



مهدی زارعی

۳۴

پروان  
آذر ۱۳۹۲

شکل‌گیری ورزش اسکواش به ابتدای قرن نوزدهم میلادی باز می‌گردد. قرن دوازدهم بازی لاپوم در فرانسه رایج بود که در آن با کف دست به توپ ضربه می‌زدند. قرن‌ها گذشت و راکت جای دست را گرفت و تنیس در بریتانیا ابداع شد. در قرن نوزدهم، زندانیان زندان «فلیت» که امکان بازی در فضای آزاد را نداشتند، در زندان شروع به بازی با راکت کردند. آنها توپ را به نوبت به دیوار می‌زدند. سال ۱۸۳۰ این بازی به مدارس انگلستان رسید. شاگردان لاستیک را فشرده می‌کردند و آن را با راکت به دیوار می‌زدند. همین شد که این بازی «اسکواش» یعنی «له کردن» نام گرفت.

#### گناه‌شمار

- ۱۸۸۳ - اولین سالن اختصاصی اسکواش در «آکسفورد» انگلستان ساخته شد.
- ۱۹۰۷ - انجمن ملی اسکواش ایالات متحده تأسیس شد.
- ۱۹۰۸ - کمیته اسکواش انگلستان به عنوان بخشی از اتحادیه تنیس شکل گرفت.
- ۱۹۶۰ - با ساخت توپ‌های جدید اسکواش، بر سرعت این ورزش افزوده شد و تعداد علاقه‌مندان آن نیز افزایش یافت.
- ۱۹۸۸ - اسکواش به بازی‌های آسیایی راه یافت.

#### راکت اسکواش

راکتی شبیه به راکت تنیس است با دسته‌ای بلندتر و سر بیضی شکل.

این راکت از راکت تنیس کوچک‌تر و از راکت بدمینتون بزرگ‌تر است و ۶/۶ سانتی‌متر طول، ۵/۲۱ سانتی‌متر عرض و ۱۱۰-۲۰۰ گرم وزن دارد. راکت‌ها از موادی چون فلز، کولار، فایبر گلاس، بور و تیتانیوم ساخته می‌شوند. جنس تورهای میان راکت نیز از پلاستیک است.

#### توپ

● اسکواش توپی شبیه گلف دارد. محیط توپ ۴/۵ - ۳/۹ سانتی‌متر و وزن آن ۲۴/۵ - ۲۳/۳ گرم است. رنگ آن مشکی و بر روی آن یک نقطه (خال) رنگی دیده می‌شود.

#### لباس اسکواش

بازیکنان اسکواش از پیراهن ورزشی آستین کوتاه، شورت ورزشی و کفش کتانی استفاده می‌کنند. البته بازیکنان می‌توانند از لباس‌های دیگری هم استفاده کنند؛ برای مثال بانوان ایرانی شلوار گرمکن،

# توپ و دیوار

آشنایی با ورزش اسکواش

- در آموزش اسکواش از توپ‌های «خال آبی» استفاده می‌شود. این توپ‌ها جهش فراوانی دارند و برای بازیکنان مبتدی مناسب هستند که سرعتشان کمتر است.
- حرکت و جهش توپ‌های «خال قرمز» کمتر از توپ‌های «خال آبی» است. از این توپ‌ها بازیکنانی استفاده می‌کنند که دیگر مبتدی نیستند، سرعتشان بیشتر شده است و تکنیک آنها باید بهبود یابد.

● حرکت و جهش توپ‌های «خال سفید» از توپ‌های خال آبی و قرمز کمتر است. توپ‌های خال سفید مخصوص بازیکنانی است که سرعت زیادتری دارند و در حال مسابقه‌اند.



بلوز آستین بلند و مقنعه می پوشند.

## ◀ محل بازی

سالن بازی اسکواش را کورت می نامند. کورت به شکل دوزنقه‌ای با چهار دیوار ضخیم است. جز دیوار روبه‌روی بازیکنان، سایر دیوارها از شیشه مخصوص ساخته می‌شود تا تماشاگران از خارج کورت بتوانند بازی را تماشا کنند. در بخش یک نفره، طول کورت ۹/۷۵ متر، عرض آن ۶/۴۰ متر و ارتفاع دیوار جلوی بازیکنان ۴/۵۷ متر است. دیوار پشت بازیکنان نیز ۲/۱۵ متر ارتفاع دارد. در مسابقات دو نفره ارتفاع دیوار جلویی به ۶/۱۰ متر، طول کورت به ۱۳/۷۲ متر و عرض سالن به ۷/۶۲ متر افزایش می‌یابد.

