
LIÇÃO DE E.F

LAURA A. DE SOUZA

ADM 2°C



SQUASH INDIVIDUAL

- O squash é um desporto de raquete que faz uso de uma bola oca preta de borracha e que é disputado por dois ou quatro jogadores de forma individual ou em duplas. O campo de jogo é um recinto que está fechado por quatro paredes, sendo a parede de trás em vidro. Nas competições profissionais, todas as paredes do recinto de jogo são em vidro, ao passo que a bola utilizada é de cor branca.



HISTÓRIA DO SQUASH

- O Squash (“squósh” na pronuncia em inglês) surgiu no início do século XIX. A versão mais difundida relata que o jogo começou a ser praticado por reclusos da prisão inglesa de Fleet Debtors. Alguns presos usavam paus e bastões no lugar de raquetes e uma bola de borracha que batiam contra os muros da prisão. Já outros utilizavam raquetes, surgindo daí ao que se concebeu como jogo de “Rackets”.



REGRAS DO SQUASH

- A linha de serviço fica a 1,783 metros do chão e também funciona como a rede que está presente no ténis. Neste caso, ao acertar com a bola abaixo desta linha, o jogador também perde um ponto;
- Num jogo a dois, os jogadores devem alternar as jogadas ao lançar a bola contra a parede frontal;
- O primeiro jogador a servir deverá ser definido por sorteio. Quando o jogador ganha um ponto, os jogadores deverão trocar de lado;
- Caso o jogador golpee a bola, ele não poderá obstruir a visão ou a passagem do adversário mesmo que involuntariamente para que a jogada não seja considerada inválida.



REGRAS DO SQUASH

- Depois da bola bater na parede frontal, ela poderá bater nas paredes laterais ou na parede de fundo. No entanto, só poderá bater uma vez no chão antes de ser rebatida pelo jogador contrário;
- Os quadrados que se encontram no fundo do campo delimitam o espaço que deve ser tocado com pelo menos um dos pés quando o jogador serve a bola;
- A terceira linha está situada a 4,5 metros do chão e limita a altura máxima da zona de jogo. Ao acertar acima desta linha, é considerada bola fora;



COMPETIÇÕES NACIONAIS DO SQUASH

- O primeiro torneio de Squash da temporada, tem início na quarta-feira (6), na quadra da Mais Academia, em Rio Branco (AC). Serão três dias (6, 7 e 8) de competição, envolvendo mais de 30 atletas, divididos em quatro categorias; A e B para veteranos e C para iniciantes, além da categoria feminina.
- Entre os dias 9 e 16 de setembro será realizado no Max Min Clube o 1º Open de Squash. O torneio acontece com o objetivo de inaugurar a nova quadra do clube. As categorias do torneio são A – para atletas que praticam o esporte há mais tempo –, B – intermediária –, Iniciante e Feminino. Esta é a quarta quadra na cidade. Além da tradicional no bairro Melo, outros dois condomínios possuem local adequado para a prática do esporte.



COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS DO SQUASH

- Dourados recebe a partir de amanhã, dia 24 a 29 de maio, o 2º Campeonato Internacional de Squash de Mato Grosso do Sul, o 2º Cerdil Squash Open.
- Seguindo os padrões internacionais do esporte, campeonato é promovido sob as regras da PSA, onde também somente atletas do ranking do PSA participam dos jogos.
- Para esse ano serão 22 atletas participando da competição, vindo da Inglaterra, Argentina, França, Egito, Nova Zelândia e Brasil. De Mato Grosso do Sul, será dois atletas um representante de Campo Grande e o outro Gilberto de Paula de Dourados, ele que é professor de Squash da Academia Física.



DESTAQUES MUNDIAIS DO SQUASH

- Na última temporada foram cinco vice-campeonatos, incluindo o último mundial de Chicago. E mesmo com a pressão, o egípcio conseguiu superar em apenas 39 minutos o neozelandês Paul Coll por 11-8, 11-3 e 11-4 para consagrar-se campeão mundial pela primeira vez.
- Coll que vinha de um excelente Mundial de Squash, teve um problema de lesão na coxa direita na semifinal e não foi páreo para Momen, que com o título no Qatar faturou R\$ 192.000,00 de premiação e garantiu uma vaga para o PSA World Tour Finals, que acontecerá em junho de 2020.



