

บทที่ 1

ความรู้ทั่วไปของกีฬาสควอช

1.1 ประวัติความเป็นมาของกีฬาสควอช

กีฬาสควอชเป็นเกมการเล่นชนิดหนึ่งที่มีการเริ่มเล่นตั้งแต่เมื่อใดไม่มีหลักฐานที่ยืนยันปรากฏแน่ชัด แต่อย่างไรก็ตามได้มีการบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษรเกี่ยวกับความเป็นมาของกีฬาสควอชได้อย่างน่าเชื่อถือ และได้มีการบันทึกไว้ว่าในช่วงศตวรรษที่ 19 กีฬาที่ใช้อุปกรณ์การเล่นที่เป็นลักษณะใช้ไม้เร็กเกิด และลูกบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย อาทิเช่น เทนนิส เป็นต้น และได้เกิดเหตุการณ์ที่สำคัญซึ่งเป็นที่มาของกีฬาสควอชขึ้นในคุกพลีทพริซัน (Fleet Prison) กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ โดยมีนักโทษที่อยู่ในคุกได้นำเอาไม้เร็กเกิดเทนนิสมาตีลูกบอลที่มีขนาดเล็กและแข็งกระทบผนังรอบๆ ห้องคุมขังเป็นการเล่น เพื่อการออกกำลังกาย ต่อมาเกมการเล่นนี้กลับได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายไปสู่โรงเรียนชุมชนของประเทศอังกฤษ

ในปี ค.ศ.1830 (พ.ศ.2373) ได้เกิดเหตุการณ์ที่สำคัญอีกครั้งหนึ่งขึ้นที่โรงเรียนที่มีชื่อว่าฮาร์โรว์ (Harrow School) ในกรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ กล่าวคือได้มีนักเรียนนำเอาลูกบอลที่ทำด้วยยางมาตีกระทบผนัง โดยใช้พื้นที่ในการเล่นเพียงเล็กน้อย เพื่อเป็นการรอคอยที่จะเข้าไปเล่นในสนามเทนนิส ลักษณะการเล่นที่นำเอาลูกบอลที่มีลักษณะอ่อนนิ่ม มาตีกระทบผนังนี้จึงเป็นที่มาของกีฬาสควอช (Squash) ซึ่งมาจากคำว่า Squashiness แปลว่า ความอ่อนนิ่ม ด้วยเหตุนี้จึงเป็นจุดเริ่มต้นของกีฬาสควอชในเวลาต่อมา

ลักษณะการเล่นของกีฬาสควอชแต่ดั้งเดิม มีการเล่นเป็น 2 ลักษณะ คือ ลักษณะแรกเป็นการเล่นที่ใช้ลูกบอลที่ทำด้วยยางที่มีลักษณะแข็งคล้ายลูกเทนนิสจะเรียกการเล่นลักษณะนี้ว่า สควอชเทนนิส (Squash Tennis) ซึ่งจะนิยมเล่นกันมากในแถบ

ประเทศทางทวีปอเมริกาเหนือ ได้แก่ ประเทศสหรัฐอเมริกา และแคนาดา เป็นต้น สำหรับอีกลักษณะหนึ่งเป็นการเล่นที่ใช้ลูกบอลที่ทำด้วยยาง มีลักษณะที่อ่อนนิ่ม และยืดหยุ่น จะเรียกการเล่นลักษณะนี้ว่า สควอชเร็กเก็ต (Squash Racquets) ซึ่งจะนิยมเล่นกันมากในประเทศอังกฤษ ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ เป็นต้น ซึ่งต่อมากการเล่นสควอชเร็กเก็ตได้รับการยอมรับ และนิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายจนกระทั่งปัจจุบันนี้ เทคนิค และวิธีการเล่นสควอชทั้งสองลักษณะนี้มีความแตกต่างกัน กล่าวคือ การเล่นสควอชเทนนิส ลูกบอลจะมีการกระดอนที่เร็ว และแรง ต้องใช้ระยะเวลาในการตัดสินใจในการตีลูกบอลสั้น เพราะลูกบอลจะมีความเร็วสูง แต่การคาดเดาทิศทางของลูกบอลจะง่ายกว่าการเล่นสควอชเร็กเก็ต สำหรับการเล่นสควอชเร็กเก็ต ลูกบอลจะมีความเร็วสูงแต่การกระดอนจากผนัง หรือพื้นจะช้ากว่า ทำให้มีเวลาในการตัดสินใจในการตีไปตามทิศทางที่ต้องการได้ง่ายกว่า การคาดเดาทิศทางของลูกบอลจะยาก ทำให้ฝ่ายตรงข้ามคาดเดาการรับลูกบอลยากมากขึ้น และจะใช้พลังงานในการเล่นมากกว่า สำหรับตำราเล่มนี้จะกล่าวถึงเฉพาะการเล่นสควอชเร็กเก็ตเท่านั้น

