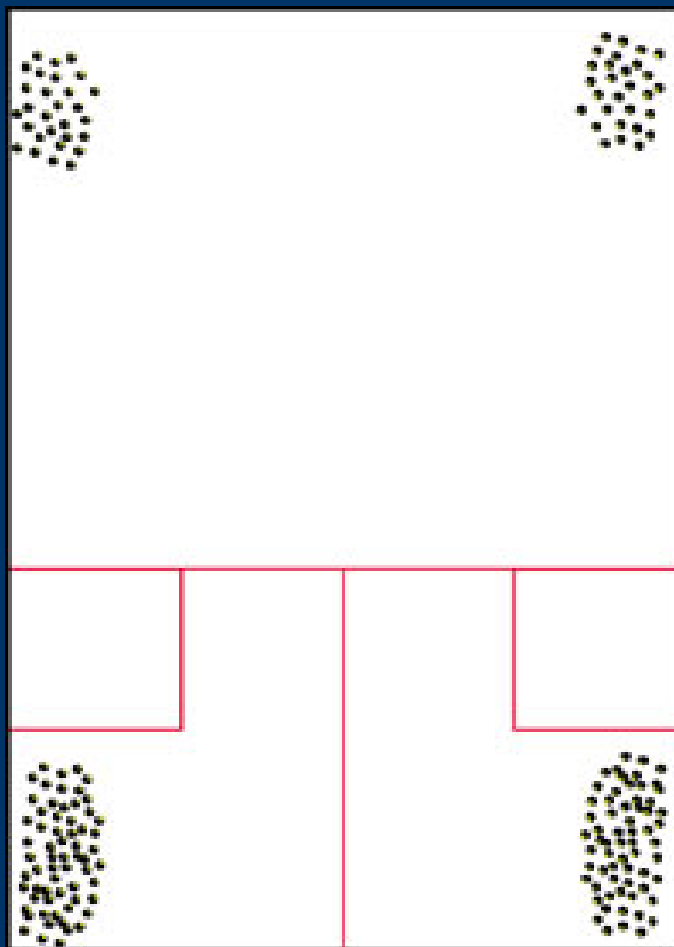


# SCATTO O RINCORSA ("T")

- Può essere effettuato in qualsiasi direzione
- Composto di 2 – 3 passi per coprire una distanza intorno ai 3 - 4 metri



- Come si vede nel disegno in pianta, la palla in genere viene giocata in uno dei 4 angoli del campo, (possono essere i due frontali o i due posteriori): ciò comporta una distanza di corsa di circa 3-4 metri.



# ARRESTO IN AFFONDO e SPINTA DI RITORNO

- L'affondo è forse il gesto più importante e difficoltoso sia sul piano tecnico che sul piano fisico.
  - L'affondo infatti deve arrestare la corsa, deve portare alla giusta distanza dalla palla per effettuare la più ampia varietà di colpi possibile, deve dare la giusta stabilità per la corretta esecuzione del gesto tecnico e deve consentire la spinta esplosiva per iniziare la corsa di ritorno verso la "T" .
- 
-



# GESTO TECNICO



**Sguardo fisso sulla palla**  
**Massima stabilità di appoggio**  
**Corretta posizione di caricamento del gesto**

---

---



# RITORNO VERSO LA "T"



**Dopo aver effettuato il colpo, senza perdere di vista la palla, si riconquista la posizione di comando (T).**

---

---

MEDIAMENTE LA SEQUENZA DI UNA SINGOLA  
AZIONE VIENE ESEGUITA IN :

**3 secondi**

Uno scambio, in media, dura 30" – 1', durante il quale vengono effettuati : 10 - 20 colpi per scambio; **5 - 10 colpi a testa**

Un game dura in media 15' ed il tempo effettivo di gioco è di circa : **10 minuti**

Una partita si vince al meglio dei 5 games ed in media vengono giocati **4 games**

In sintesi, una partita ha una durata media di 1 ora con un tempo effettivo di gioco di **40 / 45 minuti**

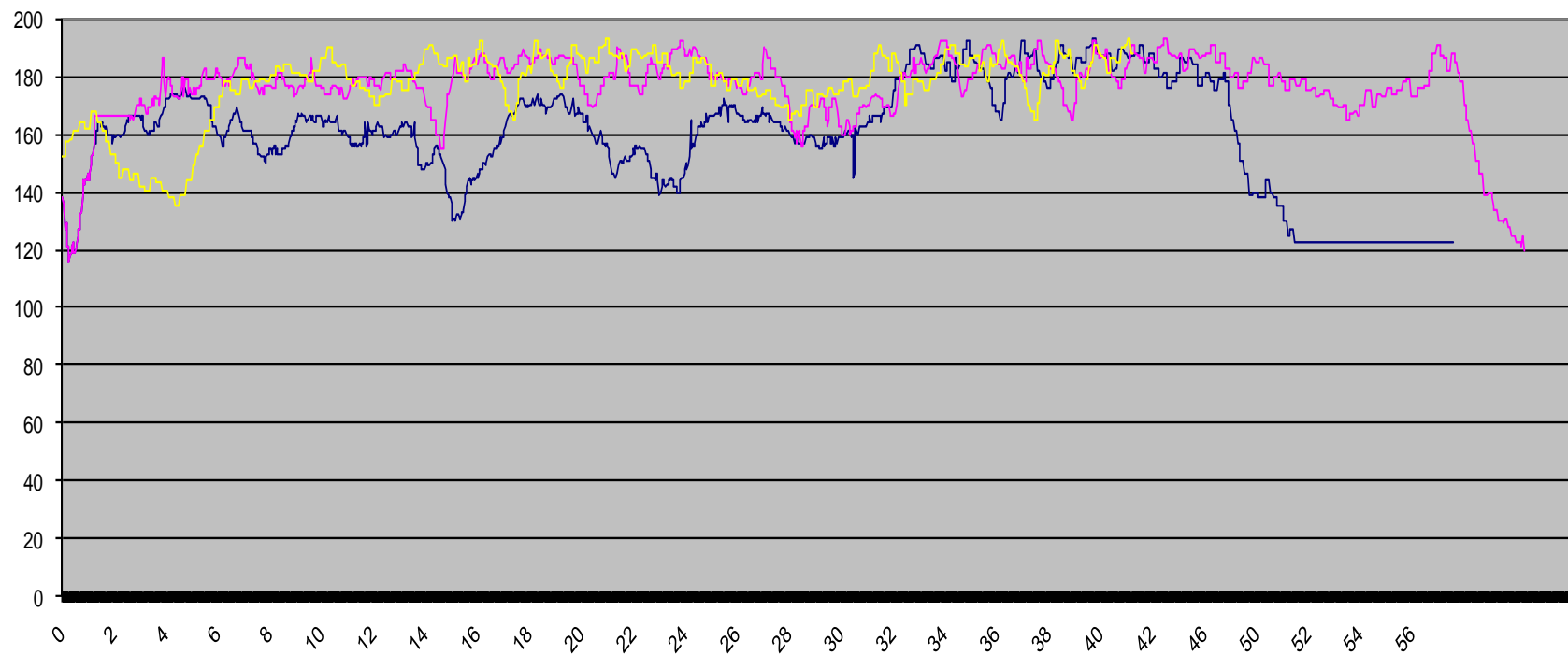
---

---

# *INTENSITA' DELLO STIMOLO*

- Per quantificare, l'intensità di lavoro svolto, l'analisi del battito cardiaco è la più semplice ed immediata.
  - Si potrebbero analizzare altre grandezze come la velocità di corsa, la potenza sprigionata o altre grandezze, ma sono difficilmente quantificabili in un campo da squash e soprattutto durante una partita.
  - La frequenza cardiaca invece, necessita solo di un piccolo oggetto non ingombrante che fornisce immediatezza di dati, il cardiofrequenzimetro.
  - Frequenza media durante il gioco : 145 battiti / min  
recuperi quasi sempre incompleti da 3 a 90 secondi.
- 
-

torneo terni 7/8 ottobre 2006



— qualifica — ottavi — quarti

# CARICO DI LAVORO

## VOLUME DEL CARICO MEDIO IN UNA PARTITA

(mediamente) 4 GAMES = 40 minuti effettivi

In questo tempo si effettuano circa 400 colpi a testa che tradotto in numeri significa:

