

باسمه تعالی



معرفی راکتبال

(اسکواش ۵۷)

مقدمه

راکتبال یک ورزش راکتی است که با یک توپ پلاستیکی توخالی و در یک زمین به نام کورت بازی میشود. این رشته ورزشی از رشته های هم خانواده اسکواش به شمار می آید و در دو نوع آمریکایی و انگلیسی است.

در نوع آمریکایی این رشته، ابعاد زمین بزرگتر { ۴۰ فوت (۱۲/۲ متر) طول، ۲۰ فوت (۶/۱ متر) عرض و ۲۰ فوت (۶/۱ متر) ارتفاع } میباشد و سقف کورت نیز جزء بازی محسوب میشود. اما در نوع انگلیسی این رشته، زمین مورد استفاده دقیقاً همانند کورت اسکواش میباشد. از سال ۲۰۱۶ راکتبال انگلیسی به اسکواش ۵۷ تغییر نام داد و علت این نامگذاری، اندازه (قطر) توپ مورد استفاده در این ورزش است.



از دلایلی که این رشته به سرعت جای خود را در بین ورزشهای راکتی باز کرد و با اقبال عمومی مواجه شد، میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

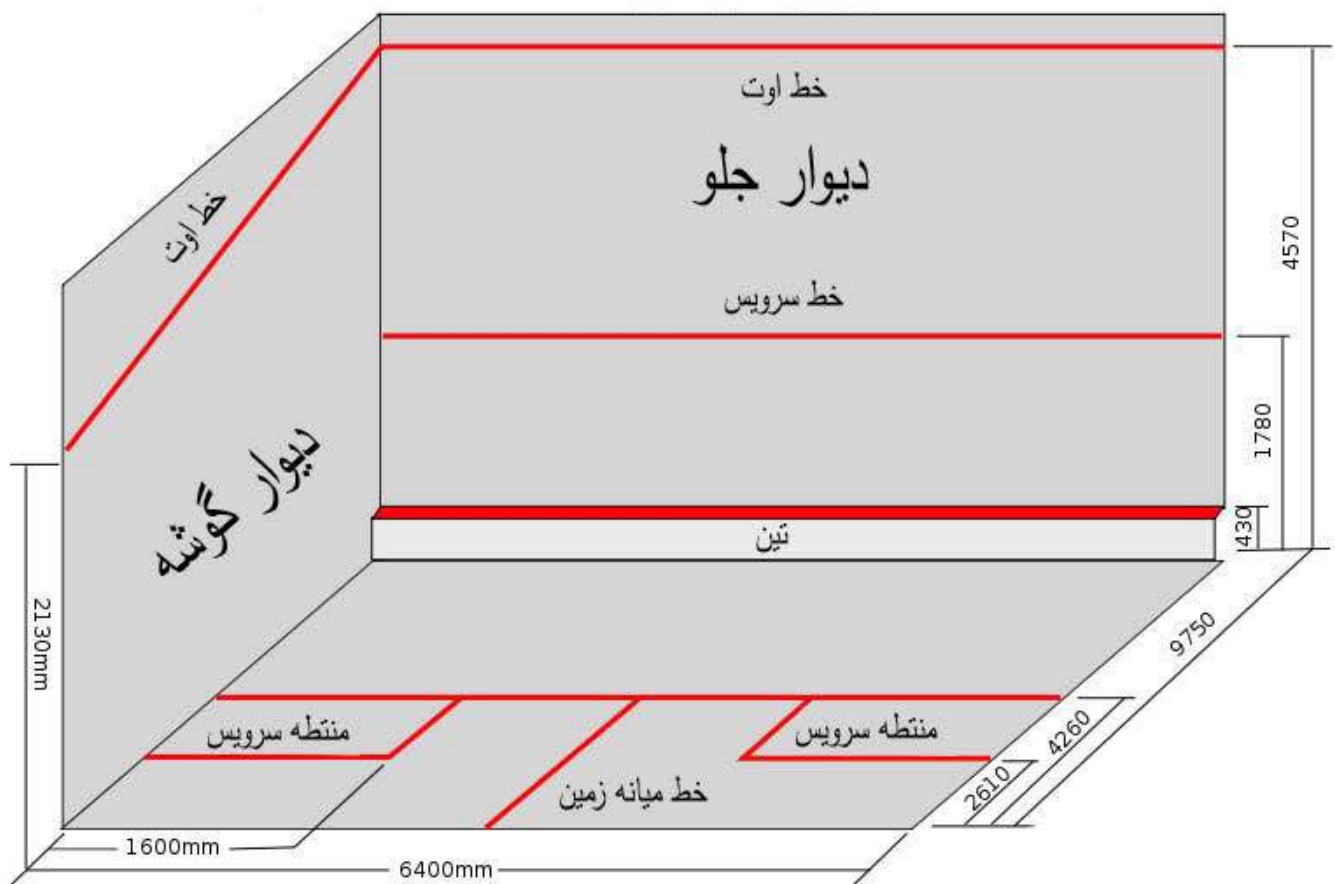
- سائیز بزرگتر توپ راکتبال به نسبت توپ اسکواش، دید توپ و دسترسی به آن را برای کودکان و بازیکنان کم سن تر آسانتر میسازد.
- بسیاری از بازیکنان اسکواش با گذر زمان، به علت بالا رفتن سن و بروز آسیب های احتمالی از ادامه این ورزش (به علت سنگینی و تحرک فوق العاده آن) باز مانده و فعالیتهای ورزشی خود را از طریق راکتبال دنبال مینمایند. لذا در بسیاری از کشورها سن شروع ورزش راکتبال از ۳۵ سال میباشد و تا گروه سنی ۶۵ سال شامل میشود. از این رو تعداد افرادی که با این ورزش در ارتباط هستند با توجه به طیف سنی مخاطبان به مراتب از اسکواش بیشتر است.

