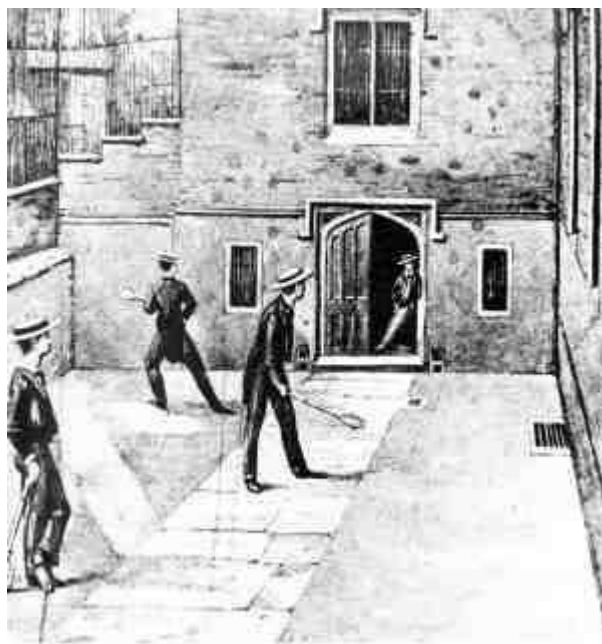


تاریخچه اسکواش در جهان و ایران

تاریخچه اسکواش در جهان

رشته ورزشی اسکواش تاریخچه ای خاص دارد. بازی هایی که با استفاده از دیوار و پرتاب انواع توپ های دست ساز مثل گوی های پارچه ای و چوبی به سمت آن و کنترل آن دربرگشت ها در بسیاری از کشورها وجود داشته است. حتی امروزه در برخی از بازی های سنتی و بومی کشورها، اشکالی از این نوع فعالیت ها به چشم می خورد. از جمله بازی هایی که در آن با استفاده از مشت ، کف دست و چوب یا راکت به توپ ضربه زده می شود. در قرن 12 میلادی یک سرگرمی به نام کف دست [1] میان فرانسوی ها متداول بود. اوایل قرن 19 میلادی فکر استفاده از راکت و توپ باعث بوجود آمدن گونه های مختلف از بازی ها شد.

زندانی های زندان فلیت برای سرگرمی و جلوگیری از افسردگی و بی حرکتی با راکت و توپ را به دیواری زند و باعث ظهور بازی ای به نام راکتس [2] شدند. در سال 1820 میلادی بازی راکتس به سرعت به چند مدرسه در انگلیس ورود کرد و با رونق گرفتن این بازی در مدارس، در سال 1830 اسکواش در مدرسه هارو به وجود آمد.



شاگردان این مدرسه به کمک راکت سعی می کردند با قدرت به توپ ضربه بزنند و هنگام برگشت آن از دیوار ، دوباره خود را به آن برسانند و این عمل را تکرار کنند. جاذبه ها و هیجان بازی به زودی باعث رشد آن شد تا جایی که در سال 1864 میلادی اسکواش رسمیت یافت و نخستین زمین های اختصاصی آن ساخته شد. مانند بسیاری از ورزش های آن زمان ، اسکواش نیز استاندارد مشخصی برای شیوه بازی، ساخت و ابعاد زمین و وسایل لازم خود نداشت.

از سال 1874 میلادی این بازی در انگلیس رسمیت پیدا کرد و در سال 1883 میلادی اولین زمین اسکواش در آکسفورد انگلیس ساخته شد و در سال 1911 انگلیسی ها قانون بازی اسکواش و ابعاد زمین آن را ضابطه مند کردند و این ضوابط به مرور به شکل امروزی

آشنایی عمومی با اسکواش

درآمد. در سال 1967 میلادی (1346 هجری شمسی) فدراسیون بین المللی اسکواش با 7 کشور مصر، انگلیس، استرالیا، آفریقای جنوبی، پاکستان، هند و نیوزیلند شکل گرفت و در سال 1992 نام آن به فدراسیون جهانی اسکواش WSF تغییر کرد.

کشورهای عضو این فدراسیون به مرور افزایش یافت تا جایی که در ابتدای سال 2004 تعداد اعضای آن به 150 عضو رسید. این فدراسیون مورد تایید کمیته بین المللی المپیک و عضو انجمن عمومی فدراسیون های ورزشی بین المللی است.



اسکواش از سال 1998 در زمره رشته های رسمی بازی های آسیایی درآمد و قرار است در المپیک 2024 نیز حضور داشته باشد.

از معروف ترین چهره های اسکواش جهان در بخش مردان می توان به جهانگیر خان و جان شیر خان هردو از پاکستان و در بخش بانوان نیکول دیوید از مالزی اشاره کرد. در سال های اخیر اسکواش بازان مصری با نتایج درخورتوجه خود موفق به حضور در صدر رنکینگ های بانوان و مردان جهان شده اند.

تاریخچه اسکواش در ایران

با ورود کارشناسان نفتی اروپایی به ایران، ورزش اسکواش در مناطق نفت خیز جنوب کشور برای پرکردن اوقات فراغت کارشناسان راه اندازی شد که البته کارمندان ایرانی شرکت نفت هم در این رهگذر به این ورزش علاقه مند شدند. از ساخت نخستین کورت اسکواش در کشورمان اطلاعات دقیقی در دست نیست ولی می توان با اطمینان گفت اولین کورت های اسکواش متعلق به شرکت نفت در مسجد سلیمان، آبادان، گچساران و تهران ساخته شده است.

اسکواش در دهه 1330 در استان های خوزستان و تهران دارای سالن های تمرینی بود و مسابقات قهرمانی از سوی شرکت نفت و بانک ملی برگزار می شد.

سید جلیل کازرونی متولد 1322 در آبادان یکی از پیشکسوتان اسکواش ایران فرزند مرحوم سیدخلیل الله کازرونی که به نوعی نخستین فرد ایرانی بوده که اسکواش را بصورت اصولی در حین تحصیل در کشور انگلیس فرا گرفته و پس از آن به عنوان رئیس تربیت بدنی و ورزش پالایشگاه نفت آبادان و مربی مجرب اسکواش نسبت به آموزش این رشته در آبادان اقدام کرده است. به گفته سید جلیل کازرونی کلوب تهران [3] در خیابان کوشک در دهه 1330 دارای کورت اسکواش بوده است ضمن اینکه نخستین کورت های اسکواش در آبادان هم در اوایل دهه 30 از طریق شرکت نفت در مرحله برپیم ساخته شده است.

آشنایی عمومی با اسکواش



مرحوم سید خلیل الله کازرونی قدیمی ترین ایرانی است که علاوه بر فراگیری اسکواش در دهه قبل از دهه 1320 در انگلیس نسبت به آموزش این رشته در آبادان و تهران در ابتدای دهه 1330 اقدام کرده است و به نوعی " پدر اسکواش ایران " می باشند. وی عضو هیئت مدیره کنسرسیوم شرکت نفت بعداز ملی شدن نفت بوده و تلاش های گسترده ای برای توسعه این رشته ورزشی از طریق شرکت نفت انجام داده است .