DIFUSÃO E PRÁTICA NO BRASIL

- Hoje o Squash é praticado também nos estados de Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Para, Bahia, Pernambuco, Rio Grande do Norte, Alagoas, Ceara, Maranhão, Goiás , Sergipe; num total de 19 estados.
- Ronivaldo é um exemplo para o esporte brasileiro, sendo uma atleta negro e humilde – iniciou com limpador de carros em clube, conquistou no esporte seu desenvolvimento e aprimoramento intelectual, esportivo, social e financeiro. Um verdadeiro vencedor em nossa sociedade.
- Outro grande atleta que após anos estando anos entre os melhores atletas, é Ronivaldo Santos Conceição, também de São Paulo sagrando-se Campeão Brasileiro em 1997 e Bicampeão em 1998.



POSSIBILIDADES DE EXPANSÃO PARA PRÁTICA NA ESCOLA

- O squash ainda é um daqueles esportes considerados de “elite”. Quase exclusivo de clubes privados, poucas pessoas já tiveram a oportunidade de praticá-lo. Mas o squash oferece muitos benefícios aos atletas, como agilidade, condicionamento cardiorrespiratório e flexibilidade. Para ajudar os professores de Educação Física a levarem essa modalidade para as escolas, o Impulsiona lança mais um conteúdo digital exclusivo.
- Esse material explica, através de texto, fotos e vídeos: a origem do squash; as regras básicas do esporte; e todos os passos necessário para adaptar o material esportivo e o espaço físico da sua escola.



POSSIBILIDADES DE EXPANSÃO PARA A PRÁTICA EM CASA E NO MEIO SOCIAL

- Não iria ser muito difícil expandir o squash para sua casa por que só seria necessário uma parede uma bolinha e algumas raquetes. O legal é que pode ser usado raquete simples, com bolinhas retiradas dos desodorantes (mais dura e resistente).
- E pra aumentar o meio social você poderia convidar seus amigos ou vizinhos para jogar com você.
- Uma coisa que seria bem interessantes seria desenvolver lugares públicos para a prática do squash



ADAPTAÇÕES DO SQUASH

- O squash necessariamente não precisa de uma quadra especializada para ele. Ele pode ser praticado em qualquer lugar praticamente tenha uma parede já o material você pode improvisar bastante se quiser com raquete simples, com bolinhas retiradas dos desodorantes (mais dura e resistente).
- Acho que qualquer pessoa pode jogar até deficientes por que por exemplo se pode jogar esse jogo sentado



WEBGRAFIA

- <https://desportolandia.com/artigos/tudo-sobre-squash>
- <https://www.portalsaofrancisco.com.br/esportes/squash>
- <https://correiodoestado.com.br//noticias/campeonato-internacional-de-squash/111836>
- <http://globoesporte.globo.com/ac/noticia/2013/03/torneio-abre-temporada-de-squash-em-rio-branco.html>
- <https://onorte.net/esporte/torneio-de-squash-em-nova-quadra-1.651039>
- <https://www.torcedores.com/noticias/2019/11/tarek-momen-e-o-campeao-do-mundial-de-squash-2019-do-qatar>
- <https://impulsiona.org.br/squash-educacao-fisica/>
- <http://educacaofisicaglobal.blogspot.com/2011/04/squash-na-escola-adaptado.html>
- [https://squashistas.com.br/historia/#:~:text=O%20Squash%20\(%E2%80%9Csqu%C3%B3sh%E2%80%9D%20na,contra%20os%20muros%20da%20pris%C3%A7%C3%A3o.](https://squashistas.com.br/historia/#:~:text=O%20Squash%20(%E2%80%9Csqu%C3%B3sh%E2%80%9D%20na,contra%20os%20muros%20da%20pris%C3%A7%C3%A3o.)