- 800 (400 andate e 400 ritorni) scatti da 3/4 mt per un totale di **2400 - 3200 metri**
- **400 affondi** da corsa "lanciata" (scatti)
- **400 gesti tecnici**
- **400 balzi** con precarico in atteggiamento di 1/2 squat (partenza da fermo dalla "T")

In un tabellone da 16-32 giocatori chi giunge in finale ripete il carico sopraelencato per 4/5 volte.

---

---

# COMPONENTE PSICOLOGICA



I grandi giocatori sono concordi che nello squash hanno sì grande importanza le componenti fisica, tecnica e tattica, ma altrettanto importante è

l'APPROCCIO MENTALE



Il livello attentivo del giocatore spesso è causa di  
SUCCESSO – INSUCCESSO.

Il livello attentivo del giocatore è determinato anche dalla capacità  
di resistenza ai fattori di disturbo interni - esterni

## INTERNI

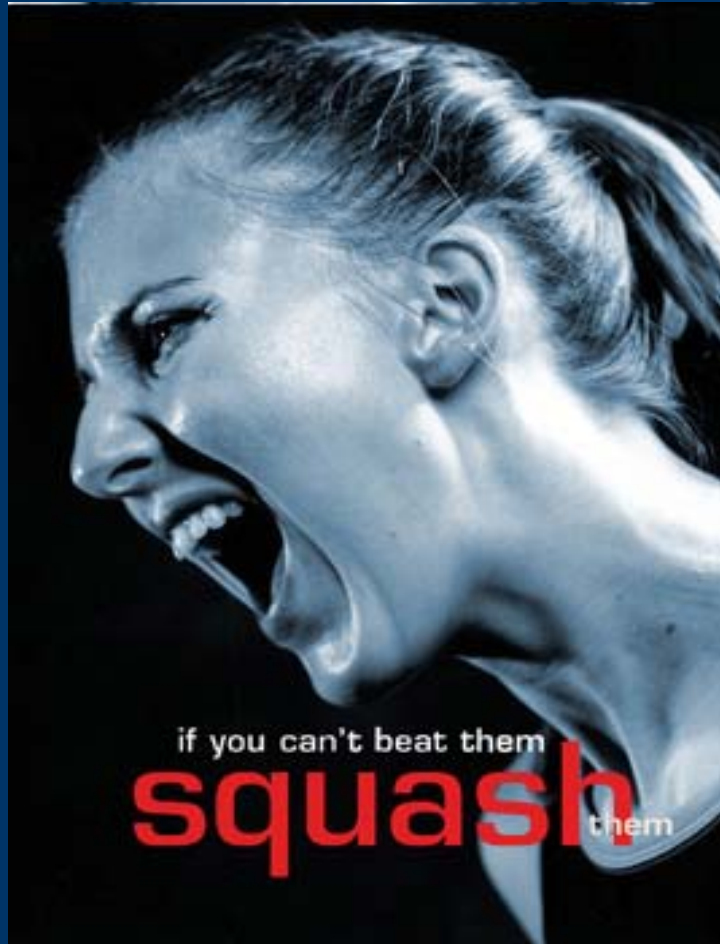
- Sentimenti
- Emozioni
- Esecuzione tecnica
- Condizione fisica
- Autovalutazione
- Pensieri

## ESTERNI

- Ambiente che ci circonda
- Campo di gioco
- Avversario
- Pubblico
- Arbitri
- Rumori







Durante il gioco è necessario mantenere l'attenzione sulle cose importanti.

Durante la partita è importante portare l'attenzione sul COSA e sul COME vengono effettuate le decisioni tecniche e tattiche.

Questi aspetti sono di fondamentale importanza nella strutturazione dell'allenamento e nella formazione del giocatore.

---

---



© Fritz Borchert



© Fritz Borchert  
SquashInternational.com

# *ESERCITAZIONI TECNICO - TATTICHE*

La tecnica non va intesa come fine a sé stessa, o semplicemente, come sequenza ideale di movimenti, ma anche come il risultato di esperienze, osservazioni, progressi fatti nella sequenza di movimenti in relazione allo sviluppo degli strumenti di gioco (racchette e palline), dell'equipaggiamento (scarpe e vestiario), degli impianti (campi) e delle regole.

Nello squash il colpire la palla con la racchetta va unito alla capacità di usare una tecnica adeguata di corsa che permetta di coordinarsi e stabilizzarsi in modo ottimale per l'esecuzione del gesto tecnico.

---

---

Lo squash è uno sport di precisione e di abilità tecnica in quanto utilizza uno strumento, la racchetta. A tale proposito l'addestramento si svolge al 90% in campo.

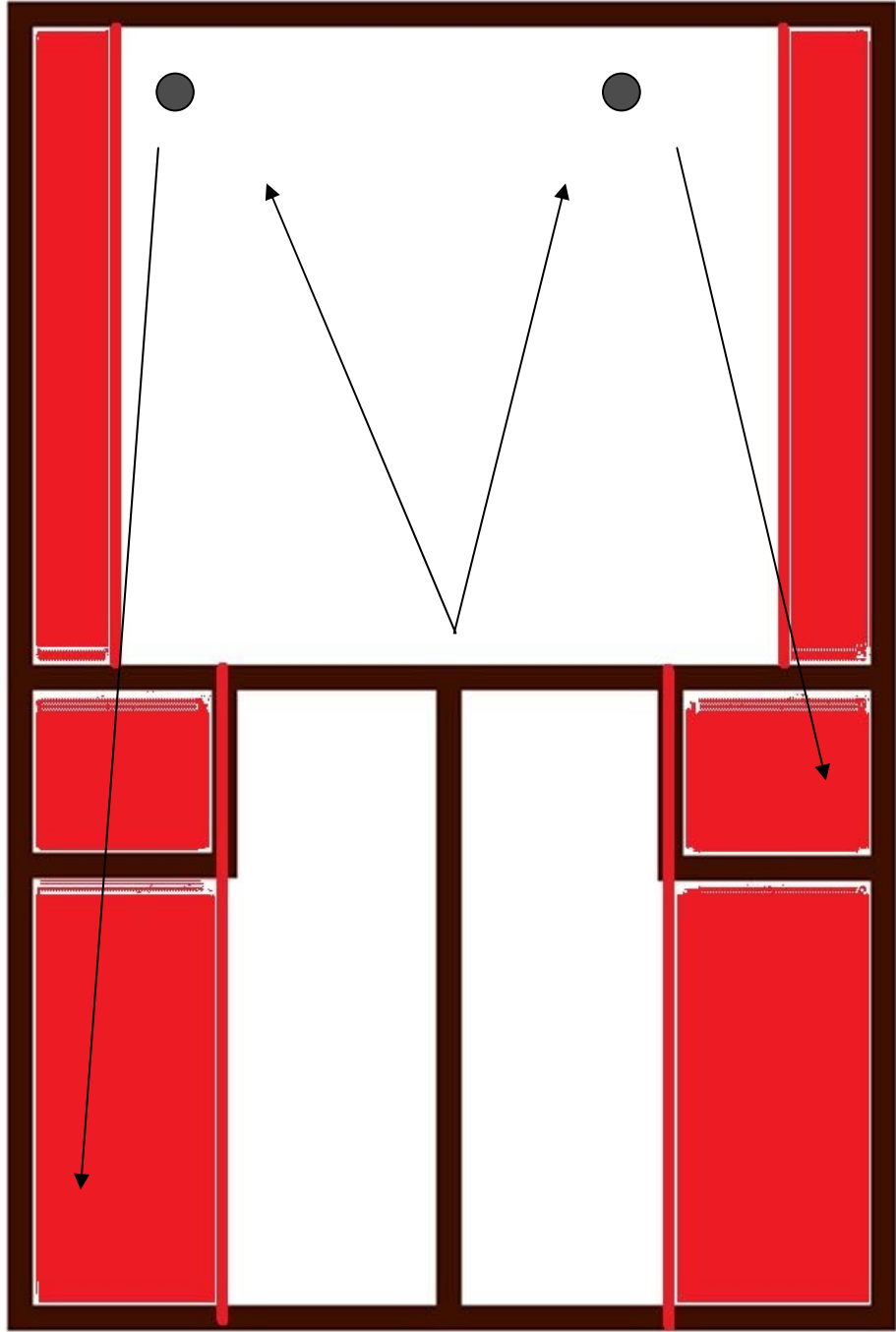
Gli allenamenti saranno caratterizzati da :

