

สควอช

SQUASH

SPORTS

รวมกฎ กติกา
และพื้นฐานการเล่น

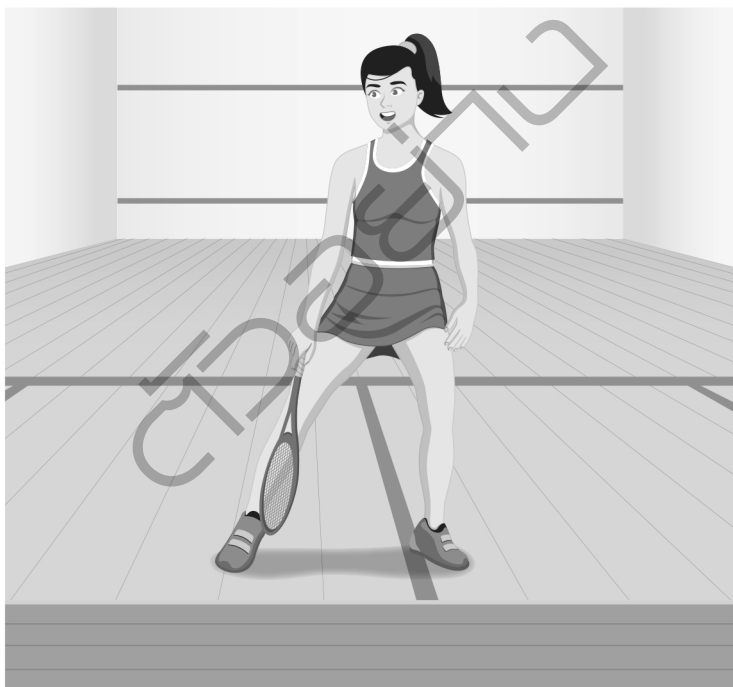


ฉบับปรับปรุงใหม่
ล่าสุด

รวมกฎ กติกา และพื้นฐานการเล่น

สควอช

SQUASH



by **SKY**
SPORTS
TEAM

คำนำ

สควอชเป็นกีฬาที่ได้รับการยอมรับให้ผู้เล่นอยู่ข้างเดียวกันของสนามแข่งขัน และเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างรวดเร็วชนิดหนึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับกีฬาที่ต้องใช้ผู้เล่น 2 คน เป็นกีฬาที่เล่นง่าย โดยผู้เล่นจะยืนอยู่แถบเดียวกันในสนามและตีลูกให้กระทบผนัง ซึ่งจะสลับกันรับ-ตีลูกเท่านั้น และมีอุปกรณ์การเล่นคือ ไม้แร็กเกต ลูกสควอช และห้องเล่น ทั้งนี้ สควอชเป็นกีฬาที่ผู้เล่นจะได้รับประโยชน์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

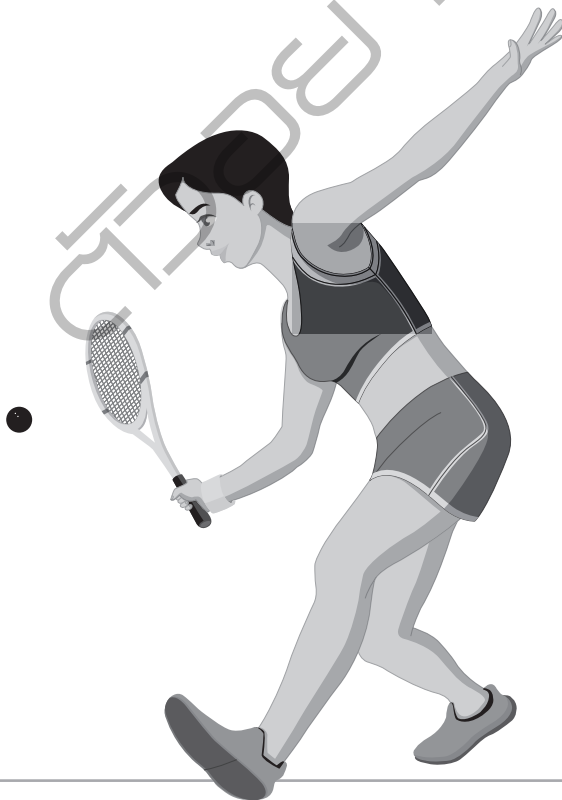
ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือสควอชเล่มนี้จะมีส่วนช่วยให้ผู้ที่สนใจกีฬาสควอชเข้าใจกฎ กติกา และพื้นฐานการเล่นอย่างถูกต้อง สามารถนำเอาส่วนต่าง ๆ ของข้อมูลไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการฝึกฝน และการออกกำลังกายได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

