

פעילות גופנית

סקנוש

צעדים להצלחה

פיליפ ירו



Human Kinetics

פרק דוגמה מתוך הספר



סקווש - צעדים להצלחה

Authorized translation from the English language edition of:

Squash - Step to Success

By Philip Yarrow

Published by Human Kinetics Publishers, Inc.

Copyright © 1997 By Human Kinetics Publishers, Inc.

מהדורה ראשונה בעברית - 2001

הדפסה: 1 2 3

הוצאת פוקוס-מחשבים בע"מ

ת"ד 863 ר"ג, 52108

טל': 03-6773898, פקס: 03-5746513

אתר אינטרנט: <http://www.focus.co.il>

דואר אלקטרוני: focus@focus.co.il

הפצה לחנויות: ליאור שרף שיווק והפצה בע"מ,

טל': 03-9021902, פקס: 03-9025758

על מנת למנוע סרבול, נכתב הטקסט בלשון זכר,
אך יש לקרוא אותו בהתאם למינו של הקורא

כל הזכויות למהדורה העברית שמורות להוצאת פוקוס-מחשבים בע"מ

© 2001

אין להעתיק, לשכפל ולצלם ספר זה ו/או את התקליטור המצורף לו, או קטעים מהם בשום צורה ובשום אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני לכל מטרה שהיא, ללא אישור בכתב מהוצאת פוקוס-מחשבים בע"מ.

תרגום: עדי גרוס

בדיקה מקצועית: הלל בלומברג

עריכה לשונית: טובה שטרנפלד

סדר ועימוד: ורדה אחירון-זנזורי

עטיפה: סילביה לודמר-כהן

לוחות: מ. אביב בע"מ

הדפסה: דפוס טופספרינט בע"מ

כריכה: כריכיית אהרון בע"מ

דאנאקוד 239-313

הודעת זכויות

הספרים מוגנים בזכויות יוצרים. הוצאת פוקוס-מחשבים מרשה את הורדתם כשירות לציבור, לשימוש אישי של המוריד בלבד. אין להפיץ או להעביר לאחרים, בין בתמורה ובין ללא תמורה, חלק כלשהו מן החומר המורד. אין להפיץ תדפיס או העתק של החומר בכל צורה שהיא ללא רשות מפורשת, בכתב ומראש מהוצאת פוקוס-מחשבים.

תוכן העניינים

4	הקדמה
6	צעדים להצלחה
7	משחק הסקווש
14	בחירת הציוד
17	צעד 1: האחיזה והשליטה במחבט - שליטה בפני השטח של המחבט
23	צעד 2: חבמות כף-יד וגב-יד בסיסיות - פיתוח יסודות מוצקים
33	צעד 3: תנועה על המגרש - שיפור עבודת הרגליים והסבולת
41	צעד 4: תנועה וחבטה בחלק הקדמי של המגרש - פיתוח הסבלנות לחבטה בכדור
53	צעד 5: תנועה וחבטה בחלק האחורי של המגרש - ההחלטה האם להיעזר בקיר האחורי
63	צעד 6: חבמת יעף (volley) - ליטול יוזמה
73	צעד 7: חבמת הגשה (serve) והחזרתה (return of serve) - שליטה במהלך חילופי החבמות
87	צעד 8: חבמת זווית (boast) - חבטה אל הקיר הצדי
103	צעד 9: חבמות "נפילה" (drop shot) וחבמות תילול (lob shot) - הנע את יריבך כרצונך
119	צעד 10: חבמות "מסיימות" (kill shots) - תקוף את יריבך
129	צעד 11: הסוואה והטעיה - תן ליריב לנחש
135	צעד 12: מצבי משחק - הכנה נפשית וגופנית
141	הערכת ההתקדמות שלך
143	מילון מונחים אנגלי-עברי עם הגדרות
147	מילון מונחים עברי-אנגלי

הקדמה

וההחזרה של חבטה זו. הצעדים האחרונים מציגים נושאים מתקדמים יותר ומסכמים את האסטרטגיות הבסיסיות הקשורות במשחק הסקווש.

התקדם בצעדים מהר או לאט ככל שתבחר, אך זכור, כדי להיות שחקן סקווש טוב, עליך לפתח חבטה בסיסית חזקה ותנועה נכונה במגרש. הצעדים הראשונים הם עמוד השדרה של משחק הסקווש, וייתנו לך את הכוח להתפתח במהירות ולזכות בסיפוק.

הסקווש בישראל

עד שנת 1976 היו בארץ רק כשבעה מגרשי סקווש בודדים (רובם במחנות צבא ישנים מתקופת המנדט שהיו בבעלות חיל האוויר הבריטי לפני קום המדינה). כיום יש שני מרכזי סקווש מודרניים מסחריים (בהרצליה וברעננה) ועוד מרכזים נוספים בתכנון. מגרשים בודדים הוקמו ונפתחו במקומות רבים בארץ: באוניברסיטאות, במועדוני ספורט, בקיבוצים, במלונות ובחברות פרטיות. סך הכול יש כיום כ-110 מגרשים ברחבי המדינה ואוכלוסיית המשחקים סקווש גדלה והולכת.

במכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט ישנם שלושה מגרשי סקווש, וענף הספורט הזה החל להיכנס לתוכנית הלימודים של פרחי ההוראה, כך שהאלו שיהיו את עיקר כוחו הוראת החינוך הגופני בבתי הספר בעשורים הבאים ייחשפו לספורט זה.

את התחלת התפתחותו של הענף בארץ ניתן לזקוף לקומץ ספורטאים מהגרים מארצות אנגלו-סכסיות ולמספר קטן של ישראלים (בעיקר טייסים ששיחקו בבסיסי חיל האוויר או בעת שהותם בחו"ל בתפקיד). המשחק תפס במהרה את הישראלים בזכות אופיו הנמרץ של המשחק, המגרשים הטובים שהוקמו, רמת האימון, התחרויות ואופיו החברתי של המשחק. כיום כבר עולה מספר הישראלים המשחקים סקווש על מספרם של יוצאי הארצות האנגלו-סכסיות ולמעשה ניתן לומר שפעילות ספורט זו נוספה למגוון הפעילויות בארץ והיא הצליחה לגשר על פערים בין קבוצות אתניות שונות.

הסקווש הוא אחד מענפי הספורט הנפוצים בכל העולם, המתפתחים בקצב מהיר ביותר. הדרישות הגופניות והנפשיות הכרוכות במשחק הופכות אותו לאחד מענפי הספורט המהנים ביותר. אפשר ללמוד אותו תוך דקות, אך כדי לשלוט בו היטב יידרש זמן רב. כדי לשחק סקווש ברמה גבוהה יש צורך בשילוב של אימונים, סבלנות והדרכה. מטרת הספר הזה היא להדריך אותך באופן כזה שתוכל להפיק תועלת מהאימונים וסבלנותך תשתלם.

הספר "סקווש: צעדים להצלחה" מציג 12 צעדים, שיעזרו לך לפתח את מיומנויות היסוד ואת המושגים הבסיסיים, ואחר כך לשלבם במשחק תחרותי. בסופו של כל צעד תמצא סדרה של תרגילים, שיסייעו לך לתרגל את המיומנויות והמושגים שנידונו בו. התרגילים מסודרים באופן כזה שתוכל לתרגל את המיומנות או הנושא באופן מבודד, אחר כך תחת לחץ רב יותר, ולבסוף במצב המדמה משחק ממשי. בכל צעד תמצא ארבעה סוגי תרגילים:

- **אימונים עצמאיים** - מתרגלים את המיומנות או את הנושא בצורה מבודדת בעזרת חזרות רצופות.
- **חבטות לאחר הגשה של חבר** - מתרגלים את המיומנות או את הנושא תחת לחץ רב יותר. בדרך כלל חברך לאימון יגיש לך כדורים באמצעות המחבט שלו לאזור מסוים במגרש. בתרגילים מסוימים חברך יידרש לזרוק אליך את הכדור בידו. לעתים תרגיל מסוג זה יכול שני מגישי כדורים.
- **תרגילים עם שניים-שלושה משתתפים** - מתרגלים את המיומנות או את הנושא באמצעות תרגיל המדמה מצב במשחק. תרגילים אלה אמורים להתנהל ברציפות. עליך לבצע את התרגיל ברציפות, בלי לעצור כדי להרים כדורים.
- **משחקים "מותנים"** - מתרגלים את המיומנות או את הנושא במשחק שכלליו נקבע ומראש: מותר להשתמש רק בחבטות מסוימות, או רק בחלקים מסוימים של המגרש.

