



SQUASH EL KİTABI

(ANTRENMAN UYGULAMALARI)

Dr. Hüseyin Gazi SÖNMEZ

Doç. Dr. Murat ERGİN

Editör

Doç. Dr. Berkan BOZDAĞ



SQUASH EL KİTABI

(ANTRENMAN UYGULAMALARI)

Hüseyin Gazi SÖNMEZ¹
Murat ERGİN²

Editör
Doç. Dr. Berkan BOZDAĞ

¹ Dr.; Abdullah Gül Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi. huseyin.sonmez@agu.edu.tr
ORCID No: 0000-0002-4587-951X

² Doç. Dr.; Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü.
muratergin@aksaray.edu.tr. ORCID No: 0000-0001-6188-0492



Squash El Kitabı (Antrenman Uygulamaları)
Hüseyin Gazi SÖNMEZ, Murat ERGİN

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek
Editör: Doç. Dr. Berkan BOZDAĞ
Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar Design
Baskı: ARALIK 2023
Yayıncı Sertifika No: 49837
ISBN:978-625-6585-71-3

© Duvar Yayınları
853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir
Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com
duvarkitabevi@gmail.com

İÇİNDEKİLER

| | |
|---|----|
| ÖNSÖZ | 10 |
| GİRİŞ | 11 |
| SQUASH NEDİR? | 12 |
| SQUASH'IN TARİHİ | 13 |
| 1. GENEL TANIMLAR..... | 17 |
| 1.1. Squash Kortu:..... | 17 |
| 1.2. Squash Raketleri: | 18 |
| 1.3. Squash Topu:..... | 20 |
| 1.4. Göz Koruyucuları:..... | 20 |
| 1.5. Vuruş Teknikleri: | 21 |
| 1.6. Raket Tutuşu: | 22 |
| 1.7. Squash'ta Sayı Nasıl Alınır? | 23 |
| 1.8. Squash'ta Kullanılan Servis Çeşitleri: | 23 |
| 1.9. Vuruş Çeşitleri..... | 24 |
| 1.10. Sprint ve Hareketlilik: | 37 |
| 1.11. Stratejik Oyun: | 37 |
| 1.12. Swing: | 38 |
| 1.12.1. Hazırlık Pozisyonu: | 38 |
| 1.12.2. Backswing (Raketin Arkaya Hareketi): | 38 |
| 1.12.3. Follow-through (Raketin Vuruşu Takibi-Son Hareket): | 39 |
| 1.13. Nick:..... | 40 |
| 1.14. Tin: | 40 |
| 1.15. Aşırı Yapılan Vuruşlar: | 41 |
| 1.16. İyi Bir Squash Oyuncusu Olmak İçin Öneriler: | 41 |
| 1.17. Let: | 42 |
| 1.18. Strok: | 43 |
| 1.19. Servis:..... | 44 |
| 1.19.1. Servis-Bireysel Driller: | 45 |
| 1.19.2. Servis-Çiftler Driller: | 45 |
| 1.19.3. Partnerle Yapılan Servis Çalışmaları: | 45 |

| | |
|---|----|
| 1.19.4. Servis-Üçlü Driller: | 46 |
| 1.20. Düz Vuruş (Straight Drive): | 48 |
| 1.20.1. Düz Vuruşlar - Bireysel Driller: | 48 |
| 1.20.2. Düz Vuruşlar - Çiftler Driller: | 48 |
| 1.20.3. Düz Vuruşlar - Üçlüler: | 50 |
| 1.20.4. Düz Vuruşlar - Koşullu Oyunlar: | 51 |
| 1.20.5. Çapraz Düz Vuruşlar - Solo: | 51 |
| 1.20.6. Çapraz Düz Vuruşlar - Çiftler: | 51 |
| 1.20.7. Çapraz Düz Vuruşlar-Koşullu Oyunlar: | 52 |
| 1.21. Drop Vuruşu: | 53 |
| 1.21.1. Düz Drop-Solo: | 53 |
| 1.21.2. Düz Drop-Çiftler: | 53 |
| 1.21.3. Düz Drop-Üçlü: | 54 |
| 1.21.4. Çapraz Drop Vuruşu, Ters Açık ve Kısa Açık: | 55 |
| 1.21.5. Çapraz Drop Vuruşu, Ters Açık ve Kısa Açık-Solo: | 55 |
| 1.21.6. Çapraz Drop Vuruşu, Ters Açık ve Kısa Açık - Çiftler: | 55 |
| 1.21.7. Çapraz Drop Vuruşu, Ters Açık ve Kısa Açık - Şartlı Oyunlar: | 56 |
| 1.22. Çabuk Bitiriş (Topu Öldürmek) Vuruşları: | 56 |
| 1.22.1. Çabuk Bitiriş Vuruşları - Tek Başına: | 56 |
| 1.22.2. Düz Çabuk Bitiriş - Çiftler: | 56 |
| 1.22.3. Çapraz Çabuk Bitiriş - Çiftler: | 57 |
| 1.23. The Boast: | 57 |
| 1.23.1. Boast - Tek Başına: | 57 |
| 1.23.2. Boast - Çiftler: | 58 |
| 1.23.3. Çapraz Boast - Çiftler: | 59 |
| 1.23.4. Boast-Üçlü: | 59 |
| 1.23.5. Boast-Koşullandırılmış Oyunlar: | 60 |
| 1.24. Lob (Yüksek Vuruş): | 60 |
| 1.24.1. Lob - Tek Başına: | 61 |
| 1.24.2. Lob - Çiftler: | 62 |