สารบัญ

1	ประวัติกีฬาสควอช	5
2	สนามและอุปกรณ์	10
3	การเตรียมความพร้อม	15
4	กติกากีฬาสควอช	24
5	ทักษะการเล่นกีฬาสควอช	44
6	คำศัพท์กีฬาสควอช	78
	ภาคผนวก	91
	บรรณานุกรม	95

1

ประวัติกีฬาสควอช



กำเนิดกีฬาสควอช

สควอชเป็นกีฬาที่เกิดขึ้นครั้งแรกในประเทศอังกฤษ สืบเนื่องมาจากสภาพภูมิอากาศในประเทศอังกฤษเป็นฤดูหนาวถึง 8 เดือน ทำให้มีหิมะตกตลอดฤดูกาล ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการเล่นกีฬากลางแจ้งเป็นอย่างยิ่ง ด้วยเหตุนี้ชาวอังกฤษจึงคิดค้นเกมกีฬาที่ใช้เล่นในร่มขึ้นมา และทำให้เกิดกีฬาขึ้นหลาย ๆ ประเภท แต่สควอชเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก เพราะสควอชมีจุดเด่นคือ ผู้เล่นจะยืนอยู่ข้างเดียวกันของสนาม โดยมีผนังกั้นรอบทั้งสนามทำให้เล่นง่ายขึ้น ทั้งนี้ สควอชเป็นกีฬาที่สามารถเล่นได้ทั้งชายและหญิง ไม่จำกัดอายุ และสามารถเล่นได้ในทุกสภาพอากาศ

โรงเรียนฮาร์โรว์ในประเทศอังกฤษ เป็นสถานที่แรกที่มีการเล่นสควอช โดยคำว่า สควอช มาจากลักษณะของลูกบอลที่นิ่มและกลวง บางครั้งมีรู ซึ่งเมื่อตีกระทบกำแพงแล้วทำให้เกิดเสียง

พ.ศ. 2426 คอร์ตสควอชถูกออกแบบขึ้นโดยชาวอังกฤษที่อาศัยอยู่ในเมืองออกซ์ฟอร์ด

พ.ศ. 2429 สควอชเริ่มได้รับการยอมรับว่าเป็นกีฬาอิสระประเภทหนึ่งในทศวรรษต่อ ๆ มา มีการสร้างคอร์ตในสถานที่ต่าง ๆ รวมทั้งที่ London Social Club ซึ่งเป็นคอร์ตที่ใช้ประโยชน์ได้มากในกีฬาสควอช และในเวลาต่อมาสควอชได้เติบโตขึ้นเป็นลำดับ จนกระทั่งใน พ.ศ. 2454 สมาคมเทนนิสและแร็กเกตได้แต่งตั้งคณะกรรมการร่างกติกาการเล่นสควอชขึ้น

ในช่วงเวลาเดียวกันนี้ ได้มีการก่อตั้งสมาคมกีฬาสควอชในประเทศต่าง ๆ ดังนี้

พ.ศ. 2450 ก่อตั้งสมาคมกีฬาสควอชในประเทศสหรัฐอเมริกา

พ.ศ. 2453 ก่อตั้งสมาคมกีฬาสควอชในประเทศแอฟริกาใต้

พ.ศ. 2454 ก่อตั้งสมาคมกีฬาสควอชในประเทศแคนาดา

พ.ศ. 2472 ก่อตั้งสมาคมกีฬาสควอชในประเทศอังกฤษ

การก่อตั้งสมาคมกีฬาสควอชทำให้กีฬาสควอชในประเทศไทยอังกฤษเริ่มก้าวหน้าขึ้น โดยเฉพาะในช่วงปี พ.ศ. 2473 ถือเป็นยุคเฟื่องฟู มีการผลิตลูกสควอชที่กระดอนช้า ทำให้มีเทคนิคการเล่นเพิ่มขึ้นและเล่นได้ยากขึ้น

