Oggetto: Proposta progettuale del Programma federale giovanile Anno 2014-15:   
Squash a Scuola un nuovo sport da conoscere.

Progetto Squash a Scuola: un nuovo sport da conoscere.

Lo Squash, questo divertente sport, di origine anglosassone, in Italia è una disciplina giovane, ma in Inghilterra nasce già nell'800. Si gioca tra due giocatori, muniti di racchette simili a quelle da tennis ma più leggere, in un campo lungo 10 metri e largo 6,50 circa, costituito da un pavimento in legno e da quattro pareti, tre delle quali in muratura e la quarta, quella posteriore, in vetro. Lo scopo del gioco consiste nel colpire una pallina in gomma, delle dimensioni simili a quella da golf, in modo alternato con l’avversario, direzionandola contro la parete frontale, con l'obiettivo di non farla prendere al proprio avversario. La facilità nell'apprendimento è pressoché immediata, tanto da renderlo un gioco intenso, ma accessibile da subito a chiunque voglia provarlo. La semplicità dello Squash, non lo rende un gioco sterile dal punto si vista dell'impegno psico-fisico, infatti da un'indagine condotta dalla rivista americana, specializzata in fitness, Forbes, lo Squash è risultato il più salutare e completo tra tutti gli sport presi in considerazione. Questa ricerca ha tenuto conto di diversi importanti parametri, tra i quali: il dispendio calorico (in un'ora si arrivano a bruciare più di 1.000 calorie), la quasi assenza d’infortuni importanti, lo sviluppo delle capacità di coordinazione, resistenza, forza e velocità del giocatore, etc…

**Il Progetto** è articolato, in modo differente tra le scuole medie di primo grado (categoria cadetti) e le scuole medie di secondo grado (categorie allievi e juniores):

**Nelle Scuole medie di primo grado:**

Come già proposto con successo negli anni scorsi, le scuole medie verranno coinvolte, sotto la guida degli istruttori federali e con l’ausilio di un campo da squash trasportabile, costituito da una struttura in PVC gonfiabile di lunghezza mt. 6,7, larghezza mt. 5,2 ed altezza mt. 3,6, completamente sicuro e di proprietà della Federazione Italiana Giuoco Squash che lo ha concesso in uso all’associazione. Il campo potrà essere montato, in accordo con i vari Dirigenti Scolastici, all'interno dell'istituto oppure, in presenza di situazioni climatiche favorevoli, all'esterno. Oltre alla struttura descritta, saranno disponibili le racchettine da squash, le palline in gomma piuma e gadget gratuiti per gli alunni.

Il progetto totalmente gratuito. Nelle giornate dimostrative nelle scuole, avrà un duplice scopo:

* conoscitivo-promozionale, al fine di rendere noto ai giovani una disciplina nuova e divertente, alternativa a sport ormai radicati;
* incentivare la pratica dello sport tra i giovani. A tal proposito, preoccupano le statistiche, che evidenziano come, proprio nell'età giovanile, si registra un incremento di abbandono da qualsiasi attività sportiva.

La nostra associazione, attiva dal 1995, ben conosce le cause di questa disaffezione dei giovani nei confronti dello sport. Troppo spesso si chiede a loro solo la prestazione sportiva e si tralascia la loro crescita, non solo fisica ma anche e soprattutto psicologica e caratteriale. La Squash Scorpion, oltre a portare avanti i progetti sportivi dettati dalla Federazione sia a livello amatoriale che agonistico, durante la stagione sportiva, organizza anche occasioni d'incontro tra i ragazzi al di fuori delle strutture sportive. Infatti per favorire la socializzazione dei ragazzi e l'unità del gruppo, organizza giornate al cinema e al teatro, pizze, gite culturali etc... Anche l'aspetto medico non sarà trascurato, infatti oltre a prenotare le visite mediche all'ASL, ogni ragazzo/a verrà costantemente monitorato fisicamente, oltre che con semplici misure di peso e altezza, anche con attente valutazioni posturali e con giornate gratuite con esperti nel settore alimentare e medico, dedicate anche ai genitori.