## ◀ آغاز مسابقه

پیش از هر بازی، دو ورزشکار پنج دقیقه فرصت دارند که با زدن توپ به دیوار خود را گرم کنند. شروع مسابقه و انتخاب زنده

سرویس با قرعه‌کشی انجام می‌شود. سرویس‌زدن نیز نوبتی است.

## ◀ محدوده قانونی ضربه

در ارتفاع ۴۸ سانتی‌متری زمین، خطی قرمز رنگ به طور افقی روی دیوار روبه‌روی بازیکنان کشیده شده است. ضربات بازیکنان در حین بازی نباید پایین این خط برخورد کند. خط قرمز دیگری در ارتفاع ۱/۸۳ متری زمین کشیده شده است که «خط سرویس» نام دارد. کلیه ضربات سرویس هم باید به بالاتر از این خط برخورد کند. هر یک از بازیکنان به نوبت به توپ ضربه می‌زنند. آنها می‌توانند طوری ضربه بزنند که توپ ابتدا به یکی دیگر از دیوارهای سالن سپس محدوده قانونی دیوار روبه‌روی برخورد کند.

## ◀ زمان مسابقه

اسکواش زمان ثابتی ندارد و هر گاه بازیکنی به امتیاز قانونی رسید، مسابقه تمام می‌شود. در مسابقات حرفه‌ای (سیستم آمریکایی) هر بازیکن که در سه ست به امتیاز پانزده برسد، برنده خواهد شد. اما در مسابقات آماتوری (انگلیسی) پایان مسابقه زمانی است که یکی از شرکت‌کنندگان به عدد نه برسد. در پایان هر ست، بازیکنان می‌توانند یک دقیقه استراحت کنند.

## ◀ امتیاز

زمانی بازیکن امتیاز از دست می‌دهد که رقیب به درستی به توپ ضربه بزند، اما در برگشت، توپ بیشتر از یک بار به زمین برخورد کند و بازیکن نتواند به آن ضربه بزند. علاوه بر این، برخورد توپ

به محدوده‌های غیر قانونی نیز موجب از دست رفتن امتیاز می‌شود؛ برای مثال بازیکنی که ضربه‌اش به زیر خط ۴۸ سانتی‌متری برخورد کند یا توپ او به محل مشخص شده دیوار روبه‌رو برخورد نکند، امتیاز از دست می‌دهد.

## ◀ اسکواش در ایران

اولین فدراسیون اسکواش ایران سال ۱۳۵۳ شکل گرفت. رئیس این فدراسیون «عباسقلی بختیار» بود. البته عمر فدراسیون اسکواش فقط یک سال بود و پس از آن، ایران تا سال ۱۳۷۲ فدراسیون نداشت تا آنکه در زمان ریاست «حسن غفوری‌فرد» بر سازمان تربیت بدنی، فدراسیون اسکواش دوباره شکل گرفت و ریاست آن به «حسین فرزامی»، فوتبالیست سابق تیم ملی ایران سپرده شد. یک سال بعد نیز ایران به عضویت کنفدراسیون اسکواش آسیا پذیرفته شد.

## ◀ آیا می‌دانید؟

اسکواش یکی از سه ورزش پر تحرک در جهان است. به همین دلیل موفقیت در آن، نیازمند داشتن قدرت بدنی بسیار است. ورزشکاری که به استقامت و قدرت بدنی خود نیفزاید، با گذشت زمان نیروی جسمانی‌اش تحلیل می‌رود و درصد اشتباهاتش افزایش می‌یابد. همچنین بازیکن اسکواش باید در طول مسابقه، ضربات فراوانی را با راکت به توپ وارد کند و برای این کار باید قدرت عضلات دست خود را افزایش دهد. تمرکز در مسابقه نیز از دیگر عوامل موفقیت یک ورزشکار محسوب می‌شود.