כל התרגילים כוללים הצעות להגברת הקושי או לצמצומו, כדי שתוכל להתקדם לפי הקצב האישי שלך.

סדר הצעדים תוכנן בקפידה, כדי שתוכל לרכוש במהירות יכולת טובה במשחק, כזאת שתהיה בנויה על יסודות יציבים. חמשת הצעדים הראשונים מלמדים את יסודות החבטה והתנועה במגרש. חמשת הצעדים הבאים מתארים את החבטות הייחודיות הדרושות למשחק בסיסי טוב. הראשון מביניהם, חבטת היעף (volley), מציג לפניך את החבטה בכדור מהאוויר. אחר כך תוכל להתרכז בשני היבטים חשובים מאוד של המשחק - חבטת ההגשה (serve)

הנבחרת סיימה במקום השמיני מתוך 16 נבחרות. בחודש פברואר 1988 זכתה התאחדות הסקווש הישראלית לארח בישראל את אליפות אירופה לקבוצות נוער בהשתתפות 20 מדינות. בחודש אפריל של אותה שנה השתתפו שחקני הנוער שלנו גם באליפות העולם לנוער בסקוטלנד. בשנת 1995 התקיימה בארץ פעם נוספת אליפות אירופה לקבוצות נוער.

ב-1975 הוקמה אסיפת היסוד של התאחדות הסקווש הישראלית עם נציגים מארבע קבוצות מארבעה מועדונים. ההתאחדות הישראלית לסקווש מסונפת להתאחדות הבין-לאומית ולפדרציה האירופאית, ובין הפעילויות המנוהלות באופן שוטף בארץ, מלבד תחרויות הסקווש במסגרת משחקי המכביה, ניתן למנות את הליגה הקבוצתית, את אליפות ישראל לבודדים, אליפות ישראל הפתוחה וטורנירים בין-לאומיים שונים.

התאחדות הסקווש הבריטית שלחה לארץ אחד ממאמניה הבכירים כדי לאמן כאן 12 שחקנים מצטיינים ולהכשירם כמאמני סקווש. מביקור המאמן, מר פיטר בראון, נוצרה תוכנית הכשרה למאמני סקווש שקבלה את אישור בית הספר למאמנים של מכון וינגייט וכך החלו באימוני סקווש סדירים בכל רחבי הארץ, צעד שהוביל להצטרפותם של שחקנים רבים מקרב הילדים, הנוער והמבוגרים.

ישראל הצטרפה לתמונת הסקווש העולמית כאשר בשנת 1983 השתתפו לראשונה ספורטאים מחו"ל באליפות הסקווש הישראלית הפתוחה, והמשיכו לעשות זאת באליפויות בשנים שלאחר מכן. הסקווש היה למעשה ענף הספורט הראשון שאירח קבוצת ספורטאים ממצריים לאחר השיחות בקמפ דייויד. העניין הציבורי במשחק עלה לאחר סיקור נרחב של התחרויות הבין-לאומיות בתקשורת המקומית.

פריצת דרך משמעותית להכרה בשחקני הנוער הישראלים הייתה כשהוזמנו כחברים מלאים בהתאחדות הסקווש האירופאית ליטול חלק באליפות העולם לנוער (עד גיל 19) באוסלו בשנת 1986.

**להלל בלומברג, בוגר מכון וינגייט,
מאמן סקווש מוסמך על ידי ההתאחדות הבינלאומית
לסקווש באנגליה, שערך בדיקה יסודית ומקצועית לספר
וכתב את ההקדמה על הסקווש בישראל.**



צעדים להצלחה

- 3 עיין בשגיאות הנפוצות ובהמלצות לתיקונן.
- 4 התרגילים מסייעים לך לשפר את מיומנויותיך באמצעות חזרה ואימון תכליתי. קרא את ההנחיות ואת המשימות בכל תרגיל. התאמן לפיהן, רשום את התוצאות שהשגת והשווה אותן לנדרש במשימות. לפני שתעבור לתרגיל הבא, עליך לעמוד במשימות התרגיל שקדם לו, כיוון שהתרגילים מסודרים לפי דרגת קושי עולה. רצף כזה של תרגילים מטרתו לעזור לך לזכות בהצלחה מתמשכת.
- 5 לאחר שתשלים את כל המשימות של צעד מסוים, תהיה מוכן לעינו המבקרת של מתבונן מיומן, כגון המורה שלך, המאמן, שחקן מקצועי או שותף מנוסה. אלה ימסרו לך הערכה איכותית וסובייקטיבית, הבוחנת את יכולתך לבצע את הטכניקה הבסיסית, כיוון ששימוש נכון בטכניקה יקדם את ביצועיך.
- 6 חזור על הליכים אלה בכל אחד מ-12 הצעדים בדרך להצלחה. אחר כך דרג את עצמך לפי ההנחיות המופיעות בפרק **הערכת ההתקדמות**.
- אני מאחל לך הצלחה במסע שלך לפיתוח מיומנויות הסקווש, שכלול הביטחון העצמי, ההתנסות בהצלחה ותחושת ההנאה.
- 3 התכונן לטפס על גבי סולם שיוביל אותך להצלחה – עד לשלב שבו תהיה לשחקן סקווש מעולה. אינך יכול לקפוץ מיד לראש הסולם, אך תוכל להגיע לשם תוך כדי טיפוס צעד אחר צעד.
- 4 כל אחד מ-12 הצעדים בדרכך הוא שינוי קל של הצעד הקודם. הצעדים הראשונים יקנו לך בסיס איתן של מיומנויות יסוד ושל מושגים.
- 5 עם התקדמותך תלמד כיצד לפתח מיומנויות ומושגים אלו כדי לתמרן את יריבך על מגרש הסקווש. ככל שתתקרב לקצה העליון של הסולם, תהיה בטוח יותר בכישוריך להתמודד עם שחקני ליגה שרמתם גבוהה יותר, באליפות או רק לשם ההנאה שבמשחק.
- 6 קרא בעיון פרק זה וכן את הפרקים **משחק הסקווש ובחירת הציוד**, כדי להתמצא ולהבין כיצד לתכנן את אימוניך בצעדים השונים.
- התייחס בסדר הבא לכל צעד:
- 1 קרא את ההסברים המלמדים מהו הצעד ומהי חשיבותו, וכיצד ניתן להוציא אל הפועל או לבצע את מה שהוא מתמקד בו - מיומנות יסוד, מושג, טקטיקה או שילוב של שלושתם.
- 2 עקוב אחר האיורים, המדגימים בבירור כיצד עליך להציב את הגוף כדי לבצע בהצלחה כל מיומנות יסוד. כל מיומנות כוללת שלושה חלקים כלליים: הכנה (עמדת המוצא), ביצוע (יישום המיומנות שבה מדובר) והמשך התנועה (follow through - חזרה לעמדת המוצא). אלה מופיעים בסעיף **הנחיות**.

מפתח

מסלול הכדור של שחקן ג' = ←-----

א', ב', ג', = שחקנים

מטרה על הרצפה = ■

מסלול השחקן = ←-----

מסלול הכדור של שחקן א' = ←-----

מסלול הכדור של שחקן ב' = ←-----

הערה - יש בספר מספר מונחים שאין להם, נכון להיום, הגדרה מקצועית בעברית. גם השופטים וגם המאמנים משתמשים אך ורק במונח הלוועזי. במילון המונחים סומנו מונחים אלו ב-*

משחק הסקווש

בכדור "רך" על מגרשים שרוחבם 6.40 מ', ובצפון אמריקה שיחקו בכדור "קשה" במגרשים צרים יותר.

