

Сквош

Сквош — игровой вид спорта с мячом и ракеткой в закрытом помещении. Название игры (от англ. squash) связано с использованием в ней относительно мягкого полого мяча диаметром около 40 мм, а её прародителем считается игра в рэкетс (дословно «ракетки»), в которой, в отличие от сквоша, используется достаточно жёсткий мяч.

[Правила игры в сквош](#) утвердила Всемирная Федерация Сквоша - World Squash Federation - 5 декабря 2020 года. В переводе они доступны на сайте Федерации сквоша России. [Эта редакция правил](#) относится к сквошу в одиночном разряде. Этот вариант игры развивается сегодня в РФ.

По правилам, в сквош играют вдвоём, один-на-один. Перед началом игры тянут жребий. Игрок, выбранный жребием, вводит мяч в игру.

Игроки наносят поочерёдные удары по мячу в направлении фронтальной стены. По нему разрешено бить после одного отскока от пола либо с лёта. После двух отскоков удар по мячу не засчитывается. Мяч направляют либо сразу во фронтальную стену, либо через боковые стены, в том числе, заднюю.

Игрок получает очко в случае, если соперник не смог отбить мяч после удара игрока, либо если соперник отправил мяч в аут.

Разметка

Нанесённая на корты разметка разделяется на ту, что действует только в момент подачи, и ту, что действует на протяжении всего розыгрыша.

Верхняя линия на фронтальной стене, которая переходит на боковые стены и замыкается на задней стене – линия верхнего аута. При попадании мяча выше этой линии или непосредственно в эту линию мяч уходит в аут. Игрок, отправивший мяч в аут, проигрывает очко, право подачи переходит сопернику.

Средняя линия на фронтальной стене – линия подачи. Первое касание мяча с подачи должно быть выше этой линии, но ниже линии аута. В остальных случаях подачу не засчитают. При попадании мяча непосредственно в линию подача также не засчитывается. Подающий игрок проигрывает очко и уступает право следующей подачи сопернику.

Нижняя линия на фронтальной стене – линия тин – отделяет звуковую панель снизу. При попадании в неё мяча издаёт характерный для консервной банки звук. Попадание в звуковую панель или линию тин означает, что мяч улетел в аут (даун). Игрок, который отправил мяч в даун, проигрывает очко сопернику.

Квадраты подачи обозначены на полу сквош-корта и примыкают к левой и правой боковым стенам. Подающий игрок должен одной или двумя ногами стоять в рамках квадрата подачи. Квадрат подачи выбирают в начале розыгрыша, после жребия или после выигранного очка принимающим подачу. Если подающий игрок выигрывает розыгрыш, квадрат подачи меняется на противоположный.

Ещё на полу нанесены короткая линия между квадратами подачи и линия половины корта, которые обозначают области, куда направляется мяч после первого касания о фронтальную стену с подачи, чтобы подача состоялась. Также эти линии ограничивают положение игроков в момент приёма подачи. При недолёте мяча до этой области или попадании мяча в ограничительные линии подача не засчитывается. Подающий игрок проигрывает очко, право подачи переходит сопернику.

Считается, что выгодная позиция для приёма мяча с подачи находится на расстоянии равном длине ракетки, по диагонали от нижнего угла квадрата подачи в направлении точки в середине задней стены корты.

Форма

Выберите легкую спортивную футболку. Желательно из эластичного материала, который пропускает воздух и быстро впитывает влагу. Тренировка в специальных спортивных футболках проходит комфортнее, чем в хлопковых.

Также понадобятся спортивные шорты. Подходящий вариант – это шорты для тенниса. Также подойдут универсальные шорты свободного кроя, для бега или для занятий фитнесом. Их делают из эластичной ткани, которая также, как материал для футболки, обеспечивает

воздухообмен и влагоотведение. Некоторые модели имеют подкладку, которая предотвращает излишнее трение.

Для женщин есть альтернативные варианты. В качестве замены спортивным шортам для них доступны специальные теннисные юбки-шорты и полноценные теннисные платья или боди.

Важно выбрать правильные кроссовки, предназначенные для зальных видов спорта. Единственное строгое требование к кроссовкам – отметка «non-marking» на подошве. Такая обувь не оставляет следов. Помимо этого, кроссовки должны обладать определёнными свойствами, обеспечивающими комфорт и безопасность. Специальная обувь для сквоша препятствует риску возникновения травмы.

Первый показатель – сцепление с поверхностью корта. Это важно для того, чтобы сохранить устойчивое положение ног при резкой смене позиции. Поэтому в подходящих для сквоша кроссовках подошва состоит из нескользящей резины, обычно светло-бежевого или рыжего цвета, при этом может иметь дополнительные вставки.

Ещё одно свойство – это прочность материалов, как нижней, так и верхней части кроссовок. Сохранение устойчивого положения стопы во время игры предотвращает риск подвернуть голеностопный сустав. Помимо этого, чем прочнее материалы, тем кроссовки долговечнее. Часто производители усиливают внешнюю часть мыска дополнительными полиуретановыми вставками, так как это их слабое место.

Подошва обуви для сквоша, как и внутренняя стелька, может включать гелевый наполнитель, который отвечает за амортизацию. Амортизирующие свойства кроссовок отвечают за колени и опорно-двигательный аппарат. Он подвержен постоянной ударной нагрузке, которая возникает при контакте с твёрдым паркетным покрытием корта.

Кроме вышеперечисленного, кроссовки для сквоша должны комфортно сидеть на ноге; не сдавливать пальцы, но при этом хорошо облегать форму стопы и быть достаточно лёгкими. По этой причине кроссовки для тенниса не очень подходят для сквоша, так как их подошва обычно более плотная и тяжелая.

Разминка

Разминка перед сквошем, как и в других видах спорта, является необходимой частью тренировочного процесса. Она готовит тело и разум к физической нагрузке и помогает избежать ряда проблем.

Разминка повышает температуру тела, увеличивает приток крови к мышцам, повышает работоспособность и снижает риск заработать травму или растяжение.

Разминка перед тренировкой или игрой в сквош включает в себя ряд упражнений с разнонаправленными повторяющимися движениями и лёгкую аэробную нагрузку.

Начните с шейноплечевой отдела. Сделайте сгибание-разгибание шеи в разные стороны, круговые движения плечами и махи рук вперёд и назад. Для каждого упражнения достаточно 10 повторений.

Переходите к работе с мышцами кора и выполните вращения корпусом в стороны, наклоны туловища вперёд-назад и влево-вправо. Далее круговые движения тазом, напоминающие вращение обруча – по 5-7 повторений в каждом направлении по часовой и против часовой стрелки.

Заканчивая первую часть разминки разогрейте коленные суставы и голеностоп. Поставьте ноги вместе и согните колени на комфортной высоте. Ладони выше коленей и сделайте по 5 круговых движений в каждом направлении.

Обязательная составляющая разминки в сквоше – выпады. Выполните по 10 выпадов из положения стоя на каждую ногу. А в конце рекомендуются вращения голеностопа либо на весу, либо в упоре на каждый носок.

Вторая часть разминки – лёгкая аэробная нагрузка. Это может быть челночный бег вдоль или поперёк корта, или просто бег по периметру корта, который можно чередовать с приставным шагом. Альтернатива бегу – прыжки на скакалке или выполнением комплекса упражнений с координационной лестницей.

Упражнения из первой и второй части допускается менять местами или чередовать. Важно наращивать нагрузку во время разминки постепенно. Разогреть мышцы и увеличивать

частоту пульса нужно плавно, переходя от легких упражнений к тем, что приближены к выполнению игровых элементов.

Обязательно уделяйте разминке не менее 10 минут времени, в зависимости от степени предстоящей нагрузки. Это повысит вашу работоспособность во время тренировки или игры и поможет уберечь себя от травм.

Как правильно держать ракетку

Ракетку для сквоша во время игры держат только преобладающей рукой, в зависимости от того, правша Вы или левша. Ракетку не перехватывают в процессе игры, как в теннисе.

Для того чтобы понять, как правильно взять ракетку, существуют следующий способ объяснения. Он заключается в том, чтобы представить положение кисти в момент рукопожатия. Но в отличие от него положение указательного пальца - немного в стороне от остальных. Вместе с большим пальцем он образует галочку, повторяющую латинскую букву V.

Преобладающую руку кладите сверху на ребро ручки так, чтобы сама ручка оказалась между большим и указательным пальцами, у основания буквы V. Большой палец будет фиксировать ракетку слева, а указательный справа и выше, немного сзади. Чтобы проверить правильность хвата, попробуйте отжать средний, безымянный пальцы и мизинец. Покачайте ракетку из стороны в сторону - та должна свободно держаться двумя пальцами.

Ручка ракетки с обмоткой называется грип. Выбирая положение руки на грипе, ориентируйтесь на середину ручки. Не запрещается брать ракетку за грип ниже или выше. В первом случае хват будет помогать силе удара, а во втором – контролю.

Понятный пример визуальной демонстрации правильного хвата ракетки есть на YouTube-канале одной из самых титулованных женщин в мире российского сквоша, тренера с многолетним стажем, Ирины Беляевой. ?????

Виды ударов в сквоше

Для обозначения ударов в сквоше используется специальная терминология.

Первый удар, которому обучают новичков, удар дроп. Во время такого удара бьющий игрок практически не прикладывает усилий и использует короткий замах. Благодаря легкому толкающему движению, в и ударе под мяч его как будто набрасывают на фронтальную стену. Мяч падает в передней части корта, не дальше чем 1 м от фронтальной стены.

Удар во фронтальную стену корта, при котором мяч отскакивает в заднюю часть корта, называется драйв. В результате такого удара мяч летит параллельно боковой стене к задней стенке за игроком, который наносил удар.

Удар, при котором мяч меняет угол отскока и после касания с фронтальной стенкой направляется в заднюю часть корта на противоположную к игроку половину, называется кросс или кросскорт.

Для того чтобы нанести удар в сквоше можно использовать боковые стены. Такой удар называется боуст. Прежде чем коснуться фронтальной стены мяч направляется бьющим игроком в одну из боковых стен. Боусты разделяются на двухстенный и трёхстенный. В последнем случае мяч первым касанием попадает в боковую стену, вторым касанием во фронтальную стену, третьим – в противоположную боковую стену. В результате боуста мяч переводит игру на переднюю часть корта. Чаще всего боуст – это защитный удар, который замедляет темп игры.

Если мяч коснулся фронтальной стены необязательно ждать отскока мяча от пола. По мячу можно ударить с лёта. Такой удар называется воллей. Удар с лёта используется для того чтобы ввести мяч в игру и осуществить подачу. Часто воллей это ещё и ответный удар во время приёма подачи.

В качестве ответного удара у передней или задней стены, а также во время подачи продвинутые игроки в сквош используют удар лоб. По другому - свеча или навес. Это удар, в результате которого мяч после касания со стеной летит по предельно допустимой высокой траектории. Его наносят с любой позиции с целью замедлить темп игры и вернуться на позицию в центре корта.

Кроме этого в сквоше используются термины для двух специфических ударов – килл и ник. Первый удар обозначает атакующий удар, которым завершают розыгрыш. Под ником подразумевают удар, в результате которого мяч попадает в стык между стеной и полом. Следствие попадания в ник – непредсказуемый отскок или «затухание» мяча, которое приводит к выигрышу очка в розыгрыше.

Зачем и как «греют» мяч

Перед началом тренировки или игры в сквоше принято разогреть мяч. Это правило не касается мячей для начинающих игроков, которые маркируются одной синей или одной красной точкой, а также мячей для детей.

Мячи для опытных игроков с одной или с двумя жёлтыми точками при естественной комнатной температуре плохо отскакивают. Это не позволит сходу сыграть полноценный розыгрыш даже из трёх или четырёх ударов. По этой причине мячи обязательно греют, во время разминки перед тренировкой или матчем.

Чтобы его погреть, по мячу наносят серию мощных прямых ударов драйв или воллей драйв, в результате которых мяч возвращается игроку. Для этого игрок становится между линией половины корты и квадратом подачи. Удары по мячу с лёта предпочтительнее, тк они исключают касания холодного пола и как следствие остывание. Игрок наносит серию из 3-5 ударов себе, после чего ударом кросс переводит мяч сопернику, который продолжает разогревать мяч. После нескольких серий соперники меняются сторонами.

Существует пара лайфхаков, которые облегчат задачу разогрева мяча.

Для начала мяч можно раскатать под подошвой кроссовок. Его придавливают пяткой и раскатывают, чтобы он оказался под носком, и обратно.

Также можно встать поближе к стене и наносить удары только после отскока мяча от пола. Так или иначе, после беспрерывной серии ударов подряд мяч нагреется.

Почему разогретый мяч для сквоша отскакивает лучше? Трение и «сплющивание» резины создаёт тепловую энергию, которая увеличивает давление воздуха внутри полого резинового мяча, которое и обеспечивает отскок. Во время высокоинтенсивных тренировок и розыгрышей сквошистов оно нередко приводит к тому, что мячи рвутся.

Зачем ещё нужно «постучать» мяч перед игрой

После того, как сделали удар, не стойте на месте. Если мяч возвращается в то же место, сделайте короткую перебежку на месте. Как на упражнении с координационной лестницей. Скорректируйте точку для удара. Для этого потребуется сместиться, глубже присесть или поменять опорную ногу. Чередуйте спокойные и прицельные удары с силовыми и атакующими.

Постучать перед игрой полезно, чтобы провести короткое тестирование. Вы проверите свою готовность, состояние ракетки и попробуете отскок мяча. Последнее особенно важно, если оказались на новом корте в непривычном месте.

В процессе разминки можно косвенно оценить уровень навыков и подготовки соперника.

Струна на ракетке: как часто нужно менять

Струна подлежит замене в ряде случаев, помимо очевидного, когда она порвалась.

Её надо менять по мере механического износа, когда в зоне игрового пятна она стала тоньше обычного. Это повышает риск того, что струна может порваться во время следующей игры или тренировки. Вместе с этим может поменяться базовое натяжение, что ощутимо повлияет на игровые характеристики.

Также струну меняют в тех случаях, когда хотят преднамеренно изменить игровые характеристики ракетки. Тяжёлые струны могут сместит нейтральный баланс в голову. Это придаст дополнительную силу удару. Более тонкие струны дадут обратный эффект – баланс сместится в ручку. Это облегчит замах и придаст ему ускорение.

Для перетяжки стоит обратиться к опытному струнгера за консультацией и не экспериментировать с самостоятельной заменой струны. Он выслушает ваши пожелания, исходя из этого подберёт струну и выполнит замену с учётом рекомендуемого натяжения.

Когда и как менять намотку на ручке ракетки

Ответ на первую часть вопроса зависит от ряда факторов, а именно как часто вы играете в сквош и насколько сильно потеет ладонь во время тренировки или игры. Намотку, или другому грип, меняют по мере износа. Несвоевременная замена приводит к проскальзыванию

ручки в момент удара. Если ракетка выскользнет, она может сломаться или нанести травму вам или сопернику.

Если вы новичок и посещаете тренировки 1 раза в неделю, то рекомендуется менять грип с периодичностью раз в пару месяцев. Если замечаете, что ладонь сильно потеет, то стоит заменить намотку раньше. При частой игре больше 3 раз в неделю намотку меняют 1-2 раза в месяц. Некоторые профессиональные игроки предпочитают менять грип на ракетке после каждой игры.

Также возможно поменять грип, чтобы изменить игровые характеристики ракетки. Тяжелая и толстая намотка или намотка овергрипом, то есть вторым слоем, сместит вес и баланс в ручку. Это прибавит больше контроля и облегчит замах. Тонкая же наоборот добавит тяжести в голову и повлияет на силу.

Главные ошибки начинающих сквошистов

Начинающие часто остаются в месте, из которого нанесли удар. Почему это считается ошибкой? Задача соперника - ответить ударом, который отправит мяч по некомфортной и дальней траектории. Преодолеть расстояние до угла или стены комфортнее из Т-зоны, расположенной за пересечением короткой линии и линии половины корта. Поэтому после того, как игрок наносит удар, правильно будет не стоять на месте, а сместиться к центру корта, чтобы облегчить себе задачу отбить мяч в любой части, где бы тот не оказался после удара партнёра.