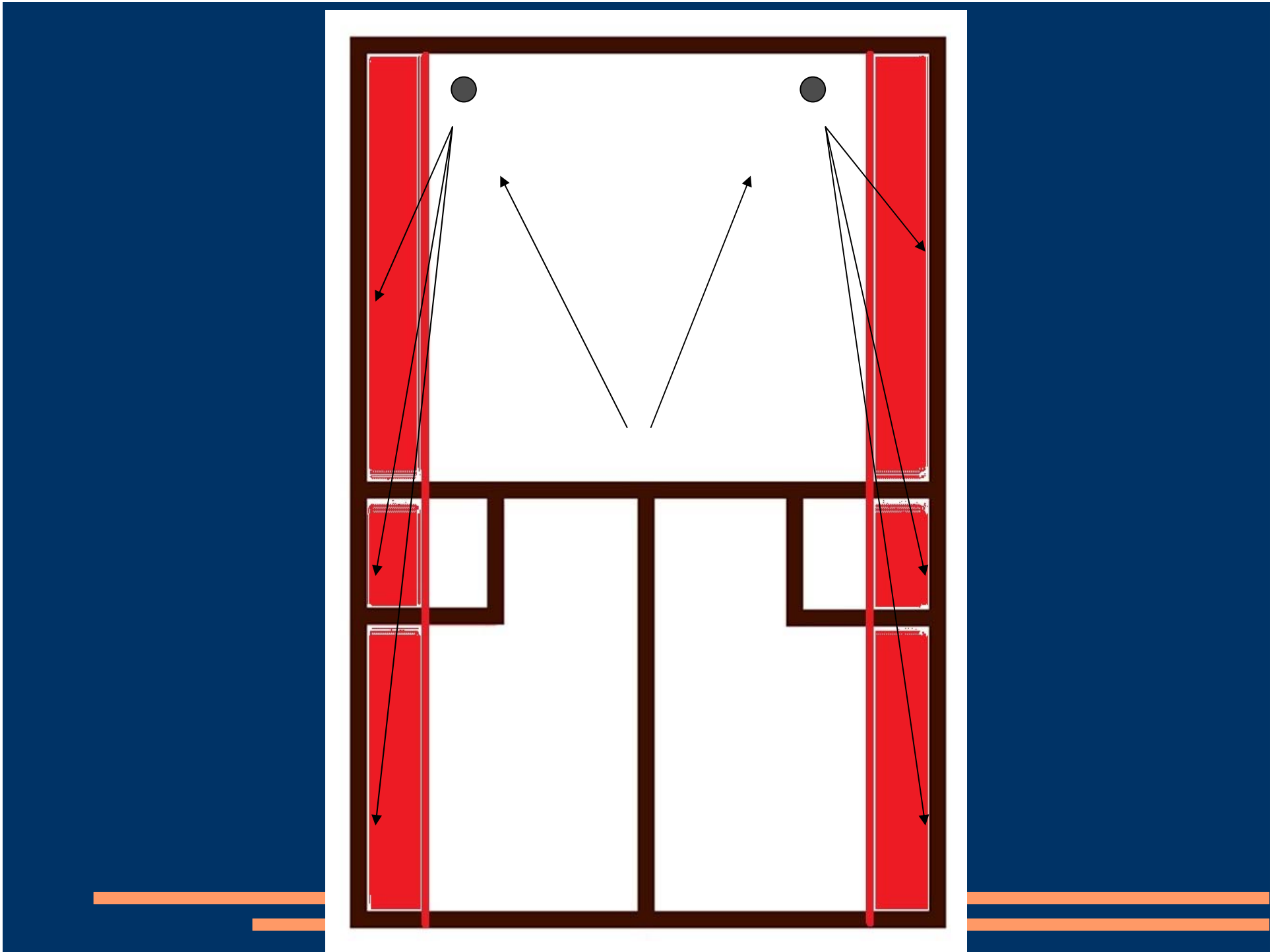
- corretta esecuzione dei colpi
  - precisione dei colpi
  - velocità di esecuzione dei colpi
  - timing di esecuzione
  - corretta distanza per l'impatto racchetta-palla
  - rapidità di spostamento del corpo per andare e tornare
  - resistenza a ritmi e a tempi di giochi variabili
  - studio dell'avversario
- 
-