חוקי המשחק בכדור "רך" גובשו סופית בשנת 1923, ועד מהרה עלה מספר שחקני הסקווש על מספרם של שחקני משחק ה"אב" - הראקטס. באותן שנים התפתח משחק הסקווש במדינות שבהן הוצבו כוחות צבא בריטיים. אנשים בהודו, בפקיסטן, במצרים, בדרום-אפריקה, באוסטרליה ובניו-זילנד החלו ללמוד את המשחק. בשנת 1930, התקיימה לראשונה אליפות בריטניה הפתוחה, הנחשבת לאליפות העולם הלא-רשמית הראשונה. באליפות זו זכה שחקן אנגלי, דון בוטצ'ר (Don Butcher), לאחר שניצח את חברו הבריטי צ'ארלס ריד (Charles Read) בסדרות של הטוב מבין שלושה משחקים. במשך 35 השנים הבאות שלטו במשחק שחקנים מצרים ופקיסטנים. רבים מהם למדו את המשחק בילדותם, כששימשו אוספי כדורים במגרשים פתוחים. הם לא זכו להדרכה רבה, אך הקדישו זמן רב לאימונים. שחקנים אלה פיתחו טכניקות של חבטות ייחודיות ומשחקם הפך יעיל מאוד.

בשנות השישים של המאה העשרים קם ג'ונה ברינגטון (Jonah Barrington), שחקן אירי קשוח ונחוש, ונטל סוף סוף את השליטה במשחק מידי המצרים והפקיסטנים. ברינגטון החל לשחק סקווש רק בשנות העשרים לחייו, אך הפגין נחישות והחלטיות חסרות תקדים. אימוניו המפרכים הביאו אותו לרמה גבוהה של כושר גופני, שעלתה על רמתם של השחקנים הידועים באותן שנים. ברינגטון זכה באליפות אנגליה הפתוחה שש פעמים, והוכיח שכושר גופני יכול להאפיל על ביצוע מתוחכם של החבטות.

בריינגטון שינה את הגישה לסקווש - הוא דחף את כל השחקנים המקצוענים להתאמן קשה על כושרם הגופני. לכל השחקנים שהלכו בעקבותיו היו מהירות, כוח וסבולת מדהימים בצד מיומנויות מחבט נפלאות. מתוכם בלטו שלושה שחקנים: האוסטרלי ג'ף האנט (Geoff Hunt), הפקיסטני ג'אנגיר קאן (Jahangir Khan) וג'אנשר קאן (Jansher Khan). האנט היה השחקן הטוב ביותר מבין השחקנים האוסטרליים החזקים שצמחו בשנות השבעים של המאה העשרים. הוא ירש את תוארו של ברינגטון כשחקן הטוב ביותר בעולם. ג'אנגיר קאן נחשב לשחקן הסקווש הטוב ביותר אי-פעם. סגנונו התוקפני המם את מתחריו. על שליטתו במשחק תעיד העובדה כי בשלב מסוים בשנות השמונים לא הפסיד משחק אחד במשך חמש שנים וחצי. ג'אנשר קאן (שאיינו קרוב משפחה של ג'אנגיר) הצליח לבסוף לגבור על ג'אנגיר באמצעות שינויים בקצב המשחקים. ג'אנשר הוא עדיין

אין לך די זמן להשתתף במשחק ספורט באופן קבוע? לוח הזמנים שלך מותיר זמן רק לאימונים משעממים וחד-גונים, שאין בהם תחרותיות וגירוויים שכליים? חשוב שוב! משחק הסקווש מפתח מהירות, סבולת, גמישות, קואורדינציה והבנת המגרש, ומשך ממוצע של משחק בין שני שחקנים חובבים הוא 40 דקות בלבד! סקווש הוא אחד מענפי הספורט המהירים והאתלטיים ביותר. הפופולריות של המשחק נובעת בחלקה הגדול מכך שהוא מספק אימון תחרותי בעצימות גבוהה ובזמן קצר. זהו ענף הספורט האידאלי לאנשים עסוקים. כיום נהנים ממשחק הסקווש יותר מ-15 מיליון גברים ונשים בכ-122 מדינות, והמספרים גדלים במהירות.

יפיו של המשחק הוא קלות הלימוד שלו, אבל הדרך לשליטה ברמה גבוהה היא קשה מאוד. כל שעליך לעשות הוא לחבוט בכדור קטן לעבר קיר קדמי בחדר, ולכוון לכך שהכדור לא יגיע אל יריבך. כמובן, האתגר הוא להתקדם במשחק עד כדי כך שתוכל לעשות זאת מול יריבים מנוסים ומיומנים. המשחק יכול להיות עינוי גופני ושכלי, אך בסופו תחוש סיפוק, תרגיש נפלא וכנראה גם עייף מעט!

ההיסטוריה של הסקווש

זה שנים רבות נוהגים אנשים לשחק משחקים הכרוכים בחבטה בכדור באמצעות מחבט, אם כנגד קיר או הלוך וחזור מעבר לרשת. הדוגמה הפשוטה ביותר היא משחק הטניס. הפופולריות של משחקי המחבט במאה ה-19 הובילה להמצאתו של משחק ה**ראקטס** (rackets) בכלא פליט שבלונדון, אנגליה. האסירים התאמנו על-ידי חבטה בכדור קטן וקשה כנגד קירות חדר גדול. למרבה האירוניה, עם הזמן זכה המשחק לפופולריות רבה מאוד בבתי הספר הציבוריים באנגליה.

נראה כי משחק הסקווש התחיל לצמוח באחד מבתי-ספר אלה, בית-ספר הרו (Harrow) בלונדון, בשנת 1830 לערך. תלמידים שעמדו להיכנס לאולם הראקטס, התחילו להתאמן באזור קטן יותר על-ידי חבטות בכדור גומי רך כנגד הקיר. הם מצאו, שחבטה בכדור רך יותר יוצרת מגוון רחב יותר של חבטות, ודורשת מאמץ רב יותר. שם המשחק 'סקווש' (squash) נגזר מצליל המעיכה שהכדור משיע כנגד הקיר כאשר הוא פוגע בו.

בשנים הראשונות לקיומו של ענף ספורט זה לא היו לו כללים קבועים. במקומות שונים היו נהוגות גרסאות שונות. למרבה המזל, רק שתי גרסאות הפכו מקובלות. ברוב המקומות בעולם שיחקו

למרות הצמיחה הגדולה בפופולריות של המשחק ברחבי העולם, סבל ענף הסקווש מהיעדר כיסוי תקשורתי בגלל הקושי בצפייה במשחקים. בעבר צפה הקהל במשחקים מיציעים שהוצבו מעל הקיר האחורי של המגרש, כך שמספר הצופים היה מוגבל. אולם, בשנות השבעים של המאה העשרים נבנו מגרשים שקירותיהם האחוריים עשויים זכוכית, וזמן קצר לאחר מכן נבנו מגרשים ניידים שקופים לאירועים חשובים, עם קירות פרספקס מיוחדים, שניתן לראות דרכם מכיוון אחד בלבד. מגרשים כאלה אפשר להקים באולמות גדולים, וכך הצופים יכולים לשבת מסביב למגרש ולצפות במשחק מכל זווית. כיום אפשר להביא למשחקים אלה קהל צופים המונה 3,000 איש.

אולם, העובדה ששני שחקנים חובטים במהירות בכדור קטן בחדר סגור עדיין מקשה על הטלוויזיה לשדר את המשחק. החידושים האחרונים בתחום זה יצרו אפשרויות חדשות. מלבד קירות הפרספקס המאפשרים זוויות צילום מגוונות, נעזרו צופי הטלוויזיה בקירות צבועים ובכדורים, שהעניקו להם הנאה רבה יותר מהמשחק המשודר. תחילה השתמשו בקירות לבנים, ואחר כך בכדורים שסומנו בנקודות מחזירות אור, שגרמו לכדור לזהור באור על-סגול. שיפורים אלה ומצלמות הדור החדש של הטלוויזיה הקלו על הצופים את המעקב אחר הכדור על המרקע. התפתחויות אלו יאפשרו לחשוף עוד יותר את ענף הספורט הזה.

