

آموزش اسکواش

مترجمان:

حمید طباطبائی

نسیم گوزل پور

فیلپ، ۱۹۶۸- Yarrow, Philip م
آموزش اسکواش / فیلپ یارو؛ مترجمان حمید طباطبائی؛ نسیم گوزل پور.--
تهران: برهمن، ۱۳۸۴.
۲۱۲ ص.
ISBN: 964-8209-51-0 ریال: ۱۵۰۰۰
عنوان اصلی: Squash: steps to success.
فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.
۱. اسکواش. الف. طباطبائی، حمید ۱۳۴۵- ب. گوزل پور، نسیم، مترجم. ج. عنوان.
GV۱۰۰۴/۱۴۱۸ ۷۹۶/۳۴۳
۱۳۸۴
کتابخانه ملی ایران
۸۴-۱۷۱۷۴ م

انتشارات برهمن

تهران: خیابان جمهوری، بین خیابان اردیبهشت و فروردین ساختمان مسعود شماره ۳۹۲

تلفن مرکز پخش: ۱۳۵۷۶۱۹ - ۰۹۱۲



- نام کتاب : آموزش اسکواش
- مترجمان : حمید طباطبائی - نسیم گوزل پور
- ناشر : انتشارات برهمن
- تیراژ : ۴۰۰۰ جلد
- نوبت چاپ : اول - ۱۳۸۴
- صفحه‌بندی : چوبانی
- قیمت : ۱۵۰۰۰ ریال
- شابک : ۹۶۴-۸۲۰۹-۵۱-۰

مقدمه

زنسیتی بود مرد را راستی زنسیتی کژی زاید و کاستی

اینک که توانستیم با کتاب آموزشی اسکواش در خدمت شما عزیزان باشیم خداوند را شاکریم. در عصر ماشینی امروز که عدم تحرک و به طبع آن بیماریهای گوناگون گریبانگیر انسان امروزی گردیده است لزوم ورزش و تحرکات بدنی بیش از هر دوره ای احساس می شود. برای اینکه این تمرینات و تحرکات اثر مطلوب و بهینه ای داشته باشد می بایست به صورت علمی انجام پذیرند.

در راستای این هدف ما نیز بر آن شدیم تا با استفاده از مراجع معتبر قدمی هر چند کوچک در راه سلامت جامعه و پیشبرد اهداف ورزشی و آموزشی صحیح و علمی رشته های مختلف ورزشی برداریم.

این اثر حاصل تلاش همگانی و شبانه روزی همکاران عزیزم در انتشارات پیام فردوسی می باشد که جای دارد از تمامی ایشان علی الخصوص استاد ارجمند جناب آقای دکتر حمید طباطبایی که با قلم شیوای خود اقدام به برگردان اثر نمودند تشکر و قدردانی نمایم.

امید است که توانسته باشیم انتظارات شما را برآورده سازیم و منتظر ارشاد و راهنمایی شما عزیزان باشیم .

آرزویمان پیروزی و سربلندی شماست.

پاینده باشید و پوینده

مدیر مسئول انتشارات برهمن

دکتر بهمن لشکری

مقدمه مترجم

تحرک و هیجان لازمه زندگی ماشینی امروزی انسان می‌باشد. از دیرباز بشر به دنبال فعالیتهای متعدد جسمانی جهت حفظ سلامتی و افزایش قابلیتهای جسمانی خود بوده است که این امر منجر به شکل گرفتن بازیهای گوناگون و در نهایت ورزشهای متنوع با قوانین و مقررات خاص خود گردید.

ورزش اسکواش نیز از این قاعده مستثنی نیست و بر اساس نیازهای زمانی خاص با وسایل ویژه شکل گرفت و روز به روز توسعه پیدا کرد. تغییر شیوه‌های زندگی، افزایش امکانات به مرور باعث شد تا به صورت ورزش پر تحرک و جذاب در آمده تا جایی که امروزه به عنوان یکی از سریعترین و پرتحرکترین ورزشها محسوب گردیده و هر ساله بر تعداد کشورهای عضو فدراسیون جهانی اسکواش افزوده می‌شود، هر چند که مدت زیادی از ورود این ورزش در ایران و عضویت در فدراسیون جهانی نمی‌گذرد و شاهد افزایش روز افزون علاقه‌مندان جهت آشنایی و فراگیری مهارتهای اسکواش هستیم.

لذا کمبود کتابی مرجع جهت آموزش اصولی و پایه باعث شد تا پس از بررسی، آخرین کتاب آموزش اسکواش از معتبرترین ناشر کتب ورزشی در جهان انتخاب و ترجمه گردد. در کتاب حاضر سعی شده تا کلیه مهارتها و تکنیکهای این ورزش به زبانی ساده و تصاویری واضح بیان گردد تا برای مربیان و نوآموزان و حتی بازیکنان پیشرفته نیز قابل استفاده باشد. امید است با ترجمه این کتاب گامی مؤثر جهت توسعه این ورزش برداشته شده باشد.