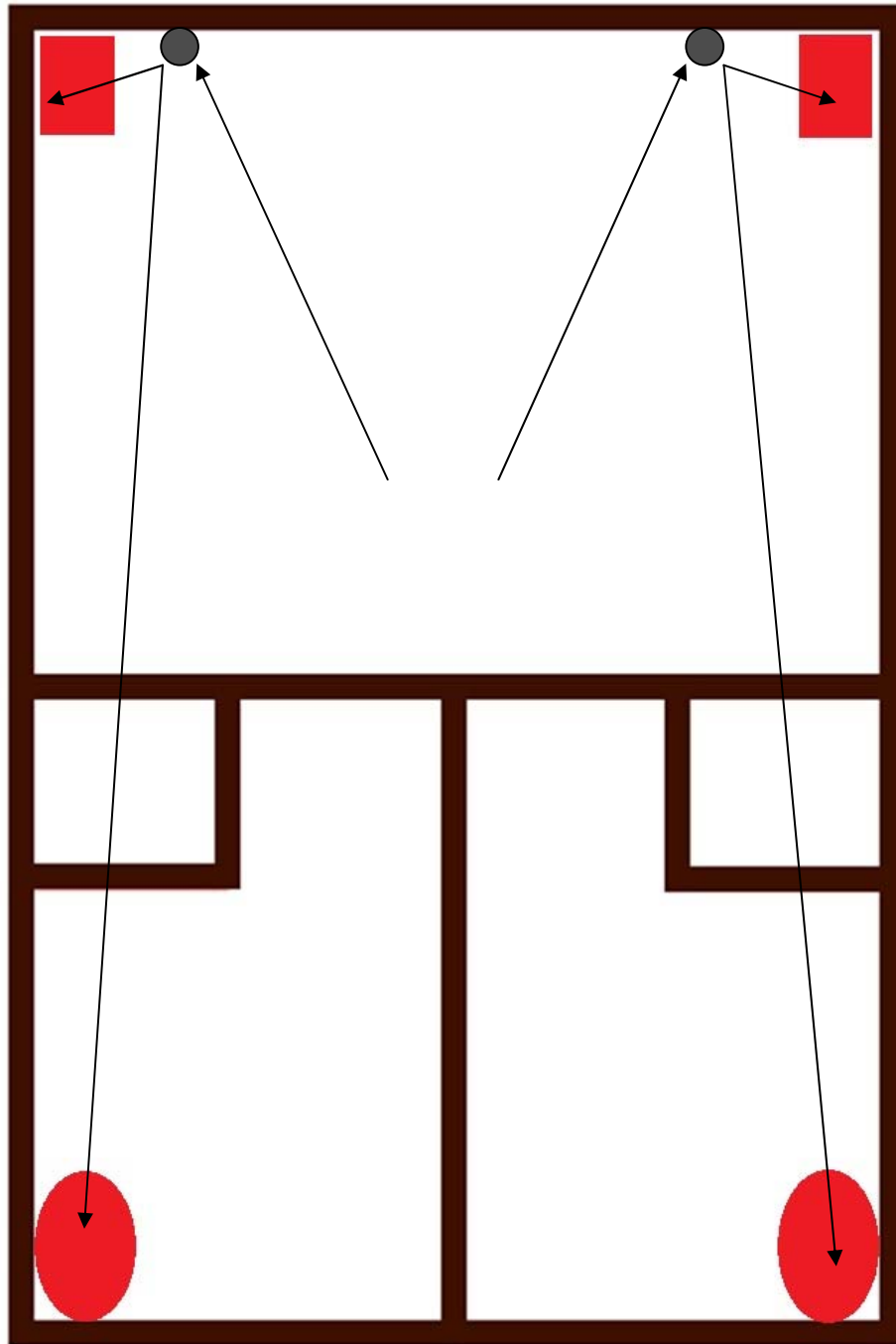
Si utilizzano sessioni di lavoro **CONDIZIONATE** per tempi variabili dove la palla e lo spostamento devono avere sempre lo stesso risultato.

Sul campo vengono utilizzati dei “ **target** ” in modo da far meglio visualizzare l'obiettivo del lavoro proposto.