พ.ศ. 2493-2503 การขยายตัวของสควอชมีเฉพาะในประเทศไทยเท่านั้น โดยสมาคมกีฬาสควอชในประเทศไทยอังกฤษเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันระดับนานาชาติตลอดมา

พ.ศ. 2509 มีการจัดประชุมระดับนานาชาติและตกลงกันตั้งสหพันธ์สควอชแแรกเกตนานาชาติ (International Squash Racket Federation : ISRF) ขึ้น โดยมีประเทศผู้ก่อตั้ง 7 ประเทศ ได้แก่ ออสเตรเลีย อังกฤษ อินเดีย นิวซีแลนด์ ปากีสถาน แอฟริกาใต้ และซาอุดีอาระเบีย

พ.ศ. 2534 มีการจัดประชุมที่เมืองเฮลซิงกิ ประเทศฟินแลนด์ โดยในที่ประชุมตกลงกันว่าจะปรับโครงสร้างของสหพันธ์นานาชาติเพื่อให้มีคุณสมบัติในการสมัครนำกีฬานี้เข้าไปอยู่ในการแข่งขันโอลิมปิก โดยเปลี่ยนชื่อจาก International Squash Racket Federation (ISRF) เป็น World Squash Federation (WSF) โดยมีประธานสหพันธ์คือ Y.A.M. Tungku Imran Ibni Tuangku Jaafar ชาวมาเลเซีย ซึ่งเป็นที่รู้จักกันในนาม Pete

นอกจากนี้ ยังมีประเภทของสควอชเพิ่มขึ้นใหม่อีก 3 ชนิด เพื่อให้การเล่นสควอชง่ายขึ้นอีก ได้แก่

1. มินิสควอช (Mini-Squash) เล่นในคอร์ตปกติ
2. ไมโครสควอช (Micro-Squash) เล่นในคอร์ตขนาดเล็ก เคลื่อนย้ายได้
3. ฟันสควอช (Fun-Squash) เล่นที่ไหนก็ได้ที่มีกำแพง

กีฬาสควอชในประเทศไทย

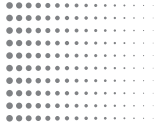
กีฬาสควอชในประเทศไทย เกิดขึ้นครั้งแรกในจังหวัดเชียงใหม่และกรุงเทพมหานคร โดยคอร์ตสควอชที่จังหวัดเชียงใหม่สร้างขึ้นในปี พ.ศ. 2441 โดยสร้างพร้อมกับสโมสรเชียงใหม่ยิมคานา ซึ่งคอร์ตนี้ทำด้วยไม้สัก แต่ถูกเลิกใช้ไปเมื่อปี พ.ศ. 2528

สำหรับคอร์ตสควอชในกรุงเทพมหานครสร้างขึ้นในบริเวณบ้านของมิสเตอร์อีริก เซนต์ เจ ลอร์สัน

เหตุการณ์สำคัญเกี่ยวกับการก่อสร้างคอร์ตสควอช มีดังนี้

- พ.ศ. 2472 สร้างคอร์ตเพิ่มอีก 2 คอร์ตที่สปอร์ตคลับ
- พ.ศ. 2498 สปอร์ตคลับที่จังหวัดเชียงใหม่ได้สร้างคอร์ตที่ 5 พร้อมที่นั่งสำหรับผู้ชม 100 ที่นั่ง
- พ.ศ. 2509 บริติชคลับที่จังหวัดเชียงใหม่ได้สร้างคอร์ตแรกและอีก 2 คอร์ตในปีต่อ ๆ มา
- พ.ศ. 2518 คอร์ตแรกที่สปอร์ตคลับถูกรื้อทำใหม่ แทนที่ด้วยคอร์ตคู่ที่มีขนาดใหญ่ 1 คอร์ต และคอร์ตเดี่ยว 1 คอร์ต
- พ.ศ. 2521 โรงเรียนวชิราวุธวิทยาลัยได้สร้างคอร์ตขนาดมาตรฐาน 2 คอร์ต แทนที่คอร์ตเดิมที่ไม่ได้มาตรฐาน
- พ.ศ. 2522 เชียงใหม่ยิมคานาได้สร้างคอร์ตที่ไม่ได้ทำด้วยไม้เป็นคอร์ตและตามด้วยอีก 1 คอร์ต ในปี พ.ศ. 2528
- พ.ศ. 2527 ได้มีการสร้างคอร์ตใหม่จำนวน 4 คอร์ตที่โปโลคลับ กรุงเทพมหานคร

นอกจากที่กล่าวถึงข้างต้นแล้ว ยังมีคอร์ตที่เปิดอยู่ทั่วไปอีกประมาณ 25-30 คอร์ต ซึ่งอยู่ในโรงแรม คอนโดมิเนียม อะพาร์ตเมนต์ สถานทูต สโมสร สนามกีฬาเอกชน แร็กเกตคลับ ภัตตาคาร รวมทั้งคอร์ตในพหุวิทยา และคอร์ตของสมาคมกีฬาสควอชแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ จำนวน 4 คอร์ต รวมแล้วประมาณ 75-80 คอร์ต



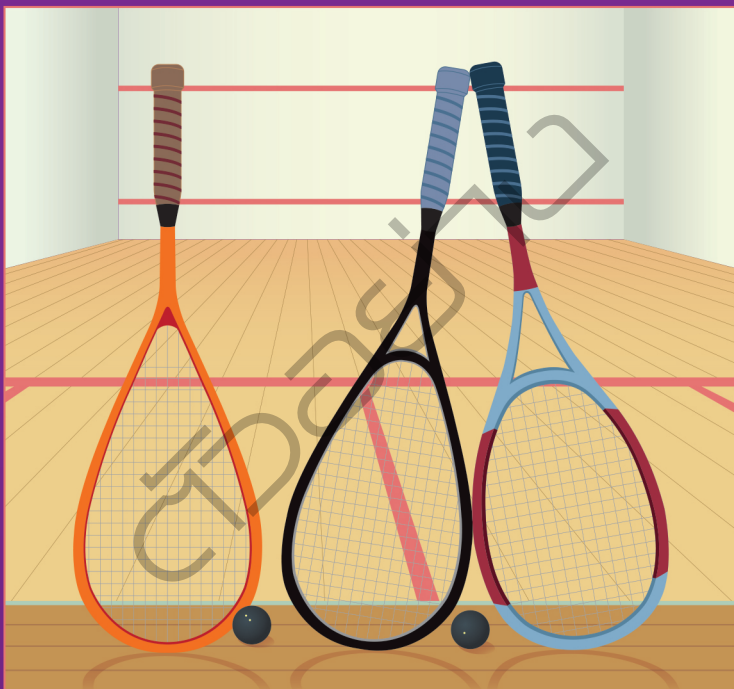
สำหรับการแข่งขันสควอชในรายการต่าง ๆ ได้มีการจัดการแข่งขันมาโดยตลอด ซึ่งมีรายการแข่งขันที่สำคัญดังนี้

- พ.ศ. 2469 พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระราชทานถ้วยรางวัลสำหรับการแข่งขันประเภทเดี่ยวทั่วไปประจำปี สपोर्टคลับ

- พ.ศ. 2518 คณะกรรมการสมาคมกีฬาสควอชแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้จัดการแข่งขัน TSRA League ขึ้น เป็นการแข่งขันประเภททีม ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มผู้เล่นในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่เกรดเอ บี และซี โดยมีการแข่งขันทั้งทีมหญิงและทีมชาย

รวมกฎ กติกา และพื้นฐานการเล่น

สควอช SQUASH



จัดพิมพ์และจำหน่ายโดย



บริษัท สกายบุ๊กส์ จำกัด
SKYBOOK COMPANY LIMITED
28, 30, 32 ซอยรังสิต - ปทุมธานี 16 ซอย 7
ต.ปทุมธานี อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี 12130
โทร/ฟักซ์ 0-2958-1125, 0-2958-1127 www.skybook.co.th
e-mail: sales@skybook.co.th, sales@skybook@gmail.com

e-book

หมวดกีฬา
สควอช

ISBN : 978-616-596-133-2



9 786165 961332

ราคา 180 บาท