| | |
|--|----|
| 1.24.3. Lob-Üçlü: | 63 |
| 1.24.4. Lob-Koşullandırılmış Oyunlar: | 63 |
| 1.25. Vole (File): | 64 |
| 1.25.1. Uzun Voleler - Tek Başına: | 64 |
| 1.25.2. Uzun Voleler-Çiftler: | 65 |
| 1.25.3. Vole ile Çabuk Bitirme: | 66 |
| 2. BAŞLANGIÇ DÜZEYİ ÇALIŞMALAR | 68 |
| 2.1. Vole Vuruşu: | 68 |
| 2.2. Drop – Drive: | 68 |
| 2.3. Refleks Voleleri | 69 |
| 2.4. Yan Duvar Ray Oyunu | 70 |
| 2.5. Sert ve Yumuşak Oyun: | 72 |
| 2.6. Basit Düz Drop:..... | 73 |
| 2.7. Vole Raill Oyunu: | 74 |
| 2.8. Yüksek Patlama:..... | 75 |
| 2.9. Çapraz Kort Kuralı (Crosscourt Rule): | 76 |
| 2.10. Servis Artı İki Vuruş: | 77 |
| 2.11. Servis Karşılama – Düz:..... | 78 |
| 2.12. Üç Vuruşlu Ralli ve Düşüşler: | 79 |
| 2.13. Başlangıç Düzeyi Tekli Voleler ve Hareket:..... | 80 |
| 2.14. Başlangıç Dairesel Çalışması: | 81 |
| 2.15. Squash Raketini Kaldırma Çalışması: | 82 |
| 2.16. Bileği Kaldırma (Cock Your Wrist) Egzersizi: | 83 |
| 2.17. Doğru Dirsek Pozisyonu: | 84 |
| 2.18. Yeterince Raket Sıkı Kavrama Solo Çalışması (Beginner): | 86 |
| 2.19. Solo Yumuşak Düz Drive Çalışması (Başlangıç Seviye): | 87 |
| 2.20. Erken Raket Tutma Hazırlığı Çalışması (Başlangıç Seviye): | 87 |
| 2.21. Hakem (Referee) Olarak Bir Maçı Yönetmek (Başlangıç Seviyesi İçin Solo Çalışma): | 89 |
| 2.22. Maçı İzle ve Say (Başlangıç Seviyesi İçin Solo Çalışma): ... | 89 |
| 2.23. Bir Topun Yanına Hareket Etme Çalışması: | 90 |

| | |
|---|------------|
| 2.24. Vole Pat Çalışması: | 91 |
| 2.25. Kontrol için Vole Çalışması: | 92 |
| 2.26. Skipping Stones Egzersizi: | 93 |
| 2.27. Sweeping Table Egzersizi: | 94 |
| 2.28. Kendi Kendine Sert Servis Çalışması: | 95 |
| 2.29. Maksimize Pratik Çalışması: | 96 |
| 2.30. Başlangıç için Solo Antrenman: | 97 |
| 2.31. Maksimize Pratik Çalışması: | 98 |
| 2.32. Yanlış El Bileği Pozisyonunun Nasıl Olduğunu Bilmek: Tekli Çalışma: | 98 |
| 3. ORTA DÜZEY ÇALIŞMALARI | 101 |
| 3.1. Boast ve Drive veya Drop Çalışması: | 101 |
| 3.2. Servis Dönüşü - Çapraz Kort: | 102 |
| 3.3. Let Oyunu: | 103 |
| 3.4. Arka Duvar Yok Oyunu: | 104 |
| 3.5. Boast – Drive: | 105 |
| 3.6. T'den Esneyerek Top Toplama (Stretch from T): | 107 |
| 3.7. Sadece Düz Vuruş Kuralı (Straight Rule): | 108 |
| 3.8. Düşür ve Çapraz Vuruş; Düz ve Boast (Drop and Crosscourt; Straight and Boast): | 109 |
| 3.9. Boast ve Düz Vuruş veya Çapraz Vuruş (Boast and Drive or Crosscourt): | 110 |
| 3.10. Çapraz Vuruş ve Düz Drop (Crosscourt ve Straight Drop): | 111 |
| 3.11. Boast – Lob: | 112 |
| 3.12. 3 Kişi ile Boast-Lob (Boast - Lob with 3rd Man): | 113 |
| 3.13. Drop ve Düz Lob: | 114 |
| 3.14. Lob Kuralı: | 114 |
| 3.15. Ön ve Arka Loblar: | 115 |
| 3.16. Vole Köşeleri: | 116 |
| 3.17. Dönüşümlü Vole Vuruşları (Alternating Volleys): | 117 |
| 3.18. Karşı Vole (Volley Across): | 118 |
| 3.19. Tekli Düz Drop (Solo Straight Drop): | 119 |

| | |
|---|-----|
| 3.20. Orta Korttan Tekli Çapraz Drop (Solo Crosscourt Drop from Midcourt):..... | 120 |
| 3.21. Çapraz Duvar Drop: | 121 |
| 3.22. Drop Shot Çalışması: | 122 |
| 3.23. Ön Kort Çalışması:..... | 123 |
| 3.24. Ön Kort ve Arka Kort: | 124 |
| 3.25. Derin Dairesel (Deep Circling) Çalışma: | 125 |
| 3.26. Solo Ön Köşeler Çalışması: | 126 |
| 3.27. Ters Açılı (Reverse Angle) Çalışması:..... | 127 |
| 3.28. Dokunma Egzersizi (Touch Exercise):..... | 128 |
| 3.29. Bire Bir Çalışma - Ön Kort: | 129 |
| 3.30. Ön Köşe Boast – Beslemeden: | 130 |
| 3.31. Boast ve Drop veya Lob Çalışması: | 130 |
| 3.32. Bir Kısa, Hepsi Kısa:..... | 131 |
| 3.33. Ön Çizgi Seçenekleri:..... | 132 |
| 3.34. Boast – Drive:..... | 133 |
| 3.36. Top Toplama (Ball Pick Up):..... | 135 |
| 3.37. Sporculuk Oyunu (The Sportsmanship Game): | 136 |
| 3.38. Sanal (İmajiner) Oyun:..... | 137 |
| 3.39. Derin Lunge Çalışması:..... | 137 |
| 3.40. Arka Köşede Kendi Kendine Atışı Çalışması: | 138 |
| 3.41. Tek Kişilik Vole (Self Fed Volley Drop):..... | 139 |
| 3.42. Basit Tekli Kroskort Drop (Solo Crosscourt Drop) Egzersizi: | 141 |
| 3.43. Tek Başına Bitirici Vuruşlar Antrenmanı: | 142 |
| 3.44. Ara Vererek “Ghosting” Antrenmanı:..... | 143 |
| 3.45. Düz Doğru Vuruşlar için Uygun Uzunluk Antrenmanı: | 145 |
| 3.46. Dying Length İçin Sert Düz Vuruş Antrenmanı: | 146 |
| 3.47. Tekli Arka Kort Vole Çalışmaları (Solo Back Court Volleys) Antrenmanı: | 146 |
| 3.48. Kort Sprintleri: | 148 |
| 3.49. Profesyonel Squash Oyuncularını İzlemek: | 149 |