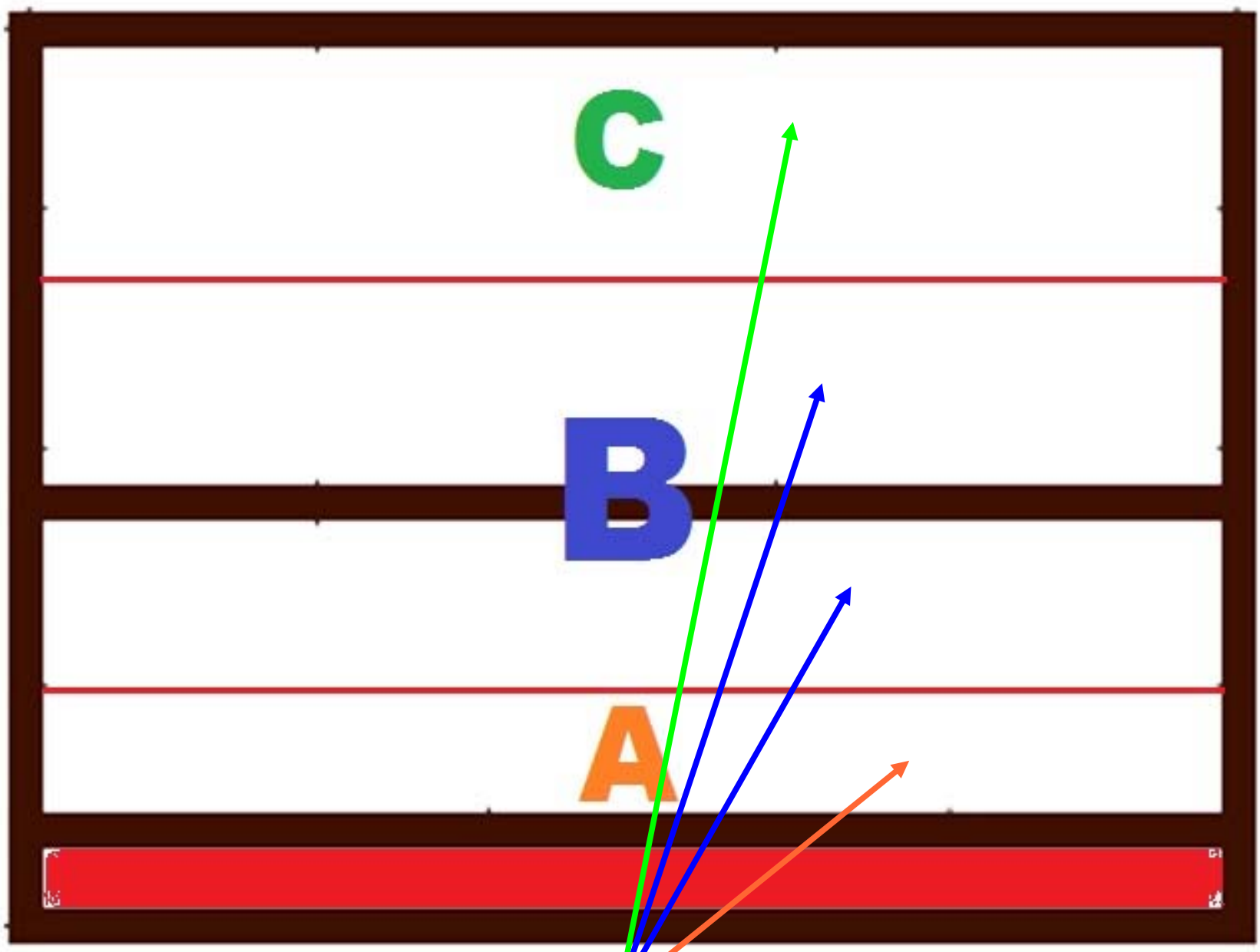




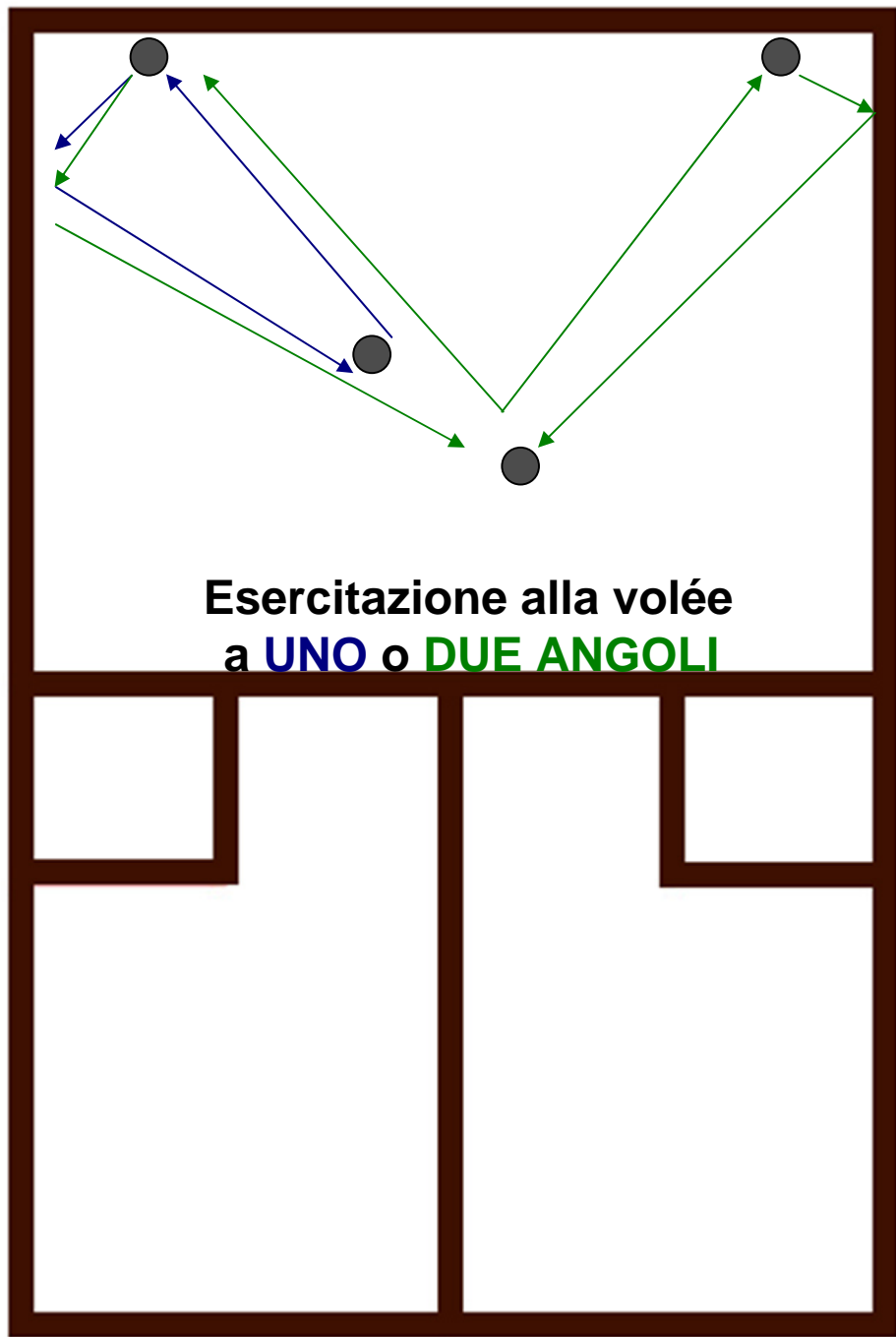




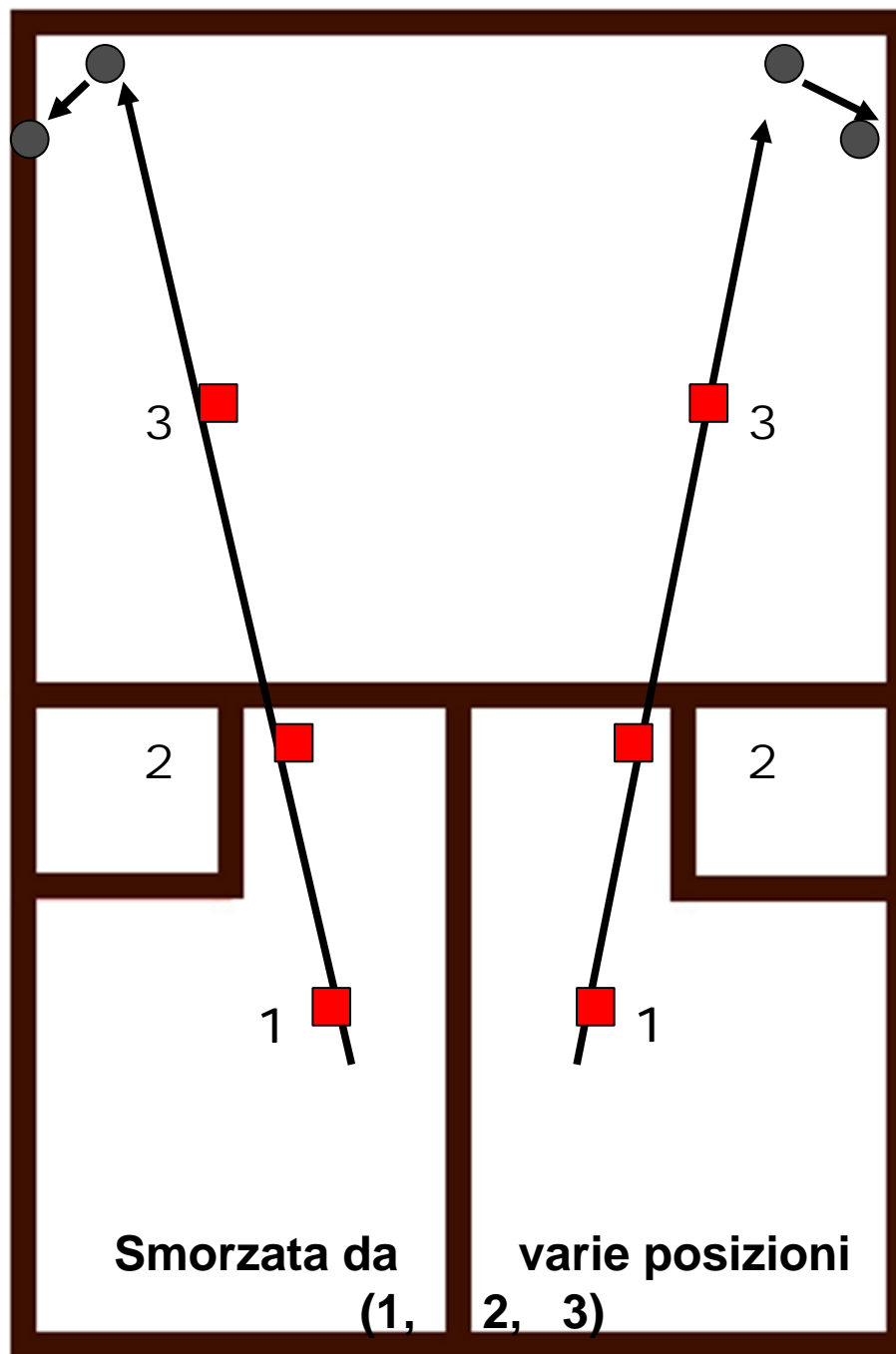


