

บทที่ 3

ความรู้พื้นฐานในการเล่นกีฬาสควอช

3.1 การจับไม้สควอช และการควบคุมหน้าไม้

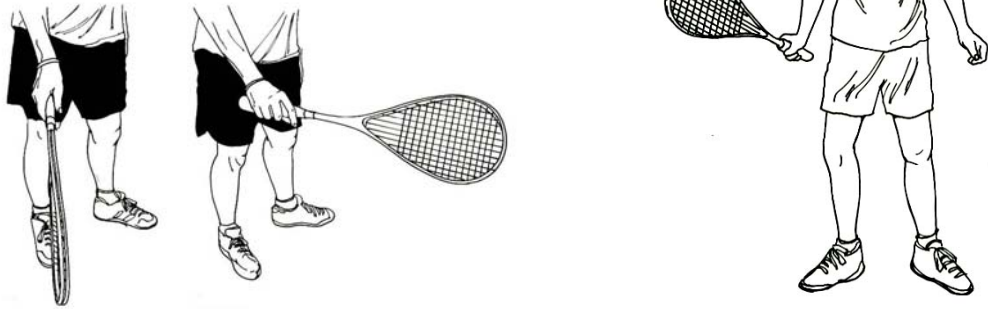
การจับไม้สควอชที่ถูกต้อง และเหมาะสมกับสภาพของการเล่น มีผลต่อการเล่นเป็นอย่างมาก สามารถที่จะควบคุมทิศทางของลูกได้ตามที่ต้องการ ทั้งนี้ สควอชเป็นกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย และการเคลื่อนที่ของลูกบอลที่รวดเร็วมาก ผู้เล่นจะต้องมีความสามารถในการตอบโต้ที่รวดเร็ว แม่นยำ ใช้ระยะเวลาในการเล่นลูกบอลที่สั้น และสิ่งสำคัญประการแรกที่ผู้เล่นควรรู้ คือ การจับไม้สควอช ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญ

การจับไม้สควอช (The grip) ที่นิยมกัน โดยทั่ว ๆ ไป เป็นการจับไม้แบบเรกิวล่า กริพ (Regular grip) วิธีการจับไม้แบบนี้ ผู้เล่นที่ถนัดมือขวาให้ยื่นมือซ้ายจับที่คอไม้ และยื่นออกไปข้างหน้าให้หน้าไม้ขนานกับผนังด้านข้าง ค้ำไม้ชี้ลงด้านล่างเหยียดมือขวาไปวางทาบที่ค้ำไม้โดยแบมือขวา และแยกนิ้วหัวแม่มือออกจากนิ้วทั้งสี่ให้มีลักษณะเป็นรูปตัววี (V) (ดังภาพที่ 3) แล้ววางมือขวาทาบลงบน ค้ำไม้ ร่องมือที่เป็นรูปตัววี ทาบทางด้านเหลี่ยมซ้ายของค้ำไม้ นิ้วมือทั้งห้า โอบหุ้มรอบค้ำไม้ โดยให้นิ้วหัวแม่มือ และนิ้วชี้มีความอิสระ นิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วก้อย เรียงชิดติดกัน

การตรวจสอบความถูกต้องของการจับไม้สควอชสามารถตรวจสอบได้ตามขั้นตอน ดังนี้

- จับไม้ให้ถูกต้อง และลองสะบัดข้อมือไปมา จะต้องไม่หลุดจากมือ แสดงว่าจับไม้แน่นพอเหมาะ
- ต้องไม่เกร็งกล้ามเนื้อ
- ค้ำไม้จะต้องอยู่ระหว่างนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ที่ทำให้เป็นรูปลักษณะตัววี
- เมื่อมือทาบลงบนค้ำไม้ นิ้วชี้ และนิ้วกลางจะห่างกันเล็กน้อย

5. บีดข้อมือ ให้ไม้ทำมุมประมาณ 90 องศากับแขนท่อนล่าง (ดังภาพที่ 3)
หน้าไม้จะเปิดเล็กน้อย หัวไม้จะกระดกขึ้นเล็กน้อย
6. ต้องรักษาหน้าไม้เปิดเสมอ
7. มีความรู้สึกเป็นธรรมชาติ ไม่จับไม้หลวม หรือแน่นจนเกินไป ไม่เกร็ง
กล้ามเนื้อมากจนเกินไป อาจจะทำให้เกิดความเมื่อยล้าได้ง่าย