مجله کیهان ورزشی در تاریخ 13 بهمن سال 1335 به برگزاری سومین دوره مسابقات اسکواش با نام جام تکش در باشگاه نفت تهران اشاره کرده که این خود نشان دهنده قدمت اسکواش در پایتخت به شمار می رود.



باشگاه اسکواش شرکت نفت در مرحله الهیه تهران قرار دارد واز بدو تاسیس تاکنون به عنوان یکی از مراکز مهم اسکواش شاهد حضور چهره های مهم اسکواش ایران چون مرحوم خلیل الله کازرونی و آقای مظفریان از همکاران مرحوم کازرونی در شرکت نفت بوده است.

به دلیل قوانین خاص اسکواش و جذابیت این رشته ورزشی بسیاری از افراد تحصیلکرده و مشهور با اسکواش آشنایی دارند.

آشنایی عمومی با اسکواش

مرحوم پروفیسور محمد حسن گنجی پدر علم جغرافیای نوین ایران در گفتگویی از وجود یک کورت اسکواش در بانک شاهی در اوایل دهه 1320 در تهران خبر داده است که برادر وی غلامعلی گنجی مدیریت باشگاه بانک مذکور را عهده دار بوده است .

با تشکیل اداره تربیت بدنی بانک ملی به سال 1316 در دهه 1330 یک کورت اسکواش در باشگاه بانک ملی تهران واقع در خیابان فردوسی افتتاح می شود.

در سال 1342 کورت اسکواش شرکت نفت واقع در منطقه الهیه تهران با نام باشگاه 25 شهریور راه اندازی شد و با افتتاح باشگاه شاهنشاهی یا همان باشگاه انقلاب فعلی به سال 1337 در تهران در اواخر دهه 40 یک کورت اسکواش نیز در این مجموعه ساخته می شود .

با ورود جدی مسوولین کشور به امر توسعه ورزش در ابتدای دهه 50 و کسب میزبانی بازی های آسیایی ، نخستین فدراسیون اسکواش ایران با حمایت مسوولین تربیت بدنی شرکت ملی نفت [4] به ریاست عباسقلی بختیار از مسوولین شرکت ملی نفت و دبیری دکتر محمود نائینی در سال 1352 با بودجه سالیانه 500 هزار تومان تاسیس شد.



عباسقلی بختیار

پس از گذشت مدتی به دلیل انحلال سازمان تربیت بدنی وقت در سال 56 ، فدراسیون نوپای اسکواش منحل شد ولی فعالیت ها و اقدامات علاقمندان واقعی اسکواش متوقف نشد بطوری که با برگزاری مسابقات لدر و برنامه های آموزشی در باشگاه نفت و انقلاب تهران با حضور چهره هایی چون سید جلیل کازرونی ، سهراب مهریزدان ، محسن کاشفی ، وحید کیانی ، فرشاد سیاوشی ، صادق سمیعی ، وزیر جهان یوسف زئی به جذب علاقمندان اسکواش در در اواخر دهه 1350 به راه خود ادامه داد.

از طرفی با حضور چهره هایی چون عباس افتخاری ، دکتر ماشالله ابراهیمی ، دکتر دولت آبادی و آقای مخزنی در باشگاه بانک ملی و حضور کارمندان سفارت خانه های خارجی تنور اسکواش در بانک ملی همچنان گرم بود.

با پیروزی انقلاب اسلامی در سال 1357 و به دلیل وقوع جنگ تحمیلی در سال 1359 به دلیل شرایط خاص کشور راه اندازی فدراسیون ها ورشته های جدید در دستور کار سازمان تربیت بدنی وقت نبود تا اینکه پس از پایان جنگ در سال 1367 و راه اندازی رشته های جدید از سوی سازمان تربیت بدنی وقت ، در ابتدای دهه 70 کمیته اسکواش در فدراسیون بدمینتون تاسیس شد و پس از تلاش ها و کوشش های اهالی اسکواش در سال 1371 و بطور رسمی در مرداد 1372 و در دوره ریاست شادروان دکتر حسن غفوری فرد در سازمان تربیت بدنی وقت ، مرحوم غلامحسین فرزانی از پیشکسوتان فوتبال ایران ، ریاست فدراسیون اسکواش جمهوری اسلامی ایران را بر عهده گرفت.

آشنایی عمومی با اسکواش

روسای فدراسیون اسکواش بعد از پیروزی انقلاب



محمدشریف ملک زاده
1386 - 1388



شادروان غلامحسین فرزانی
1372 - 1382



مسعود سلیمانی
1388 تا 1401



حمید قاسمی
1382 - 1386



امیرعزیزی یور
از 1401 تا اکنون

آشنایی عمومی با اسکواش

فدراسیون اسکواش در سال 1994 میلادی مطابق با سال 1373 هجری شمسی به عضویت فدراسیون آسیایی [5](ASF) و جهانی [6](WSF) درآمد.

در سال 1375 یک دوره کلاس مربیگری بین المللی با حضور آقای فرمان سمیع اله خان از کشور پاکستان تشکیل شد و 25 نفر در سراسر کشور تحت آموزش قرار گرفتند همچنین در این سال یک دوره کلاس داوری در سطح آسیا توسط آقای منیر شاه رئیس وقت کمیته داوران فدراسیون آسیا تشکیل و تعداد 12 نفر تحت آموزش قرار گرفتند.

ساخت سالن های شهید حیدر نیا در سال 1378 در تهران ، برگزاری نخستین دوره مسابقات بین المللی دهه فجر به سال 1375 در باشگاه انقلاب تهران ، برگزاری نخستین دوره کلینیک داوری با حضور مدرس آسیایی به سال 1375 در تهران و همچنین حضور در بازی های آسیایی 1998 تایلند و بازی های غرب آسیا در سال 1381 به همراه حضور برخی مربیان پاکستانی در کشورمان و ارتباط بین المللی با کشورهای منطقه از جمله کویت و راه اندازی هیئت های استانی در شهرهای مهمی چون یزد ، کرمانشاه ، اصفهان ، زاهدان ، اهواز ، اراک و جزیره کیش باعث بسط و گسترش این رشته شد.

در شهریور سال 1382 دکتر حمید قاسمی با حکم مهندس محسن مهرعلیزاده رئیس وقت سازمان تربیت بدنی به عنوان دومین رئیس فدراسیون اسکواش جانشین غلامحسین فرزانی شد.

ابداع رشته اسکواش باز یا تک دیواره در سال 1382، برگزاری نخستین دوره کلاس بین المللی مربیگری سطح یک آسیا با حضور میجر مانیوم مدرس آسیایی به سال 1382 در تهران ، استخدام مربیان خارجی مصری و پاکستانی برای تیم ملی از در سال 1383 ، برگزاری نخستین دوره مسابقات بین المللی زنان مسلمان در سال 84 در تهران و پی اس ای [7] در سال 1385 در کیش و شرکت در چند دوره مسابقات آسیایی و جهانی و راه اندازی چند هیئت استانی فعال از دیگر اقدامات مهم فدراسیون از سال 1382 تا 1386 بود.

