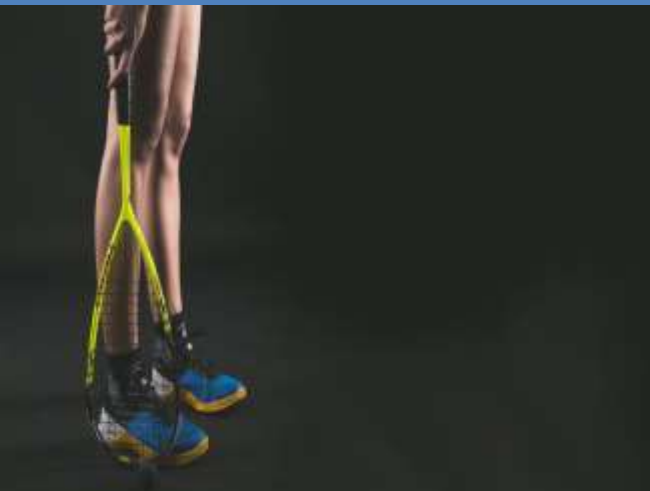


Racquetball - Squash



Τι είναι το squash



ΑΣΤΡΑΠΕΛΛΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Εισαγωγή

Το Squash είναι ένα είδος αντισφαίρισης

- που παίζεται από δύο ή τέσσερις παίκτες
- σε τέσσερις τοίχους
- με μια μικρή λαστιχένια μπάλα.

Το Σκουός είναι ένα ταχέως εξελισσόμενο άθλημα που προσφέρει μια εξαιρετική προπόνηση.

- Η βασική του διαφορά με τα υπόλοιπα συγγενικά αθλήματα αντισφαίρισης είναι ότι οι δύο αντίπαλοι στέκονται δίπλα -και όχι απέναντι- ο ένας στον άλλο, και αποκρούουν με τις ρακέτες τους ένα μαλακό μπαλάκι που πρέπει πρώτα να 'χτυπήσει' στον μπροστινό τοίχο, ενώ κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού δεν αποκλείεται και η χρήση των πλαϊνών τοίχων.
- Μέχρι πριν λίγα χρόνια το squash, όπως και το τένις, εθεωρείτο άθλημα της ελίτ, γνωστό σε λίγους και με πρόσβαση από λίγους. Το squash όμως γεννήθηκε στις φυλακές της Αγγλίας, όταν κάποιοι κρατούμενοι που ήξεραν τένις βρήκαν έναν άλλο τρόπο να εκτονώνονται μέσα στα κελιά τους.
- Έπειτα το άθλημα απέκτησε οπαδούς, από όλες τις κοινωνικές τάξεις, ενώ σήμερα καταγράφεται ως ένα από τα πιο αγαπημένα και διαδεδομένα σπορ παγκοσμίως.

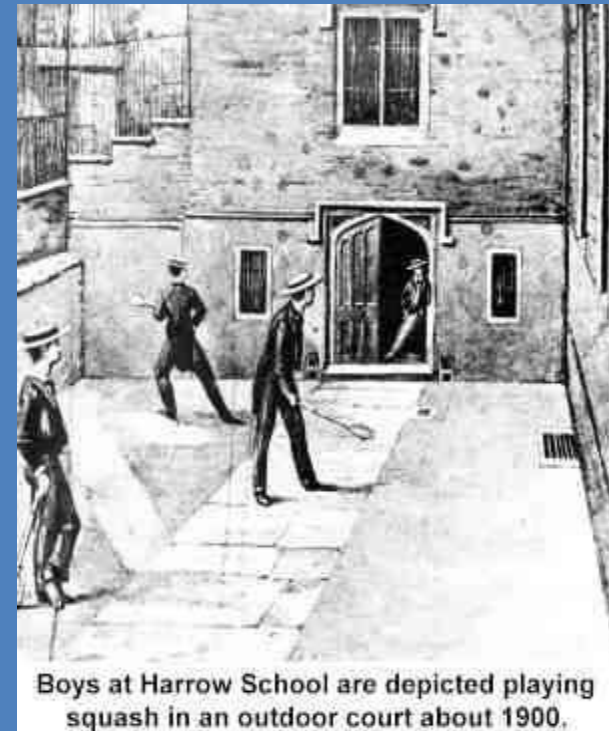
Γενικά



- Το **Squash** είναι αναγνωρισμένο από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή και αναμένεται να συμπεριληφθεί σύντομα στα Ολυμπιακά αθλήματα.
- Η επίσημη ονομασία του αθλήματος είναι **Squash** (τοιχοσφαίριση) και οφείλει την ονομασία του στο εύκαμπτο μπαλάκι (**squashable**) το οποίο χρησιμοποιείται
- Το περιοδικό **Forbes**, το 2003, ανακήρυξε το squash το No 1 πιο υγιεινό άθλημα στο κόσμο.