**Prima fase operativa del progetto:** sarà quello di inviare i nostri tecnici FIGS esperti di attività giovanile, nelle scuole. Con l'ausilio del campo da squash trasportabile i due Maestri, coadiuvati dall'insegnante di educazione motoria della classe coinvolta (nell'ora di educazione fisica, in modo da non stravolgere l'orario curricolare dell'Istituto) insegneranno agli alunni le regole e le tecniche dello Squash per un totale di quattro ore a classe, compatibilmente con l’orario scolastico. Negli istituti dove il progetto squash si è svolto negli anni precedenti, solo le prime classi saranno coinvolte nel progetto, visto che i ragazzi/e delle seconde e terze classi hanno già avuto modo di partecipare al corso. Al termine del corso, gli alunni, oltre ad avere svolto quattro ore di sport, avranno avuto l'occasione di conoscere una nuova disciplina sportiva. A tutti i partecipanti, saranno distribuiti dei volantini, contenenti le indicazioni per poter provare una lezione gratuita in orario extra-curricolare presso l'impianto da squash dello Scorpion Health Club sito alla Via Repaci, 40 a Rende.

Gli alunni che vorranno continuare la pratica dello squash potranno farlo fuori dall'orario scolastico, con convenzioni mensili agevolate, tra la Scuola e la Scorpion. Gli insegnanti di educazione motoria, potrebbero anche inserirla nella programmazione curriculare. A tal proposito, giova ricordare che alcuni docenti di educazione fisica, hanno partecipato al corso di aggiornamento sullo squash, organizzato dall’ Ufficio Educazione Motoria Fisica e Sportiva Provinciale e dalla Federazione Italiana Giuoco Squash.

**Nelle scuole medie di secondo grado:**

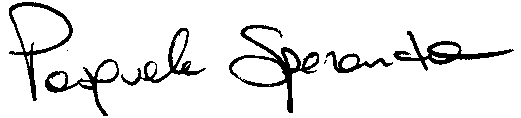
Il progetto non prevede l'utilizzo del campo gonfiabile (ideale invece per ragazzi dagli 8 ai 13 anni). L'idea sarebbe quella di effettuare un incontro con dirigenti e insegnanti al fine di poter stipulare una convenzione in orari extrascolastici e di formare un gruppo sportivo scolastico di squash con un minimo di 5 ragazzi e 5 ragazze, in proiezione della costituzione di una squadra maschile e una femminile per l’adesione e la partecipazione ai campionati sportivi studenteschi. In questi istituti saranno organizzate delle giornate di prove gratuite collettive con istruttore, presso lo Scorpion sia in orario curricolare che extra-curricolare, in modo che i ragazzi/e possano conoscere lo Squash e decidere se continuare a praticarlo. Ad essi con la stessa formula prevista per le scuole medie inferiori, sarà estesa la convenzione con le Scuole Superiori e la Scorpion, per poter frequentare il corso di squash con istruttore presso lo Scorpion un pomeriggio alla settimana, con lezioni da un'ora e mezza ciascuna. Ai Professori di educazione fisica saranno proposte 4 lezioni gratuite presso lo Scorpion per fornirgli le conoscenze tecniche e tattiche indispensabili per poter realizzare autonomamente le attività con i propri studenti.

**Conclusioni**

Si invitano, pertanto, le SS.LL. a voler valutare la proposta progettuale esposta, e qualora ritenuta valida di inserirla, come ulteriore offerta formativa, nel POF ed inserirla fra le attività previste dai Campionati Studenteschi 2014/2015, in occasione dell’apertura della Piattaforma Miur.

Al fine di poter calendarizzare le attività del progetto, inviare conferma a: e-mail [educazionefisica.cs@istruzione.it](mailto:educazionefisica.cs@istruzione.it)

Per conoscenza a e-mail [speranzasalvatore@hotmail.it](mailto:speranzasalvatore@hotmail.it) , referente Tecnico Federale Squash e Presidente dell'ASD Squash Scorpion e Consigliere Nazionale FIGS.

Cosenza, 10/09/2014