در آذر سال 1386 دکتر محمد شریف ملک زاده به عنوان سومین رئیس فدراسیون اسکواش با حکم مهندس محمد علی آبادی رئیس وقت سازمان تربیت بدنی جانشین دکتر حمید قاسمی شد.

نخستین حضور بانوان در مسابقات قهرمانی جوانان آسیا و همچنین کسب عنوان پنجمی جوانان آسیا تیم پسران در سال 1387 به همراه کسب نخستین مدال بین المللی اسکواش ایران توسط آریا فاضلی منش در مسابقات اسکاتیش اوپن جوانیور در همان سال در اسکاتلند ، برگزاری جشن روز جهانی اسکواش با حضور رئیس وقت سازمان تربیت بدنی ، ورود پدل به رشته های تحت پوشش فدراسیون اسکواش با مجوز سازمان تربیت بدنی و راه اندازی نخستین دوره لیگ حرفه ای مردان در سال 1388 از مهم ترین اتفاقات مسئولیت وی بود.

در اسفند سال 1388 ، مسعود سلیمانی به عنوان سرپرست فدراسیون اسکواش و در تیر سال 1389 با موفقیت در مجمع انتخابات با حکم دکتر علی سعیدلو رئیس وقت سازمان تربیت بدنی به عنوان سومین رئیس فدراسیون اسکواش جانشین دکتر ملک زاده شد. در شهریور سال های 1393 و 1397 با برگزاری انتخابات فدراسیون اسکواش دکتر مسعود سلیمانی بار دیگر به عنوان رئیس فدراسیون اسکواش انتخاب شد .

کسب عنوان سوم قهرمانی مردان آسیا به سال 2018 و همچنین 6 مدال انفرادی قهرمانی رده های سنی پسران آسیا برای اولین بار در سال های 2014 و 2017 ، میزبانی مسابقات قهرمانی جوانان آسیا برای نخستین بار در 3 دوره در سال های 1391 ، 1393 و 1394 ، میزبانی متعدد مسابقات داخلی و بین المللی ، راه اندازی فدراسیون غرب آسیا به ریاست ایران و در بخش توسعه همگانی افزایش تعداد باشگاه ها و کورت های اسکواش و به تبع آن افزایش مخاطبان اسکواش و همچنین افتتاح و بهره برداری از نخستین کورت های تمام شیشه ای (گلس کورت) در تهران ، یزد و سمنان ، راه اندازی انجمن اسکواش به صورت رسمی در وزارت

آشنایی عمومی با اسکواش

علوم و آموزش و پرورش و برقراری تفاهم نامه های متعدد با ارگان ها و سازمان ها ، و برگزاری دوره های آموزشی متعدد پیشرفته داخلی و بین المللی می توان اشاره کرد.

در 23 مهرماه سال 1401 پس از پایان دوره چهار ساله آقای سلیمانی در فدراسیون ، **محسن خمارلو** با حکم دکتر حمید سجادی وزیر ورزش و جوانان به عنوان سرپرست جدید فدراسیون منصوب شد. در طول دوران تصدی آقای خمارلو با تصمیم وزارت ورزش و جوانان رشته پدل زیر نظر فدراسیون تنیس قرار گرفت . در 12 دی سال 1401 با برگزاری مجمع انتخابات فدراسیون اسکواش ، آقای **امیر عزیزی پور** به عنوان رییس جدید فدراسیون انتخاب و با حکم دکتر حمید سجادی وزیر وقت ورزش و جوانان به این سمت منصوب شد.

افتخارات اسکواش ایران



❖ کسب مدال برنز تیمی قهرمانی آسیا 2018 در رده بزرگسالان مردان در کره جنوبی ، سوم
فروردین 1397 با ترکیب سجاد زارعیان ، علیرضا شاملی ، نوید ملک ثابت و سمیع اله قاصدآبادی با هدایت
سید محمد حسین سنایی



آشنایی عمومی با اسکواش

❖ کسب 4 مدال برنز تاریخی جوانان آسیا 2015 در رده های کمتر از 19 ، 17 ، 15 و 13 سال در 4 شهر پور 1394 توسط سجادزارعیان ، علیرضا شاملی ، محمدرضا جعفرزاده و دانیال قارونی و همچنین کسب 2 مدال برنز جوانان آسیا 2017 (مرداد 1396) در کشور اردن در رده های کمتر از 19 و 15 سال توسط علیرضا شاملی و دانیال قارونی برای نخستین بار در خارج از ایران



❖ کسب عنوان قهرمانی تیمی مسابقات اسکواش غرب آسیا در سال های 2019 و 2022 و عنوان نخست مسابقات انفرادی غرب آسیا (سپهر اعتماد پور) در سال 2024

آشنایی عمومی با اسکواش



کسب نخستین مدال طلای تاریخی مسابقات بین المللی رنکینگ جهانی 3000 دلاری بانوان در آفریقای جنوبی
2024 (مهرماه 1403) و اولین مدال نقره مسابقات 6000 دلاری بانوان در یوکوهاما ژاپن 2025 (فروردین
1404) توسط فرشته اقتداری

آشنایی عمومی با اسکواش



آشنایی عمومی با اسکواش

❖ میزبانی پرافتخار ایران در مسابقات قهرمانی جوانان آسیا در دوی بخش دختران و پسران در سال 1391 و 1393 در جزیره کیش و 1394 در تهران و اخذ میزبانی مجدد در سال 1405



❖ انتخاب امیر عزیزی پور به عنوان رییس جدید فدراسیون اسکواش غرب آسیا – کیش 2025 و انتصاب آقای مهدی مختاری به عنوان دبیر کل جدید فدراسیون غرب آسیا



تقویت روابط بین الملل با تداوم همکاری با فدراسیون های جهانی و آسیایی و اخذ عضویت ایران در کمیته های مربیان ، سیدینگ ، مسابقات و رویدادهای بزرگ فدراسیون اسکواش آسیا ASF

آشنایی عمومی با اسکواش



❖ برگزاری مسابقات بین المللی ایران جونیور با رتبه گولد از آسیا و مسابقات بین المللی گرگان جونیور ، اصفهان جونیور ، یزدجونیور ، کیش جونیور و شیراز جونیور

آشنایی عمومی با اسکواش



❖ تداوم و استمرار برگزاری لیگ های اسکواش بانوان و مردان از سال 1388 تاکنون

آشنایی عمومی با اسکواش



❖ برگزاری مراسم روز جهانی اسکواش و هفته تربیت بدنی و دیگر برنامه های همگانی کردن رشته در سطح کشور