در سال ۱۹۷۴ اولین دوره مسابقات حرفه ای راکتبال آمریکایی سازماندهی شد و اولین دوره مسابقات قهرمانی راکتبال انگلیسی در دسامبر ۱۹۸۴ در لندن برگزار گردید. این رشته مهیج و جذاب در سال ۱۳۸۹ توسط خانم وزیر به ایران معرفی شد و مورد استقبال ورزش دوستان قرار گرفت. پس از آن و از سال ۱۳۹۵ خانم سیمین کریمی عهده دار مسئولیت کمیته راکتبال ایران شده و با حمایت فدراسیون اسکواش جمهوری اسلامی ایران به ترویج و گسترش بیش از پیش آن پرداختند.



کورت راکتبال (اسکواش ۵۷)

زمین بازی (کورت) بین اسکواش و اسکواش ۵۷ مشترک است. این زمین به شکل اتاق مستطیل شکل به ابعاد ذیل میباشد:



تجهیزات مورد نیاز

• راکت

راکت مورد نیاز این رشته ورزشی از راکت اسکواش کوتاهتر اما دارای صفحه ای بازتر و بزرگتر است. این راکت از نظر وزن هم به ۳ گروه سبک، متوسط و سنگین تقسیم میشود. راکتهای سبک در حدود ۶ اونس (۱۷۰ گرم) یا کمتر، راکتهای متوسط ۶/۵ اونس (۱۸۴ گرم) و راکتهای سنگین حدود ۸ اونس (۱۹۸ گرم) وزن دارند.

معمولا برای بازیکنان مبتدی و یا بازیکنان با سرعت دست پایین راکت سنگین تر پیشنهاد میشود چرا که وزن راکت میتواند به افزایش قدرت ضربات کمک کند. (Slow Swing : + 185 gr)

بازیکنان با تجربه بیشتر و یا با سرعت دست بالاتر میتوانند از راکتهایی با وزن متوسط استفاده نمایند.

(Moderate Swing : + 175-180 gr)

بازیکنان حرفه ای نیز با توجه به مهارتها و تکنیک خود از راکتهای سبک بهره میبرند.

(Fast Swing : + 150-165 gr)

کشش زه (Tension): کشش زه بالاتر باعث سخت تر شدن زه و کنترل بیشتر میشود، در حالی که کشش پایینتر قدرت بیشتر را به دنبال دارد.