การเล่นสควอชในประเทศสหรัฐอเมริกา ได้มีหลักฐานปรากฏว่า บุคคลที่นำเอากีฬาสควอชเข้าไปเผยแพร่ คือ กษัตริย์แห่งเวลส์ (Prince of Wales) ซึ่งปัจจุบันนี้เรียกว่า ดยุกแห่งวินเซอร์ (Duke of Windsor) และพบว่าในปี ค.ศ. 1880 (พ.ศ. 2423) ได้มีการเล่นสควอชในวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (Harvard College) เยล (Yale College) และปริंसตัน (Princeton College) และต่อมาในปี ค.ศ. 1882 (พ.ศ. 2425) ได้มีการเล่นอย่างเป็นทางการครั้งแรกที่โรงเรียนเซนต์พอล (St. Paul School) และในเวลาต่อมากการเล่นสควอชได้แพร่หลายจากทางแถบชายฝั่งตะวันออกไปสู่ชายฝั่งตะวันตก และชายฝั่งแปซิฟิกของประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งลักษณะการเล่นส่วนใหญ่เป็นการเล่นสควอชเทนนิส หรือการเล่นที่ใช้ลูกบอลที่มีลักษณะแข็ง (Hard-ball Squash) สำหรับการเล่นสควอชเร็กเก็ต หรือการเล่นลูกบอลที่มีลักษณะอ่อนนิ่ม (Soft-ball Squash) ก็ได้รับนิยมอย่างแพร่หลายไปสู่ประเทศต่าง ๆ โดยเฉพาะประเทศที่เป็นอาณานิคมของประเทศอังกฤษ ได้แก่ ประเทศอินเดีย ปากีสถาน อียิปต์ อัฟริกาใต้ ออสเตรเลีย และนิวซีแลนด์ เป็นต้น สำหรับความ

เป็นมาของการเล่น สควอชเร็กเก็ต ได้มีการบันทึกเหตุการณ์สำคัญ ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นลำดับ ดังนี้

ปี ค.ศ. 1923 (พ.ศ. 2466) ได้มีการกำหนดกติกาการเล่นสควอชเร็กเก็ตอย่างเป็นทางการขึ้นเป็นครั้งแรก และในปี ค.ศ. 1929 (พ.ศ. 2472) ได้มีการก่อตั้งสมาคมสควอชเร็กเก็ตแห่งประเทศไทย ต่อมาในปี ค.ศ. 1930 (พ.ศ. 2473) ได้มีการจัดการแข่งขันสควอชบริติช โอเพ่น ขึ้นเป็นครั้งแรกในประเทศไทย และถือว่าเป็นการแข่งขันชิงแชมป์โลกครั้งแรกอย่างไม่เป็นทางการผู้ชนะเลิศในการแข่งขันครั้งนี้ ได้แก่ ดอน บัทเชอร์ (Don Butcher) รองชนะเลิศ ได้แก่ ชาร์ส รีด (Charles Read) ทั้งสองคนเป็นชาวอังกฤษ และในปี ค.ศ. 1966 (พ.ศ. 2509) ได้มีการก่อตั้งสมาพันธ์สควอชเร็กเก็ตนานาชาติ (International Squash Racket Federation:ISRF) ขึ้น โดยมีกลุ่มประเทศที่ร่วมก่อตั้งจำนวน 7 ประเทศ คือ อังกฤษ ออสเตรเลีย อินเดีย ปากีสถาน นิวซีแลนด์ อัฟริกาใต้ และสาธารณรัฐอาหรับ โดยได้มีการประชุมร่วมกันเป็นครั้งแรก เมื่อวันที่ 5 มกราคม ค.ศ. 1967 (พ.ศ. 2510) ปัจจุบันนี้ได้เปลี่ยนชื่อเป็น สมาพันธ์สควอชโลก (World Squash Federation: WSF) และมีประเทศที่เข้าร่วมเป็นสมาชิกจำนวนมากกว่า 100 ประเทศ ซึ่งได้รับการยอมรับจากคณะกรรมการโอลิมปิกสากล (International Olympic Committee: IOC) เพื่อทำหน้าที่ควบคุมดูแลเกี่ยวกับกติกาการแข่งขัน สนาม และอุปกรณ์การแข่งขันที่เหมาะสม กรรมการผู้ตัดสิน ผู้ฝึกสอน และกีฬาสควอชได้ถูกบรรจุให้มีการจัดการแข่งขันในกีฬาโอลิมปิก ครั้งที่ 28 ณ กรุงปักกิ่ง ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน ในปี ค.ศ.2008 (พ.ศ.2551) เป็นครั้งแรก ในปัจจุบันได้มีการแข่งขันกีฬาสควอชทั้งในระดับทวีป และระดับโลกอย่างต่อเนื่อง และคาดว่ากีฬาสควอชจะเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายต่อไป