آشنایی عمومی با اسکواش



افتتاح نخستین کورت مینی شیشه ای باهدف همگانی شدن رشته اسکواش در پارک آب و آتش
تهران به مناسبت روز جهانی اسکواش ، 17 مهر 1405



اجرای طرح همگانی شهاب در استان های کشور با استفاده از دیواره پرتابل با حمایت وزارت ورزش و
جوانان - شهریور 1405

آشنایی عمومی با اسکواش



❖ فعال بودن 31 هیئت استانی

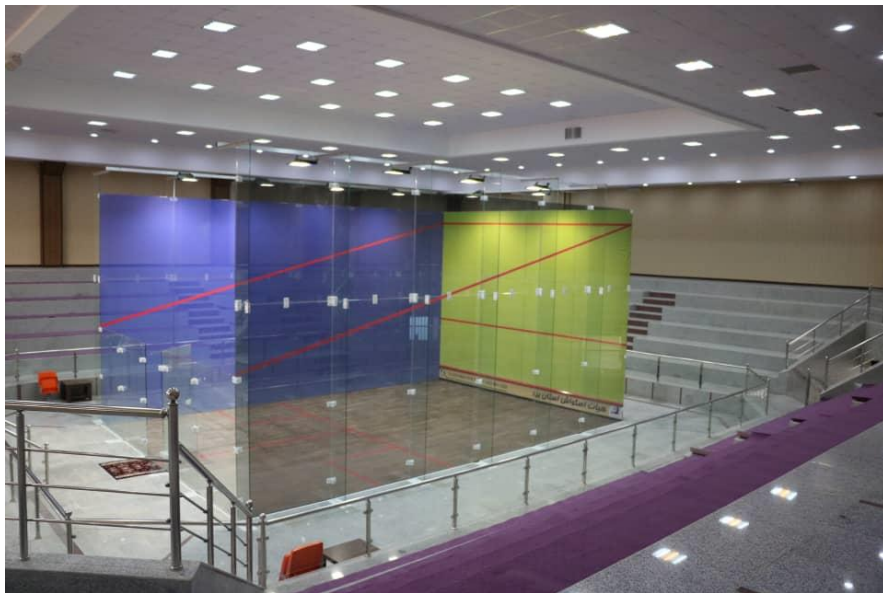


❖ برگزاری منظم کلاس های آموزشی

آشنایی عمومی با اسکواش



❖ حضور فعال و گسترده داوران ایرانی در
بازی های آسیایی و مسابقات بین المللی ، آسیایی و جهانی



❖ ساخت و بهره برداری از نخستین کورت شیشه ای (Glass Court) استاندارد به دست تولیدکنندگان داخلی در تهران در به سال
1392 و افتتاح دومین کورت شیشه ای در سال 1397 با حضور وزیر وقت ورزش و جوانان در سالن کوثر یزد

آشنایی عمومی با اسکواش



تاریخچه اسکواش در بخش بانوان

در بخش بانوان شکل گیری رسمی اسکواش از سوی خانم فرشته قضایی وزیری با فراهم کردن مقدمات راه اندازی اسکواش در بخش بانوان در سال 1373 آغاز شد و در ابتدا خانم رادبخت از کارمندان سازمان تربیت بدنی به عنوان نخستین مسوول هیئت اسکواش زنان استان تهران تعیین شدند تا اینکه در تیر سال 1379 خانم فرشته وزیری به عنوان نخستین مسوول انجمن اسکواش بانوان ازسوی اداره کل ورزش بانوان سازمان تربیت بدنی منصوب شد.

نخستین دوره مربیگری اسکواش بانوان نیز در سال 1378 به مدرسی خانم فرشته وزیری برگزار شد و خانم ها پریوش جهانبانی ، ایران و هما افلاطونی ، منیژه اشتهااردی و زهرا کفترک موفق به کسب دریافت کارت مربیگری شدند.

در بخش بانوان از ابتدای تاسیس انجمن بانوان کشور در سال 1379 خانم ها فرشته قضایی وزیری (1379 تا 1380) ، فرانک حیدری (1380 تا 1382) و ژاله گودرزی (1382 تا 1383) این مسوولیت را به عهده داشتند.

در سال 1383 با اصلاح اساسنامه فدراسیون های ورزشی روسای انجمن های رشته های ورزشی بانوان در فدراسیون ها با سمت نایب رئیس بانوان ادغام شدند و از آن سال خانم ها ژاله گودرزی از سال 1383 تا 1387 ، نجمه السادات کاشفی از 1387 تا 1388 ، معصومه باکوچی از 1388 تا 1389 ، فاطمه رستم پور از 1389 تا 1390 و دکتر الهام شیرزاد از سال 1390 تا 1398 و دکتر شهناز شهربانیان از 1398 تاکنون تاکنون عهده دار سمت نایب رئیسی بانوان فدراسیون اسکواش بوده اند.

[1]Le paume

[2]Rackets

[3] باشگاه کلوب تهران در خیابان کوشک در حال حاضر متعلق به تشکیلات نابینایان است

[4] آقای امیرنویدی روابط عمومی وقت تربیت بدنی شرکت ملی نفت و آقایان جعفرنامدار ، غلامحسین فرزانی ، پرویز دهداری و مرحوم شیرزادگان از اعضای هیئت مدیره تربیت بدنی شرکت نفت

ASIAN SQUASH FEDERATION [5]

WORLD SQUASH FEDERATION [6]

[7] پی اس ای (PSA) نام سازمان حرفه ای اسکواش مردان و زنان جهان است: PROFESSIONAL SQUASH ASSOCIATION

قوانین اسکواش

معرفی اسکواش

واژه اسکواش به معنای فشردن است و صدای برخورد توپ به دیوار صدایی راندایی می کند که شبیه اسکواش است و از این رو نام این رشته ورزشی را اسکواش گذاشته اند.



معرفی اسکواش

واژه اسکواش به معنای فشردن است و صدای برخورد توپ به دیوار صدایی راندایی می کند که شبیه اسکواش است و از این رو نام این رشته ورزشی را اسکواش گذاشته اند و معادل نام ایرانی آن در فرهنگستان زبان فارسی کوبان است.