• توپ

توپ مورد استفاده یک توپ پلاستیکی توخالی است که از توپ اسکواش بزرگتر و دارای جهش (Bounce) بیشتر است. به دلیل همین ویژگیها سرعت جهش توپ در راکتبال از اسکواش به مراتب بیشتر و دسترسی به توپ آسانتر میباشد.



توپهایی که در این رشته ورزشی مورد استفاده قرار میگیرند رنگهای متفاوتی دارند:

توپ سیاه (توپ مسابقات) وزن: ۳۸-۴۰ گرم - قطر: ۵۵-۵۷ میلیمتر، قدرت جهش توپ: ۱۱۲۰-۱۱۵۰ میلیمتر

توپ آبی (با کاربرد عمومی) وزن: ۳۹-۴۱ گرم - قطر: ۵۵-۵۷ میلیمتر، قدرت جهش توپ: ۹۴۰-۹۷۰ میلیمتر

قوانین رشته راکتبال (اسکواش ۵۷)

۱- امتیاز گیری در بازی:

معمولا مسابقات رسمی به صورت (Best of 5) برگزار میشود، هر چند که بنا به تصمیم مسئول برگزاری مسابقات میتوان از شیوه (Best of 3) استفاده نمود. هر گیم ۱۱ امتیاز دارد و چنانچه هر دو حریف در امتیاز ۱۰ برابر شوند بازیکنی برنده خواهد بود که با ۲ امتیاز اختلاف بازی را به سود خود به اتمام برساند. چنانچه هر یک از حریفان نتوانند ضربه سالم و موفقی به توپ بزنند (سرویس، جواب سرویس و در حین رالی) امتیاز و توپ به حریف رسیده و وی با زدن سرویس، رالی جدید را شروع خواهد کرد.

۲- سرویس:

زننده سرویس با چرخاندن راکت یا پرتاب سکه مشخص میشود و پس از آن تا زمانی که امتیاز بازی را از دست بدهد به زدن سرویس ادامه خواهد داد. سپس زننده سرویس عوض خواهد شد. در شروع هر گیم زننده سرویس میتواند منطقه سرویس را انتخاب نموده و پس از آن تا زمانی که زننده سرویس تغییر نکند، به ترتیب محل زدن سرویس عوض خواهد شد.

• شرایط یک سرویس صحیح:

قبل از زدن ضربه به توپ توسط راکت، توپ باید حتما یکبار به زمین برخورد کند. قبل از رسیدن به دیوار روبرو توپ نباید با دیوار جانبی برخورد داشته باشد. محل برخورد توپ در دیوار روبرو باید بین خط اوت و تین باشد و در بازگشت نیز باید از خط T گذشته و در حریف زمین فرود آید.

• خطاهای سرویس:

اگر زننده سرویس به هنگام زدن توپ خطوط جعبه سرویس را با پا لمس کند و یا پایش با زمین تماس نداشته باشد، خطای پا (Foot Fault) اتفاق می افتد. چنانچه قبل از زدن سرویس، توپ با زمین برخورد نداشته باشد و یا قبل از برخورد با دیوار روبرو به دیوار کناری تماس داشته باشد و یا از خط T نگذرد، سرویس خطا خواهد بود. اگر سرویس بدون برخورد با زمین مستقیماً به شیشه و یا دیوار پشتی زمین برخورد و حریف جواب آن را بدهد، رالی ادامه خواهد یافت، اما اگر برای دریافت توپ اقدام نکند، زننده سرویس باید ضربه خود را تکرار نماید.

۳- بازی:

بعد از تعیین سرویس و زدن آن توسط یکی از حریفان، بازیکنان به نوبت به توپ ضربه زده تا جاییکه یکی از آنان قادر به جواب دهی درست نباشد. چنانچه ضربه به توپ پس از دوبار برخورد با زمین اتفاق بیافتد و یا در حین رالی توپ به خطوط اوت یا تین برخورد کند و یا از کورت خارج شود، طبق قوانین بازی توپ از جریان خارج شده و با اعلام داور، توپ و امتیاز به حریف دیگر میرسد.

