

# บทที่ 2

## ยุทธวิธีและเทคนิคการเล่นกีฬาสควอช

ผู้เล่นสควอชแต่ละคนมีระดับความสามารถทางทักษะเทคนิคการเล่น และระดับความพร้อมของร่างกายต่างกัน ปัจจัยเหล่านี้คือสิ่งที่ผู้เล่นต้องนำมาใช้ในการเล่นเกม ยุทธวิธีที่ดีที่สุดไม่ใช่เพียงแค่ว่าผู้เล่นสามารถนำปัจจัยเหล่านี้ออกมาใช้อย่างดีที่สุดเท่านั้น แต่ผู้เล่นต้องรู้จักฉกฉวยสถานการณ์ที่ได้เปรียบให้เกิดประโยชน์กับตนมากที่สุด และป้องกันไม่ให้คู่ต่อสู้ใช้ความสามารถของเขาได้เต็มที่

ยุทธวิธีบางอย่างก็เป็นเทคนิคพื้นฐานที่ใช้ได้ในการเล่นทั่วไป ขณะที่ยุทธวิธีบางอย่างก็เป็นเทคนิคเฉพาะเจาะจงกับคู่ต่อสู้บางคน และสถานการณ์บางประเภท

### 2.1 ยุทธวิธีทั่วไป

#### เกมพื้นฐาน

ส่วนใหญ่เป็นแผนการเล่นที่จะช่วยให้ตีโต้ได้ยาวนาน

1. อย่าตีเสียเอง ต้องรู้ขีดจำกัดความสามารถของตัวเอง และพยายามเล่นลูกที่เสี่ยงน้อยที่สุด ถ้าผู้เล่นตั้งใจจะปรับปรุงการเล่นสควอช ของตัวเองให้เร็วที่สุดต้องพยายามเต็มที่ที่จะตีโต้ไว้ให้ได้นานที่สุด

2. ถ้าเป็นฝ่ายรับลูกที่เล่นใกล้ผนังด้านข้าง และให้ผ่านลูกไปอย่างปลอดภัยให้ยาวที่สุด แต่อย่าหวังที่จะเอาชนะคู่ต่อสู้ได้ทันทีโดยการตีลูกยาว

3. ตีลูกให้ห่างจากกลางสนาม เป็นการตีลูกที่จะดึงให้คู่ต่อสู้ยืนติดมุมหนึ่งของสนามให้มากที่สุด

4. ให้กลับมาที่ตำแหน่งที่ (T) เร็วที่สุดหลังจากที่ตีลูกแล้ว ซึ่งการจะกลับมาที่ตำแหน่งที่ (T) ไม่ได้ถ้าหากตีลูกนั้นไม่ดีแล้วลูกย้อนมาตกใกล้ตำแหน่งที่ (T) เพราะคู่ต่อสู้จะเข้ามาตีลูกที่ตำแหน่งนี้ก่อน

5. ถ้าอยู่ในตำแหน่งที่ดี ควรตีลูกให้ตกมุมไกลจากจุดที่คู่ต่อสู้ยืนอยู่ให้มากที่สุด

6. สายตามองลูกตลอดเวลา การทำเช่นนี้จะช่วยให้ตีลูกได้ถูกต้องแม่นยำ และคาดเดาลูกที่คู่ต่อสู้จะตีได้ถูกต้อง

คำแนะนำทั้ง 6 ข้อนี้ อาจช่วยให้เป็นฝ่ายผู้ชนะได้แต่โดยทั่วไปแล้ว เทคนิคเหล่านี้เป็นเพียงพื้นฐานที่จะช่วยให้เล่นอย่างปลอดภัยสำหรับผู้เล่นทุกระดับ

## 2.2 ยุทธวิธีโจมตี

เป็นการสร้างสถานการณ์กดดันคู่ต่อสู้มากกว่าการจะตีลูกชนะอย่างเฉียบขาด ฝ่ายโจมตีจะให้เวลาคู่สู้น้อยจนเล่นลูกไม่ทัน โดยการตีลูกเข้ามุมยุทธวิธีโจมตีแบบนี้ ต้องอาศัยการฝึกฝนจนเกิดทักษะ และความชำนาญ

### รายละเอียดการโจมตี

1. ตีลูกวอลเลย์ หรือวอลเลย์ครีซคอร์ท ทุกครั้งที่โอกาสอำนวยจะทำเช่นนี้ ต้องอาศัยการคาดเดาล่วงหน้า

