

*Alla mia famiglia  
Agli allievi*

Autore: **Diego Bertoldo**

Copyright 2010 © **Diego Bertoldo**

Consigli del coach: **Diego Bertoldo**

I protagonisti delle foto contenute in questo libro sono gli allievi della Scuola Squash di Vicenza appartenenti alle società Squash Club Pegaso Cornedo (VI) e Summano Piovene (VI).

La foto in copertina è stata gentilmente concessa da **SQUASH SITE** ([www.squashsite.co.uk](http://www.squashsite.co.uk)). I protagonisti dell'immagine in copertina sono Amr Shabana (Egy) e James Willstrop (Eng) impegnati nella semifinale dell'ISS Canary Wharf Squash Classic 2009.

Alcune illustrazioni presenti nel manuale sono tratte da:

- K. Haymann, U. Meseck – Manuale di squash – Zanichelli
- B. Lincoln, J. Poynder, C. Chapman, P. Wright – La guida SRA e WSRA al miglior squash – Sperling & Kupfer Editori/Milano
- J. Khan – Squash da campioni – Longanesi & C./Milano

**ISBN 9788865950647**

Copertina e Progetto Grafico: **Benedetto Gerbasio**

Editore: **Vito Pacelli**

Impaginazione: **BookSprint Edizioni - Benedetto Gerbasio**

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma o con qualunque mezzo elettronico, meccanico o altro senza l'autorizzazione scritta dei proprietari.

# PRESENTAZIONE

**Squash. Il tuo nuovo sport!** è un manuale atipico, che fonde narrativa e saggistica allo scopo di offrire, a chi si avvicina alla pratica dello squash, un valido strumento per crescere, imparare e migliorare.

Lo spunto è dato da Squash. Sfida all'ultimo punto, un breve racconto che ricostruisce idealmente la nascita e l'ascesa di questo sport in una storia avvincente dalla forte valenza morale e di insegnamento.

La vicenda inizia in un piccolo villaggio del nord dell'Irlanda, dove il giovane Nick O' Grady troverà nella pratica di un nuovo sport - lo squash appunto - la forza per andare avanti e reagire alle ingiustizie subite.

La favola di Nick è naturalmente inventata, ma non priva di riferimenti storici: lo squash è effettivamente nato nell'ottocento nelle carceri inglesi e proprio intorno ai primi anni del secolo successivo (periodo in cui è ambientata la storia), ha cominciato ad imporsi a livello mondiale. Non vi è in ogni caso nessun intento di ricostruzione storica.

Se il racconto è riuscito nell'intento di incuriosire il lettore e, comunque, per tutti coloro che desiderano approfondire la conoscenza dello squash, tocca al presente manuale Squash. Il tuo nuovo sport! il compito di spiegare con un linguaggio diretto e senza troppi tecnicismi i fondamentali del gioco.

Smessi i panni del narratore, l'autore ritorna allenatore e utilizzando i passi salienti dell'avventura di Nick, mette a disposizione il suo metodo di insegnamento per un apprendimento rapido dei colpi principali dello squash, attraverso consigli rivolti sia ai principianti che ai giocatori più esperti.

La parte finale è un utile compendio di esercizi per migliorare in breve tempo la tecnica e il proprio livello di gioco.

L'opera mira a coinvolgere e far conoscere uno sport bello e coinvolgente come lo squash ad una fascia ampia di lettori. Diego Bertoldo, tecnico federale e già allenatore della nazionale giovanile, propone una guida utile sia per i ragazzi che si avvicinano all'agonismo che per giocatori e tecnici che desiderano approfondire la conoscenza del gioco.

Al tempo stesso il manuale risulterà di facile consultazione anche per chi non è direttamente coinvolto nella pratica sportiva e mira semplicemente a divertirsi e tenersi in forma attraverso lo squash.



# L'ABC DELLO SQUASH



**UN METODO FACILE PER IMPARARE A GIOCARE**

# Impariamo a giocare a squash

Allora, siete pronti per giocare a squash?

Fin dai primi colpi scoprirete che si tratta di uno sport semplice, immediato e facile da imparare. Ben presto vi conquisterà, giusto il tempo di prendere confidenza con la racchetta, la pallina e le pareti del campo e poi il divertimento sarà assicurato.