| | |
|---|-----|
| 3.50. Çapraz Doğru Uzunluğa Vuruş: | 150 |
| 3.51. Arka Kort Oyunu:..... | 151 |
| 3.52. Vuruşa Karşılık, Doğru Cevap Vuruşu: | 152 |
| 4. İLERİ DÜZEY ÇALIŞMALARI..... | 153 |
| 4.1. Orjinal Çalışma (Boast, Drop, Drive): | 153 |
| 4.2. Çapraz Korttan Karşıya Vur:..... | 154 |
| 4.3. Tek Kişilik Duvar Arka Aşağı: | 155 |
| 4.4. Tek Kişilik Derin Vole ve Çapraz Çizgi Çalışması: | 156 |
| 4.5. Drop ve Drive veya Çapraz Çizgi Çalışması: | 158 |
| 4.6. Topları Topla (Go Fetch): | 159 |
| 4.7. Çaprazdan Boast Vuruşu (Crosscourt-Boast): | 160 |
| 4.8. Crosscourt, Deep Drive, Boast (Çapraz Vuruş, Uzun Drive, Boast): | 161 |
| 4.9. Düz Lob, Vole, Boast:..... | 162 |
| 4.10. 4 Köşe Oyunu:..... | 163 |
| 4.11. Çapraz Kort Vole Oyunu (Crosscourt Volley Game): | 164 |
| 4.12. Kazanan Kombinasyonları Bulma: | 165 |
| 4.13. Atak Boast – Drive:..... | 166 |
| 4.14. Çapraz Oyun (Diagonal Game):..... | 167 |
| 4.15. Skidboast – Drive:..... | 168 |
| 4.16. Short Drive - Drop - Overdrive - Backwall Boast: | 169 |
| 4.17. Aşağıya Yavaş Oyunu (Slow Down the Game):..... | 170 |
| 4.18. Oyunu Hızlandırın (Speed Up the Game): | 171 |
| 4.19. Alternatif Ön Kort Boast Vuruşları (Alternating Frontcourt Boasts): | 171 |
| 4.20. Arka Korttan Ters Açılı (Reverse Angle from Backcourt): .. | 172 |
| 4.21. Arkadan Gelen Topla - Topu Öldürme Vuruşu (Kill Shot): | 173 |
| 4.22. Boast, Düz Drop veya Çapraz Drop, Drive:..... | 174 |
| 4.23. Çapraz Köşe - Kendi Kendine Besleme Çalışması: | 175 |
| 4.24. Kendi Atışı ile Yavaş Kayan Boast Çalışması: | 176 |
| 4.25. Topu Kesme (Cut the Ball) Egzersizi: | 177 |
| 4.26. Tek Başına Çıkışlar Antrenmanı: | 178 |

| | |
|--|------------|
| 4.27. Trickle Boast, Crosscourt Drop Egzersizi: | 179 |
| 4.28. Tek Kişilik Üstten Çevirerek Yarım Vole (Top Spin Half Volley):..... | 181 |
| 4.29. Tekli Nick Vuruş (Solo Smash Nicks) Antrenmanı: | 182 |
| 4.30. Arka Duvardan Fake (Fake off the Backwall) Antrenmanı: | 183 |
| 4.31. Tek Kişi Arka Kort Vole (Solo Back Kort Volley) Antrenman: | 184 |
| 4.32. İki Kişi ile Bost, Düz Drop veya Çaprazkort Drop: | 185 |
| 4.33. İki Kişilik Vuruş Seçeneği Olan Arka Kort Oyunu: | 186 |
| 4.34. Maç Öncesi Rutini:..... | 188 |
| 4.35. Oyunu Soğutma Davranışları: | 189 |
| 4.36. Squashın Tarihini Öğrenmek: | 190 |
| 4.37. Arka Alandan Çapraz Bırakış veya Düz Vuruş Antrenmanı: | 191 |
| 4.38. Çok Derin Dairesel (Very Deep Circling) Antrenman:..... | 192 |
| 4.39. Vole Atak Vuruşu: | 193 |
| 5. SQUASH OYUNCUSUNUN ANTRENMAN PROGRAMI | 195 |
| 5.1. Biyomekanik Değerlendirme | 195 |
| 5.2. Esneklik..... | 195 |
| 5.3. Core Antrenmanı | 195 |
| 5.4. Kuvvet ve Güç Antrenmanı..... | 196 |
| 5.5. Dayanıklılık Antrenmanı | 196 |
| 5.6. Beslenme | 197 |
| 5.7. Çoklu maçlar arasındaki dinlenme | 197 |
| 5.8. Dinlenme | 198 |
| KAYNAKLAR | 199 |

ÖNSÖZ

Squash; hız, çeviklik, strateji ve heyecanın muhteşem bir bileşimini sunan benzersiz bir raket sporudur. Raketi elinize alıp ilk vuruşunuzu yaptığınız andan itibaren kendinizi adeta bir dansçı gibi hissedersiniz. Topun duvara çarpıp geri dönüşüyle, oyunun akışı içinde ritminizi yakalarsınız. Bu spor, hem fiziksel yetenekleri hem de zihinsel becerileri bir araya getiren bir sanat haline gelir.

Bu kitap, squash sporuna gönül vermiş her seviyeden oyuncunun elindeki değerli bir rehberdir. Yeni başlayanlardan ileri düzey oyunculara kadar, herkesin oyununu geliştirebileceği ipuçları ve stratejiler içermektedir. Squash'ın temel tekniklerini kavramak isteyenler için ayrıntılı açıklamalar bulunacağı gibi, oyununuzu bir üst seviyeye taşımanıza yardımcı olacak ileri düzey taktiklere de yer verilmiştir.

Bu kitabın amacı, squash sporunun heyecan verici dünyasına yolculuk yapmak ve sizleri bu harika oyunun büyüleyici atmosferiyle tanıştırmaktır. İster yeni başlamış bir squash oyuncusu olun, ister uzun yıllardır bu sporla ilgileniyor olun, bu kitapta bulunan bilgilerle oyununuzu bir adım ileriye taşıyabileceğinize inanıyoruz.

Bu yolda, bizlere destek olan ve bu kitabın hayata geçmesini sağlayan herkese teşekkür ediyoruz. Ayrıca, Squash'a olan sevgimizi paylaşan tüm oyuncu ve antrenörlere de minnettarız.