2. วางแผนลำดับการตีลูกเพื่อบังคับให้คู่ต่อสู้ไปอยู่ในตำแหน่งที่จะตีลูกต่อไป เช่น ตีลูกโบ๊ต(Boast) แล้วเตรียมโฉบตีด้วยลูกวอลเลย์ (Valley) เมื่อคู่ต่อสู้อยู่ด้านหลังเทคนิคการบังคับลูกต้องคิดวางแผนให้รอบคอบตามลำดับขั้น โดยพยายามทำให้คู่ต่อสู้ทำงานหนักขึ้น ข้อควรสังเกต คือ การตีลูกที่ดีจะต้องตีลูกให้ยาวพอ

3. ตีลูกให้แม่นยำดีกว่าตีลูกแรงอย่างไรก็ตามถ้าสามารถตีลูกได้แม่นยำ และแรงด้วยก็เป็นการกดดันให้คู่ต่อสู้มีเวลาเล่นลูกน้อยลง และการเปลี่ยนจังหวะการเล่นช้าบ้าง เร็วบ้างก็เป็นวิธีการที่จะเอาชนะคู่ต่อสู้ได้

4. ถึงแม้ว่าการเข้าถึงตำแหน่ง และตีลูกได้เร็วจะสำคัญแต่การชะลอ และอำพรางก็เป็นกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพอย่างหนึ่งที่จะทำให้คู่ต่อสู้สับสนได้ ถ้าผู้เล่นเข้าถึงลูกได้เร็ว และดึงไม้แบคสวิง (Back Swing) ได้เหมือนกันทุกครั้งผู้เล่นมีทางเล่นลูกได้

หลายแบบ ทำให้คู่ต่อสู้ต้องคอยเดาว่าเราจะเล่นลูกแบบไหนถ้าผู้เล่นเข้าถึงลูกได้เร็ว และตีได้คู่ต่อสู้ก็ตกเป็นฝ่ายตั้งรับอยู่ต่อไป

ในการเล่นสควอช ยุทธการ โจมตีไม่ใช่แต่ตีลูกแล้วชนะในทันทีเท่านั้นแต่เป็นการสร้างโอกาสที่จะเป็นผู้ชนะมากกว่า ผู้เล่นสควอชที่ดีต้องมีความอดทนที่จะหลีกเลี่ยงการตีลูกเสีย การตีลูกยาวที่แม่นยำ และหลอกล่อคู่ต่อสู้ได้ล้วนเปิดโอกาสให้เป็นผู้ชนะได้ง่ายขึ้น อย่างไรก็ตามการเล่นสควอชที่ดีจะต้องเป็นลูกที่ดีแล้วชนะ หรือได้แต้ม หรือได้เปรียบทันที

สิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในการเล่นคือ การตกเป็นฝ่ายตั้งรับภายใต้สถานการณ์ที่กดดันในการตั้งรับคู่ต่อสู้ ดังนั้นจำเป็นต้องมีเวลาพอที่จะกลับไปตำแหน่งที (T) ซึ่งการทำเช่นนี้ได้ต้องพยายามเล่นลูกที่ไม่ให้คู่ต่อสู้ตีโต้วอลเลย์กลับมาได้ เช่น ตีลูกยาว ตีลูกตีผนัง หรือตีลูกโค้ง (Lob) สูง และลึก

ลูกนิค (Nick) เป็นลูกที่ดีแล้วชนะคู่ต่อสู้ได้ทันทีแต่ต้องยอมรับว่าลูกแบบนี้เป็นลูกที่ตียาก และเสี่ยงมากหากพลาดเพียงนิดเดียวก็หมายความว่าลูกจะไม่พ้นขอบสังกะสี หรือไม่ก็กระดอนกลับมาตกกลางคอร์ตเมื่อรู้ว่าเป็นลูกทางเสี่ยงที่ดี ผู้เล่นควรวางแผนกำหนดวิธีการเล่นโดยคำนึงถึงขีดความสามารถ และข้อจำกัดของทักษะตัวเอง และโอกาสที่จะทำสำเร็จด้วย

### 2.3 กลยุทธ์เฉพาะเจาะจง

ผู้เล่นสควอชที่ชอบการแข่งขันเป็นจริงเป็นจัง จะพยายามพัฒนาเกมการเล่น และวางแผนก่อนการแข่งขันเสมอแผนการเล่นที่วางไว้จะต้องตั้งอยู่บนข้อมูลว่าฝีมือคู่ต่อสู้และสภาพคอร์ตเป็นอย่างไร อันเป็นส่วนหนึ่งของการวางแผนการเล่น และเป็นการเตรียมจิตใจก่อนลงเล่น

การวางแผนก่อนการเล่น จะช่วยให้ผู้เล่นสามารถใช้จุดแข็งของตนเอง และสภาพสนามให้เป็นต่อในขณะเดียวกัน ก็ใช้จุดอ่อนคู่ต่อสู้ให้เป็นประโยชน์ผู้เล่นที่ดีจะต้องเป็นนักวางแผนที่ดี จะรู้จักเลือกข้อมูลที่สำคัญที่สุด และใช้ประสบการณ์ในการ