Non preoccupatevi se all'inizio "mancherete" qualche colpo o se dovrete rincorrere la pallina in giro per il campo tanto da sembrarvi talvolta imprevedibile; piano piano, con un po' di esperienza, scoprirete i segreti del gioco e vi troverete sempre più spesso nel posto giusto e al momento giusto per eseguire i vostri tiri. E da quel momento la partita di squash diventerà una appassionante sfida fatta dei più svariati ingredienti: colpi calibrati e vincenti, cambi di direzione, recuperi, finte e tanto altro; un perfetto mix tra geometria e fantasia, una sequenza di mosse e contromosse degne di una vera e propria partita a scacchi.

Ma per arrivare ad una buona qualità di gioco sarà fondamentale imparare la giusta tecnica. Solo così i colpi diventeranno via via sempre più fluidi, naturali e facili da eseguire. In "Squash. Sfida all'ultimo punto" avete visto Nick e i suoi avversari eseguire colpi dai nomi particolari: volée, lungolinea e incrociati, boast, smorzate e controsmorzate, e così via. Ora è giunto il momento di approfondirne la conoscenza, capire come si eseguono e quando vanno utilizzati. E lo faremo da qui in avanti proprio prendendo spunto ed analizzando alcuni passaggi della straordinaria avventura sportiva di Nick O' Grady. Non mancheranno inoltre alcuni approfondimenti riguardanti gli aspetti tattici e mentali dello squash per aiutarvi ad affrontare al meglio i vari momenti della partita a seconda della situazione di gioco e delle caratteristiche dell'avversario. Anche in questo prenderemo spunto dai magistrali consigli di Sam al giovane protagonista del racconto "Squash. Sfida all'ultimo punto"

A questo punto non resta che augurarvi una buona lettura e soprattutto: buon divertimento con lo Squash!

### NOTE:

- Per i singoli colpi saranno analizzati: la preparazione, l'impatto, la chiusura, gli errori da evitare, le varianti principali e saranno forniti alcuni consigli su come utilizzarli in partita.
- Le indicazioni tecniche si riferiscono ad un apprendimento di base dello squash secondo la metodologia dell'autore.
- Le descrizioni sono riferite, per semplificazione, a chi gioca con la mano destra. I mancini dovranno adattare le spiegazioni riguardanti le direzioni dei colpi e le posizioni nel campo.

**Sam iniziò a dargli le prime nozioni tecniche del gioco.  
Per prima cosa gli insegnò ad impugnare correttamente la racchetta**

**■ Come si impugna la racchetta**



Prendete la racchetta con la mano sinistra e con il piatto corde perpendicolare al pavimento. Ora aprite la mano destra (come per dare una vigorosa stretta di mano ad un amico!) e appoggiate la racchetta sul palmo, come nell'immagine. Chiudete la mano e avvolgete il manico con le dita ben distese. Controllate che il pollice e l'indice siano sulla stessa linea e formino una V sull'angolo interno del manico.

Il polso è rivolto verso l'alto come illustrato nella foto. Ricordate che lo squash è un gioco estremamente veloce e per questo motivo l'impugnatura utilizzata è generalmente la stessa sia per il dritto che per il rovescio.



**IL CONSIGLIO DEL COACH**

La racchetta dovrebbe rappresentare il prolungamento ideale del vostro braccio, permettendovi di eseguire all'occorrenza colpi bassi e forti o lenti e controllati. Non esercitate un'eccessiva pressione sul manico: la presa non deve essere rigida. (In questo il giovane campione egiziano Ramy Ashour ha recentemente portato delle novità adottando un'impugnatura molto morbida che gli consente di eseguire colpi di estrema rapidità e precisione in qualche caso simili a quelli giocati nel badminton). Fate inoltre attenzione a non impugnare la racchetta come se fosse un martello (il controllo del vostro colpo ne risentirebbe) e neanche a padella, cioè con le corde rivolte verso il basso: questo vi impedirebbe di colpire correttamente la palla e vi creerebbe ulteriori difficoltà nei recuperi a fondo campo.

**Amed impugnava infatti la racchetta in modo strano, con una presa molto alta sul manico, raramente utilizzata dagli altri giocatori.**



In "Squash. Sfida all'ultimo punto", durante l'incontro dei quarti di finale, Nick deve affrontare l'egiziano Amed che impugna la racchetta molto alta sul manico.

## L'ABC DELLO SQUASH

Un metodo facile per imparare a giocare

Questo particolare tipo di presa, usata tra gli altri anche dal mitico campione del recente passato Jahangir Khan, è scelta ancora oggi da alcuni giocatori che ricercano una rapida manovrabilità dell'attrezzo per eseguire colpi precisi e ottenere rapidi cambi di traiettoria della pallina.