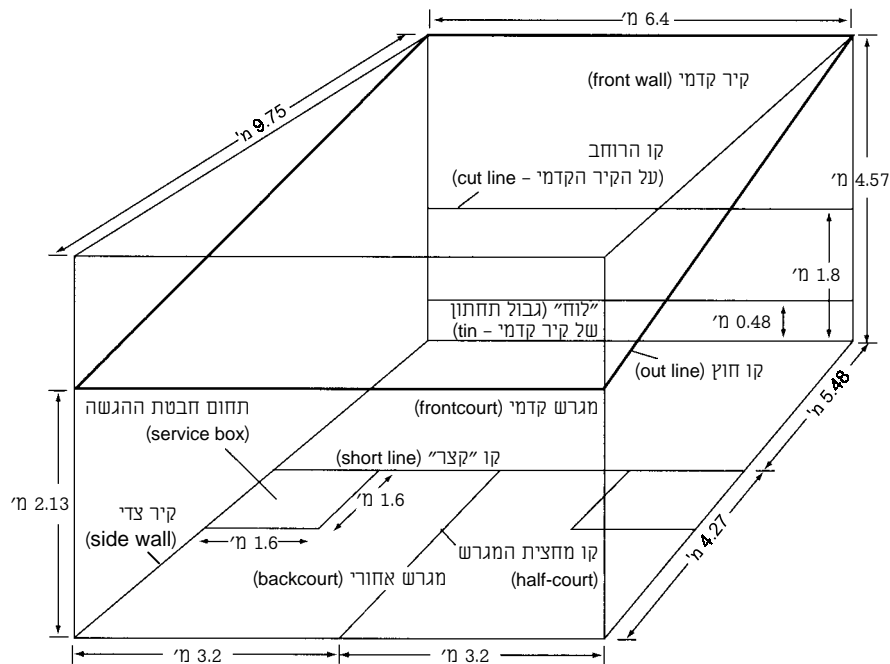
השחקן הטוב ביותר בעולם, אך בעקבותיו דולקת חבורה של שחקנים צעירים ומוכשרים, רובם מאוסטרליה, ממצרים ומברייטניה.

בצפון אמריקה השתנתה תמונת הסקווש בשנים האחרונות, ובמהירות. באזור זה של העולם (צפון אמריקה) היה הסקווש משחק של חודשי הקיץ, ספורט נופש לשמו. בחורף, בתקופת התחרויות, נהגו אנשים לשחק "סקווש עם כדור קשה" במגרשים צרים יותר. אולם, בשנים האחרונות החלה לעלות הפופולריות של הסקווש המקובל בעולם, שבו משתמשים ב"כדור רך", וכיום רוב השחקנים משחקים בגרסה זו כל ימות השנה. שני המשחקים מחייבים טכניקות ואסטרטגיות שונות. הכדור הקשה נע מהר יותר במגרש ותובע יכולת תגובה מהירה יותר. בדרך כלל, חילופי הכדור קצרים, והיכולת לחבוט כדור מנצה היא חיונית. גם הכדור הרך נע במהירות גבוהה, אך הוא מאט כשהוא חוזר מהקיר או מהרצפה. השחקנים נדרשים לרוץ יותר, אך לרשותם זמן רב לביצוע החבטות. במשחק עם הכדור הרך קשה יותר להשיג כדורים מנצחים. חילופי הכדורים נמשכים זמן רב יותר, וכדי לזכות בנקודה נדרש השחקן להשתמש בשילוב של חבטות במטרה להיזיז את היריב ממקומו. ההבדלים האלה הקשו על השחקנים הנלהבים ששיחקו בגרסה הישנה ורצו לעבור למשחק בכדור הרך. הבעיה נובעת גם מחוסר במדריכים ובמאמנים מיומנים, היכולים ללמד את השינוי בהרגלי המשחק. בספר זה אנו דנים רק בגרסת הסקווש בכדור רך.

לשחק משחק

גבול המגרש התחתון על הקיר הקדמי), אם היריב חבט את הכדור מעבר לקווי החוץ של המגרש או אם לא הגיע לכדור לפני שזה ניתר פעמיים על הרצפה. תוך כדי המהלך רשאי השחקן לחבוט בכדור בזמן מעופו באוויר או לאחר שפגע ברצפה, ויכול להיעזר בקירות הצד ובקיר האחורי כדי לתמן את הכדור לעבר הקיר הקדמי.

הסקווש הוא משחק של שני אנשים על מגרש שאורכו 9.75 מ' ורוחבו 6.40 מ' (ראה תרשים 1). לאחר חמש דקות חימום, מחליטים השחקנים מי יגיש ראשון על-ידי סיבוב המחבט. המגיש מכניס את הכדור למשחק באמצעות חבטת הגשה (serve) ומתחיל את המהלך (סדרת החבטות - rally). שחקן זוכה במהלך, אם הכדור שחבט יריבו פגע ב"לוח" (או ב"פח" - tin) (זוהי רצועה של לוחות עץ בדרך כלל בגובה 48.3 ס"מ מהרצפה, המציינת את



איור 1 סימוני המגרש ומידותיו.

אליפות נערכת כאשר מספר שחקנים או קבוצות מתחרים שחקן נגד שחקן או קבוצה נגד קבוצה. רוב האליפויות מבוססות על הכלל "המפסיד פורש" - שחקן המפסיד במשחק פורש מהאליפות, וקבוצה מפסידה פורשת אף היא. אולם בחלק מהאליפויות נהוגה שיטה כפולה של המפסיד פורש - שחקן או קבוצה פורשים מהאליפות לאחר שהפסידו פעמיים. באליפויות אחרות מנהיגים שיטת ליגה, שבה כל שחקן משחק נגד כל שחקן, או כל קבוצה משחקת נגד כל קבוצה. המנצח באליפות הוא השחקן, או הקבוצה, שצבר את מרב הניצחונות.

חוקי הסקווש

כשהשחקנים נכנסים למגרש, עומדות להם חמש דקות לחימום לפני תחילת המערכה הראשונה. בזמן החימום עומדים השחקנים בצדדים שונים של המגרש וחובטים אל הקיר הקדמי כך שהכדור יחזור אל היריב. לאחר שתי דקות וחצי של חימום מחליפים השחקנים צדדים במגרש. לחימום שתי מטרות: הוא מניח לשחקנים לתרגל חבטות, ומאפשר להם לחמם את הכדור. בתחילת המשחק כדור הסקווש קר ואינו מנתר הרבה. לאחר שהשחקנים מתחילים לחבט בו, הכדור מתחמם ומנתר יותר. כדור המשחק צריך להתחמם לפני שהשחקנים מתחילים את המערכה הראשונה.

בדרך כלל, שיטת הניקוד במשחק (match) היא השיטה ה"מסורתית" (traditional scoring) (או ה"בין-לאומית"), שבה שחקן זוכה בנקודה רק אם הגיש את חבטת ההגשה. בשיטה זו כל מערכה (game) נמשכת עד 9 נקודות. אולם, בכמה אליפויות של שחקנים מקצוענים, שנערכו בשנים האחרונות, החלו להשתמש בספירה של "נקודה למהלך" (point-per-rally) (או ספירה "אמריקנית"). על פי שיטה זו, שחקן הזוכה במהלך מקבל נקודה בין אם הגיש חבטת הגשה ובין אם יריבו היה המגיש. בשיטת ניקוד זו משחקים כל מערכה עד 15 נקודות. שיטה זו נכנסה לשימוש עקב משך התחרויות במשחקיהם של שחקנים מקצוענים. משחקים רבים נמשכו יותר משעתיים, כיוון שהתוצאה לא השתנתה זמן רב כשהשחקנים התחלפו בזכות ההגשה. גם בשיטת הניקוד "נקודה למהלך", יכולים משחקים ומערכות באליפויות של מקצוענים להימשך זמן רב, אך רק לעתים רחוקות הם נמשכים יותר משעתיים.