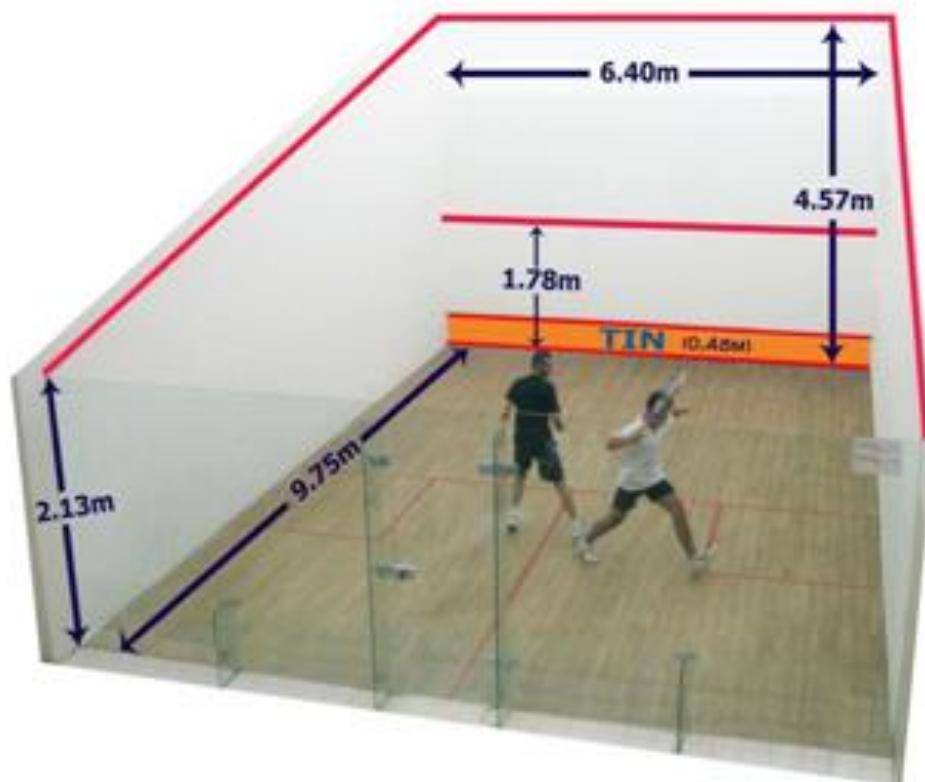
اسکواش از قدیمی ترین نوع خانواده ورزش های راکتی محسوب می شود. این ورزش کلیه اجزای آمادگی جسمانی را از قبیل (سرعت ، قدرت ، استقامت ، انعطاف پذیری ، چابکی و توان) دارا بوده و در بهبود استقامت قلبی عروقی و عضلانی نقش مهمی را ایفا می کند.

زمین بازی اسکواش

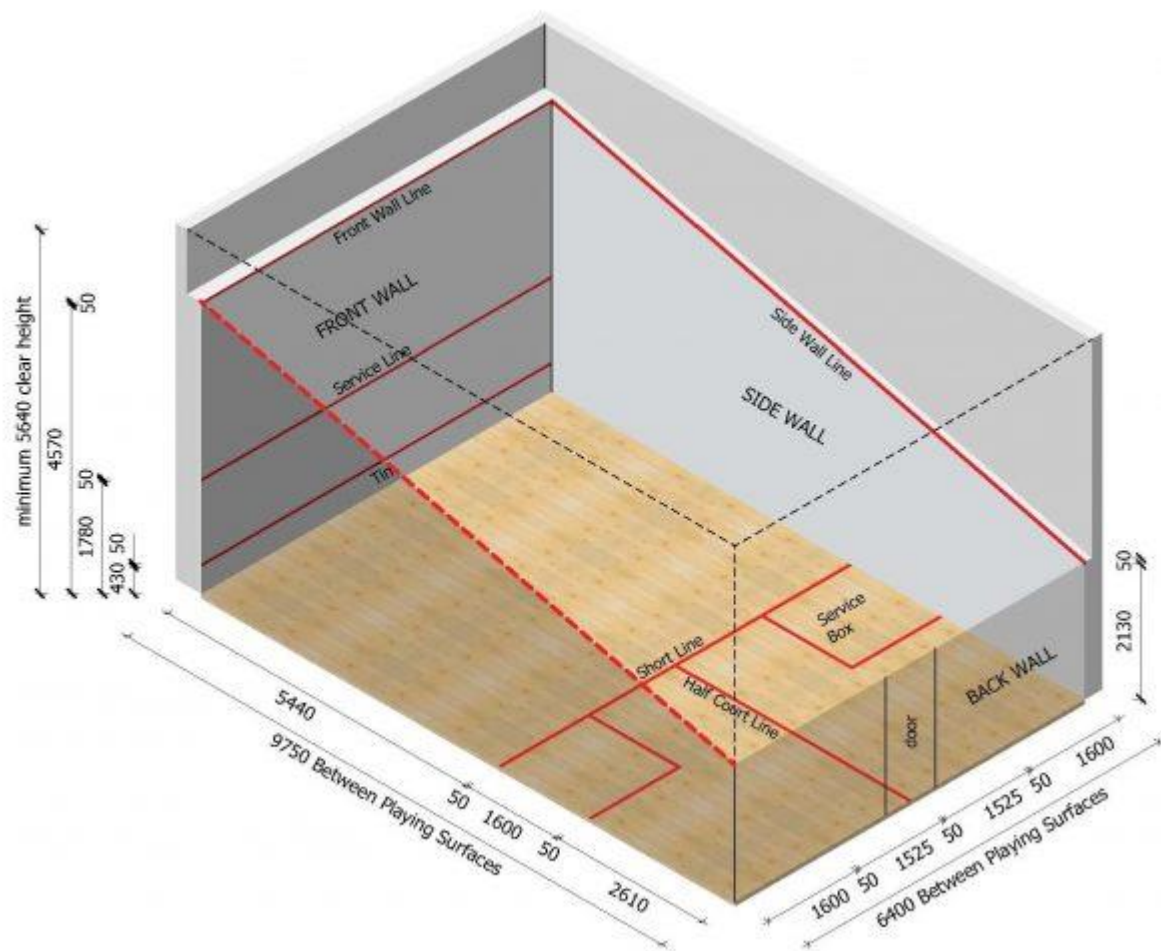
به زمین بازی اسکواش کورت (court) گفته می شود و در دو نوع انفرادی و دوبل بازی می شود و هر کورت شامل 4 دیوار است که ورزشکاران می توانند در داخل اتاقکی باشند و هر 4 دیوار جزو محدوده زمین بازی است. اسکواش به وسیله دو نفر به صورت انفرادی یا به صورت چهار نفره (دوبل) در زمین یا کورت که دارای 4 دیوار است.

ابعاد زمین یک نفره زمین اسکواش یک نفره دارای 9/75 متر طول، 6/4 متر عرض، و 4/57 متر ارتفاع است. بر روی دیوار جلویی سه خط به نام خط سرویس و دو خط اوت که پائینی به نام (تین TIN) و خط دیگر در قسمت بالایی است.

ارتفاع خط سرویس از کف کورت 1/78 متر تا 1/83 متر است و ارتفاع خط تین از زمین 430 میلی متر است. ارتفاع دیوار یا درب شیشه ای عقب کورت 2/13 متر است.



آشنایی عمومی با اسکواش



کف کورت اسکواش

معمولاً از جنس کفیوش "پارکت چوب غیرلغزنده" که دارای خط کشی هایی است به همراه 2 مکان سرویس در چپ و راست زمین. این خط ها در قسمت عقب زمین متصل به دیوار عقبی است.