ปรับยุทธวิธีทั่วไปให้เข้ากับสถานการณ์ ผู้ฝึกสอนที่มีประสบการณ์ หรือผู้สังเกตการณ์ที่มีความสามารถเฉียบแหลมจะช่วยได้มากในการวางแผนก่อนการเล่น และสิ่งที่ผู้เล่นควรคำนึงถึง คือ

#### ก. ลักษณะของผู้เล่น

อะไรคือจุดอ่อนของคุณต่อสู้ ลูกแบบไหนที่คุณต่อสู้เล่นได้ดีที่สุด เขามีจุดอ่อนทางจิตวิทยาอะไรบ้างคุณต่อสู้ ว่องไวแค่ไหน ร่างกายสมบูรณ์พร้อมแค่ไหน และคุณต่อสู้ชอบเกมการเล่นที่เร็วไหม ถนัดเล่นหน้า หรือหลังคอร์ท ชอบตีลูกไหนเป็นพิเศษ ข้อมูลเหล่านี้สามารถใช้ประโยชน์จากการคาดเดาลูกที่คุณต่อสู้จะตีมาได้

ก่อนการลงแข่งขันผู้เล่นอาจจะไม่รู้ข้อมูลอะไรเกี่ยวกับคู่ต่อสู้ ดังนั้นผู้เล่นต้องพยายามสังเกตตั้งแต่ช่วงต้นของการแข่งขัน และในระหว่างอุ่นเครื่องคำแนะนำของผู้ฝึกสอนที่ช่างสังเกต และผู้ร่วมทีมเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องรับมือ

#### ข. ลักษณะการเล่นของตนเอง

ผู้เล่นต้องรู้จักแข็ง และข้อจำกัดของตัวเอง ผู้ฝึกสอน และผู้เล่นจะทำการวิเคราะห์เกมการเล่นจะทำให้รู้จักแข็งและข้อจำกัดต่าง ๆ แล้วที่เหลือก็ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และสัญชาตญาณของผู้เล่นในการตัดสินใจเลือกเล่นเกมแบบไหน จะเล่นช้า หรือเร็ว เล่นลูกสั้น หรือลิก โต้ยาว หรือโต้สั้น ตีลูกแบบหน้ามือ (Forehand) หรือหลังมือ (Back hand) อย่างไรก็ตามเทคนิคการเล่นที่เลือกไม่ควรจะใช้ซ้ำซากจนละเลยเทคนิคพื้นฐานในการเล่นทั่วไป และทำให้คู่ต่อสู้จับทางการเล่นของเราได้

การตีลูกอย่างวิเคราะห์จะช่วยทำให้ผู้เล่นรู้ถึง จุดแข็งจุดอ่อน รูปแบบของความสำเร็จ และความล้มเหลวของการเล่น ไม่เพียงแต่จะทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ แต่ยังทำให้เห็นชัดเจนถึงจุดต่าง ๆ ที่อาจจะจำกัดความสามารถในการแข่งขัน ซึ่งช่วยให้ผู้เล่นได้ทำการฝึกซ้อมเพื่อปรับปรุงแก้ไขการเล่นได้อย่างถูกต้อง

### ค. สภาพของสนาม

สควอชเป็นเกมกีฬาที่มีปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมที่อยู่เหนือการควบคุมหลายประการ เช่น พื้นที่สนาม ความเร็วของลม และแสงสว่าง อย่างไรก็ตามก่อนลงสนามสิ่งที่คุณควรพิจารณามีดังนี้

- อุณหภูมิของสนามจะแตกต่างกันไปตามฤดูกาลอุณหภูมิสูงทำให้การกระดอนของลูกจะมากกว่าปกติ การเล่นลูกหยอด (Drop) จะไม่เกิดประสิทธิภาพดีเท่าที่ควร

- ชนิดของพื้น สนามถ้าพื้นสนามที่เล่นลื่นทำให้ลูกที่ดีแรงมีพลังมากขึ้น

- ความดันของผนังมีผลต่อความเด้งของลูกที่ดีลึกลับผนังด้านข้างจะเป็น “ลูกตาย” มุมของลูกโบ๊ต (Boast) และความเร็วควรปรับเปลี่ยนไปตามสภาพความเด้งของผนัง

- ลักษณะพิเศษของสนาม เช่น เพดานต่ำ แสงสว่างไม่ดี สีพื้นสนามมืดทึบไม่สว่าง เป็นต้น

### ข้อควรจำ

วิธีที่ดีที่สุดคือ พยายามใช้ประสบการณ์ และสัญชาตญาณ เตรียมตัว และปรับกลยุทธ์การเล่นเพื่อเอาชนะคู่ต่อสู้ ดีกว่ามาแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในสนาม