

Скуоша

Архив / Archive: <https://bulgariansquash.com/%d0%ba%d0%b0%d0%ba%d0%b2%d0%be-%d0%bf%d1%80%d0%b5%d0%b4%d1%81%d1%82%d0%b0%d0%b2%d0%bb%d1%8f%d0%b2%d0%b0-%d1%81%d0%ba%d1%83%d0%be%d1%88%d1%8a%d1%82/>
Последна промяна / Last modified: 2019-11-25 · 2026-09-29

автор: Янош Брогли

Скуошът е динамична и полезна игра. В статията са разгледани правилата на играта, основните удари, екипировката и детайли за скуош корта, като размери и материали.

Успешното практикуване на скуош е резултат на множество умения от физически, интелектуален, психологически и т.н. характер. Но определено едно от най-важните неща в този спорт е техниката на самите удари и рационалното придвижване по корта.

Скуошът е изключително динамична игра. Ползите от него са много и разнообразни – развива координацията, бързина на реакцията, ориентация, взимане на правилно решение, дисциплина.

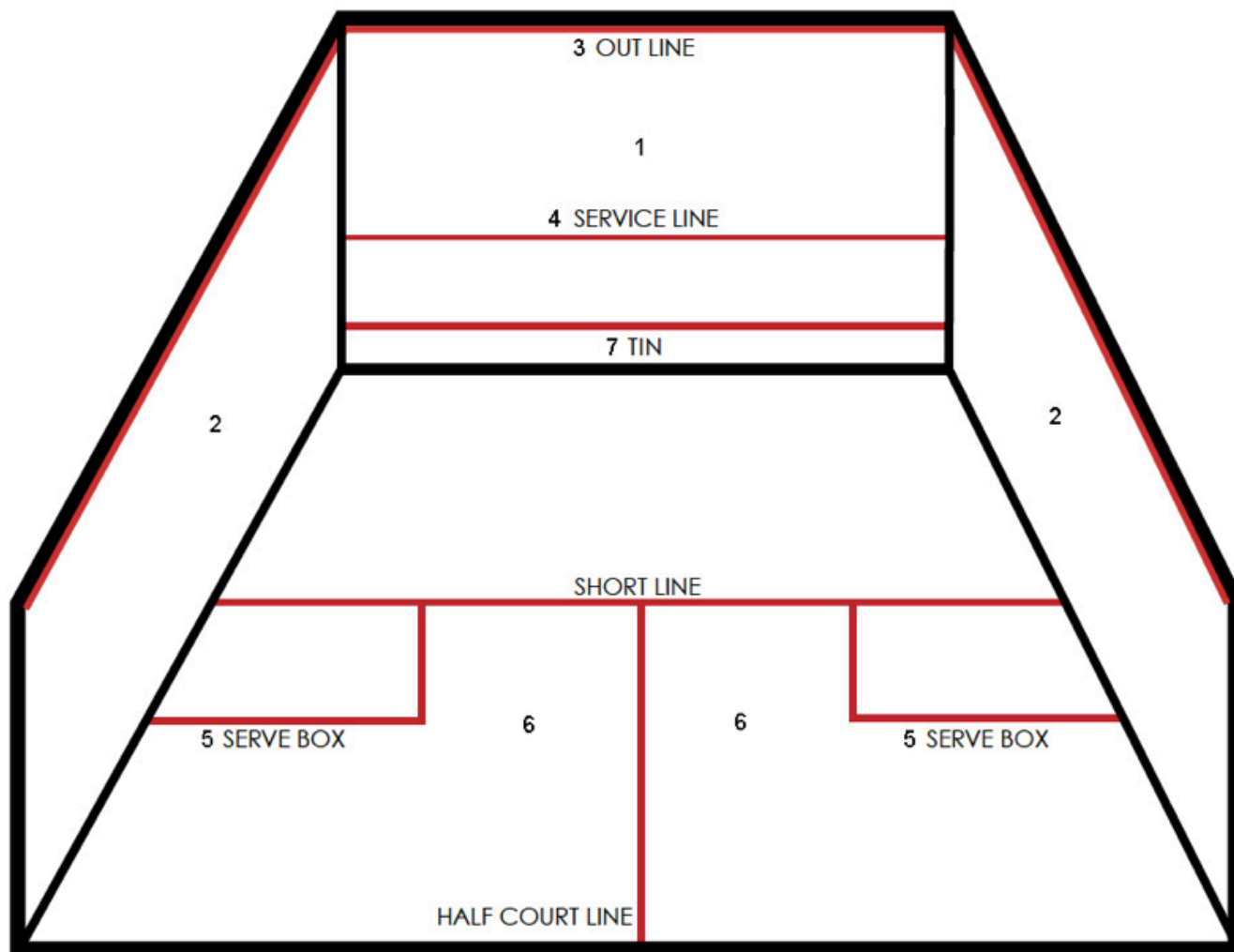
Заради високата интензивност на този спорт се изразходват голям брой калории. Чудесен начин за разтоварване (физическо и психическо) и много добра тренировка за хора, които нямат възможност да се движат достатъчно през деня.

Освен общите неща за всеки спорт, като загрявка и правилна екипировка, трябва да се обърне специално внимание на правилата на скуоша. Тъй като играчите делят едно и също поле има опасност да се ударят с топчето или ракетата. Начинаещите е хубаво да играят с треньор, който ще ги запознае добре с правилата при удряне на топчето и движение по корта.

Скуошът представлява ракетен спорт, който се играе от двама души в затворено помещение с четири стени. Играят се геймове до 11 точки. Печели се точка, когато противникът не успее да стигне до топчето или не уцели челната стена. Специфичното при скуоша е, че двамата играещи споделят игровото поле, за разлика от всички други ракетни спортове. Помещението, в което се играе се нарича скуош клетка. Тази клетка е с точно определени размери и в нея са обособени 7 основни елемента (фиг. 1).

Размери на стандартен скуош корт /клетка/ :

- дължина на корта – 9750 мм
- ширина на корта – 6400 мм
- диагонал на корта – 11665 мм
- височина от пода до долния ръб на ограничителната линия на предна стена – 4570 мм
- височина от пода до долния ръб на ограничителната линия на задна стена – 2130 мм
- височина от пода до горния ръб на дъската /тина/на предната стена – 480 мм
- разстояние от средната сервис линия до задната стена – 4260 мм
- вътрешни размери на сервис квадрат – 1600 мм
- широчина на линиите – 50 мм
- минимална височина от пода до тавана – 5640 мм



1. предна/челна стена
2. странична стена
3. горна аут линия на корта
4. линия за сервис
5. сервис квадрати
6. зона за попадане на сервис
7. долна аут дъска – тин

Стените в корта могат да бъдат направени от различен материал. Те трябва да са здрави, с равна повърхност и топчето да отскача по идентичен начин по цялата повърхност на стената. Най-разпространени са кортове със стени от замаска или дървени плоскости. По-модерните и нови зали са с три или дори четири стъклени стени. Подът на корта е от дърво, или спортен ламинат, важното е да не се хлъзга и да има добро сцепление с маратонките.

Като при всеки спорт, екипировката е от особено значение, както за безопасност така и за удобство. Освен ракета и топче, важно е да сме с удобни маратонки за зала, които да имат добро сцепление с пода. Друга важна част от екипировката за скуош са защитните очила. Те не са задължителни за пълнолетни, но са препоръчителни. За деца под 18 годишна възраст е задължително да играят със защитни очила или маска.

Топчето за скуош е между 39,5 и 40,5 мм в диаметър и тежи от 23 до 25 грама.

Съществуват различни топчета, като избора на такова зависи от индивидуалните качества на играча.

На всяко топче има малка точка, чийто цвят съответства на вида на топчето.

- Синя: много висок отскок
- Червена: висок отскок
- Бяла: среден отскок
- Жълта: нисък отскок
- Две жълти: много нисък отскок (топчето за професионални състезания)

Правила

Скуош се играе от двама души в затворено помещение. След задължително разгриване на топчето, до 4 минути (5 минути преди 2019г.), чрез жребий се определя сервиращия. Играта започва със сервис, следва връщане на сервис и разиграване до грешка. Разиграването се печели, когато противникът удари топчето в тина (под долната аут линия), извън очертанията на корта или не достигне до топчето, преди то да е ударило два пъти пода. По време на разиграване състезателят може да отиграе топчето от въздуха или след като е отскочило от пода, като след удар, топчето задължително трябва да се удари в челната стена. Няма значение дали топчето е минало през странични или задна стена преди да стигне предната. След отскока на топчето от предната стена играчът може да изчака то да мине през няколко стени преди да нанесе удар. От изключителна важност е никога да не се играе по посока на противника и винаги, когато има опасност от удар с топче или ракета, да се спре разиграването. За да се избегнат сблъсъци, играчът изиграл топчето е длъжен да направи достатъчно място за своя противник и да му осигури възможност и той да играе с топчето.

Освен общите правила за грешка, като аут или две тупвания, в играта има две основни правила за препречване – let и stroke. Let се нарича ситуация, в която единият играч след отиграване на удар е в позиция, в която пречи неумишлено на своя противник да достигне директно до топчето. В този случай, не се брои точка и разиграването се повтаря. При Stroke отиграният топчето играч, го препречва с тялото си и въпреки, че противникът му достига топчето, не може да осъществи удар. В тази ситуация възпрепятствания играч трябва да спре от съображения за сигурност, но по този начин му се присъжда точка.

Основни удари в скуоша

В спорта скуош топчето може да бъде ударено от форхенд или бекхенд страната на ракетата като ударите биват:

- От предната част на корта
- От средата на корта
- От задната част на корта

Траекторията, която изминава топчето по права, диагонал или преминавайки през 2-3 стени преди да докосне пода определя и различните видове удари. Те биват:

1. Прав удар – удар, при който топчето се движи успоредно на страничните стени и среща първо челната (предна) стена. Правият удар може да се изпълнява както от форхенд, така и от бекхенд. Това е един от най-основните удари в скуоша. Този удар е известен като Drive или Straight Drive. Начинът по който играчът прави контакт с топчето е много важен. Това е прост, но ефективен начин за отиграване, просто топчето трябва да се изравни с предностоящия крак и коляното, и да се удари успоредно и максимално близо до странична стена и с добра дължина. Въпреки, че ударът сам по себе си е лесен, изисква добър баланс и позиция на тялото и краката, за да бъде изпълнен добре.
2. Диагонал удар (диагонал, Cross-Court) – почти идентичен с правите удари. Разликата е, че при него топчето се отиграва малко по-рано. Диагоналните удари трябва да са много прецизни, защото минават през средата на корта и противникът може да се възползва от топчето, минаващо през центъра. За тази цел диагоналът трябва да се играе високо на челната стена и да се удари в края на страничната стена, точно преди дъното на корта, принуждавайки противника да гони топчето и да отиграе от дъното на корта. По този начин той освобождава центъра на корта, където играчът трябва да се връща след всеки удар.
3. Къса топка или просто късо отиграване (Drop Shot). Удар, при който топчето се отиграва съвсем леко и ниско, топчето остава в предната част на корта, принуждавайки противника ви да навлезе много навътре за да успее да отиграе. Това отиграване е чудесно, ако другият играч остава по-назад в корта, очаквайки дълъг прав или диагонал удар. Не трябва да се прекалява с късите отигравания, защото се губи момента на изненадата, а също така, ако е лошо отигран и късата е лесно хваната, противникът е в изгодна позиция да завърши разиграването или да ви изкара от баланс.
4. Прехвърлящият удар в скуоша (лоб; Lob). Тук топчето се удря много високо в челна стена, като целта е ударът да мине над средната част на корта и да се приземи в дълбокия ъгъл на корта. Може успешно да се играе както права, така и диагонал. Трябва да не се вкарва сила, така че при падане на топчето на земята да остане максимално близо до задната стена (стъкло). Препоръчително е замахът за лоба и късата топка да се изпълняват идентично, принуждавайки противника ви да гадае до последно какъв ще бъде ударът ви.
5. Воле или удар от въздуха. Топчето не се изчаква да тупва на земята, а се атакува бързо и се нанася удар от въздуха. Може да се играе и права и диагонал. При воле играта се изостря и се търси инициатива,