راکت اسکواش

بعد از سال 1980 راکت ها از مواد مرکب مانند فلز، گرافیت و تیتانیوم ساخته می شود و موجب شده است تا راکت در دست راحت تر و سبک تر باشد. راکت های مدرن دارای طول 68/6 سانتی متر، عرض 21/5 سانتی متر است و طول فریم (قاب) آن 39 سانتی متر است. وزن مجاز راکت حداکثر باید 255 گرم باشد و به طور معمول میان 110 تا 200 گرم است.

انواع راکت های اسکواش

راکت های سبک: (Lightweight Racquets)

این راکت ها برای بازیکنان سرعتی که به دنبال کنترل دقیق هستند، طراحی شده اند. معمولاً وزن این راکت ها کمتر از 140 گرم است. این راکت ها کمک می کنند تا سرعت ضربات خود را کنترل کرده و دقت بالاتری داشته باشید.

راکت های سنگین: (Heavyweight Racquets)

این راکت ها معمولاً وزن بیشتری دارند (بالای 140 گرم) و برای بازیکنانی که به قدرت ضربات خود نیاز دارند، مناسب هستند. این راکت ها به افزایش قدرت ضربه کمک می کنند اما معمولاً کنترل کمتری دارند.

راکت های کنترل محور: (Control Racquets)

این نوع راکت ها برای بازیکنانی که به دقت ضربات و کنترل بیشتر نیاز دارند، طراحی شده اند. معمولاً دارای قاب کوچکتر و وزن بیشتر هستند.

راکت های قدرتی: (Power Racquets)

راکت های قدرتی برای بازیکنانی که به دنبال قدرت ضربات بالا هستند طراحی می شوند. این راکت ها دارای قاب های بزرگتر و وزن سبک تر هستند و به بازیکن کمک می کنند تا ضربات سریع تر و قوی تر بزنند.



توپ اسکواش

توپ های اسکواش از دو تکه لاستیک که به صورت دونیم گره هم چسبیده است ,داخل آن توخالی است.رنگ توپ سیاه است اما برای رقابت درکورت های شیشه ای از توپ سفید استفاده می شود. وزن توپ ها نیز 24 گرم و قطر آن 40 میلی متر است.

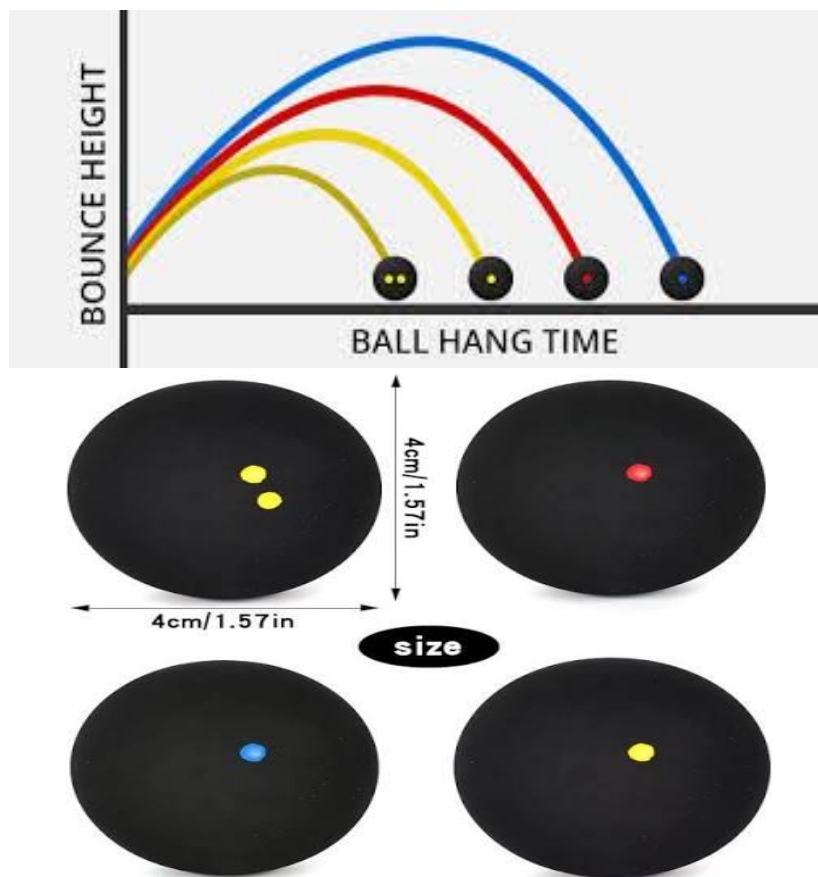
توپ های اسکواش با خال های رنگی سطح آنها مشخص می شود.

1- توپ دارای خال آبی که دارای حرکت جهشی و بسیار تندی است و بازیکن حرکاتش کند است. (برای آموزش به کار می رود)

2- توپ دارای خال قرمز که حرکتش از خال آبی کندتر است ولی حرکات بازیکن تندتر است (برای اصلاح تکنیک به کار می رود)

3- توپ دارای خال زرد توپی است که احتیاج به ضربه های قوی و حرکات تندتری دارد.

4- توپ دارای دو خال زرد که کندتر بوده و ورزشکاران حرفه ای و در مسابقات رسمی کاربرد دارد.



عینک بازی اسکواش

برای محافظت از چشم ورزشکاران ، افراد کمتر از 19 سال باید از عینک محافظ استفاده نمایند.



زمان بازی قوانین بازی اسکواش

اسکواش در 2 گیم از 3 گیم و یا 3 گیم از 5 گیم بازی می شود . قبل از بازی هر دو بازیکن 5 دقیقه وقت برای گرم کردن دارند. بازیکنان با زدن سرویس بازی را آغاز می کنند . با چرخش راکت و علامت روی دسته آن زننده سرویس مشخص می شود.

انتخاب سرویس از «مربع» یا (باکس) چپ یا راست در موقع زدن نخستین سرویس در اختیار زننده سرویس است. اگر نخستین امتیاز را گرفت به طور اجباری جای سرویس عوض می شود و به صورت رالی بازیکنی که زودتر به 11 امتیاز برسد آن گیم را برده است.

در حقیقت بازیکن توپ را با راکت می زند و توپ باید پیش از برخورد با زمین با دیوار رو به رو برخورد کند و هنگام برگشت از دیوار رقیب دوباره ضربه بزند.