۴- لت (Let):

در زمان اتخاذ تصمیم لت، امتیازی بین حریفان جا به جا نمیشود و زننده سرویس از همان منطقه قبلی موظف به تکرار سرویس خود میباشد. موارد اعلام رأی لت:

- چنانچه یکی از بازیکنان به علت جاگیری نامناسب مانع زدن توپ یا رسیدن حریف دیگر به توپ شود.
- توپ با هر شیئی خارجی بر روی کورت برخورد نماید.
- اگر زننده ضربه از ترس آسیب زدن به حریف، از زدن توپ خودداری کند.
- چنانچه داور به علت تسلط کافی به صحنه نتواند تصمیم صریحی اتخاذ نماید.

- اگر زننده ضربه در زمان اجرای ضربه حریف را لمس کند یا هل دهد.
- اگر یکی از بازیکنان با انداختن راکت یا صدای بلند یا هر روش دیگری باعث پرت شدن حواس حریف شود.
- اگر دریافت کننده سرویس آماده نباشد و برای دریافت آن هیچ تلاشی نکند.
- اگر در جریان رالی توپ پاره یا خراب شود.
- پس از وقوع هر یک از خطاهای سرویس داور اعلام لت کرده و زننده سرویس مجاز است سرویس خود را تکرار کند.

۵- استروک (Stroke):

در موارد زیر و با تشخیص داور امتیلز استروک به یکی از بازیکنان داده میشود:

- زننده سرویس دو خطای پیاپی سرویس (Double Fault) مرتکب شود.
- اگر توپ در حین رالی و در مسیر رسیدن به دیوار روبرو به حریف و یا وسایلی از او برخورد نماید.
- چنانچه به واسطه جاگیری نامناسب حریف، بازیکن از رسیدن به توپ و ضربه به آن محروم گردد (در صورتیکه داور تشخیص بدهد بازیکن محروم صد در صد در موقعیت زدن توپ قرار داشته).

۶- آزادی برای زدن توپ:

بعد از زدن توپ بازیکن باید تمام تلاش خود را برای خارج شدن از مسیر حریف انجام دهد و شرایط را برای ضربه زدن وی فراهم سازد و به گونه ای در زمین جاگیری نماید که حریف دید و فضای کافی جهت زدن توپ به دیوار روبرو را داشته باشد.

۷- گرم کردن:

کل زمان گرم کردن توپ پنج دقیقه میباشد که برای هر بازیکن در هر سمت زمین (فورهند/بک هند) دو و نیم دقیقه در نظر گرفته میشود.

معرفی ضربات

ضرباتی که در راکتبال استفاده میشود دقیقا مشابه ضربات مورد استفاده در اسکواش است:

- **درايو:** ضربه ای است مستقیم و محکم که با ارتفاع کم از دیوار روبرو به سمت انتهای زمین زده میشود.
- **کراس:** همانند درايو ضربه ای محکم و کم ارتفاع است که به صورت مورب از سمت دیوار روبرو به نقطه مقابل در گوشه زمین هدایت میشود.
- **دراپ:** ضربه ای کوتاه و کم ارتفاع و کم قدرت است که در دیوار روبرو نزدیک به خط تین و ترجیحا نزدیک به کناره های دیوار زده میشود.
- **لاب:** ضربه ای نسبتا کم قدرت با ارتفاع زیاد است که باعث کمتر شدن سرعت بازی میشود و به حریفان امکان جایگیری و رسیدن به T را در مدت زمان بیشتری میدهد.
- **والی:** این ضربه قبل از برخورد توپ با زمین و در زمانی که توپ همچنان در ارتفاع قرار دارد زده میشود و باعث افزایش سرعت بازی میگردد.
- **بوست:** در این ضربه با استفاده از دیوار جانبی توپ را از انتهای زمین به دیوار روبرو رسانده و بر دو نوع دو دیواره و سه دیواره است.
- **تریکل:** همانند بوست با استفاده از دیوار جانبی زده میشود، با این تفاوت که از جلوی زمین اجرا میگردد.