حمید طباطبائی

پائیز ۱۳۸۱

فهرست

	مقدمه مترجم
۵	مقدمه
۷	بلکان مراحل موفقیت
۹	ورزش اسکواش
۲۵	انتخاب وسائل بازی
۳۱	فصل اول: گرفتن راکت، کنترل صفحه راکت
۳۹	فصل دوم: اصول حرکت دست در ضربات فورهند و بک هند
۵۵	فصل سوم: حرکت در زمین، توسعه توان و حرکات پا
۶۷	فصل چهارم: حرکت و ضربه زدن به توپ در جلوی زمین
۸۵	فصل پنجم: حرکت و ضربه در انتهای زمین
۹۹	فصل ششم: ضربات زالی، ابتکار خداب
۱۱۳	فصل هفتم: سرویس و بازگشت سرویس، کنترل کردن زالی
۱۳۳	فصل هشتم: ضربه دیواری، ضربه با استفاده از دیوارهای کناری
۱۵۵	فصل نهم: ضربات دراپ و لوب، حرکت حریف به محلی که می خواهید
۱۷۷	فصل دهم: ضربات کشنده، حمله به حریف
۱۹۲	فصل یازدهم: تغییر چهره و فریب، جلوگیری از پیش بینی حریف
۲۰۱	فصل دوازدهم: مسابقه، آمادگی روانی و جسمانی
۲۰۸	ارزیابی میران پشرفت

مقدمه

اسکواش یکی از ورزشهایی است که به سرعت در دنیا توسعه پیدا کرده است. یکی از جنبه‌های رضایت‌بخش آن در حین بازی، درگیر شدن فکر و بدن با یکدیگر می‌باشد. تنها زمانی کوتاه صرف یادگیری خواهد شد و در طول دوران زندگی می‌توان از این ورزش لذت برد. برای اجرای خوب بازی اسکواش، اجرای تمرین، تحمل و آموزش باید با یکدیگر هماهنگ گردند. هدف این کتاب آموزش به وسیله تمرین و پاداش آن موفقیت به دلیل تحمل فشارهای تمرین خواهد بود.

اسکواش: یادگیری اسکواش دارای ۱۲ پله و مرحله جهت موفقیت در توسعه مهارت‌ها داشته و ارتباط آنها با یکدیگر در اجرای مسابقه ضروری می‌باشد. هر دوره تمرینات در پایان هر مرحله به شکلی طراحی شده است تا به تمرین بررسی و بحث در خصوص آن مهارت بپردازد. تمرینات به شکلی مطرح شده است که بتوانید ابتدا مهارت را با تمرین در محیطی محدود اجرا کرده، سپس با فشار بیشتر تمریناتی پیشنهاد می‌گردد و در نهایت می‌باید مهارت مورد نظر هنگام بازی اجرا شود. هر مرحله از ۴ بخش تشکیل شده است:

✱ **تمرین انفرادی:** مهارت یا موضوع تمرین به صورت پیوسته و مکرر تکرار می‌شود.

✱ **برگشت ضربه همبازی:** در این قسمت، مهارت یا موضوع مورد تمرین، تحت فشار

بیشتر اجراء می‌گردد. همبازی معمولاً بوسیله راکت، توپ را به مناطق تعیین شده در زمین می‌فرستد. برخی از تمرینات نیازمند پرتاب توپ توسط همبازی می‌باشد. در بعضی از تمرینات به دو پرتاب‌کننده توپ، نیاز خواهد بود.

✽ **حضور دو یا سه بازیکن:** این شرایط جهت ایجاد و احساس فضای بازی برای بازیکن می‌باشد. این مهارتها بطور متوالی طراحی و اجراء می‌شود. باید توانایی اجرای مهارت بدون توقف و افتادن توپ به زمین را داشته باشید.

✽ **آمادگی بازی:** در این مرحله اجرای مهارت در شرایط تسهیل شده بازی صورت می‌گیرد. می‌توانید با اجرای ضربات مطمئن و مورد نظر در مناطق تعیین شده، به بازی بپردازید.

علاوه بر هر تمرین، پیشنهاداتی برای سخت‌تر یا ساده‌تر شدن تمرینات وجود دارد که می‌توانید در هر مرحله اجراء کنید.

نتیجه فصول می‌تواند به کمک در دستیابی به هدف و اصول و قالبهای بازی اسکواش به عنوان یک زیر بنا تلقی شود. در پنج فصل اول اصول حرکت دست، حرکت در زمین آموزش داده می‌شود. در پنج فصل بعد ضربات ضروری که باید در زمین اجراء شود، آموزش داده خواهد شد.