آشنایی عمومی با اسکواش



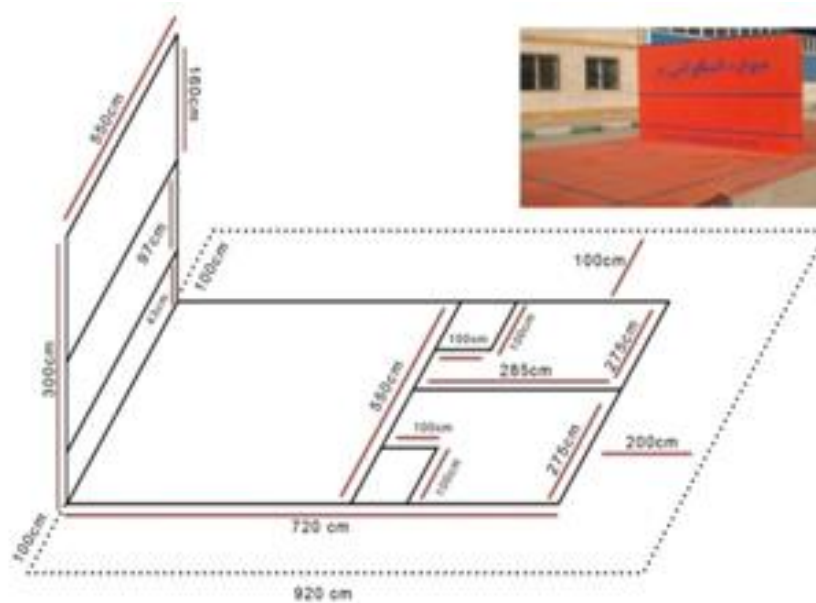
این رشته با ساخت و ابداع کورت تمام شیشه ای به لحاظ پوشش تصویری تلویزیونی طرفداران بسیار زیادی در سراسر جهان پیدا کرد.



همگانی کردن اسکواش

بمنظور توسعه و معرفی هرچه بهتر این رشته ورزشی اسکواش را به روش های زیر در حد آشنایی می توان تجربه کرد .

1 – اسکواش باز یا تک دیواره



آشنایی عمومی با اسکواش

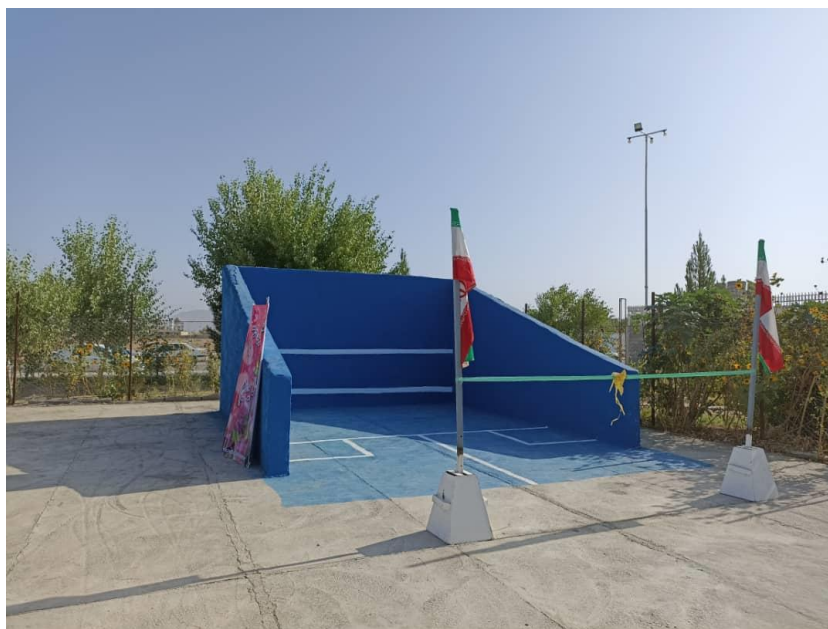
2- دیواره پرتابل اسکواش



3- کورت بادی اسکواش



4 - مینی کورت



5- مینی کورت شیشه ای



ویژگی های اسکواش

به دلیل ویژگی های اختصاصی و منحصر به فرد این رشته ، به زودی در سطح کشورهای پیشرفته و برخی کشورهای جهان سوم در حال گسترش است. از ویژگی های خاصی که روز به روز بر تعداد علاقه مندان و توسعه کمی و کیفی این رشته می افزاید، می توان به این موارد زیر اشاره کرد؛



1- رشته ورزشی اسکواش ظرفیت های بسیار بالایی در بهبود شاخص های سلامت دارد. با توجه به اینکه شاخص های سلامت در تربیت بدنی و بطور مشخص در آمادگی جسمانی در 5 بخش (1. ترکیب بدنی 2. استقامت قلبی و ریوی 3. استقامت عضلانی 4. قدرت عضلانی 5. انعطاف پذیری 6. چابکی 7. توان) خلاصه می شود، رشته های ورزشی محدود و محدودی هستند که توانایی بهبود مجموعه این پنج شاخص را دارند که اسکواش یکی از آنها است.

2- بسیاری از افراد با اهداف تفریحی و لذت بردن از اوقات فراغت گام به فعالیت های جسمانی و ورزش می پردازند. اسکواش به دلیل دارا بودن ویژگی های سرعت، دقت، فکرو امکان رقابت هیجان برانگیز و در عین

آشنایی عمومی با اسکواش

حال امکان یادگیری سریع آن، به قدری دارای جاذبه های تفریحی است که اکثر کسانی که این بازی را حداقل برای یکبار تجربه کرده اند آنرا در اولویت های تفریحی خود قرار می دهند.

3- زمینه تجربه قهرمانی و حتی حرفه ای شدن در این رشته بسیار بالاست. با ظهور سازمان های حرفه ای در سطوح جهانی و بین المللی این رشته ، بازیکنان حرفه ای زیادی شکل گرفته اند. سازمان های حرفه ای PSA [1] که با عنوان اتحادیه اسکواش بازان حرفه ای ، با برگزاری مسابقات متنوع و متعدد در سطح دنیا رتبه بازیکنان در سطح جهان را تعیین می کنند. مسابقات این سازمان ها براساس جوایز نقدی و خدماتی برای برگزار کنندگان ، داوران و بازیکنان می باشد که با افزایش کمیت و کیفیت این جوایز و خدمات ، که منجر به شرکت بازیکنان تراز اول تری می شود، ضرائب اثر گذاری در تعیین رتبه های جهانی بازیکنان نیز تعیین می شود. با این توضیح گردش مالی بسیار بالا در این سازمان ها امکان حرفه ای شدن در مناسب مختلف این رشته را فراهم کرده است. در حال حاضر مربیان و بازیکنان کشورهای مثل پاکستان و مصر درآمدهای بسیار خوبی را از این راه کسب می کنند.

4- بازی اسکواش ظرفیت بسیار بالایی در بهبود شاخص های آمادگی جسمانی در ارتباط با مهارت دارد. این مهم باعث شده است تا در بسیاری از کشورهای پیشرفته از اسکواش به عنوان رشته ای مکمل در کنار سایر رشته های ورزشی مورد استفاده قرار گیرد.

5- هزینه های ساخت و نگهداری سالن های اسکواش در مقایسه با بسیاری از رشته های ورزشی پایین تر و مقرون به صرفه تر است و این در حالی است که نسبت بهره وری آن در تامین اهداف متنوع ورزش بسیار بالاتر است. با توجه به نیاز به حداقل فضای ممکن (در حدود 62 متر مربع و کمتر در سالن کوچک آن) و از سوی دیگر هزینه های منطقی برای ساخت و مهم تراز آن نگهداری های بعدی و وجود ویژگی ها و جاذبه های متعدد و متنوع ، انگیزه های توسعه اماکن و طرفداران این رشته به ویژه در کشورهای پیشرفته را افزایش داده است.