Squash sporunun coşkusunu ve keyfini sizlerle paylaşabilmek dileğiyle!

Saygılarımızla,

GİRİŞ

Squash; genellikle kapalı bir kortta oynanan raket sporudur. Bu spor, duvarları ve tavanı olan kapalı bir alanda, iki oyuncu veya iki çift oyuncu tarafından oynanır. Oyuncular, küçük, kauçuktan yapılmış ve sıkıştırılmış bir top kullanarak karşılıklı olarak duvarlara vuruş yaparlar.

Oyunun amacı, topu kortun çeşitli bölgelerine vurarak rakibin geri dönen topa vuramamasını sağlamak ve rakibin hücumunu engellemektir. Squash, hız, refleks, dayanıklılık ve strateji gerektiren hızlı bir oyun olarak bilinir. Oyuncular, topu kontrol etmek ve rakibin vuruşunu zorlaştırmak için farklı teknikler ve taktikler kullanır. Squash, dünya çapında yaygın olarak oynanan rekabetçi bir spor haline gelmiştir.

Squash, sadece spor salonlarının içinde oynanan bir oyundan çok daha fazlasıdır. Oyunun tarihine baktığımızda, uzun yıllar boyunca birçok oyuncunun kalplerini kazanmış, tutku dolu bir spor olduğunu göreceksiniz. Günümüzde dünya genelinde milyonlarca kişi tarafından oynanan squash, adeta bir spor sanatı haline gelmiştir.

Bu kitap, Squash sporuna adım atan herkese hitap edecek şekilde hazırlanmıştır. Amacımız, sizlere Squash'ın temel tekniklerini öğretmek ve oyununuzu geliştirmenize yardımcı olacak stratejiler sunmaktır. İster yeni başlamış bir oyuncu olun, isterse de uzun yıllardır squash'la uğraşıyor olun, bu kitapta kendinize uygun bilgiler bulabileceğinizi umuyoruz.

Squash, sadece fiziksel yetenekleri değil, aynı zamanda zihinsel becerileri de sınırlarınızın ötesine taşır. Oyun içinde hızlı karar vermek, rakibinizin taktiklerini okumak ve doğru hamleleri yapmak için dikkat ve konsantrasyon gereklidir. Bu nedenle, squash sadece bedensel bir aktivite değil, aynı zamanda beyin cimnastiği olarak da adlandırılabilir.

Bu kitapta, Squash'ın temel vuruşlarından başlayarak, ileri düzey taktiklere kadar geniş bir yelpazede bilgi bulabilirsiniz. Ayrıca, sporun tarihine bir göz atacak ve Squash dünyasının büyüleyici atmosferine ortak olacaksınız.

Unutmayın ki Squash, rekabetçi bir spor olmanın ötesinde, dostça bir etkileşim ve paylaşım platformudur. Bu kitap, Squash sevgisiyle yanıp tutuşan herkes için bir rehber ve ilham kaynağı olacak.

SQUASH NEDİR?

Squash, dört büyük raket sporundan biri olarak sınıflandırılmıştır (Lees, 2003). Squash, tenise ve badmintona oldukça benzeyen bir spor disiplini. Squash fiziksel, teknik ve taktiksel boyutları olan ve çeşitli aktivitelerin (sprint, dönme) mükemmel bir koordinasyonla tekrarlanmasını gerektirir. Squash hızlı oynanan bir oyundur ve elit düzeyde performans sergilemek için başta aerobik dayanıklılık, kas dayanıklılığı, kas gücü, sürat, esneklik ve çeviklik olmak üzere çeşitli temel fiziksel beceriyi içinde barındırır (Chin vd., 1995).

Ralliler, 5-20 saniyelik yüklenmelerin arasına serpiştirilmiş yaklaşık 7-8 saniyelik kısa dinlenmelerden oluşur (Locke vd., 2017; Montpetit, 1990). Elit squash oyuncuları, 15-30 saniye süren rallilerde kısa mesafelerde (3-6 m) yüksek yoğunlukta tekrarlanan hareketleri (hızlanma, yavaşlama ve yön değiştirme) yapabilme yetenekleriyle karakterize edilirler (Girard ve Millet, 2009).

Maçlarda hem aerobik hem de anaerobik enerji sistemleri kullanılır (Girard vd., 2007). Bu enerji sistemlerinin katılımı oyunun ve rallilerin niteliğine ve süresine bağlıdır. Squash maç süresinin 37-89 dakika arasında (Jones vd., 2018) olduğu (ortalama maç süresi 49 dakika) ve bunun %59,6'sının top oynadıkça geçtiği bildirmiştir (Jones vd., 2018). Ortalama squash rallisi 1,5 saniye ile birkaç dakika arasında sürebilir ancak 6 ila 20 saniyelik periyotlar en yaygın olanıdır (Chin vd., 1995). Elit oyuncularında; bir maçta ortalama 26 ralli ve oyun başına ortalama 351 vuruş yapılmaktadır. Oyunda koşulan mesafe 254 m ila 1449 m (ortalama 915 m) arasında değişmektedir (Jones vd., 2018).

Elit oyuncuların, haftada 12 saatten fazla antrenman yaptıkları rapor edilmiştir ve Squash seansları ve sürekli ralliler gibi Squash özgü seanslar % 90 maksimum kalp atış hızını ortaya çıkarmaktadır (Gibson vd., 2019; James vd., 2021). Oyunda maksimum kalp atış hızı ortalama %81±6'sı (James vd., 2021) ile %92±3'ü (Girard vd., 2007) arasında değişmektedir (Murray vd., 2016). Yaklaşık oyun süresinin %25'i $\dot{V}O_{2max}$ 'ın %90'ını aşar ve ortalama kan laktat konsantrasyonu 8 mM.L-1'in üzerindedir (Girard vd., 2007). Elit oyuncular, kadınlarda 50 mL/kg/dk ve erkeklerde 60 mL/kg/dk'yı aşan aerobik kapasitelere sahip olabilirler (Gouttebarga vd., 2013).

Dayanıklılık antrenmanlarının; kuvvet, hız ve patlayıcılığı azaltabileceği için sınırlı olması gerektiği öne sürülmüştür (Mero, Jaakkola ve Komi, 1991).