- принуждавайки противника да бърза да се върне в средата на корта или да тръгне директно за отиграване. Нужна е добра подготовка за игра от воле и добър баланс на тялото. При лошо отиграване има риск да останете извън позиция или ударът ви да бъде лесно отигран, без да имате време да се върнете в средата на корта.
6. Завършващ удар – при който топчето се удря силно и максимално ниско до тина (ламарината), непозволявайки на топчето да отскочи достатъчно, за да бъде върнато преди второ тупване на земята. Много труден за изпълнение удар, който ако не е изпълнен добре поставя играча в неблагоприятна позиция.
 7. Боуст е уникален удар и присъства само в скуоша, за разлика от всички други ракетни спортове. Боуст се нарича всеки удар при който топчето прави контакт първо със странична или задна стена (стъкло) и тогава достига до челна (за правилно отигран удар топчето трябва задължително да се удари в челна стена). Обикновено се играе с близката (прилежаща) странична стена. При играещ с дясна ръка форхенд боустът тръгва към дясна стена, а при бекхенд към лява. По-рядко се използва далечната странична стена, поради няколко причини: топчето изминава дълъг път и съответно повече време противникът да го хване, ако отигравате от средата на корта или от задната част има голяма опасност да ударите противника си с топчето, което минава през центъра на корта с остър ъгъл, контролът върху топчето е малък и ударът е лесно разпознаваем, така че се губи моментът на изненадата. Отиграване към задна стена (стъкло) се прави само, ако топчето вече ви е подминало и нямате възможност да отигравате напред или към странична стена. Изключително дефанзивен удар и последна защита, топчето стига до челна стена високо и бавно и имате малко шанс за връщане в разиграването.
 8. Сервис, или началното подаване в играта. Може да се изпълнява и от форхенд и от бекхенд. Има две изисквания сервисът да се зачете за успешен: играчът трябва да е стъпил в единия малък квадрат и да бие към челна стена над обозначената средна линия и второ – след отскок от стена топчето трябва да падне в другата четвърт на корта. Има няколко разновидности на изпълнение: прехвърлящ сервис, остър, в тялото. Генерално за добър сервис се приема този, при който противникът се отдалечава от центъра на корта и играе от максимално затруднена позиция. Директни точки от сервис са рядкост и най-често се дължат на грешка на противника.
 9. Посрещане. Изпълнява се и от форхенд и от бекхенд, може да бъде отиграно и от воле. Доброто посрещане спомага играчът да заеме добро положение в центъра на корта и обратно – при лошо такова, противникът има открита позиция за атака. Генерално се играе дълбока права, максимално далече от сервиращия, но всяко отиграване, което затруднява сервиращия се брои за добро.

Успешното практикуване на скуош е резултат на множество умения от физически, интелектуален, психологически и други. Но определено едно от най-важните неща в този, а и в повечето от този тип спортове е техниката на самите удари и рационалното придвижване по корта. Лошото или неправилно заучаване на техническите похвати и действия води до доста негативни последствия. Едно от най-важните такива е невъзможността за подобряване и развитие на техниката и техническите похвати в периода след завършване на обучението. Иначе казано, грешките при изграждане най-общо на техниката лимитират успеваемостта на играчите през цялото останало време впоследствие на практикуването на тази игра. Евентуалната промяна на вече създадени двигателни навици е много трудоемък и времепоглъщащ процес, като при това гаранциите за последващо правилно усвояване на техническите похвати и средства са доста по-ниски. Естествено, това само потвърждава колко е важно правилното обучение в техниката на спорта още на етапите на начално разучаване. За наше съжаление в областта на скуоша има публикувана твърде малко литература въобще и в частност засягаща проблемите на началното обучение. Нещо повече, този спорт все още няма добре определени структурирани системи както за начално обучение в техниката, така и в евентуалния последващ процес на по-задълбочено разучаване, както и на тренировъчния процес.

Красотата на спорта скуош е в лесното разучаване. Всичко, което правите, е да удряте топчето по предната стена на стая, така че да е невъзможно за противника да я достигне. Играта е физически и емоционално натоварваща, но в края на мача удовлетворението е пълно.

При провеждане на мач на стъклен корт се използва бяло на цвят топче, за да контрастира с по-тъмните стени на стъклото. Качеството на отскок на бялото топче е като черно топче с 1 жълта точка, защото при изцяло стъклен корт, топчето се загаря по-трудно.

В ранните дни на скуоша, както и при всички останали спортове не е имало никаква форма на стандартизация и е било неизбежно да има различни вариации на правилата на играта, екипировката и размерите на корта. Например първият частен корт бил построен в дома на Вернон Харкорт (завършил училище Хароу) в Оксфорд. Размерите на корта били 11,58 м. на 6,10 м., с височина на тина 76 см. На клуб „Lords” скуош корта бил с размери 12,80 м. на 7,32 м., с височина на тина 71 см. В Кеймбридж разделили корт за ракетс с размери 18,29 м. на 9,10 м. на три скуош корта, всеки от тях доста малък. В кралския автомобилен клуб на Лондон имало корт с размери точно 9,80 м. на 5,50 м. В клуб „Queens” кортът построен през 1905 г. носел наименованието „дългият корт”. Той бил 10,70 м. на 5,50 м.