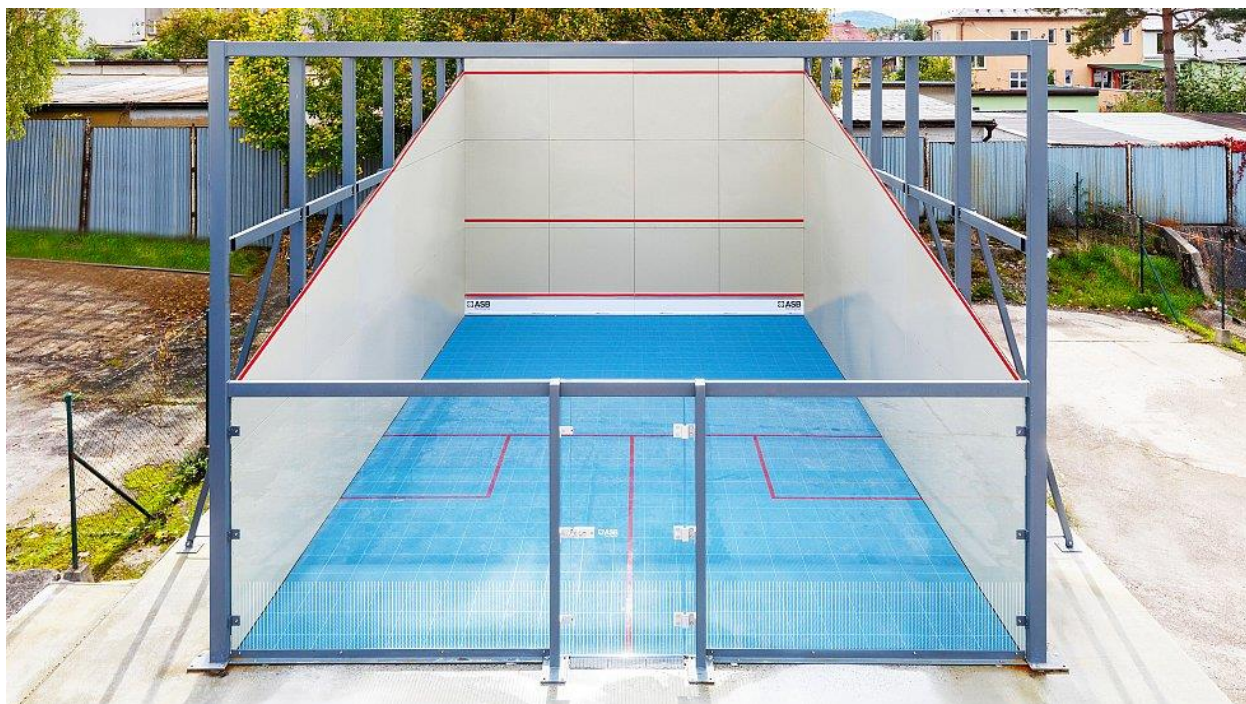
6- مراکز تفریحی (Leisure center) دولتی و خصوصی در کشورهای پیشرفته ، گرایش محسوسی به توسعه اماکن اسکواش پیدا کرده اند ، زیرا علاوه بر جلب و جذب خانواده ها در ایجاد پاتوق های سالم خانوادگی و دوستانه در حداقل فضا بسیار مناسب هستند. در عین حال با نصب کورت های شیشه ای در مراکز گردشگری فرصت مناسبی را جهت توسعه گردشگری ورزشی فراهم کرده است.



7- طرح های ساده شده بسیاری از این بازی هرروزه از سوی ، فدراسیون ها، شرکت ها و افراد مختلف زمینه گسترش هرچه بیشتر این رشته با جاذبه های بیشتر وامکانات کمتر را فراهم می کند. طرح های اسکواش تک دیواره ، مینی اسکواش ، اسکواش سه طرفه پارکی ، امروزه شرایط اجرای بازی اسکواش در اکثر فضاها را فراهم کرده است.

8- رشته اسکواش از لحاظ فرهنگی نیز، شرایط بسیار خاصی دارد. اسکواش از معدود رشته هایی است که رقابت کنندگان در کنار یکدیگر بازی می کنند و نه در مقابل یکدیگر. این ویژگی در کنار دیگر ویژگی ها شرایط جذب بسیاری از چهره های سرشناس اقتصادی، سیاسی، فرهنگی ملی و بین المللی در کشورهای مختلف را به این رشته فراهم کرده است. در کنار این مسئله آدابی چون احترام به حریف و امتیاز دادن به کسی که توپ را به حریف مقابل خود و سایر موارد دیگر، جنبه های تربیتی مناسبی را برای این رشته فراهم نموده است که به دلیل ویژگی هایی که در نوع مهارت بازیکنان وجود دارد به آن شطرنج ایستاده هم اتلاق می شود .

PROFESSIONAL SQUASH ASSOCIATION [1]



اسکواش 57 (squash 57)

اسکواش 57 به عنوان یکی از رشته های هم خانواده اسکواش به شمار می آید و اکثر قوانین آن مشابه قوانین اسکواش است.



squash 57 به عنوان یکی از رشته های هم خانواده اسکواش به شمار می آید و اکثر قوانین آن بسیار مشابه قوانین اسکواش است. این مزایای این رشته ورزشی نداشتن محدودیت سنی است اما در کشور انگلیس که مهد اسکواش 57 است بیشتر در رده های سنی بالاتر از 35 سال علاقمندان این رشته جذاب و مفرح را تشکیل می دهند. عبارت اسکواش 57 اشاره به قطر توپ این بازی (57 میلی متر) اشاره دارد که این نام در سال 2016 مورد تصویب فدراسیون جهانی اسکواش WSF قرار گرفت.

از سال 1389 با حمایت وزارت ورزش و جوانان و فدراسیون اسکواش رشته قضایی وزیری این رشته را به کشورمان معرفی کرد. نخستین کلاس بین المللی اسکواش 57 در اسفند سال 1396 با حضور محمد سرور مدرس انگلیسی مورد تایید فدراسیون جهانی در تهران با حضور علاقمندان این رشته ورزشی برگزار شد.



<http://www.worldsquash.org/squash-57>



فدراسیون اسکواش جمهوری اسلامی ایران

آدرس: تهران ، بلوار نلسون ماندلا (آفریقا)، بالاتر از تقاطع اسفندیار، خیابان شهید انصاری (صداقت)، پلاک 6 ، طبقه

سوم

کدپستی: 1967874811 / تلفن : 021 – 26206360 / فکس : 021 – 26206370

www.squashiran.ir

شبکه های اجتماعی @squash.iran

مهر 1405