Günümüzde Squash 135 ülkeden yaklaşık 15 milyon oyuncu tarafından oynanmaktadır (Dünya Squash Federasyonu, 2023; Wallbuton, 2023). İki

kişinin büyük yer kapladığı Squash kortunun küçük boyutu, sallanan racketler ve potansiyel olarak saatte 200 km'yi aşan bir hızda hareket eden ve göz yuvasına nüfuz etme kabiliyetine sahip küçük bir topla oynanır (Clavisi ve Finch, 1999; Hawkey, 1994).

SQUASH'IN TARİHİ

İnsanlar, bir racket kullanarak topu duvara vurarak ya da bir ağın üzerinden birbirlerine atarak oynanan oyunları yüzyıllardır oynamaktadır. En yaygın örnek tenistir. 19. yüzyılda, racket ve top içeren sporların popüleritesi, Londra'daki Fleet Hapishanesi'nde racket oyununun oynanmasına yol açmıştır. Mahkumlar, büyük bir odanın duvarlarına küçük, sert bir top vurarak egzersiz yapmışlardı. İlginç bir şekilde, bu oyun daha sonra İngiliz halk okullarında popüler hale gelmiştir. Squash'ın yaklaşık olarak 1830'larda ortaya çıktığına inanılan yer Londra'daki Harrow Okulu olmuştur. O zamanlar Harrow sadece futbol, kriket ve bayrak yarışları için organize takımlar kuruyordu. Öğleden sonranın büyük bir kısmı, özellikle de üniversite on birine giremeyen genç erkekler için, başka eğlencelerle vakit geçirmekle geçiyordu. Kuşlara taş atmak ve boks vb. 1850'de Harrow, dik eğimli bir elma bahçesinde iki açık hava kortu inşa etmiştir. Bu kortu Harrov'lular dehşet verici bulmuşlardır. Bir kortun eksik bir yan duvarı vardı, diğerinin ise yerden yalnızca bir metre yüksekte olan bir arka duvarı vardı ve her ikisinin de zeminleri kaba taştan yapılmıştı. Öğrenciler, korta girene kadar daha küçük bir alanda pratik yapmaya başlamışlar ve yumuşak bir kauçuk topu duvara vurarak oynamışlar. Daha yumuşak top ile oynamanın daha çeşitli vuruşlara ve daha fazla çaba gerektirdiğini fark etmişler. Oyunun adı, duvarlara çarptığında topun “sıkışabilmesinden” gelmiştir. Sporun erken yıllarında oyunda az kural vardı (Yarrow, 1997).

Kortu yeterli bulmayan 1856 sınıfından William Hart-Dyke, mezun olduğu okuldaki bu tür yıpranmış kortu iyileştirmek için Harrow mezunlarından oluşan bir komite kurmuştur. 1862'de Hart-Dyke racket şampiyonluğunu kazanmıştır (bu oyunu hapishanede öğrenmeyen ilk şampiyonu). 1864 sonbaharında Hart-Dyke kapalı bir racket kortu inşa etmiş ve bugün hala oynanabilen bu kort, 20 Ocak 1865 Cumartesi günü Hart-Dyke & V. E. Walker ile Torquay, Day & Ponten'deki Victoria Club'dan çiftler maçıyla açılmıştır (Zug, 2007).

Harrow yeni bir şey icat etti ve kauçuk ilk olarak 1820'lerde Avrupa'da kullanıma girmiştir. Macintosh ceketini seri üretilen ilk kauçuk nesneydi ancak Charles Goodyear gibi mucitler kauçuğun kötü bilinen dengesizlik

özelliklerini çözüp lastik nesnelere yapmaya başlamaları ancak 1840'larda gerçekleşmiştir (Zug, 2007).

Oyunun birçok hafif varyasyonu görülmüştür. Sadece iki varyasyon popüler olmuştur. Dünya çoğunluğu, 21 fit genişliğindeki kortlarda “yumuşak” bir top ile oynarken, Kuzey Amerikalılar “sert” bir top ile biraz daha dar kortlarda oynamışlardır. “Yumuşak top” versiyonunun kuralları 1923'te resmileşmiştir ve squash oyuncu sayısı kısa sürede raket oyununu geçmiştir. Squash'ın büyüme alanları, o dönemde İngiliz kuvvetlerinin bulunduğu ülkelerdedi. Hindistan, Pakistan, Mısır, Güney Afrika, Avustralya ve Yeni Zelanda'da insanlar oyunu öğrenmeye başladılar. 1930'da ilk İngiltere Açık turnuvası düzenlenmiş ve bu, ilk resmi olmayan Dünya Şampiyonası olarak kabul edilmiştir. İngiliz Don Butcher, ülkesinden Charles Read'i üç maçlık seride yenerek etkinliği kazanmıştır. Takip eden 35 yıl boyunca, Mısırlı ve Pakistanlı oyuncular üst düzey Squash'ı domine etmiştir. Bu oyuncuların çoğu açık kortların top çocukları olarak oyunu öğrenmiştir. Sınırlı koçlukları olsa da, bol bol pratik yapma şansları vardı (Yarrow, 1997).

Harrow'un gençleri yeni oyunlarını oynamak için delikli özel, kalın bir lastik top kullandılar ve raketleri kestiler. Raketlerin bu uyarlanmış versiyonuna “bebek raketleri” veya “yumuşak raketler” veya daha “sofer” adı verildi (Zug, 2007).

1960'ların sonlarında, sağlam, kararlı bir İrlandalı olan Jonah Barrington, sonunda Mısırlı ve Pakistanlı hakimiyetini kırdı. Barrington, squash oynamaya erken 20'li yaşlarında başlamasına rağmen, oyun için eşsiz bir gelişim göstermiştir. Sıkı antrenmanı, o günün en iyi oyuncularının çok üzerinde bir performans seviyesine çıkarmıştır. Barrington, altı kez İngiltere Açığı kazanarak, vuruş yapmaktan ziyade kuvvet ve dayanıklılığın üstünlüğünü kanıtlamıştır (Yarrow, 1997).

