

الإسكواش .. الرياضة الشبيهة بكرة اليد

بقلم الأستاذ/ نعمان عبد الغني



الإسكواش رياضة شبيهة بكرة اليد ، تُسمى كذلك مضارب الإسكواش . و هي لعبة داخلية شبيهة بكرة اليد إلا أن الإسكواش ، يلعب بمضارب و كرة سوداء مجوفة مصنوعة من مطاط صلب ، يعادل حجمها حجم كرة الجولف تقريباً يستعمل اللاعبون المضارب لضرب الكرة على الجدران الأربعة لساحة اللعب . و في الإمكان تنويع اللعب ، و تنتقل الكرة بسرعة شديدة

يلعب كثير من الناس الإسكواش لأجل الصحة و التدريب البدني . لكنها، في الوقت نفسه، رياضة جادة و مثيرة هناك

: طريقتان لأداء الإسكواش

الطريقة الإنجليزية -

و الطريقة الأمريكية -

و يمارس اللعب بالطريقة الإنجليزية بصورة رئيسية في أوروبا و في الأقطار ، التي كانت في وقت ما جزءاً من

الإمبراطورية البريطانية، مثل أستراليا و نيوزيلندا

و يلعب بالطريقة الأمريكية في الولايات المتحدة و كندا و المكسيك و في بعض أقطار أمريكا الجنوبية

و عرض ساحة الملعب الفردي الإنجليزي 6,4 م ، و ارتفاع الجدار الأمامي 4,6م. أما الجدار الخلفي فيرتفع 2,1م.

م في الخلف. و تقام المباريات الزوجية بين فريقين يتكون كل 2,1 وينحدر الجداران الجانبيان من 4,6م، في الأمام، إلى منهما من لاعبين، وذلك في ملعب أكبر

يمكن للاعب أن يضرب الكرة نحو أي جدار شريطة أن تصل إلى الجدار الأمامي قبل أن تلمس الأرض . و يفقد اللاعب

نقطة إذا أخطأ في لعب الكرة أو إذا سمح لها أن تقفز مرتين . و يخسر اللاعب كذلك ، نقطة بضرب الكرة إلى أعلى

خارج حدود الملعب على الجدار الجانبي أو الخلفي أو الأمامي . و هناك لوحة معدنية ، تسمى علامة الضبط يبلغ

ارتفاعها 48,3سم من أسفل الجدار الأمامي . يخسر اللاعب النقطة إذا أصاب علامة الضبط . و يمكن للاعب أن يحرز

نقطة عندما يبدأ ضرب الكرة . و يفوز اللاعب الأول عندما يحصل على تسع نقاط مالم تصل نقاط كل من اللاعبين إلى

ثمانية نقاط . إذا تعادل اللاعبان في إحراز ثمانية نقاط، فإنه يمكن للاعب الذي استهل لعب الكرة أن يختار اللعب إلى

تسع أو عشر نقاط

أنشئ اتحاد عالمي للعبة عام 1966م . و تكون من أستراليا و بريطانيا و مصر و الهند و نيوزيلندا و باكستان و

جنوب إفريقيا. وقد أصبحت الولايات المتحدة و كندا من الأعضاء بعد ذلك ، و وافقتا على اللعب طبقاً لقوانين الاتحاد

و يبلغ عدد أعضاء الاتحاد اليوم 60 دولة . في البطولات العالمية

نبذة تاريخية

يعد الإسكواش من أشكال اللعبة المسماة لعبة المضارب. وقد نشأ من لعبة أقدم منها ، و هي لعبة التنس الملكي . نشأت

لعبة المضارب في كلية هارو بإنجلترا خلال القرن التاسع عشر الميلادي . و يعد الإسكواش نسخة معدلة من لعبة

المضارب ، و يتناول التعديل إبطاء الحركات و استعمال كرة أكبر حجماً و أكثر نعومة و ساحة أصغر كذلك

الإسكواش في الدول العربية

تنتشر لعبة الإسكواش في كثير من الدول العربية ، و تتمتع بإقبال الكثير على ممارستها باعتبارها رياضة و نشاط

ترويحيًا. و قد بدأ دخول لعبة الإسكواش في الدول العربية في وقت مبكر حيث كانت مصر من أوائل الدول العربية ،

التي دخلت فيها خلال الثلاثينيات من القرن العشرين الميلادي ، و كانت تمارس على ملاعب نادي الجزيرة في القاهرة

في ذلك الوقت. و انتشرت و توسعت في بقية الدول العربية ، و تعتبر دول الخليج العربية من الدول التي اهتمت حديثاً

بلعبة الإسكواش ، و عملت على نشرها ، و توسيع قاعدة ممارستها. فأنشأت لها اتحادات رياضية مستقلة مثل الاتحاد

السعودي للإسكواش الذي أنشئ عام 1408هـ ، أو اتحادات رياضية مشتركة مع رياضات مماثلة مثل الاتحاد البحريني م.1982 للريشة الطائرة و الإسكواش الذي أنشئ عام 1979م، وأعلن عام أنشئ الاتحاد العربي للإسكواش عام 1983م ، و هو يقوم بالإشراف على نشاط اللعبة و تنظيم منافساتها على مستوى الدول العربية. و من أبرز النشاطات التي يقيمها الاتحاد العربي للإسكواش بانتظام البطولة العربية للإسكواش للكبار ، و البطولة العربية للإسكواش للناشئين

و يعتبر سجل لاعبي الإسكواش العرب حافلاً بالانتصارات المشرفة ذات الصيت العالمي المرموق ، و من أبرز هذه الانتصارات :

فوز الفريق المصري للإسكواش ببطولة إنجلترا المفتوحة عام 1994م ، و فوز منتخب الشباب المصري للإسكواش م ، و تحقيق الناشئ المصري أحمد محمود برادة ، 1994 ببطولة كأس العالم للإسكواش التي أقيمت في نيوزيلندا عام المركز الأول في بطولة إنجلترا المفتوحة للإسكواش أعوام 1991م ، 1992م ، 1993م ، و فوزه ببطولة كأس العالم للإسكواش للشباب عام 1994م ، و فوز اللاعب المصري عمر خالد البرلسي ببطولة أوروبا للإسكواش تحت 19 سنة عام 1993م .

حافظت مصر على مكانتها العالمية في لعبة الإسكواش بانتصاراتها المشهودة على المستوى الفردي و مستوى الفرق . فقد أحرز لاعب الإسكواش المصري أحمد فيضي كأس بطولة الفردي لفوزه بالمركز الأول في بطولة العالم التاسعة للناشئين للإسكواش التي أقيمت عام 1996م بمدينة القاهرة في مصر ، و حقق اللاعب المصري كريم المستكاوي المركز الثالث في البطولة. و فاز منتخب مصر للإسكواش بالمركز الثاني للفرق في البطولة. و حقق لاعب الإسكواش المصري أحمد برادة المركز الثاني في بطولة الأهرام الأولى للإسكواش التي أقيمت عام 1996م و الثانية التي أقيمت عام 1997م بمدينة القاهرة في مصر ، و أحرز كأس بطولة هليوبوليس الدولية للإسكواش التي أقيمت عام 1997م بمدينة القاهرة في مصر، لفوزه بالمركز الأول بعد تغلبه على بطل العالم في الإسكواش جانشير خان 3/1