Ιστορία

- ◆ Το squash αναπτύχθηκε αρχές του 16ου αιώνα στη Γαλλία. Ξεκίνησε για διασκέδαση όπου, όπως αναφέρεται, «αγόρια και κορίτσια χτυπούσαν μπάλες στο τοίχο, σε στενές αλάνες και δρόμους».
- ◆ Τα πρώτα γήπεδα φτιάχτηκαν στο Harrow school το 1832. Το σχολείο το 1864 έφτιαξε τέσσερα εξωτερικά γήπεδα.
- ◆ Η επόμενη μεγάλη ανάπτυξη του squash έλαβε χώρα στην Αγγλία όπου το άθλημα «εμφανίστηκε» στη για οικονομικούς οφειλέτες φυλακή Fleet.
- ◆ 1920 το πρώτο επαγγελματικό πρωτάθλημα
- ◆ Στην Ελλάδα πρωτοεμφανίστηκε το 1938 και το 1947 πραγματοποιήθηκε το πρώτο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Σκουός Ανδρών, ενώ από το 1982 στα πρωταθλήματα άρχισαν να λαμβάνουν μέρος και οι γυναίκες.



Boys at Harrow School are depicted playing squash in an outdoor court about 1900.

Περιγραφή

- ✓ Το squash είναι ένα είδος αντισφαίρισης εσωτερικού χώρου που παίζεται με δύο ή με τέσσερα άτομα (σε ζευγάρια).
- ✓ Οι βασικές αρχές του παιχνιδιού είναι ο παίχτης να χτυπά τη μπάλα προς το μπροστινό τοίχο μέχρι ο αντίπαλος να μην μπορεί να την επιστρέψει.
- ✓ Οι παίχτες πρέπει να πατάνε τουλάχιστον το ένα πόδι καθαρά στο service box κατά τη διάρκεια του σερβίς. Πρέπει να στείλουν τη μπάλα ανάμεσα στη service line και την out line (μπροστινός τοίχος) και να προσγειωθεί στο αντίθετο πίσω τεταρτημόριο που βρίσκεται ο αντίπαλος.



- ✓ Για να συνεχίζεται το παιχνίδι, η μπάλα μπορεί να παίζεται σε όλες τις πλευρές του γηπέδου αλλά πρέπει οπωσδήποτε να περάσει από τον μπροστινό τοίχο και να μην σκάσει δεύτερη φορά στο έδαφος. Το παιχνίδι σταματά στις περιπτώσεις που η μπάλα χτυπήσει δυο φορές στο πάτωμα, χτυπήσει τη μπάλα προς το πάτωμα πριν τους τοίχους ή ακουμπήσει στις γραμμές short και out line.
- ✓ Ο παίχτης χάνει πόντο και στη περίπτωση που η μπάλα ακουμπήσει πάνω του στη πορεία της για τον τοίχο ή αν εσκεμμένα εμποδίσει τον συμπαίκτη του να φτάσει τη μπάλα. Αν έγινε άθελά του μπορεί να ζητήσει επανάληψη (let).
- ✓ Το σκορ φτάνει μέχρι τους 11 πόντους (1 game) αλλά αν είναι 10-10 συνεχίζεται το μέτρημα μέχρι ένας παίχτης να πάρει διαφορά δυο πόντων (11-13, 15-17κ.α.). Ένα ματς τελειώνει στα 3 νικηφόρα games
- ✓ 5 games - best of five

Εξοπλισμός

ΡΑΚΕΤΕΣ

- Οι πρώτες ρακέτες φτιάχτηκαν από γυαλιστερό ξύλο και φυσικές χορδές.
- Η πρώτη μεγάλη αλλαγή προήλθε από την εταιρεία Wilson η οποία καθιέρωσε το μεταλλικό σκελετό το 1967
- Οι σημερινές ρακέτες έχουν μέγιστες διαστάσεις στα 68,6εκ. μήκος και 21.5εκ. πλάτος και το βάρος τους να κυμαίνεται από 210-255γρ.

ΜΠΑΛΕΣ

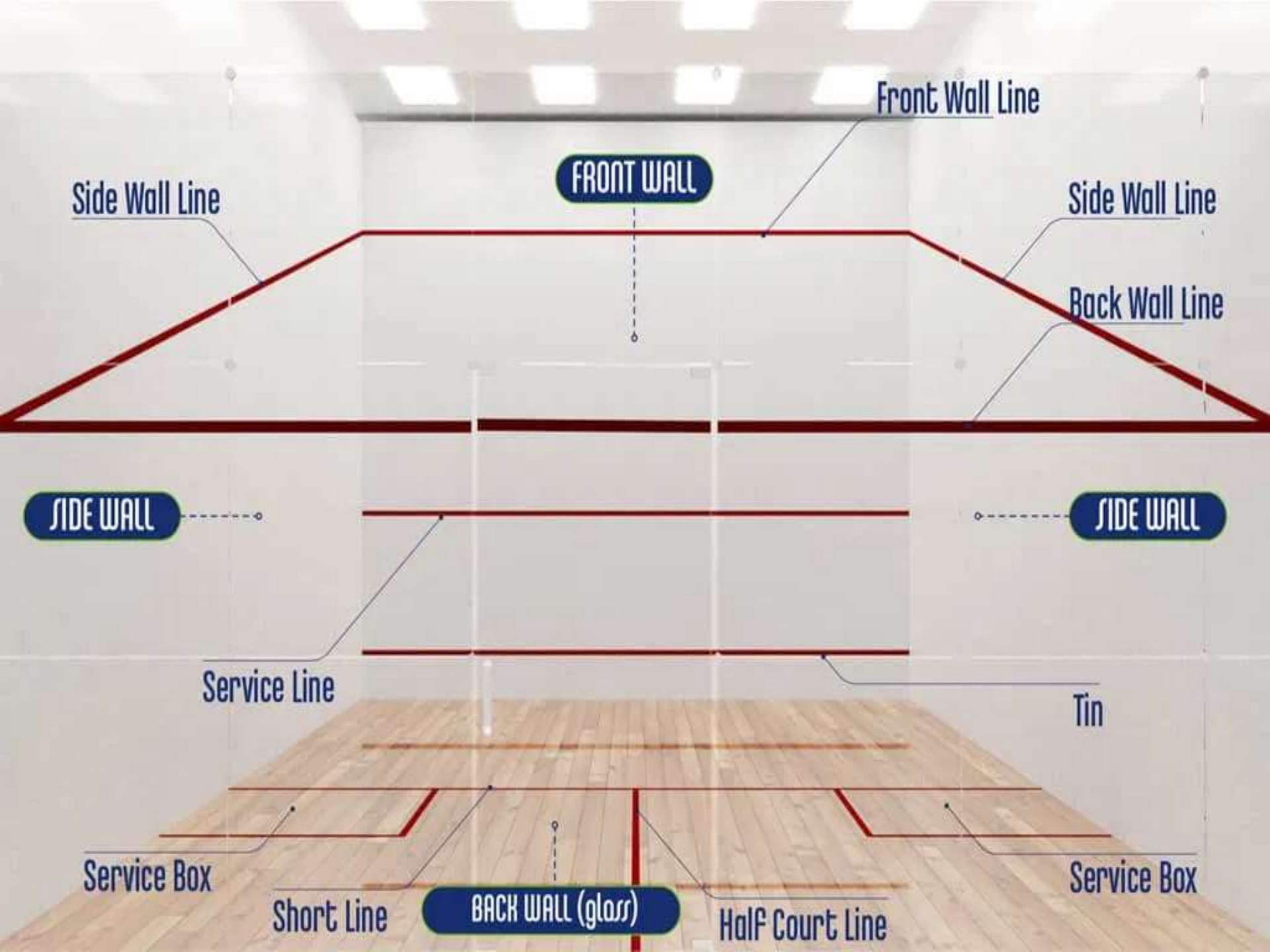
- Όπως οι ρακέτες και τα γήπεδα έτσι και οι μπάλες άλλαζαν μορφή από την εμφάνιση του squash αρκετές φορές ανάλογα με τις συνθήκες του παιχνιδιού που επικρατούσαν την κάθε εποχή.
- 1920 όταν σταθεροποιήθηκαν οι διαστάσεις του γηπέδου καθιερώθηκε και ένα μέγεθος στις μπάλες από την Tennis and Rackets Association η οποία πήρε το άθλημα κάτω από την εποπτεία της.
- το 1999 παρουσιάστηκαν μπάλες με διαφορετικά μεγέθη, χρώματα και χαρακτηριστικά ώστε να ανταποκρίνονται στις συνθήκες παιχνιδιού και στην ικανότητα των παιχτών.
- η διάμετρος τους είναι στα $4 \pm 0,5$ εκατοστά και το βάρος τους στα 23-25 γραμμάρια.





Χρώμα	Ταχύτητα	Αναπήδηση
Πορτοκαλί	Πολύ Αργή	Εξαιρετικά Χαμηλή
Διπλή Κίτρινη	Αργή	Πολύ Χαμηλή
Μονή Κίτρινη	Αργή	Αργή
Πράσινη ή Άσπρη	Μεσαία / Αργή	Μεσαία
Κόκκινη	Μεσαία	Υψηλή
Μπλε	Γρήγορη	Πολύ Υψηλή

Η «διπλή κίτρινη» παρουσιάστηκε το 2000 και αντικατέστησε τη «μονή κίτρινη» στους επίσημους αγώνες ενώ η πορτοκαλί χρησιμοποιείται σε πόλεις με μεγάλο υψόμετρο όπως το Μεξικό, το Κάλγκαρι, το Ντένβερ κ.α.



Front Wall Line

Side Wall Line

FRONT WALL

Side Wall Line

Back Wall Line

SIDE WALL

SIDE WALL

Service Line

Tin

Service Box

Service Box

Short Line

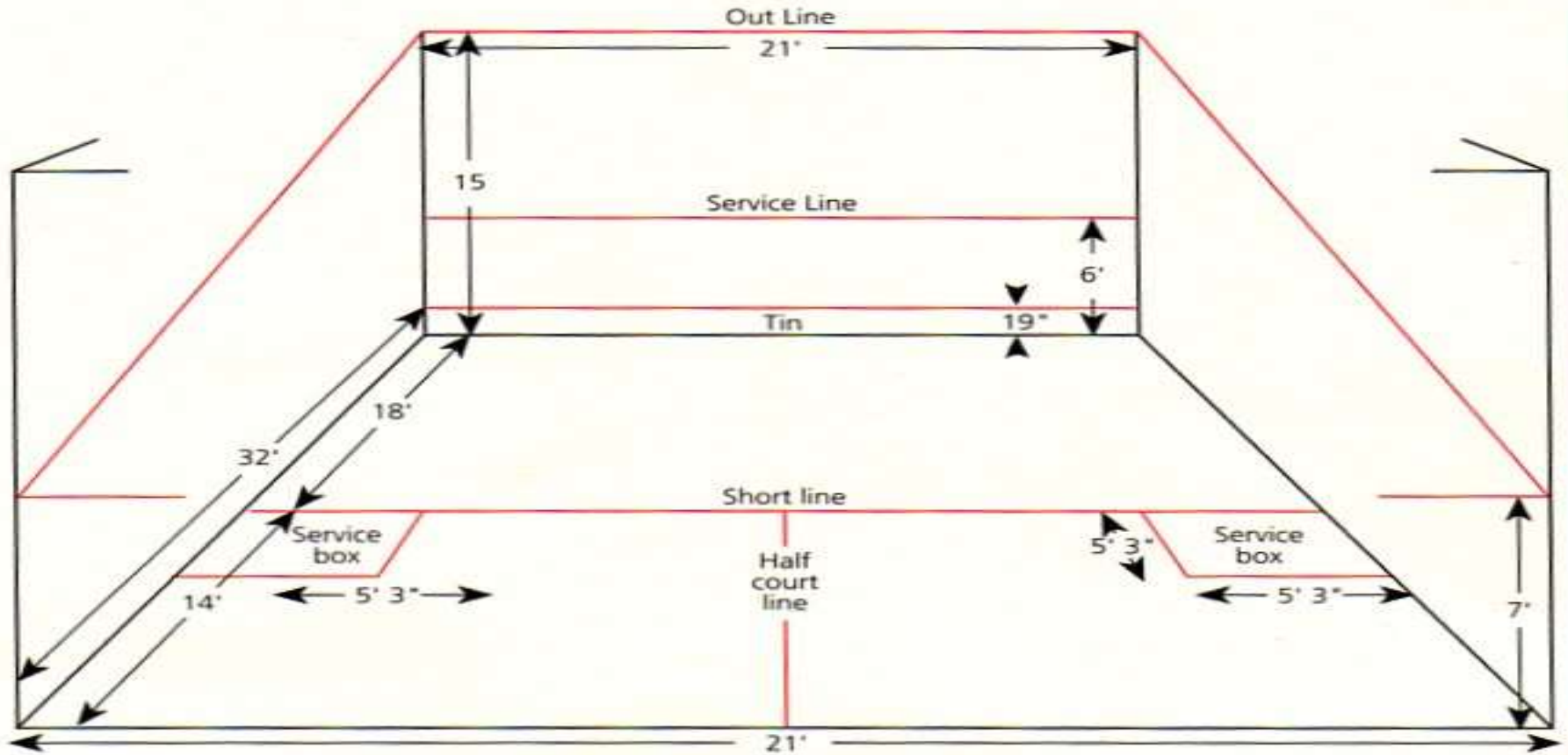
BACK WALL (glass)

Half Court Line

Γήπεδο

THE COURT

Front wall



Looking through a glass back wall

Γήπεδο