L'impugnatura alta può essere talvolta adottata anche da chi usa la presa tradizionale, specie in caso di difficili recuperi a fondo campo, quando c'è poco spazio tra la pallina e la parete posteriore (vedi immagine a sinistra).



***... ma per la prima volta dovette lasciare la sua corta impugnatura per allungarsi al massimo e appoggiare una debole palla incrociata.***

Come capita in questa situazione all'avversario di Nick, uno svantaggio dell'impugnatura alta può essere quello di costringere il giocatore ad avvicinarsi maggiormente alla palla o di indurlo a modificare la presa per raggiungere palline difficili.

***... non mancò mai di incitarlo e incoraggiarlo, dandogli anche dei preziosi consigli, dall'esecuzione dei colpi ai movimenti da fare nel campo di gioco.***

### ■ Il movimento in campo

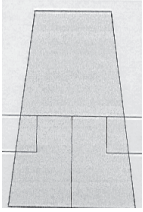
Le prime volte che giocherete a squash potrà capitarvi, come a tutti i giocatori alle prime armi, di avvicinarvi troppo ai muri rischiando talvolta di andarci a finire contro. A questo proposito, anche se avete visto scene simili in qualche film americano, ricordate che: un giocatore che va abitualmente a sbattere contro le pareti del campo non è un "buon giocatore"! Anche perché, così facendo si allontanerebbe dal centro e non sarebbe pronto al colpo successivo.



### IL CONSIGLIO DEL COACH

Un'immagine divertente ed efficace che si può utilizzare con i giovani allievi per dissuaderli dall'appoggiarsi o dall'andare a sbattere contro le pareti durante il gioco è quella di far loro visualizzare di immergere un piede in qualcosa di... poco piacevole non appena si avvicinano troppo ai muri. In questo modo i ragazzi porranno probabilmente maggiore attenzione al controllo del movimento in campo.





Se volete migliorare il vostro squash dovrete quindi imparare a muovervi nel modo corretto. Al proposito, osservate l'area di gioco nell'immagine.

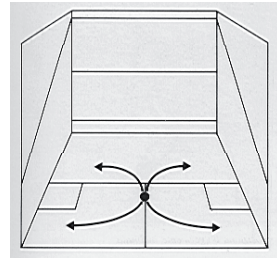
Ci si muove nella zona centrale, cercando allo stesso tempo di mandare la palla nel perimetro esterno così da costringere l'avversario a muoversi intorno al campo e a voi di conquistarne il centro.

***Ma ciò che più impressionava il giovane irlandese era la grande agilità con cui Samir si muoveva dal centro del campo agli angoli, arrivando sui colpi sempre in perfetto equilibrio.***

#### • Il Ghosting

Ma come ci si dovrebbe muovere esattamente nel campo di gioco?

Nella figura a destra, viene descritto il movimento corretto che permette al giocatore di arrivare sul colpo con buona stabilità e con numerose soluzioni di gioco. In questo è possibile allenarsi con un esercizio chiamato ghosting.



***... se ne andava in una specie di campo da squash all'aperto che si trovava in periferia, per esercitarsi nella tecnica e per eseguire quegli allenamenti che in carcere chiamavano con il nome di ghosting.***

Il ghosting, termine che possiamo tradurre con movimento fantasma essendo eseguito senza pallina, è quindi l'esercizio base per migliorare il vostro movimento nel campo da squash.

Consiste nel muoversi dal centro del campo verso gli angoli, ritornando poi in posizione centrale; mentre lo eseguite immaginate di avere una specie di elastico legato alla schiena che si tende e vi riporta sempre al punto di partenza.

A qualcuno potrà risultare un esercizio un po' noioso dovendo solamente simulare delle situazioni di gioco... ma si rivelerà estremamente importante perché permetterà di memorizzare le traiettorie migliori, di automatizzare le combinazioni e il corretto numero dei passi. In più, se eseguito con regolarità e metodo, contribuirà a migliorare la vostra condizione fisica.

Per rendere il ghosting più realistico e meno noioso immaginate, con un po' di fantasia, che siano presenti in campo sia la pallina che l'avversario e muovetevi come in una partita vera, con questa sequenza di pensiero:

1. corro verso la palla preparando il colpo (una rapida spinta dei piedi in partenza

- aiuta ad arrivare meglio sulla palla);
2. mi fermo ed eseguo il tiro;
3. ritorno rapidamente al centro (punto T) senza perdere di vista la pallina.