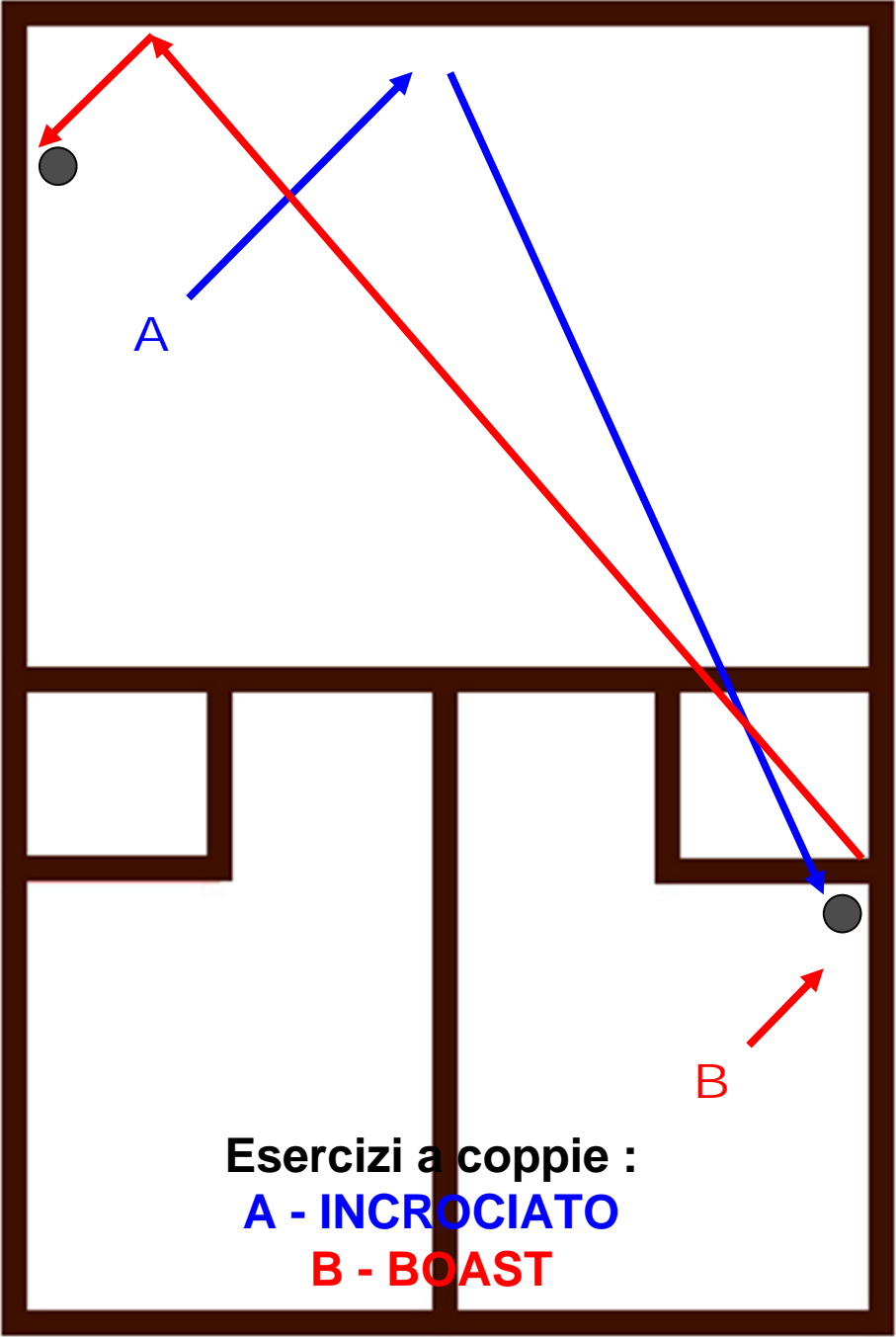


vista parete frontale



Esercitazione alla volée  
a **UNO** o **DUE ANGOLI**





Esercizi a coppie :