1.2 ประวัติกีฬาสควอชในประเทศไทย

กีฬาสควอชในประเทศไทย ได้มีหลักฐานปรากฏว่าเมื่อปี พ.ศ. 2441 ได้มีการจัดตั้งสโมสรเชียงใหม่ยิมคานาขึ้นที่จังหวัดเชียงใหม่ และได้มีการจัดสร้างสนามสควอชขึ้นเป็นแห่งแรกของประเทศไทย ซึ่งเป็นสนามที่ทำด้วยไม้สักอย่างดี ต่อมาในปี

พ.ศ.2472 ได้มีการสร้างสนามสควอชที่สปอร์ตคลับ 2 สนาม และอีกหลาย ๆ แห่ง เช่น ในปี พ.ศ.2527 ได้สร้างที่โปโลคลับ 4 สนาม ปี พ.ศ.2533 ได้สร้างสนามสควอชของสมาคมสควอชแห่งประเทศไทยอีก 4 สนาม และในปี พ.ศ. 2538 ได้มีการสร้างสนามสควอช 4 สนาม ที่มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่ เป็นต้น

ในปี พ.ศ.2520 ได้มีการก่อตั้ง สมาคมสควอชแห่งประเทศไทย (ในพระบรมราชูปถัมภ์ ขึ้น โดยมี ฯพณฯ ดร.กัลย์ อิศรเสนา ณ อยุธยา องคมนตรี เป็นนายกสมาคมคนแรกโดยมีวัตถุประสงค์ให้จัดตั้งสมาคมสควอชแห่งประเทศไทย เพื่อส่งเสริมกีฬาสควอชให้เป็นที่นิยมแพร่หลาย ทั้งเป็นการยกมาตรฐานกีฬาสควอชให้ดีขึ้น ต่อมาในปี พ.ศ. 2534 กีฬาสควอชได้ถูกบรรจุเข้าในกีฬาซีเกมส์ที่จัดขึ้น ณ กรุงมนิลา ประเทศฟิลิปปินส์เป็นครั้งแรก และประเทศไทยได้ส่งนักกีฬาสควอชเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้ด้วย เป็นนักกีฬา ทีมชาย 3 คน คือ พีรพล พูลศิริ, วิศรุต วิสุนวิมล, เจตน์ ไศภิชฐ์พงศธร และนักกีฬาหญิง 1 คน คือ อรวรรณ เชยสวัสดิ์ โดยมีผู้จัดการทีม คือ รณิ บุญนาค และได้เหรียญเงินในการแข่งขันประเภทหญิงเดี่ยวจาก อรวรรณ เชยสวัสดิ์ ในปัจจุบันกีฬาสควอชได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย และได้มีการสร้างสนามสควอชในสถานที่ต่าง ๆ ส่วนใหญ่จะเป็นภายในโรงแรม หรือศูนย์สุขภาพต่าง ๆ เพื่อเป็นสถานที่ออกกำลังกาย ทั้งนี้กีฬาสควอชเป็นกีฬาที่เล่นใช้เวลาไม่มากนัก สนุกสนาน ทำท่ายความสามารรถ ประกอบกับเป็นกีฬาในร่ม สภาพอากาศไม่เป็นอุปสรรคในการเล่น อีกทั้งเล่นได้ทุกเพศ ทุกวัยอีกด้วย