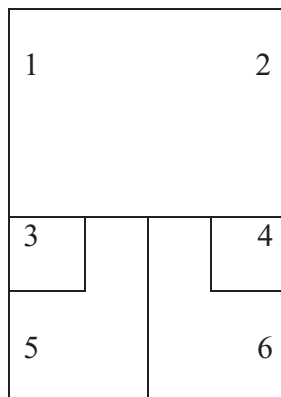
### IL CONSIGLIO DEL COACH

Un altro curioso mezzo di allenamento per la memorizzazione dei movimenti in campo, da utilizzare soprattutto con i giovani, è quello di simulare il ghosting in coppia nel quale, pur in assenza della pallina, ogni giocatore 'dichiara' il colpo che eseguirà così da indurre l'altro a muoversi di conseguenza giocando a sua volta un colpo di risposta. Si tratta di un esercizio utile anche per memorizzare il rientro verso il centro del campo che non sempre risulta spontaneo tra i giovanissimi.

#### • Il piede di appoggio

Nell'esecuzione del ghosting e poi in partita si dovrà stabilire il corretto piede di appoggio con cui arrivare per colpire la palla. E' questa una questione molto dibattuta tra i tecnici. Anche se difficile da schematizzare, proviamo ad analizzare le principali linee di pensiero:

1. la versione che chiameremo didattica, suggerisce di eseguire il colpo con il piede destro in avanti nei punti 1 - 3 - 5 (figura a destra) e col piede sinistro in avanti nei punti 2 - 4 - 6. Il vantaggio è quello di arrivare sempre con la gamba "giusta" per poter effettuare un colpo efficace con buon equilibrio. Lo svantaggio è una minore adattabilità alla situazione di gioco;



2. la versione che chiameremo modificata predilige l'appoggio del piede destro in tutti i punti del campo. Tra i vantaggi una maggiore possibilità di anticipo nei punti 4 e 6 e una conseguente migliore visione del gioco nella parte posteriore destra del campo;

3. la versione agonistica utilizzata dai giocatori esperti è il giusto mix tra le due precedenti con l'aggiunta di altre varianti, ad esempio: possibile arrivo con la gamba sinistra nei punti 1 - 3 e 5. Questa versione risponde evidentemente all'esigenza del giocatore agonista di trovare la soluzione motoria più rapida ed efficace alla situazione di gioco:



## IL CONSIGLIO DEL COACH

In questa guida viene proposto l'apprendimento didattico della tecnica.

Il consiglio è quindi di partire dalla versione classica e attraverso una progressione didattica corretta introdurre gli adattamenti della versione modificata ed agonistica, quindi l'utilizzo di tutti gli appoggi nei vari punti del campo, spiegando chiaramente all'allievo l'opportunità di scegliere l'una o l'altra soluzione in base alla situazione di gioco. In questo modo, col tempo e sempre con l'aiuto dell'allenatore, definirete e personalizzerete le vostre caratteristiche tecniche.

### • **Stabilità e uscita dal colpo**

Al di là della scelta del piede di appoggio, per uno squash di successo è fondamentale arrivare sul colpo con una buona stabilità e un corretto gesto tecnico. Questo, oltre a garantire una buona precisione, consentirà di uscire bene dal colpo per raggiungere rapidamente e senza sbilanciamenti il centro del campo.

## L'ABC DELLO SQUASH

Un metodo facile per imparare a giocare

***Nel complesso il bagaglio tecnico di Nick era più completo, con meno punti deboli, e fu questo a consentirgli di mantenere la T per quasi tutta la durata dell'incontro.***

### ■ La T: il punto migliore!



Nel racconto "Squash. Sfida all'ultima punto", Nick riesce ad avere la meglio su molti avversari grazie alle sue qualità tecniche e tattiche, ma anche alla capacità di 'mantenere' la T, il centro del campo.

Proprio quest'ultimo particolare permette al giocatore di avere un maggiore controllo del gioco con più soluzioni di attacco a disposizione e, conseguentemente, di risparmiare molte energie.

La T si trova appena dietro alla linea di metà campo e la conquista di questo punto ideale è uno dei principali obiettivi del gioco.

Per focalizzare meglio questo concetto immaginate che lì ci sia la cosa più bella del mondo o, se preferite, la vostra casa. Per questo...tornateci appena possibile altrimenti il vostro avversario vi metterà in difficoltà trovandovi spiazzati!

L'unico caso in cui non potete rientrare immediatamente in centro è, ovviamente, quando avete sbagliato il colpo lasciando l'avversario nella posizione centrale. In pratica dovrete lasciarli lo spazio sufficiente per eseguire il tiro e pagare l'errore andando a recuperare la palla successiva.