ภาพที่ 3 แสดงลักษณะการตรวจสอบความถูกต้อง ของการจับไม้สควอช

การจับไม้สควอชอีกลักษณะหนึ่ง คือ การจับไม้แบบ จาฮานจิ กริพ (Jahangir grip) เป็นการจับไม้ที่มีลักษณะคล้ายกับแบบเรกิวล่า กริพ แต่มีข้อแตกต่างกัน คือ การจับไม้สควอชแบบนี้ มือที่จับด้ามไม้จะสั้นลง โดยการเลื่อนมือเข้าไปใกล้กับก้านไม้มากขึ้น สันมือจะอยู่ห่างออกจากสันไม้มากกว่าแบบเรกิวล่า กริพ การจับไม้สควอชแบบนี้จะทำให้การตีลูกได้รวดเร็วขึ้น สามารถควบคุมหน้าไม้ได้ดีกว่า แต่พลังการตีลูกบอลจะน้อยกว่าการจับไม้แบบเรกิวล่า กริพ (ดังภาพที่ 4)



(Regular grip)

(Jahangir grip)

ภาพที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบการจับไม้แบบ Regular grip กับแบบ Jahangir grip

การจับไม้สควอช ที่ถูกต้อง และเหมาะสม หน้าไม้จะเปิดเสมอ ไม่ว่าจะการตีลูกบอลแบบหน้ามือ หรือหลังมือ และไม่ว่าลูกบอลจะเป็นไปในลักษณะ หรือทิศทางใดก็ตาม ทั้งนี้ จะทำให้การควบคุมหน้าไม้ไปในทิศทางที่ต้องการได้อย่างถูกต้อง และแม่นยำ

3.2 ทำการยืนเตรียมพร้อมที่จะเล่นสควอช

ทำการยืน เท้าทั้งสองข้างแยกออกจากกัน ห่างกันประมาณช่วงหัวไหล่ เท้าทั้งสองขนานกัน ยืนเปิดส้นเท้าเล็กน้อย ย่อเข่า ก้มตัวเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่บนปลายเท้าเสมอ มือขวาถือไม้สควอชอย่างถูกต้อง (สำหรับคนที่ถนัดขวา) มือซ้ายห้อยลงมาทางด้านหน้าลำตัว สายตามองไปที่ลูกบอล พร้อมที่จะเล่นลูกบอล (ดังภาพที่ 5)



ภาพที่ 5 แสดงทำการยืนเตรียมพร้อมที่จะเล่นสควอช

ที่มา : Khan, Jahangir, 1993:25

3.3 ขนาดของสนามสควอช

ขนาดความกว้างของสนาม 21 ฟุต (6.30 เมตร) ความยาวของสนาม 32 ฟุต (9.60 เมตร) ความสูงของผนังด้านหน้า (Front Wall) (4.60 เมตร) ความสูงของผนังด้านหลัง (Black Wall) 7 ฟุต (2.10 เมตร)