Ещё одна ошибка – упускать из вида соперника. Совершив удачный удар, например, в заднюю часть корта, следите за ответным действием спарринг-партнёра. Не смотрите на фронтальную стену и не пытайтесь уловить мяч боковым зрением – поверните голову и проконтролируйте момент ответного удара. Со временем получится предугадывать результат действий соперника, что позволит на ходу перехватывать инициативу и контратаковать.

Сохраняйте положение запястья во время маха и не подрабатывайте мяч кистью во время удара – это чревато травмой. Начинающие игроки грешат этим из-за несовершенной техники удара.

Начинающие игроки спешат, и, услышав, что на турнирах играют мячом с двумя жёлтыми точками, выбирают этот мяч для игр и тренировок. Это распространённая ошибка. Используйте мяч, который в силах погреть. Если мяч останется холодным, то будет плохо отскакивать, а розыгрыши будут заканчиваться за 2-3 удара. А ведь чем дольше длится розыгрыш, тем веселее и азартнее становится игра. Поэтому не стесняйтесь и выбирайте для игр и тренировок мяч в соответствие с вашим уровнем игры. Получается сохранить мяч в игре больше 10 ударов подряд? Попробуйте мяч с меньшей силой отскока. Так получится добиться прогресса.

Новички спешат как можно раньше закончить розыгрыш и пытаются скорее забить мяч, например преждевременным ударом с лёта в низкий дроп. Часто стараются это сделать с приёма подачи. Это тоже является ошибкой. Высок риск отправить мяч в даун. Правильнее будет отбить мяч в заднюю часть корта, ведь самое сложное в сквоше на каждом уровне – достать мяч в углу у задней стенки. Если соперник такой же новичок, как и вы, то шансы заработать очко намного выше, если получится сыграть длинный драйв в задний угол корта.

Техника безопасности при обращении с мячом в сквоше:

Во время занятий запрещено:

1. Игроки не должны нецензурно выражаться.

Под понятием "нецензурная брань" понимается использование слов, общеизвестных и понимаемых как бранные, произнесенных достаточно громко и внятно для того, чтобы быть услышанными окружающими.

2. Игроки не должны использовать какие-либо непристойные жесты.

Под понятием "непристойные жесты" понимается показ игроком с помощью рук и/или ракетки или мячей знаков, которые имеют общеизвестное неприличное или непристойное значение.

3. Игроки никогда не должны прямо или косвенно словесно оскорблять окружающих.

Под понятием "словесное оскорбление" понимается высказывание об окружающих, которое подразумевает обвинение в нечестности или является унижительным, оскорбительным или каким-либо образом обидным;

4. Игроки никогда не должны физически оскорблять окружающих.

Под понятием "физическое оскорбление" понимается недозволенное касание или попытка недозволенного касания судей, соперников, зрителей или других лиц, в том числе мячом или ракеткой.

5. Игроки не должны сильно, опасно или со злостью бить, пинать или швырять мяч, кроме разумных попыток отбить мяч во время матча или разминки.

Под понятием "швыряние мяча" понимается намеренное выбивание мяча за пределы корта, опасный или опрометчивый удар по мячу в пределах корта, либо удар по мячу с игнорированием возможных последствий данного удара.

Также помните, что мяч летит с **ОЧЕНЬ** большой скоростью и может причинить ущерб Вашему здоровью. Вы должны беречь себя от ударов мячом и учитывать риск попадания под мяч в случае, если потеряете концентрацию внимания хотя бы на секунду.

6. Игроки не должны агрессивно или со злостью бить, пинать или швырять ракетку или оборудование корта.

7. Игроки не должны портить имущество Клуба и окружающих лиц, допускать иные проявления недисциплинированного поведения.

Принимая решение об участии в занятиях сквошем, просим Вас осознанно подойти, в том числе, к вышеуказанной информации о возможных травмах при занятиях теннисом, так как такие травмы также могут произойти и при занятии сквошем.