Squash artık asla eskisi gibi olmayacaktı. Barrington, tüm üst düzey profesyonelleri fitness konusunda çalışmaya zorlamıştır. Barrington'un izinden giden oyuncuların hepsi inanılmaz raket becerilerinin yanı sıra dikkate değer hız, dayanıklılık ve güce sahipti. Üç oyuncu öne çıkmıştır: Avustralya'dan Geoff Hunt ile Pakistanlı Jahangir Khan ve Jansher Khan. Hunt, 1970'lerde Avustralya'dan ortaya çıkan bir dizi güçlü oyuncudan en iyisiydi. Barrington'dan dünya sıralamasında birinci oyuncu olarak devralmıştır. Jahangir Khan, oyunu oynamış en büyük oyuncu olarak geniş bir şekilde kabul edilmiştir. Khan'ın agresif tarzı rakipleri ezip geçmiştir. O dönemde bir aşamada, 1980'lerde, hiçbir maç kaybetmeden beş buçuk yıl

yenilmemiştir. Jansher Khan, Jahangir'in gücüne ustalıkla farklı hızları değiştirerek karşı koyabilmiştir (Yarrow, 1997).

Kuzey Amerika'da son birkaç yılda squash sahnesi hızla değişmiştir. Dünyanın çoğunluğunun bildiği gibi squash, Kuzey Amerika'da yalnızca yaz aylarında rekreasyonel olarak oynanıyordu. Kış turnuva sezonunda ise, daracık kortlarda sert, katı bir top ile oynanan ve yalnızca Kuzey Amerika'ya özgü olan "hard-ball" squash, tek oyun biçimiydi. Ancak son zamanlarda uluslararası yumuşak top versiyonu olan oyunun popülaritesi hızla arttı. Çoğu oyuncu şimdi yıl boyunca sadece yumuşak top oynuyor. İki oyun da farklı teknikler ve stratejiler gerektirir. Sert top kortta daha hızlı hareket eder ve bu nedenle daha hızlı reflekslere ihtiyaç duyar. Ralliler genellikle kısadır ve kazanan vuruş yapma yeteneği esastır. Yumuşak top da yüksek hızlarda hareket eder, ancak duvarlardan ve zemindeki yansımalarla yavaşlar. Oyuncular daha fazla koşmak zorunda kalır ancak vuruşlarını yapmak için daha fazla zamanları vardır. Yumuşak top oyununda başarılı vuruşlar daha zordur. Ralliler daha uzun sürer ve sayı kazanmak için oyuncunun rakibini pozisyonundan çıkarmak için vuruşların bir kombinasyonunu kullanması gerekir. Bu farklar, Kuzey Amerika'da uzun süredir squash ile ilgilenen birçok kişi için sert top oyunundan yumuşak top oyununa geçişi zorlaştırmıştır. Bu sorun, bu oyuncuların oyunlarındaki gerekli değişiklikleri yapmalarına yardımcı olacak deneyimli yumuşak top antrenörlerinin eksikliği ile daha da karmaşık hale gelmiştir. Bu kitap sadece yumuşak top versiyonuna odaklanmıştır (Yarrow, 1997).

Dünya çapında giderek artan popülarlığına rağmen, squash oyunları izleme konusundaki zorluk nedeniyle yeterince tanıtım alamamıştır. Geçmişte, seyirciler sadece kortun arka duvarları üzerindeki balkonlardan maçları izleyebiliyorlardı ve bu da seyirci sayısını ciddi şekilde kısıtlıyordu. Ancak 1970'lerde arka cam duvarlar tanıtıldı ve ardından büyük etkinlikler için özel tek yönlü görünümlü perspex duvarlarla tamamen şeffaf taşınabilir kortlar kullanılmaya başlanmıştır. Bu kortlar büyük salonlara kurulabilir ve izleyicilerin kortun etrafına oturup farklı açılardan izlemesine izin vermektedir. Üç bin kişiden fazla seyircinin bu etkinliklere katılması mümkündür. Ancak kapalı bir odada iki oyuncunun küçük ve hızlı hareket eden bir topu duvara vurma, squash'ın televizyonda yayınlamasının son derece zor olduğunu kanıtlamıştır. Ancak bu alandaki son yenilikler, yeni fırsatlar doğurmuştur. Perspex kortlar farklı kamera açılına izin verirken, renkli duvarlar ve özel olarak tasarlanmış toplar televizyon izlemeyi kolaylaştırmıştır. İlk olarak beyaz toplar kullanılmıştır, ardından yüzeyinde

ultraviyole ışıkta parlayan noktalar bulunan toplar kullanıldı. Bu gelişmeler, yüksek çözünürlüklü televizyon kameralarının yeni nesilleriyle birlikte topun televizyon ekranında takibini kolaylaştırmıştır. Bu gelişmeler, gelecekte sporun daha fazla tanınmasına olanak sağlayabilir (Yarrow, 1997).

1. GENEL TANIMLAR

1.1. Squash Kortu:

Squash oyununun oynandığı ve özel tasarlanmış bir sahadır. Genellikle kapalı bir alanda bulunur ve duvarlarla çevrilidir. Kort, standart ölçülere sahiptir ve oyunun dinamik yapısına uygun şekilde tasarlanmıştır.

Squash kortunun temel özellikleri şunlardır:

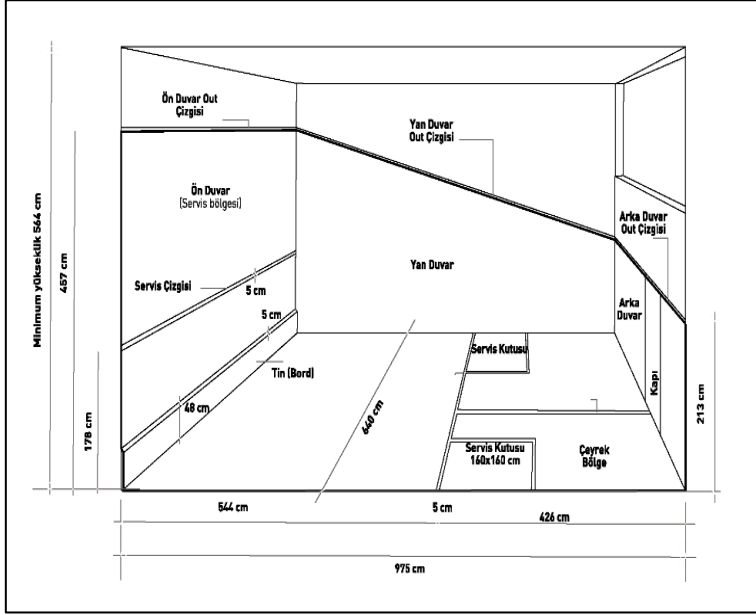
Duvar: Kortun dört tarafı, oyun sırasında topun çarpabileceği ve yansıyabileceği duvarlarla çevrilidir. Bu duvarlar, oyunun dinamiğini oluşturur ve oyuncuların stratejik vuruşları yapmasına olanak tanır.