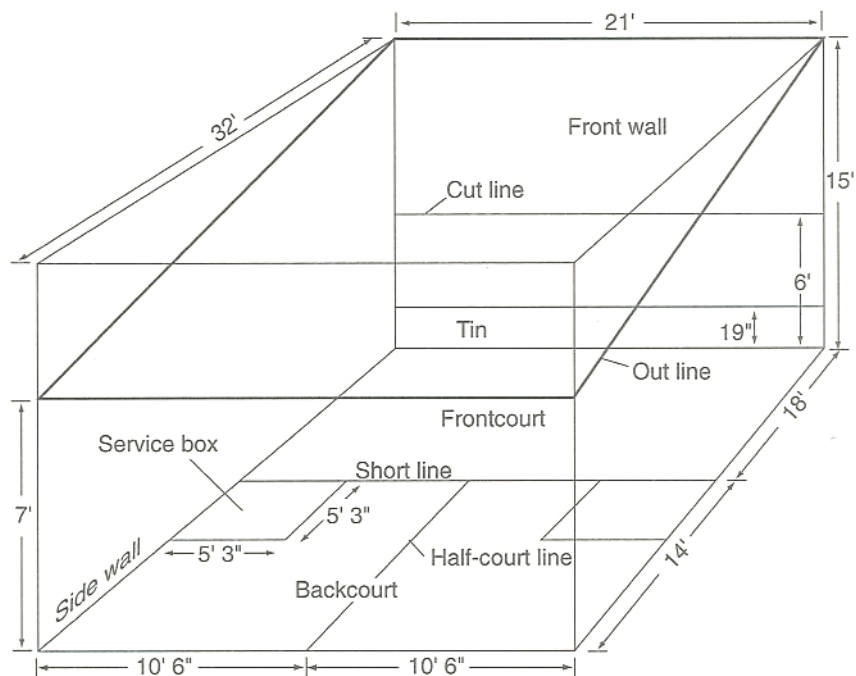
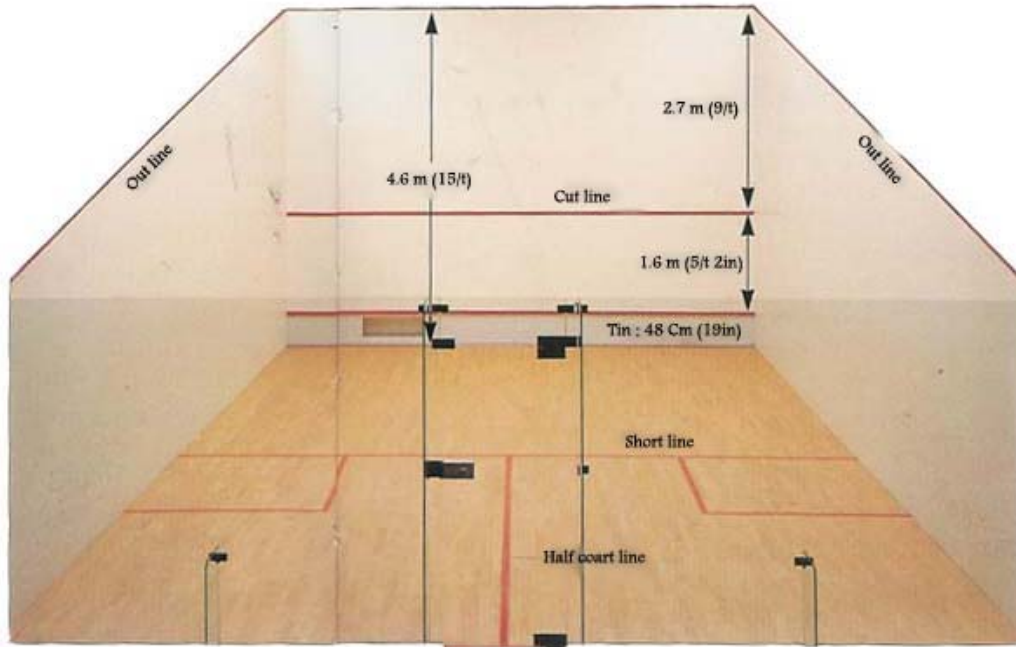
ขนาดความกว้างของเขตเสิร์ฟ 5 ฟุต 3 นิ้ว (1.60 เมตร) ความยาวของเขตเสิร์ฟ 5 ฟุต 3 นิ้ว (1.60 เมตร)

ความสูงของเส้น Cut Line บนผนังด้านหน้า สูงจากพื้นสนาม 6 ฟุต (1.80 เมตร) ความสูงของเส้น Tine Line สูงจากพื้นสนาม 19 นิ้ว (0.48 เมตร)

ระยะห่างระหว่างของเส้น Short Line กับผนังด้านหน้า (Front Wall) 18 ฟุต (5.40 เมตร) และห่างจากผนังด้านหลัง 14 ฟุต (4.20 เมตร) และเส้นแบ่งแดนสนามส่วนหลังของสนาม (Half-Court Line) จะแบ่งแดนของสนามด้านหลัง (Back Court) ให้มีพื้นที่เท่าๆ กัน และมีระยะห่างจากผนังด้านข้าง (Side Wall) ทั้งสองด้าน 10 ฟุต 6 นิ้ว (3.15 เมตร)

ขนาดความกว้างของเส้นแต่ละเส้นบนสนามสควอช มีความกว้างประมาณ 2 นิ้ว และทำด้วยสีแดง ส่วนขอบล่างของผนังด้านหน้าของสนามตั้งแต่เส้น Tine Line ลงมาถึงพื้นสนามจะทำด้วยไม้ หรือแผ่นโลหะก็ได้ ซึ่งจะสูงจากพื้น 19 นิ้ว (0.48 เมตร)

สนามสควอช



ภาพที่ 6 แสดงขนาดของสนามสควอช