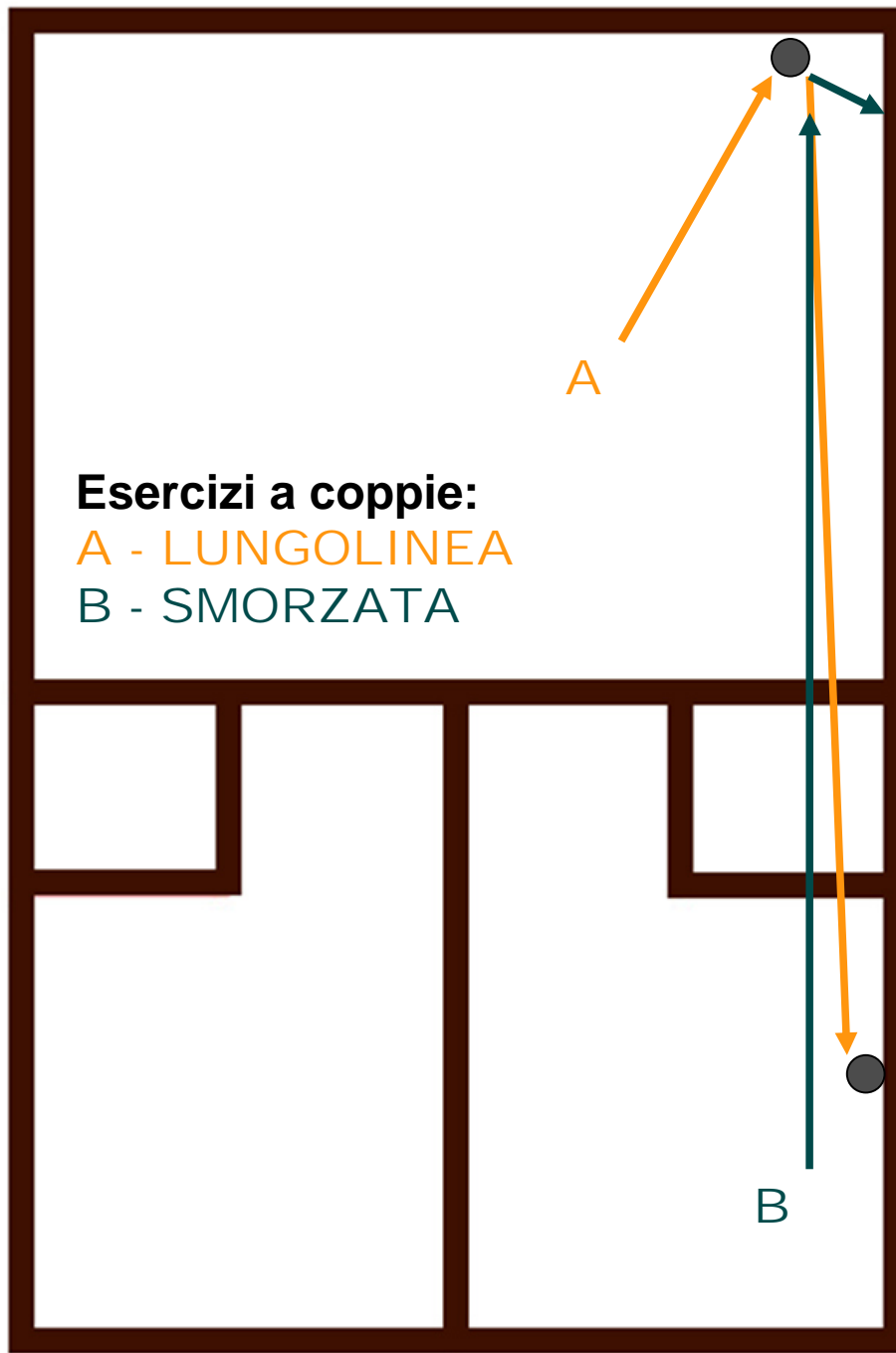
A - INCROCIATO

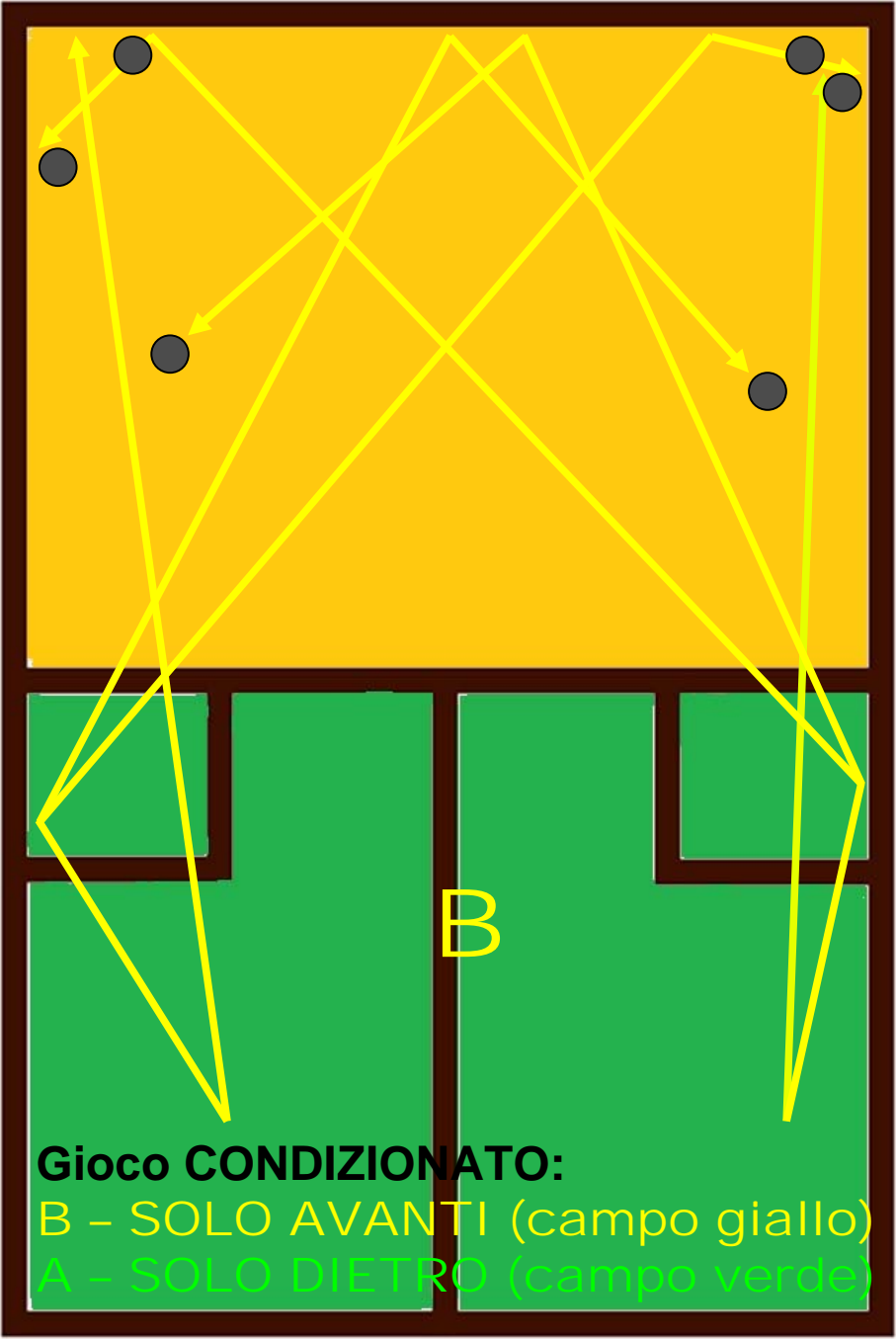
B - BOAST

**Esercizi a coppie:**

A - LUNGOLINEA

B - SMORZATA





**Gioco CONDIZIONATO:**

B - SOLO AVANTI (campo giallo)

A - SOLO DIETRO (campo verde)

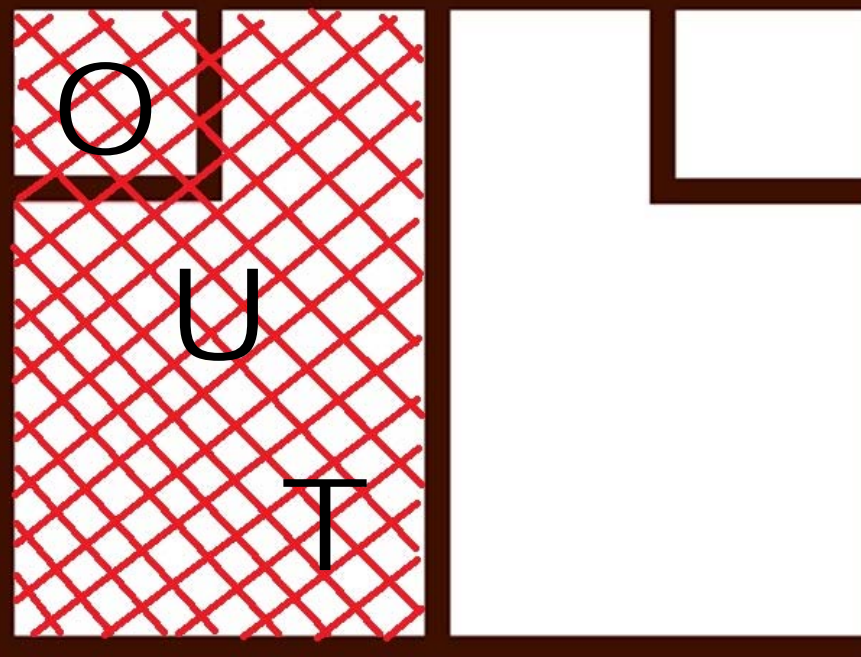


**Gioco CONDIZIONATO:**

B- SOLO AVANTI (campo giallo)

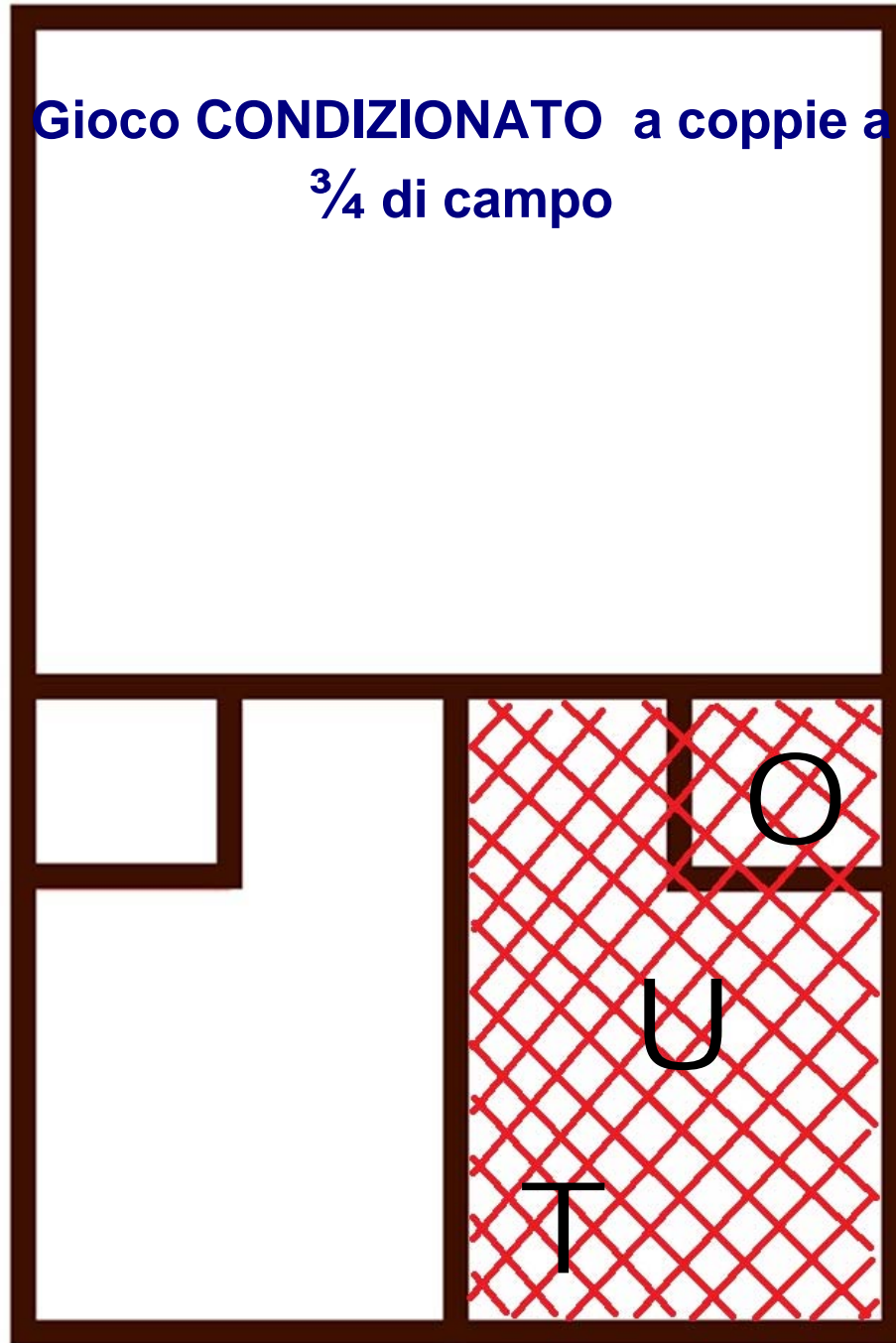
A- SOLO DIETRO (campo verde)