Zemin: Squash kortunun zemini, kayganlık ve sürat için özel olarak tasarlanmıştır. Kayganlık, oyuncuların hızlı hareket etmelerine yardımcı olurken, topun zemin üzerinde hızla hareket etmesini sağlar.

Ölçüler: Standart bir squash kortunun boyutları, 9.75 metre uzunluğunda ve 6.4 metre genişliğindedir. Ancak bu ölçüler farklılık gösterebilir.

Servis Kutusu: Kortun ön tarafında, servis yapılması için belirli bir bölge bulunur. Servis kutusu, belirli kurallara göre servisin yapıldığı alanı belirtir.

Squash kortunun özel tasarımı, hızlı tepki gerektiren oyun stiline yanı sıra hızlı hareketlilik, stratejik vuruşlar ve hızlı geri dönüşler için optimize edilmiştir. Kortun sınırlı alanı, oyuncuların topu hızla karşılaşmasını ve hızlı refleksler geliştirmesini sağlar. Bu sayede oyuncular, rakiplerinin stratejilerine hızlı bir şekilde cevap verebilir ve dinamik bir oyun deneyimi yaşarlar.



Şekil 1: Squash Kort Ölçüleri ve Kortun Genel Görünümü

1.2. Squash Raketleri:

Oyuncuların oyunu oynamak için kullandıkları temel ekipmanlardır. Bu raketlerin birkaç önemli özelliği vardır:

Malzeme: Squash raketleri genellikle karbon fiber, titanyum veya alüminyum gibi hafif malzemelerden yapılmıştır. Bu malzemeler, raketin hafifliğini ve dayanıklılığını artırır.

Baş Boyutu: Raketin başı, topun temas edebileceği alanı belirler. Daha büyük başlı raketler, topu daha geniş bir alanda vurmaya kolaylaştırabilirken, daha küçükbaşlı raketler daha fazla kontrol sağlar.

Ağırlık: Squash raketleri genellikle 110 ila 200 gram arasında değişen ağırlıklara sahiptir. Oyuncuların tercihine göre, daha ağır raketler daha fazla güç sağlarken, daha hafif raketler daha manevra kabiliyeti ve hız sunabilir.

Denge Noktası: Raketin dengesi, ağırlığın raketin başı, ortası veya tutma kısmı arasında nasıl dağıldığını belirtir. Baş ağır raketler daha fazla güç sağlarken, denge orta veya daha düşükse daha fazla kontrol ve manevra kabiliyeti sunabilir.

Sap Tasarımı: Raketin sapı, oyuncunun elinde rahatça tutulmasını ve raketin kontrolünü sağlamasını amaçlar. Bazı saplar daha kalın veya ince olabilir, bu da oyuncuların tercihine göre değişir.

Tellerin Gerginliği: Raketin tellerinin gerginliği, topun raketle temas ettiğinde ne kadar esneyeceğini belirler. Daha yüksek gerilim, topun daha hızlı geri dönmesini sağlar ve daha fazla kontrol sağlar.

Bu özellikler, oyuncuların oyun tarzlarına ve tercihlerine göre değişebilir. Bazı oyuncular güçlü vuruşlar yapmak isteyebilirken, diğerleri daha fazla kontrol ve manevra kabiliyeti arayabilir. Squash raketleri, kişisel tercihlerin ve oyun tarzına dayalı olarak seçilmelidir.



Şekil 2: Squash Raketleri

1.3. Squash Topu:

Genellikle kauçuktan yapılmış olan bu top, oldukça esnek, hafif ve sıkıştırılabilir bir yapıya sahiptir. Standart bir squash topunun çapı 4 cm civarındadır ve oyuncular arasında oyunu daha hızlı ve dinamik hale getirmek için tasarlanmıştır.

Squash topları, oyuncuların kort içinde hızlı hareket etmelerini, çeşitli vuruşlar yapmalarını ve topu kontrol etmelerini sağlayacak şekilde tasarlanmıştır. Oyunun hızlı ve rekabetçi doğasına uyum sağlamak için toplar, çeşitli oyun seviyelerine göre farklı hız ve tepki özelliklerine sahip olabilir. Squash topları genellikle renk kodlarıyla belirtilir; bu renkler genellikle oyuncuların tercih ettikleri oyun stiline veya deneyim seviyelerine göre farklılık gösterir. Örneğin, sarı, profesyonel oyuncular için daha hızlı topları temsil edebilirken, mavi veya kırmızı toplar daha az hızlı ve daha kontrollü oyunlar için tercih edilebilir.



Şekil 3: Squash Topu:

1.4. Göz Koruyucuları:

Squash oynarken oyuncuların göz koruyucu takmaları zorunludur ve gençlerin dünya genelindeki tüm turnuvalarda göz koruyucu kullanmaları gerekmektedir. Birçok oyuncu, sıkı bir maçın ortasında göz koruyucunun rahatsızlık verebileceğini ve lenslerin buharlanarak görüşü kısıtlayabileceğini düşünür. Ancak, artan güvenlik sorunları ve göz sakatlıkları bu sorunun önüne geçmiştir. Squash topunun göz yuvasına tam olarak sığabileceği bir boyuta sahip olması, göze çarpınca zarar verebilir ve hatta körlüğe neden olabilir.

Darbeye dayanabilecek kadar hafif ancak güçlü bir göz koruyucu seçilmelidir.

Lensleri olmayan veya cam lensli göz koruyucuların kullanılması sakıncalı olabilir. Zaten gözlük takıyorsanız, muhtemelen plastik lensler olsa bile normal gözlüklerinizi tercih etmek istemeyeceksinizdir. Çerçeveler

muhtemelen rakibinizin raketinden gelebilecek darbelere karşı yeterince güçlü olmayacaktır. Reçeteli lenslerle takılabilen spor gözlükleri satın alabilir veya devamlı takılan gözlüklerin üzerine takılabilecek koruyucu gözlükler edinilebilir. Lenslerin buharlanmasından kaynaklanan bir sorun yaşıyorsanız, gözlerinizin üstünde biriken nemi azaltmak için bir ter bandı takma denenebilir (Yarrow ve ark. 2009).