در اولین فصل این بخش ضربه زدن به توپ در هوا یا ضربه والی معرفی می‌شود. سپس بر روی دو بخش مهم بازی یعنی اجرای سرویس و دریافت آن تمرکز می‌شود. در فصول پایانی نیز اجرای مهارتهای پیشرفته و خلاصه اصول توسعه استراتژی‌های بازی اسکواش آموزش داده خواهد شد.

در این مراحل ممکن است به سرعت و یا آهسته پیشرفته کنید، اما بخاطر داشته باشید که یک بازیکن اسکواش خوب باید اصول حرکت دست، حرکت صحیح در زمین را به خوبی بیاموزد و آنها را اجراء کند. این فصول و مراحل ساده، ستون اصلی بازی اسکواش بوده و باعث خواهد شد تا به سرعت پیشرفت کرده و به شرایط یک بازیکن خوب دست پیدا کنید.

پلکان مراحل موفقیت

آماده باشید تا از پلکان بالا رفته و بتوانید به عنوان یک بازیکن اسکواش کامل معرفی شوید. نمی‌توانید یکباره این پلکان را بالا بروید بلکه باید پله، پله آنها را طی کنید.

هر دوازده پله و مرحله را باید یک به یک و به راحتی بگذرانید. در چند فصل اول چهارچوب و اصول مهارتها آموزش داده خواهد شد. پس از این مراحل که مهارتهای شما توسعه پیدا کرد حرکات در مقابل حریف را خواهید آموخت. در پلکان آخر نیز اعتماد به نفس پیدا خواهید کرد تا توانایی رقابت با بازیکنان سطح بالا را در مسابقات داشته باشید. مطالعه این کتاب به خوبی «انتخاب وسایل» و «بازی اسکواش» را به شما خواهد آموخت و برای این منظور مراحل تمرینی خاصی در هر فصل در نظر گرفته شده است. در زیر با مراحل آموزشی هر فصل آشنا خواهید شد.

۱- توضیحاتی در خصوص علت آموزش مورد نظر و چرا این مهارت مهم بوده و چگونه بر روی اجرای آن مهارت تمرکز کنید، تفکر و تاکتیک مهارت مورد نظر داده خواهد شد.

۲- به دنبال آن توضیحاتی در خصوص روش صحیح وضعیت بدن در هر مهارت بیان می‌شود. هر مهارت از سه قسمت عمده تشکیل شده است. وضعیت آماده (آماده برای وضعیت شروع حرکت)، اجرای حرکت (اجرای مهارت که تمرکز بر روی این مرحله بیشتر است) و ادامه حرکت (وضعیت پایان یا ادامه حرکت شروع شده).

۳- بررسی خطاهایی که ممکن است در اجرای مهارت اتفاق افتد و توصیه‌هایی جهت اجرای صحیح مهارت مورد نظر بیان می‌گردد.

۴- تمرینات، که بطور قطع با تکرار به پیشرفت شما در اجرای مهارت کمک خواهد کرد. توضیح تمرین و اهداف اجرای تمرین را بخوانید. مطابق آنها تمرین کنید و امتیازات خود را ثابت کنید. امتیازات خود را در زمان اجرای و پایان با زمان شروع تمرین مقایسه کنید. شما نیازمند اجرای اهداف مورد نظر و اجرای هر تمرین، قبل از شروع تمرین بعد می‌خواهید بود چرا که تمرینات از ساده به مشکل طراحی شده است. این مراحل باعث می‌شود تا به موفقیتی دائمی دست پیدا کنید.

سه زمانی که به اهداف مرحله اول دست پیدا کردید باید از لحاظ کیفیت با استفاده از لیست کلید موفقیت آن مهارت، اجرای تکنیک شما توسط مربی یا همبازی ارزیابی شود. این ارزیابی کیفی در خصوص اصول تکنیک شما باعث می‌شود تا با استفاده از روش صحیح، اجرای مهارت‌ها را بهبود ببخشید.

۶۰ تکرار کلیه موارد ۱۲ فصل تا موفقیت و سرعت پیشرفت را مطالعه خواهید کرد و خود ارزیابی کنید.

در سفر گام به گام جهت توسعه مهارت‌های اسکواش، کسب اعتماد به نفس، تجربه‌ای موفقیت‌آمیز و اوقات خوبی را داشته باشید.

کلید

- مسیر توپ بازیکن ج → مسیر حرکت بازیکن →
- بازیکنان الف، ب، ج ← مسیر توپ بازیکن الف →
- محل مورد نظر بر روی زمین ■ مسیر توپ بازیکن ب →