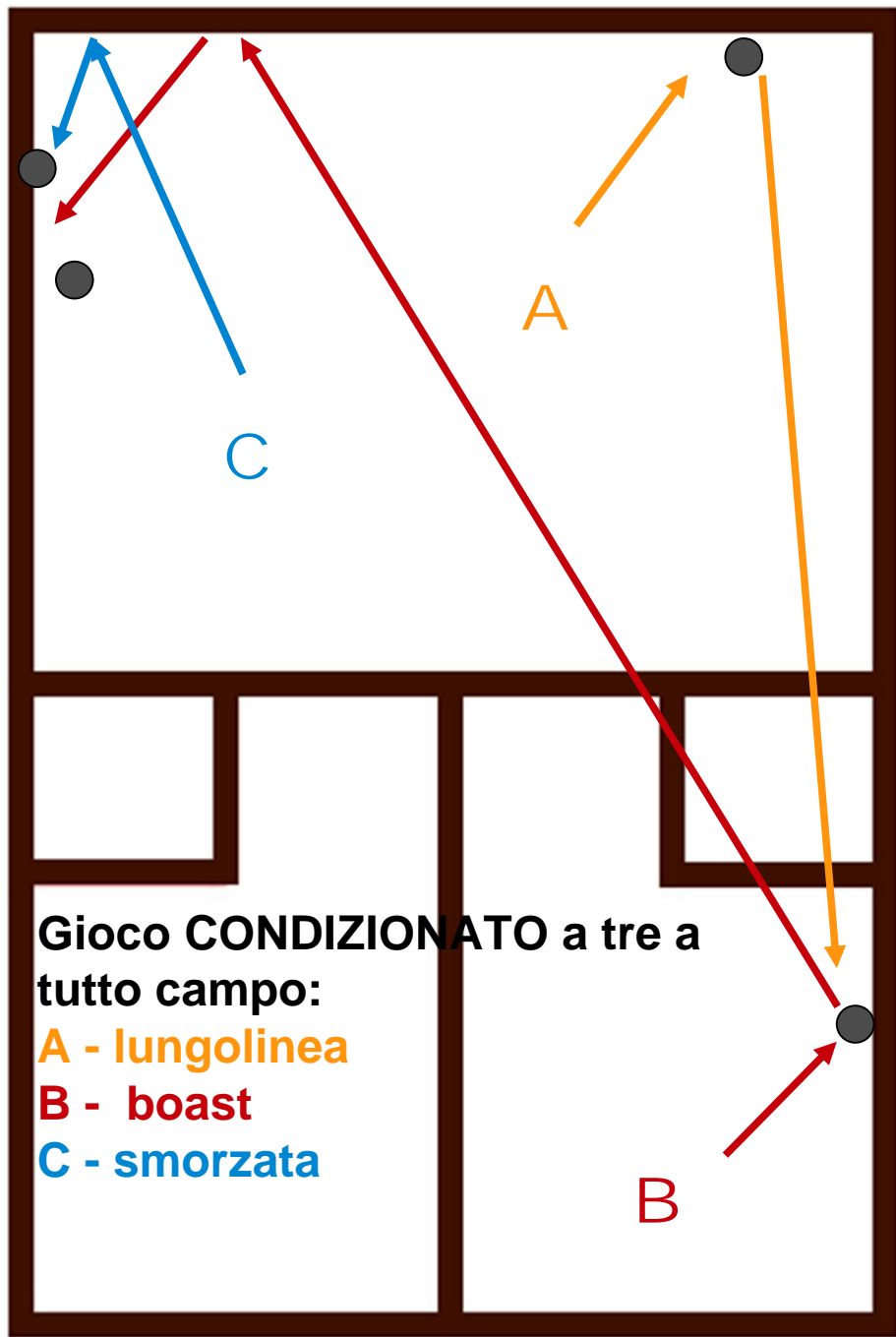
**Gioco CONDIZIONATO a coppie  
a  $\frac{3}{4}$  di campo**





**Gioco CONDIZIONATO a coppie a  
 $\frac{3}{4}$  di campo**





**Gioco CONDIZIONATO a tre a tutto campo:**

- A - lungolinea**
- B - boast**
- C - smorzata**

La padronanza del gesto tecnico ci consente di cambiare, durante il gioco :

- il RITMO → lento , veloce
- la DIREZIONE → alternanza di gioco da dx a sx
- la PROFONDITA' → gioco angoli posteriori
- l' ALTEZZA → gioco angoli anteriori
- la DISTANZA → rispetto alle pareti laterali



# TATTICA

Di fondamentale importanza è scendere in campo con un piano tattico o strategia, improntato sulle proprie caratteristiche, che sfrutti i punti di forza e che nasconda i punti deboli.

Il piano deve essere adattabile poi alle caratteristiche dell'avversario che scopriremo solo durante la partita.

La conoscenza del gioco e delle regole, è necessaria per sfruttare a proprio vantaggio tutte le situazioni che si creano nel gioco.

---

---

Ci sono due situazioni fondamentali in un piano tattico

# ATTACCO e DIFESA



# ATTACCO

## 1- PREPARARE IL PUNTO:

tenere il centro del campo il più a lungo possibile, far muovere l'avversario, attendere la palla facile, giocare senza correre rischi, nascondere il colpo all'avversario (holding)



## 2- FARE PUNTO: posizione di tiro favorevole

(es. l'avversario ha colpito male la palla o si trova in una posizione tatticamente sbagliata)

# DIFESA

- 1- sottrarsi alla pressione dell'avversario attraverso cambi di ritmo e di direzione, anche ritardando il colpo
- 2- impedire all'avversario di condurre il gioco e di eseguire i suoi colpi migliori





*F.I.G.S. - CENTRO FEDERALE (Riccione)*