Şekil 4: Squash Gözlüğü

1.5. Vuruş Teknikleri:

Drive Vuruşu: Oyuncular, topu mümkün olduğunca düz bir şekilde duvara vurarak rakibe geri göndermeye çalışır. Bu vuruş genellikle hızlı ve düşük seviyede olur.

Boast Vuruşu: Oyuncu, topu ön duvara değil, yan duvara vurarak topun farklı bir açıyla geri gelmesini sağlar. Bu vuruş, rakibi kortun diğer tarafına taşımayı amaçlar.

Cross-Court Vuruşu: Top, kortun bir köşesinden diğerine çapraz bir şekilde vurulur. Bu vuruş, rakibin kortun uzak köşelerine ulaşarak rakibi zor durumda bırakmayı hedefler.

Vole Vuruşu: Top havadayken vurulur ve duvara değmeden doğrudan havadan geri gönderilir. Bu vuruş hızlı bir refleks gerektirir.

Topun yere bir kez çarpmadan direkt olarak vurulduğu bir vuruş tekniğidir. Oyuncu, topu havada yakalayıp vurur ve top yere inmeden rakip duvara veya ön duvara çarpmasını sağlar. Bu vuruş türü, rakibin oyun alanının kontrolünü kaybetmesini ve hızlı bir şekilde oyunu domine etmenizi sağlar.

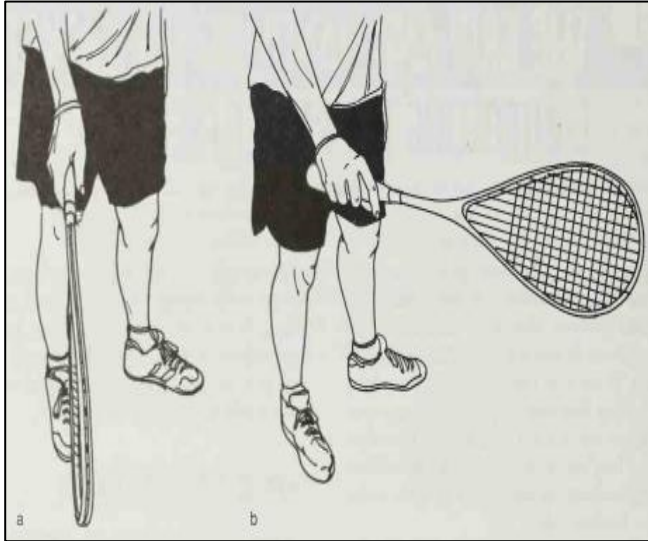
Vole vuruşları, oyunun hızını artırabilir ve rakibi oyun alanının arka kısmına iterek onu savunmaya zorlayabilir. Bu vuruş türü hızlı reflekslere, hızlı düşünme becerilerine ve doğru zamanlama ve pozisyonlama yeteneklerine dayanır. Squash'ta vole vuruşları, oyuncuların hızlı bir şekilde

hareket edip hızlı bir şekilde karar vermeleri gerektiğinden, hızlı tepki verme ve hızlı düşünme yeteneklerinin gelişmesine katkı sağlar.

1.6. Raket Tutuşu:

Raket tutma becerilerinizi geliştirmek, vuruşlarınıza hızlı bir şekilde hazırlanmanıza yardımcı olur, böylece topa vuracağınız yeri ve svinginizi düşünmek için daha fazla zaman kazanırsınız. Erken hazırlık, vuruşlarınızın zamanlamasını iyi ayarlamamanın ve kortta akıcı bir şekilde hareket etmenin anahtarıdır. Erken hazır olmak, topa vuracağınız yere dair birçok seçeneğiniz olmasını sağlar ve bu da vuruşlarınızın rakip tarafından okunmasını zorlaştırır.

Raketi doğru tutmak için; raketinizi dirseğinizle birlikte 90 derecelik bir açıyla tutmaya çalışın (Şekil 4). Raket yüzü açık olmalıdır. Raket yüzünü sabit tutun. Her zaman raket yüzü üzerinde tam kontrolünüzün olduğunu hissetmelisiniz. Bir sonraki vuruşunuzu beklerken, raket yüzünün ayağınıza doğru düşmemesi için dikkat edin. En azından raket elinizle aynı seviyede tutun. Vuruşa hazırlanırken bile bileğinizin sıkı olduğundan emin olun. Raket yüzü fazla hareket etmemelidir. Raket yüzünün tam konumunu bilmek, vuruşlarınızı aceleye getirmenize ve vuruşlarınız üzerinde maksimum kontrol sağlamanıza yardımcı olacaktır.



Şekil 5: Raket Tutuşu (Yarrow, 1997).

1.7. Squash'ta Sayı Nasıl Alınır?

İyi bir servisten sonra oyuncular topu iki kez zıplamadan önce sırayla vururlar. Bu nedenle, yerden yere değmeden top, ön duvarın “tin” denilen bölgesi arasına herhangi bir noktaya temas etmelidir (tin) ön duvarın altındaki şerittir ve her vuruşun bu şeritten yukarı gitmesi gerekmektedir. Genellikle metal bir şerittir ve vurulduğunda oyunculara ve hakeme bir vuruşun aşağıya indiğini belirtmek için boş bir ses çıkarır. Top, ön duvara vurmadan önce başka duvarlara da çarpabilir. Topu oynadıktan sonra oyuncu, rakibine net ve adil bir görüş sağlamak için her türlü çabayı göstermeli ve topu doğrudan ön duvarın herhangi bir noktasına oynayabilmesi için erişim ve oyun alanı sağlamalıdır.

Bir squash maçı, üç veya beş oyunluk şekilde oynanır. Her oyun 11 sayıya kadar olan “rakam bir ralli” dir (PAR). Oyun 10-10'da berabere kalırsa, bir oyuncu iki net sayı farkı ile kazanmalıdır. Bir oyuncu servis yapamaz veya iyi bir dönüş yapamazsa, rakip sayı kazanır. Alıcı, sayı kazandığında servisçi olur.

Bir oyuncu;

- Servisçi iyi bir servis yapamazsa
- Rakip iyi bir dönüş yapamazsa
- