

5-й этап Открытого кубка Вологодской области по сквошу



В эти выходные играми в категориях beginners (новички) и M2 (продвинутые) стартовал 5-й этап Открытого кубка Вологодской области по сквошу. Надо заметить, что в очередной раз алкогольно-оливьешные новогодние каникулы россиян сыграли злую шутку с некоторыми игроками. Вирус гриппа и жаркие страны с далеким, но манящим морем тоже не добавили количество участников на январские этапы. А кто-то вовсе укатил смотреть баскетбол в гости к проигравшему на выборах Абаме. Так явка была не на высоте. Но все это лирика. Те кто участвовал, проявили себя настоящими профессионалами и весьма существенно продвинулись в общем рейтинге сквошистов клуба. Теперь быстро по категориям. Beginners. Еще 3-х воспитанников этой славной категории без права возвращения мы с почестями проводили на захватывающую стажировку в более высокую бойцовскую категорию M3, где кипят не малые страсти, но мастерства и опыта пока явно не хватает. Вот имена героев: Сейферман Максим, Кузнецов Глеб, Андреев Антон. В отсутствие столь внушительной группы лидеров категории и вышеперечисленными коллизиями, лишившими нас удовольствия видеть игру еще ряда сильных спортсменов Буланова Елена по хозяйски разобралась с осмелившимися бросить вызов и второй раз в сезоне заняла 1-е место на этапе, что позволило ей вновь возглавить общий рейтинг в этой категории. Заняв 2-е место на этапе Добровольская Наталия впечатляюще приподнялась в общем рейтинге + 7 мест! Опять рядом. Сладкая парочка Баскова Варвара и Игнатъев Кирилл не расстаются. В общем рейтинге +2 места каждый. Токаревой Екатерине за счет большого упорства и трудолюбия удалось покинуть последнее место и переместится на строчку вверх. Все МОЛОДЦЫ! Теперь M2. Это продвинутые игроки весьма опытные и мастеровитые, жаждут прорваться в категорию мастеров M1. К сожалению и их январские праздничные безобразия не обошли стороной. Кратко, т.к. времени нет, надо сдавать отчет ЦСП. Куликов Константин первая победа на этапе позволила в плотную подобраться к тройке лидеров в общем зачете. + 4 места. Игнатъев Алексей второй на этапе, существенно укрепил свои лидерские позиции. Денис Петров -1 позиция в общем зачете. Надо тренироваться. Очень быстро прогрессирует Баскаков Евгений. 3-е место на этапе и + 4 места в рейтинге. Арбатская Наталия начала обретать уверенность и местами показывать игру, которую от нее ждут болельщики. Тараканов Иван опять анализ ошибок. Большие перспективы Иван. На этом сегодня ВСЕ! Все Молодцы! Всем успехов во всем!

АНОНС! Продолжение 5-го этапа кубка уже в эти выходные.

В субботу 21.01 битва в категории М3 (бойцы). В воскресенье 22.01 покажут мастерство игроки М1 (мастера). Начало соревнований в 10.00. Регистрация у Бахова Юрия Юрьевича тел. 8-921-722-22-28 и 8-900-560-17-66. Справки и консультации Грузин Тарас Евгеньевич тел. 8-921-716-04-92

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 ракетки (rackets или racquets — американский вариант названия), в которой, в отличие от сквоша, используется достаточно жёсткий мяч. Игра (одиночная — два игрока; или парная — четыре), ведётся специальными ракетками на окруженном с четырёх сторон стенами корте.

Squash это:

- это современно и престижно!
- это энергозатратно и эффективно
- это настоящая динамика спорта!

6 причин посетить сквош в Toyota центр Вологда

1. Эффективность и экономия времени. В процессе тренировки в сквош, в аэробную работу включаются все мышечные группы, благодаря чему за 1 час игры «сгорает» до 1000 калорий.
2. Игровой азарт – лучшая мотивация. Разнообразие и динамика игры не позволяют игроку сконцентрироваться на усталости от высоких нагрузок, сопровождающих каждую тренировку в сквош.
3. Психологическая разгрузка. Во время тренировки в сквош просто невозможно думать о чем-либо другом, кроме игры. Поэтому играть в сквош любят крупные бизнесмены и политики – люди, привыкшие к высоким интеллектуальным нагрузкам.
4. Быстрый старт. Научиться основным принципам игры может любой человек за достаточно короткое время.
5. Увлеченность. В большинстве видов фитнеса существуют так называемые «пределы», когда тренирующийся человек перестает чувствовать результативность. Это тяжелое испытание для личной мотивации и не всем удается перешагнуть такой рубеж. Таких «пределов» не существует у сквошистов – каждая тренировка, каждая игра, каждая победа или проигрыш на соревновании повышают уровень игры и открывают новые горизонты для движения вперед.
6. Доступность. Тренировки с инструктором по сквошу не отличаются по цене от тренировок в тренажерном зале. В процессе тренировок Вам предоставляется все оборудование, поэтому приобретать собственную ракетку Вы будете уже, будучи уверенным игроком в сквош. Специальная форма для занятий не требуется, достаточно спортивной одежды.

Наша группа в контакте.

<https://vk.com/squashclubvolgda>

Благодарим за информацию Тараса Евгеньевича Грузина