בדרך כלל שחקן זוכה במשחק אם זכה בשלוש מתוך חמש מערכות. לעתים שחקן מוכרז זוכה לאחר זכייה בשתיים מתוך שלוש מערכות.

משחק יכול גם להיות משחק בין שתי קבוצות. בדרך כלל, כל קבוצה מורכבת משלושה או חמישה שחקנים. השחקנים הטובים ביותר בכל קבוצה (המכונים "מחבט ראשון") משחקים אחד נגד השני, השחקנים המדורגים במקום השני בכל קבוצה ("מחבט שני") משחקים אחד נגד השני, וכך הלאה. הקבוצה זוכה בנקודה עבור כל משחק שניצחה בו.

זכייה במהלך

לאחר השלמת חבטת ההגשה, אין מתחשבים עוד בקו הרוחב על הקיר הקדמי (cut line) ובכל הקווים על הרצפה. כעת הגבולות היחידים הם קווי החוץ שעל הקירות וה"לוח" (tin) - גבול המגרש התחתון שעל הקיר הקדמי.

מלבד זכייה במהלך כשהיריב אינו מצליח לבצע חבטת ההגשה, אתה זוכה במהלך אם יריבך

- אינו מצליח לחבוט בכדור לפני שהוא מנתר פעמים על הרצפה.
- אינו מצליח לחבוט בכדור אל עבר הקיר הקדמי.
- חובט בכדור לתוך ה"לוח".
- חובט בכדור אל הרצפה לפני שהכדור פגע בקיר הקדמי.
- פוגע באמצעות הכדור באחד הקירות מעל קווי החוץ.
- פוגע באמצעות הכדור בתקרה או בפרזול התולה מהתקרה.
- "מושך" את הכדור על מיתרי המחבט או חובט בו פעמיים.
- נוגע בכדור באמצעות חפץ אחר שאיננו מחבט.
- מפריע באופן מכוון לביצוע החבטה שלך.
- מפריע שלא במכוון לביצוע החבטה, במידה המונעת ממך הזדמנות לחבטה מנצחת (נדון בכך בהמשך בסעיף 'כדורים חוזרים והפרעות').

ניקוד

כאמור, ברוב משחקי הסקווש נהוגה שיטת הניקוד המסורתית, שבה משחקים מערכה עד 9 נקודות ורק המגיש יכול לזכות בנקודה. אם השחקן המקבל זוכה במהלך, הניקוד אינו משתנה, אך המקבל זוכה בחבטת ההגשה של המהלך הבא. כשמכריזים על התוצאה, מציינים תחילה את הנקודות שצבר המגיש. לדוגמה תוצאה של 3-5 פירושה שהמגיש צבר 3 נקודות והמקבל 5 נקודות. אם לשני השחקנים מספר זהה של נקודות, לדוגמה 3-3, מכריזים על התוצאה "3 לכול". אם שחקן לא צבר נקודות (0 נקודות) נוהגים להשתמש בשפה האנגלית במונח love, ובתחילת כל מערכה מכריזים "אפס לכול" או, באנגלית, "love all".

אם תוצאת המערכה מגיעה ל-8-8 משתמשים בשובר שוויון (tie-breaker). השחקן המגיע ראשון ל-8 נקודות יהיה המקבל, ויבחר האם לשחק רק עוד נקודה אחת (set one) עד 9 נקודות, או לשחק עוד שתי נקודות (set two) עד שיצבור 10 נקודות. בדרך כלל יבחר המקבל לשחק עוד שתי נקודות, כיוון שבחירה במשחק של נקודה אחת בלבד מקנה למגיש **כדור מערכה** (game ball), כלומר המגיש רחוק מההלך אחד בלבד מזכייה במערכה, או **כדור משחק** (match ball) - המגיש רחוק רק מההלך אחד מזכייה במשחק כולו.

לאחר החימום מסובבים השחקנים מחבט כדי לקבוע מי יזכה ראשון בחבטת ההגשה (serve). הזוכה בסיבוב המחבט יכול לבחור להגיש או לקבל ראשון את חבטת ההגשה. כמעט בכל המקרים יבחר השחקן להגיש ראשון, במיוחד כששיטת הניקוד היא השיטה המסורתית, שעל פיה שחקן יכול לזכות בנקודה רק אם הוא מגיש.

חבטת ההגשה

השחקן המגיש ראשון יכול להחליט להגיש מצד שמאל או מצד ימין של תחום ההגשה (service box). בדרך כלל השחקנים מגישים מהצד הימני מול יריבים ימניים ומהצד השמאלי נגד יריבים שמאליים. הם עושים זאת כדי שיוכלו להגיש לצד גב היד היריב (backhand) של היריב, שהוא, בדרך כלל, הצד החלש יותר.

המגיש נדרש לעמוד עם רגל אחת לפחות בתוך תחום ההגשה בזמן המגע עם הכדור. חלק מהרגל יכול להיות מעל הרצפה, אך אסור לחלק כל שהוא של הרגל לגעת באחד הקווים התוחמים את אזור ההגשה.

המגיש זורק את הכדור באוויר וחובט בו, לפני שהוא פוגע ברצפה, בדיוק אל הקיר הקדמי. הכדור חייב לפגוע בקיר הקדמי מעל קו הרוחב (cut line) ומתחת לקו החוץ (out line). על הכדור לנתר בחזרה לעבר הרבע האחורי של המגרש הנגדי. אם המקבל חובט בכדור בזמן מעופו (כלומר, לפני שזה ניתר על הרצפה), ההגשה טובה. אולם, אם המקבל מאפשר לכדור לנתר על הרצפה לפני שהוא חובט בו, חבטת ההגשה תיחשב חבטה טובה רק אם הכדור ינתר ברבע האחורי של המגרש. הרבע האחורי הנגדי הוא האזור התחום על ידי הקו ה"קצר" (short line), קו אמצע המגרש (half-court line), הקיר הצדי והקיר האחורי, בצד הנגדי לצד ממנו הוגשה חבטת ההגשה (שים לב: אם הכדור פגע בקו הקצר או בקו אמצע המגרש, אין זו הגשה טובה). הכדור יכול לפגוע בקיר הצדי, בקיר האחורי או בשניהם לפני שהוא פוגע ברצפה כל עוד פגע בקירות מתחת לקווי החוץ. חבטת הגשה לא טובה נקראת פסולה (fault), והמקבל זוכה מיד במהלך. להלן רשימה מלאה של כל הפסילות האפשרויות:

- המגיש לא שם לפחות רגל אחת בתוך תחום ההגשה בזמן החבטה בכדור (**פסילת רגל** - foot fault).
- המגיש חובט בכדור לאחר שהכדור פגע ברצפה.
- המגיש מניף את המחבט ומחטיא את הכדור.
- הכדור אינו פוגע בקיר הקדמי מעל קו הרוחב.
- הכדור פוגע באחד הקירות הצדיים, לפני שהוא פוגע בקיר הקדמי.
- הכדור מנתר מחוץ לתחומי הרבע האחורי הנגדי של המגרש.
- הכדור פוגע בקיר הקדמי, הצדי או האחורי מעל קו החוץ.
- המגיש חובט בכדור פעמיים.
- הכדור פוגע במגיש לאחר חזרתו מהקיר הקדמי.

כדורים חוזרים והפרעות המקנות נקודות

כדי להגביר את רמת הבטיחות במשחק, קיימת שיטה של כדורים חוזרים (lets) ו"סטרוקס" (strokes) - הפרעות המקנות נקודות (או זכות להגיש). שיטה מורכבת זו כוללת הרבה אזורים אפורים, המקשים על ההחלטה האם לתת כדור חוזר או להקנות הפרעה (נקודת עונש).

כשדנים בכדורים חוזרים וב"סטרוקס", יש לזכור שתי נקודות עיקריות: בטיחות והגינות. החשובה מביניהם היא הבטיחות. אם שחקן הפסיק מהלך בגלל דאגה כנה שלא לפגוע ביריבו, יש לתת לו לפחות כדור חוזר כל עוד היה לו סיכוי לבצע החזרה טובה. במשחק של שחקנים מתחילים נראה הרבה כדורים חוזרים בכל פעם שיש איזו שהיא הפרעה. הדבר בהחלט מגביר את הבטיחות, אך ראוי להתחשב בגורם ההגינות. לעתים, שחקן שעצר נהנה מיתרון ברור, ואלמלא ההפרעה של יריבו היה זוכה בנקודה. לעתים היריב משתדל מאוד למנוע את ההפרעה, אך כיוון שנגרמה עקב החבטה הגרועה שלו ראוי שיפסיד את המהלך. לכן, כששחקן עוצר, יש לחשוב על התוצאה ההיפותטית ההוגנת שהייתה מתקבלת. אם שחקן נהנה מיתרון ברור עוצר כיוון שיריבו עמד בדרכו, הפסיקה ההוגנת היא "סטרוק" לזכותו.

כדי להבין טוב יותר את החוקים שעניינם כדורים חוזרים ו"סטרוקס", נדון בשלושה מצבים נפוצים על מגרש הסקווש. ראוי לזכור שני דברים: אם פעולותיו של יריבך נעשו בכוונה להפריע לך לבצע חבטה, מגיעה לך נקודה (או הזכות להגיש); ואם לא היית מסוגל לבצע החזרה טובה, ההחלטה צריכה להיות 'אין כדור חוזר' (no let) (כלומר, אתה מאבד את המהלך).

פגיעה ביריב באמצעות הכדור

החוקים קובעים, שלאחר שיריבך חבט בכדור, כל הקיר הקדמי צריך להיות פנוי לרשותך, כדי שתוכל לכוון אליו. לכן, אם אתה פוגע ביריבך באמצעות הכדור, ההחלטה "כדור חוזר" (let) או "סטרוק" (stroke) תלויה במסלולו של הכדור - האם הוא נע ישירות לעבר הקיר הקדמי. אם כן, אתה זכאי לנקודה, כיוון שיריבך לא אפשר לך לכוון על כל הקיר הקדמי. אולם, אם הכדור נע לעבר הקיר הצדי (או הקיר האחורי), הפסיקה הראויה היא כדור חוזר (let).

כפי שהזכרתי, לאחרונה משמשת באלפיויות למקצוענים "ספירה אמריקנית" של "נקודה למהלך" (point-per-rally). כל מערכה נמשכת עד 15 נקודות, וניתן לזכות בנקודה ללא קשר להגשה. בשיטה זו מכריזים על שוברי שוויון כשהתוצאה מגיעה ל-14-14, והמקבל יכול לבחור לשחק עוד שתיים או שלוש נקודות (set three), כלומר עד 15 או 17 נקודות בהתאמה. אבל, במקרה זה האסטרטגיה הטובה ביותר למקבל אינה ברורה. בחירה במשחק של נקודה אחת בלבד עדיין נותנת למגיש כדור מערכה, אך כיוון שכל שחקן המנצח במהלך הבא זוכה בנקודה, גם המקבל זה למעשה כדור מערכה. רוב השחקנים מתייחסים להמשך משחק של שלוש נקודות נוספות כצעד בטוח יותר, אך מוטב להקשיב לתחושת הבטן שלך לגבי סיכוייך לזכות במהלך הבא.

בטיחות

כששני שחקנים נעים במהירות בחדר קטן, הסיכון להיפצע כתוצאה מהיתקלות זה בזה, או מפגיעת כדור או מכה של המחבט הוא גבוה. לכן חייבים שני השחקנים להיות מודעים למיקומו של היריב. האחריות לבטיחות בזמן המהלך היא גם של החובט (striker) (השחקן העומד לחבט) וגם של השחקן שאינו חובט (nonstriker) (מי שחבט זה עתה). השחקן שאינו חובט צריך לוודא שלשחקן החובט יש קו ישיר של תנועה אל הכדור, ויש לו מקום לבצע הנפה מלאה לקראת החבטה. עמידה קרובה מדי אל היריב לא רק מסכנת את בריאותך, אלא גם נחשבת התנהגות לא ספורטיבית. כשאתה חובט בכדור, עליך להיות מודע למיקומו המדויק של יריבך, כך שהסיכון לפגיעה בו באמצעות המחבט או הכדור יצטמצם מאוד. נסה לשלוט במחבט שלך בזמן ההנפה; הימנע במיוחד מתנועת המשך (follow-through) מוגזמת. אם אתה סבור, שאתה עלול לפגוע ביריב באמצעות המחבט או הכדור, עצור ובקש כדור חוזר (let), כלומר אפשרות לחזור שוב על המהלך.

אחד המצבים המסוכנים ביותר העלולים להתרחש במשחק הוא כשאתה מסתובב "על המקום" אל הכדור. הדבר קורה כשאתה ממוקם בפניה האחורית והכדור מנתר מהקיר הצדי ומהקיר האחורי לעבר מרכז המגרש. במקום לנוע לאחור אל מרכז המגרש כדי לתת מקום לביצוע החבטה, אתה מבצע פנייה של 180 מעלות וחובט בכדור בצד השני של גופך. המצב הזה מסוכן, כיוון שבזמן הפנייה אינך יכול לראות את יריבך. ליריב אין מושג לאן אתה עומד לחבט את הכדור, והוא אינו יודע לאן לזוז כדי להימנע מהפגיעה. אם כך קורה, עצור תמיד לפני החבטה ובקש כדור חוזר.

תפקידי הרשם והשופט

באירועים ברמה גבוהה מנהלים שני אנשים את המשחק - הרשם (marker) והשופט (referee). הרשם אחראי ל:

- הכרזה על המשחק בפני הצופים
- הכרזה על התוצאות
- הכרזה על הגשות פסולות, "דאון" (down) (הכדור פגע ב"לוח"), חוץ (out) וחבטה כפולה או ניתור כפול (נקרא גם not up, או double hit or double bounce) (הכדור ניתר פעמיים או נחבט פעמיים).
- חזרה על החלטותיו של השופט.

השופט אחראי ל:

- ביצוע החלטות לגבי כדורים חוזרים
- ביצוע החלטות הנוגעות לערעור על פסיקת הרשם
- תיקון טעויות של הרשם (לדוגמה, כאלה הנוגעות לתוצאה)
- מעקב אחר זמני החימום וההפסקות בין המערכות. (שים לב, לשחקנים יש הפסקה בת 90 שניות בין המערכות).

לעתים מבצע שופט אחד את שני התפקידים – הן של הרשם והן של השופט. אך לעתים קרובות יותר עליך לשפוט בעצמך את משחקיך. במצב כזה המגיש יכריז על התוצאה לפני ההגשה, כדי לצמצם סיכוי לטעות המתייחס לתוצאה. השחקנים נדרשים להסכים ביניהם בעניין כדור חוזר או הכרזה על "סטרוק" המזכה בנקודה. אי-הסכמה עשויה לחולל וויכוחים רבים, שלעתים קרובות יובילו לביצוע חוזר של המהלך. אך זכור, מניעת נקודה מיריבך כשזו מגיעה לו או קבלת כדור חוזר כשלא היה לך סיכוי לבצע החזרה טובה, הן רמאות!

אם אתה מרגיש שאתה ראוי לכדור חוזר או לנקודה, עליך לפנות אל השופט (או, אם אין שופט במשחק, אל יריבך). הדרך הטובה ביותר לעשות זאת היא לקרוא "כדור חוזר בבקשה". לעולם אל תבקש נקודה (או העברת זכות החבטה). מי שיחליט להעניק כדור חוזר או נקודה הוא השופט (או אתה ויריבך תחליטו על כך ביחד). זכור, עליך לבקש כדור חוזר ב"זמן אמת". אין אפשרות להעלות בקשה כזאת לאחר מספר חבטות, או בסופו של המהלך. השופט יתייחס לכך כאילו שיחתק תוך כדי הפרעה ולא יעניק לך כדור חוזר.

פירוש מוגבל זה של החוקים הוא בסיס טוב להתחלה. כשתצבור ניסיון רב יותר, ובמיוחד אם תתחיל לשחק בתחרויות, תידרש ללמוד את החוקים בצורה מעמיקה יותר.

פגיעה מכוונת ביריב באמצעות הכדור היא מסוכנת ואינה ספורטיבית. אם אתה נמצא במצב המעלה בך חשש שאתה עלול לפגוע ביריבך, עליך להימנע מלחבוט בכדור. החוקים כאן דומים. אם אתה פוגע ביריבך באמצעות חבטה ישירה אל הקיר הקדמי, אתה זכאי לנקודה. אם אתה פוגע ביריבך באמצעות כדור המכוון לעבר הקיר הצדי (או האחורי), פוסקים כדור חוזר.

החריג היחיד מחוקים אלה הוא מקרה שבו הסתובבת "על המקום" אל הכדור. אם הסתובבת "על המקום" בדרכך אל הכדור, בין אם פגעת ביריבך ובין אם היה לך סיכוי לפגוע בו באמצעות מכה ישירה לעבר הקיר הקדמי, אינך זכאי לנקודה. בכל מקרה שבו עליך להסתובב "על המקום" בדרך לכדור, עליך לעצור ולבקש כדור חוזר. הכלל הזה תקף במקרים שבהם פנית ב-180 מעלות בפניה האחורית של המגרש, וגם במקרה שבו אתה מאפשר לכדור לעבור מאחורי גבך, או כשאתה חובט בכדור בין רגליך או מאחורי הגב.

יריבך מונע ממך להגיע אל הכדור

החוקים קובעים שיריבך, לאחר שחבט בכדור, חייב לתת לך גישה ישירה אל הכדור. אם הוא מונע ממך גישה ישירה אל הכדור, ההחלטה "כדור חוזר" או "סטרוק" תלויה בשאלה האם נמנעה ממך חבטה מנצחת. לכן הדבר תלוי באיכות החבטה של יריבך. אם הייתה זו חבטה טובה, ואתה יכולת רק להשאיר את הכדור במשחק, יפסקו לך כדור חוזר. אם החבטה שלו הייתה גרועה והייתה לך הזדמנות טובה לבצע חבטה מנצחת, אתה זכאי לנקודה.

החוקים קובעים גם שעליך לעשות כל מאמץ להגיע אל הכדור. הדבר מונע ממך לבקש כדור חוזר בכל מקרה קל ביותר של הפרעה, כשאתה רואה שיריבך ביצע חבטה טובה, או כשאתה עייף מכדי לרוץ אחר הכדור. אולם אינך צריך להיתקל במלוא המהירות ביריבך כדי לבקש כדור חוזר. עליך לעצור עוד לפני מגע משמעותי.

יריבך אינו נותן לך מקום להנפת המחבט

החוקים קובעים, שהיריב צריך לתת לך חופש מלא לבצע כל חבטה שתבחר. אם היריב עומד קרוב אליך ומגביל את ההנפה שלך לאחור, או את המשך התנועה של המחבט, אתה זכאי לנקודה, בתנאי שיכולת לבצע חבטה ישירה לעבר הקיר הקדמי. אם יכולת לבצע חבטה רק לעבר הקיר הצדי או האחורי, ייפסק לך כדור חוזר.

כדורים חוזרים נפסקים גם במקרים הבאים:

- אם הכדור נקרע במהלך המשחק ויצא מכלל שימוש.
- אם השחקן המקבל אינו מוכן ואינו מנסה להחזיר את חבטת ההגשה.
- אם יש הפרעה על המגרש או מחוצה לו.

חימום והרפיה

כעת אתה מוכן לחימום בן חמש דקות על המגרש. נצל זמן זה כדי לבסס את חבטותיך ולהתבונן ביריב שלך. אל תמהר להסיק מסקנות גורפות מצורת החימום שלו, אין בכך כל תועלת, אך תוכל לקבל מושג על צורת המשחק שלו. לדוגמה, תוכל לקבוע האם חבטותיו חזקות או האם הוא חובט טוב מהאוויר.

שלב ההרפיה בסופו של המשחק חשוב לא פחות משלב החימום. אל תשב מיד לאחר המשחק, כיוון ששריריך יתקשו ולמחרת היום תיתקף כאבים עזים! מוטב שתקדיש כמה דקות לתרגילי מתיחה אטיים ולריצה קלה לפני שתפנה למקלחת.

כיוון שמשחק הסקווש מאמץ מאוד מבחינה גופנית, עליך להתכונן כראוי לפני תחילת המשחק, כדי למנוע פציעות. חימום שלפני משחק צריך להימשך 15 עד 20 דקות, ועליו לכלול חלק המגביר את קצב הלב, פרק של מתיחות אטיות ומספר תרגילי תנועה.

רוץ מעט או קפוץ, כדי להעלות את קצב הלב. פעילות זו תחמם את השרירים ותגביר את זרימת הדם. חימום השרירים יפחית את הסיכון לפציעה בשריר בזמן המתיחות, ואלה תהיינה יעילות יותר. המתיחות האטיות צריכות לכלול תרגילים מתאימים לשרירי השוקיים, הירכיים, מקרבי וכופפי הירך. הישאר במצב מתיחה משך עשר שניות וחזור על כל מתיחה לפחות שלוש פעמים. תרגילי התנועה (כמו סיבובי זרועות, סיבובי גו או כפיפות ברכיים) הם תרגילים חופשיים מהירים, שמטרתם להניע את מפרקי הכתפיים, הרגליים והגו. בצע כל תרגיל 10 עד 20 פעמים.

בחירת הציוד

את ציוד הסקווש תוכל לרכוש בחנויות הספורט הגדולות, או בחנות במועדון הסקווש.

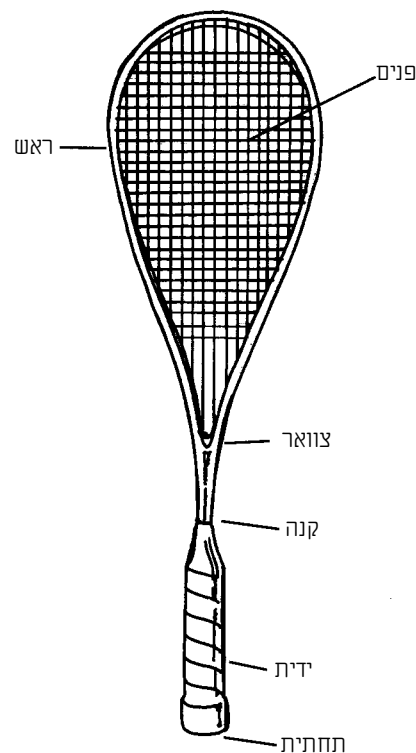
מחבטים

המחבט אל הכדור, ששחקנים רבים אהבו, כיוון שהגבירה את עצמת החבטה שלהם. אולם, בשנות השמונים של המאה העשרים החלו יותר ויותר שחקנים להשתמש במחבטים עשויים גראפיט. מחבטים אלה קלים יותר, ומסגרותיהם קשיחות יותר. ההבדל במשקל הוסיף לחבטות מידה הגונה של עוצמה, והקשיחות הגבירה את השליטה במחבט. מחבטי הגראפיט העניקו לשחקנים יתרון ניכר, ותוך שנים ספורות נעלמו מחבטי העץ כמעט לגמרי.

עם המעבר למחבט גראפיט גדל ראשו. השחקנים נוכחו, שראשים גדולים יותר מגדילים את נקודת המגע המיטבית על פני המחבט – כלומר את האזור שבו השחקן יכול לזכות בעוצמה מרבית, שהתנודה (vibration) המתלווה אליה היא המזערית ביותר. הגדלת האזור הוועילה במיוחד לשחקנים מתחילים, כיוון שכך גדל הסיכוי שלהם לחבוט בכדור בעוצמה רבה.

כיום אנו עדים לנטייה לשחק במחבטים קלים ונוקשים עוד יותר, שראשיהם גדולים יותר, אך ייתכן שסוג זה של מחבט לא יתאים לך. לפני הרכישה, נסה כמה וכמה מחבטים. בדרך כלל, אם ההנפה שלך מהירה, תוכל להניף מחבטים קלים במהירות גבוהה יותר, ולהגביר את עוצמת החבטה שלך. אבל, אם אתה תלמיד מתחיל וההנפות שלך עדיין אינן יעילות, מחבט קל מדי עלול להפחית מעוצמת החבטה. כיום, משקלו של מחבט נע בין 140 ל-240 גרם, וראשו יכול להיות כבד, זהה במשקלו למשקל הכולל של חלקי המחבט האחרים או קל מהם. מחבט שגמישותו מעטה יעזור לך להגביר את עוצמת החבטות, אך כיום ניכרת הנטייה למחבטים בעלי מסגרות נוקשות, המספקים שליטה טובה יותר. מומלץ ששחקנים מתחילים ישחקו באמצעות מחבטים בעלי ראשים גדולים. לעתים קרובות תוכלו למצוא מחבט מסוג מסוים, שמייצרים אותו בכמה גדלי ראש. את מידותיהם של הראשים מציינים היצרנים בסמ"ר. בדרך כלל מידתו של הראש הגדול ביותר היא 460 סמ"ר. מחבט בעל ראש כזה יקנה לשחקן המתחיל עוצמה רבה יותר ויצמצם את סיכויי להחטיא את הכדור. ראש מחבט גדול מביא לאובדן שליטה מסוים, לכן שחקן מנוסה בוודאי ירצה לשחק באמצעות מחבט שמידת ראשו נעה בין 380 ל-420 סמ"ר.

מחירים של מחבטי הסקווש נע בין \$30 ל-\$180. כשבחרים מחבט, יש להביא בחשבון את משקלו, את גודל ראשו ואת הנוקשות שלו. שחקנים מתחילים, שאינם רוצים לרכוש מחבט בסכום גבוה, יכולים למצוא מחבט מתאים במחירים הנמוכים יותר. ככל שתשחק יותר, תיווכח שמחבט יקר יותר משפר את משחקך. איור 2 מציג את חלקי המחבט.



איור 2 מחבט הסקווש.

עד שנות השמונים המוקדמות של המאה העשרים, רוב מחבטי הסקווש היו עשויים עץ. מחבטי העץ היו כבדים וגמישים למדי, כלומר, אם היו מושכים את ראש המחבט ואת הידית לאותו כיוון, היה הקנה מתכוּפף מעט. גמישות זו גרמה הצלפה בזמן הנפת

כדורים

אל תשתמש במשקפיים נטולי עדשות או בעדשות זכוכית. אם אתה מרכיב משקפיים רגילים, לא מומלץ להרכיב אותם בזמן המשחק, גם אם העדשות עשויות פלסטיק. נראה כי חוזק המסגרת של אלה לא יעמוד במכת המחבט של היריב. תוכל לרכוש משקפי ספורט, שבהם יתקינו את העדשות המתאימות לך, או משקפי מגן שתוכל להרכיב מעל משקפיך הרגילים.

אם נוצרים אדים על העדשות, נסה להיעזר בסרט מצח (מגן זיעה), כדי להפחית את הלחות המצטברת מעל העיניים.

הנעלה

נעלי הסקווש דומות לנעלי ספורט המשמשות במשחקי אולם אחרים, כמו כדורעף וטניס (ראה איור 3). שחקנים רגילים יוכלו ליהנות מזוג נעליים במשך מספר חודשים. לעתים קרובות אזור הבוהן בנעל יישחק לפני שאר חלקיה, כיוון שהוא מחליק על הרצפה בשעה שאתה מותח את גופך לקראת חבטות. נעליים המצוידות בפיסת עור על אזור הבוהן יצמצמו את הבעיה, אך יש להביא בחשבון את תוספת המשקל. ודא שסוליות הנעליים אינן משאירות סימנים. במגרשי סקווש אין נועלים נעלי ריצה בעלות סוליות שחורות, כיוון שהן משאירות על הרצפה סימנים, אותם קשה מאוד להסיר.

כשבחרים נעלי סקווש, יש להביא בחשבון נוחיות ועמידות, אך עליך להתחשב גם בגורמי המשקל, אחיזת הסוליה והתמיכה ברגליים. משקלן של הנעליים צריך להיות נמוך, כדי שתוכל לנוע במהירות, אחיזתן צריכה להיות טובה, כדי למנוע החלקה בזמן ההימתחות, ועליהן לתמוך בכ היטב, כדי שתוכל להסתובב ולבצע פניות חדות בלי לנקוע את הקרסול.

כדור הסקווש הוא כדור גומי חלול, שקוטרו כחמישה ס"מ. כדורי הסקווש נבדלים זה מזה בדרגת הקפיציות, הנמדדת ב"מהירות הכדור", עליה מעידה נקודה צבעונית המתנוססת עליהם. הכדור האטי ביותר הוא הכדור בעל הנקודה הצהובה, שבו משתמשים בכל האליפויות. הכדורים האחרים, לפי סדר עולה של מהירות, הם הכדור בעל הנקודה הלבנה, הכדור בעל הנקודה האדומה והכדור בעל הנקודה הכחולה, שהוא הכדור המהיר ביותר. הכדור בעל הנקודה הצהובה מתאים לרוב המשחקים, למרות ששחקנים מתחילים מוצאים, שכדור מהיר יותר מקל עליהם חילופי כדור ארוכים יותר.

אורך החיים של כדורי סקווש הוא מוגבל. כדור ישן עתיד להיקרע; הגומי ייבקע, והכדור לא ינתר כהלכה. גם אם הכדור אינו נקרע, לא מומלץ להשתמש בכדור שפני השטח שלו מבריקים והוא מתחיל להחליק על הרצפה או מהקירות.

משקפי מגן

בארה"ב חייבים שחקני סקווש להרכיב משקפי מגן בזמן המשחק. לדידם של שחקנים רבים מדובר במטרד, מפני שעדשות המשקפיים נוטות להתכסות באמצע המשחק באדים, המגבילים את הראייה. אולם העלייה ברמת הבטיחות מכסה על אי הנוחות. גודלו של כדור הסקווש הוא כגודל ארובת העין. עין שספגה פגיעת כדור יכולה להינזק מאוד ואף להתעורר.

בחר משקפי מגן קלים וחזקים, שיעמדו במכה של כדור או מחבט. טווח המחירים של משקפי מגן נע מ-\$20 עד \$100.



איור 3 נעלי סקווש.

קנה נעלי סקווש טובות (מחירן נע בין \$20 ל-\$100). קנייה "חסכנית" עלולה לעלות לך בפציעה חמורה.

תלבושת

(בגדי-ים וחולצות בטן בוודאי ייפסלו!). בכמה מהאליפויות הרשמיות עדיין דורשים מהשחקנים להופיע בחולצות צווארון. במקרים אחרים מקבלים יפה חולצות טי.

הלבוש הוא החלק הפחות חשוב במשחק הסקווש. כל עוד אתה חש נוח, הלבוש לא ישפיע על המשחק שלך, למרות שאנשים מאמינים כי מראה טוב על המגרש, מגביר את תחושת הביטחון שלהם במשחק.

התלבושת במשחקי הסקווש דומה ללבוש המקובל במשחקי טניס. כשמשחקי סקווש התנהלו בעיקר במועדונים פרטיים של גברים, כללי הלבוש היו נוקשים מאוד. השחקנים התבקשו ללבוש חולצות צווארון, וצבע התלבושת היה הצבע הלבן. בשנים האחרונות, עם העלייה בפופולריות של המשחק, רוככו רוב הכללים הישנים הנוגעים ללבוש. גם בתחרויות רשמיות גדולות מותר להופיע בבגדים צבעוניים, כל עוד הלבוש מתאים למשחק הסקווש.