สำหรับการจัดการเรียนการสอนกีฬาสควอชในระดับอุดมศึกษาเท่าที่ผู้เขียนทราบพบว่ามหาวิทยาลัยแม่โจ้ เป็นสถาบันอุดมศึกษาแห่งแรกของประเทศไทยที่ได้มีการเปิดการเรียนการสอนกีฬาสควอชขึ้น เมื่อปี พ.ศ.2540 จนกระทั่งปัจจุบัน และคาดว่าในอนาคตกีฬาสควอชจะได้มีการเปิดการเรียนการสอนในสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ทุกระดับเพิ่มมากขึ้น และจะได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายต่อไป

1.3 ประโยชน์ของการเล่นกีฬาสควอช

กีฬาทุกชนิดทุกประเภทที่ถูกคิดค้นขึ้นมา นั้น มีการคำนึงถึงประโยชน์ของบุคคลที่เข้าร่วมเล่นกีฬานั้นเป็นสำคัญ โดยเฉพาะเพื่อการบำรุงรักษา หรือเสริมสร้างสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา อีกทั้งเป็นกีฬาที่ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน กีฬาสควอชก็เป็นชนิดกีฬาหนึ่งที่ทำให้คุณค่าของกีฬาแก่บุคคลที่เข้าร่วมเล่นเช่นเดียวกับกีฬาชนิดอื่น ๆ ซึ่งสามารถที่จะสรุปประโยชน์ของการเล่นกีฬาสควอชได้ ดังนี้

1.3.1 ประโยชน์ทางด้านร่างกาย

เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางด้านร่างกาย ในการเล่นกีฬาสควอช มีการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นการใช้พลังงานทางร่างกายเพื่อการออกกำลังกาย มีผลทำให้ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะระบบการทำงานของหัวใจ และไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ ระบบประสาท และระบบกล้ามเนื้อ จะทำให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง อดทน มีความคล่องแคล่วว่องไว สามารถที่จะทำงานได้นาน มีรูปร่างทรวดทรงที่ดี สมส่วน

1.3.2 ประโยชน์ทางด้านจิตใจ และอารมณ์

เมื่อได้เข้าร่วมเล่นกีฬาสควอช ทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลาย ความตึงเครียด และจิตใจ มีความอดทนอดกลั้น สามารถควบคุมอารมณ์ให้มีความสุขุมรอบคอบ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีเหตุผลกล้าตัดสินใจ เป็นผู้มีน้ำใจ เป็นนักกีฬาที่ดี รู้จักแพ้ รู้จักชนะ รู้จักอภัย

1.3.3 ประโยชน์ทางด้านสังคม

ทำให้เกิดการยอมรับ และปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ และกติกาการเล่นกีฬา สควอช ทำให้เป็นผู้มีระเบียบวินัย เคารพกฎระเบียบกติกาที่วางไว้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ปรับตัวเข้ากับสังคมหมู่คณะ และความรักสามัคคี มีความซื่อสัตย์สุจริต และความยุติธรรม

1.3.4 ประโยชน์ทางด้านสติปัญญา

ทำให้มีความรู้ความเข้าใจในการเล่นกีฬาสควอช เป็นการฝึกแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี มีเหตุผลในการตัดสินใจที่ดี และรวดเร็ว มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความฉลาดและปฏิภาณไหวพริบดี สามารถไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

1.4 มารยาทในการเล่นกีฬาสควอช

1. การแต่งกายต้องสะอาดสุภาพ เรียบร้อย ถูกต้องเหมาะสมกับกฎกติกาของกีฬาสควอช ตามกฎระเบียบของสนามที่วางไว้
2. เตรียมอุปกรณ์การเล่นของตนเองให้พร้อม ได้แก่ เครื่องแต่งกาย ไม้สควอช รองเท้า ถุงเท้า เป็นต้น
3. ต้องเรียนรู้ และมีความเข้าใจกฎกติกาการเล่นให้ดี
4. แสดงกิริยามารยาท วาจาสุภาพเรียบร้อย รู้จักการกล่าวคำชมเชย ขอบคุณขอโทษ กับผู้ร่วมเล่นเสมอ
5. ไม่ดูถูกความสามารถของผู้อื่น ไม่ว่าจะทางวาจา หรือท่าทางใดๆก็ดี
6. เปิดโอกาสผลัดเปลี่ยนกันเล่น เมื่อมีผู้เล่นจำนวนมากก็จะรอคอยการเล่น
7. ไม่ควรนำเอาอาหาร เครื่องดื่มต่าง ๆ เข้าไปรับประทาน หรือดื่มในสนาม
8. มีความซื่อสัตย์ ยอมรับฟังคำตัดสินของผู้ร่วมเล่น
9. เล่นตามกติกาไม่เอาเปรียบ ไม่ช่วยคู่ต่อสู้ ไม่เยาะเย้ยคู่ต่อสู้ที่มีฝีมือดีกว่า

1.5 มารยาทในการแข่งกีฬาสควอช

1. แต่งกายให้ถูกต้องตามกฎกติกา
2. แสดงกิริยามารยาท ท่าทางที่สุภาพอ่อน โยนต่อผู้เข้าร่วมแข่งขัน กรรมการ และผู้ชม
3. รักษากฎ และกติกาการแข่งขันอย่างเคร่งครัด
4. รับฟังคำตัดสินของกรรมการ หากจะมีข้อโต้แย้งต้องมีเหตุผลที่ชัดเจน หรือเด่นชัด

5. แสดงความสามารถเต็มที่ในขณะที่แข่งขัน ไม่เอาเปรียบคู่แข่ง
6. เมื่อก่อนเริ่ม หรือหลังการแข่งขันเสร็จสิ้นลง ควรแสดงออกซึ่งมิตรภาพด้วยการจับมือกับผู้ร่วมแข่งขัน กรรมการตัดสิน และแสดงความเป็นมิตรไมตรีกับผู้ชมด้วยการโบกมือไหว้ หรือโค้งคำนับอย่างสุภาพแล้วแต่ความเหมาะสม

1.6 มารยาทในการชมกีฬาสควอช

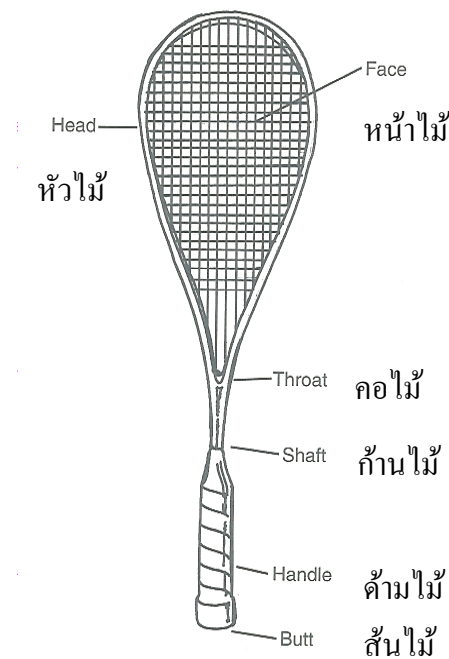
1. แสดงความยินดี และให้เกียรติแก่ผู้เข้าร่วมแข่งขันทั้งสองฝ่ายตลอดจนกรรมการตัดสิน ด้วยการปรบมือเมื่อเดินลงสู่สนามก่อนการแข่งขัน และออกสนาม เมื่อสิ้นสุดการแข่งขัน
2. ปรบมือให้เกียรติแก่ผู้ที่เล่นได้ดีทั้งสองฝ่าย
3. ยอมรับ และเคารพผลการตัดสินของกรรมการ ไม่แสดงกิริยามารยาท ไม่เหมาะสมต่อการตัดสินของกรรมการเมื่อมีการตัดสินที่ผิดพลาด
4. ช่วยกันรักษาความสะอาดเรียบร้อยของสถานที่ และไม่ทิ้งขว้างสิ่งของใด
5. ปฏิบัติตามกฎของสนามอย่างเคร่งครัด
6. ไม่พุดคุย หรือส่งเสียงดังรบกวนผู้เล่น หรือผู้ชมอื่น
7. ไม่กระทำใด ๆ ที่ทำให้กรรมการตัดสินปฏิบัติหน้าที่ไม่สะดวก หรือกระทำการใด ๆ ที่ทำให้รบกวนสมาธิของผู้เล่น
8. ไม่แสดงกิริยาอาการที่สื่อเสียไปในทางที่ไม่ดีต่อผู้เล่น ผู้ตัดสิน หรือผู้ชมอื่น

1.7 การเตรียมการเพื่อการเล่นกีฬาสควอช

ในการเล่นกีฬาสควอช ผู้เล่นจะต้องเตรียมอุปกรณ์การเล่นให้พร้อม และอยู่ในสภาพที่ดีใช้งานได้ ตลอดจนมีความเหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง

1.7.1 ไม้สควอช

ไม้สควอชเป็นอุปกรณ์ที่สำคัญ สำหรับการเลือกใช้ไม้ให้เหมาะสม ควรพิจารณาจากน้ำหนัก และขนาดของหน้าไม้ ซึ่งก็มีหลายแบบ เช่น หน้ากลม หน้าใหญ่ เป็นต้น น้ำหนักของไม้จะต้องเป็นไปตามกติกาที่กำหนด ซึ่งมีน้ำหนักต้องไม่เกิน 225 กรัม (9 ออนซ์) โดยมีความกว้างของหน้าไม้ไม่เกิน 184 มิลลิเมตร (7.25 นิ้ว) ความยาวของหน้าไม้ไม่เกิน 215 มิลลิเมตร (8.50 นิ้ว) ไม้สควอชที่ทำมาจากวัสดุที่ดี เช่น กราไฟท์ (Graphite) ไททาเนียม (Titanium) จะมีน้ำหนักเบาทำให้ได้เปรียบ และการเลือกน้ำหนักของไม้ต้องเหมาะสมกับตนเอง ลักษณะด้าม ไม้้อาจจะเป็นลักษณะกลม หรือเป็นเหลี่ยมก็ได้ การเลือกต้องให้เหมาะกับขนาดของมือของผู้เล่นด้วย วิธีการเลือกง่ายๆคือ เมื่อจับด้ามไม้แล้วมีความกระชับ ไม้เล็ก หรือใหญ่จนเกินไป



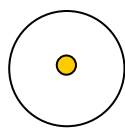
ภาพที่ 1 แสดงลักษณะของไม้สควอช

1.7.2 เ็นชิงไม้สควอช

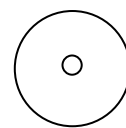
เอ็นชิงไม้สควอชที่ใช้กันอยู่มีลักษณะ คือ เอ็นไนลอน เอ็นสังเคราะห์ และเอ็นแท้ โดยทั่วไปมักจะเลือกเอ็นไนลอน หรือเอ็นสังเคราะห์ เพราะมีความทนทานราคาถูกแต่มีผู้เล่นบางคนเลือกใช้เอ็นแท้แต่ก็มีราคาแพง และขาดง่ายกว่าเอ็นไนลอน หรือเอ็นสังเคราะห์ ความตึงของเอ็นสควอชถ้าชิงเอ็นตึงจะทำให้การควบคุมลูกบอลได้ดีกว่าการชิงแบบหย่อน ๆ อย่างไรก็ตามการชิงเอ็นให้มีความตึงมากน้อยขนาดใดจะต้องคำนึงถึงความสามารถในการเล่นว่ามีฝีมือระดับใด โดยเฉพาะผู้เล่นที่มีฝีมือดีมักจะเลือกความตึงของเอ็นสูง และความตึงของเอ็นต้องเป็นไปตามที่กำหนดไว้บริเวณกรอบไม้สควอชแต่ละยี่ห้อแต่ละรุ่นด้วย ซึ่งได้มีการให้คำแนะนำไว้ ถ้าชิงเอ็นตึงมากเกินไปอาจจะทำให้กรอบหน้าไม้เกิดการบิดงอ และหักได้ง่าย ค้ำไม้อาจจะพันหุ้มด้วยยาง หรือหนัง หรือผ้าขนหนู เพื่อจะช่วยให้จับค้ำไม้ให้นุ่มมือมากขึ้น เป็นการช่วยซับแรงและทำให้การจับไม้กระชับมือมากยิ่งขึ้นอีกด้วย

1.7.3 ลูกสควอช

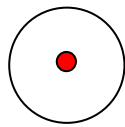
ลูกสควอช เป็นลูกยางกลมมีขนาดและน้ำหนักตามมาตรฐานที่กำหนด และรับรองไว้ทั้งนี้ ลูกสควอชจะมีความแตกต่างกันในด้านความเร็ว หรือความสามารถในการกระดอนของลูกซึ่งจะระบุจุดสีไว้บนลูก ดังนี้



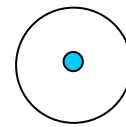
จุดสีเหลือง



จุดสีขาว



จุดสีแดง



จุดสีฟ้า

ภาพที่ 2 แสดงลักษณะของลูกสควอช

วอช

- จุดตีฟ้า การกระดอนของลูกสควอชจุดตีฟ้าจะกระดอนเร็วเมื่อลูกบอลกระทบพื้นหรือผนัง เหมาะสมกับผู้เริ่มต้น หรือผู้เล่นใหม่
- จุดตีแดง การกระดอนของลูกสควอชจุดตีแดงจะกระดอนเร็วปานกลาง เหมาะสมกับผู้เล่นที่เล่นเกมส์ ได้บ้างแล้ว หรือผู้ที่ได้รับการฝึกในขั้นเบื้องต้น
- จุดตีขาว การกระดอนของลูกสควอชจุดตีขาวจะช้า เหมาะสมกับใช้ในการฝึกนักกีฬาทั่วไป
- จุดตีเหลือง การกระดอนของลูกสควอชจุดตีเหลืองลูกช้ามาก เป็นลูกบอลที่ใช้แข่งขัน มักจะมีลักษณะ 2 ลักษณะ คือ
- แบบจุดตีเหลือง 1 จุด เหมาะสำหรับผู้เล่นระดับนักกีฬาสัมครเล่น
 - แบบจุดตีเหลือง 2 จุด เหมาะสำหรับนักกีฬาอาชีพ หรือนักกีฬาชั้นสูง

สีของลูกบอลส่วนใหญ่เป็นลูกยางสีดำด้านในกลวงแต่ถ้าเป็นการแข่งขันภายในสนามที่เป็นกระจกทั้ง 4 ด้านจะใช้ลูกยางสีขาวเพราะจะทำให้ผู้เล่นมองเห็น ลูกบอลได้ง่าย ขนาดน้ำหนักของลูกสควอชตามกติกาจะมีน้ำหนักอยู่ระหว่าง 23.3-24.6 กรัม และลูกสควอชที่ใช้แข่งขันจะต้องได้รับการรับรอง และตรวจสอบจาก สมาพันธ์สควอชโลก (World Squash Federation: WSF) ในกรณีที่เป็นการแข่งขันระดับโลก แต่ถ้าเป็นการแข่งขันภายในประเทศนั้น ก็ต้องได้รับการรับรอง และตรวจสอบจากสมาคมสควอชของประเทศนั้น ๆ

1.7.4 เครื่องแต่งกายสำหรับนักกีฬาสควอช

เสื้อผ้าควรเลือกผ้าที่สวมใส่สบายสามารถระบายเหงื่อได้ง่ายสะดวก โดยทั่วไปแล้วผู้ชายมักนิยมใส่เสื้อยืดคอปก กางเกงขาสั้น จะต้องไม่คับ หรือหลวมจนเกินไปต้องทำให้เคลื่อนไหวสะดวก ไม่อึดอัด และมีระบายเหงื่อได้ดี

วอช

ส่วนผู้หญิงอาจจะสวมเสื้อยืดกางเกงขาสั้น หรือกระโปรงสั้น แบบแยกส่วน หรือชุดเสื้อกระโปรงติดกันก็ได้แล้วแต่ความนิยม ส่วนรองเท้าก็มีความสำคัญเช่นกัน จะต้องเลือกรองเท้าที่ใส่สบาย ไม่คับ หรือหลวมจนเกินไป มีความยืดหยุ่นได้ดี โดยทั่วไป พื้นรองเท้าจะเป็นพื้นยาง และมีความนิ่ม พื้นต้องไม่หนามากจนเกินไปเพราะจะทำให้ น้ำหนักรองเท้ามากมีผลต่อการเคลื่อนไหวได้ช้าลง หรือพื้นรองเท้าที่บางเกินไป จะมีผลทำให้เท้าเกิดการบาดเจ็บได้ง่าย

ถุงเท้าควรเลือกเป็นแบบชนิดหนานุ่ม ห่อหุ้มบริเวณนิ้วเท้า และพอดีกับสันเท้า ที่สวมใส่ต้องมีความรู้สึกรบาย กระชับ และชั้นในซับเหงื่อ และระบายเหงื่อได้ดี อีกทั้งช่วยลดการเสียดสีระหว่างเท้ากับรองเท้าได้อีกด้วย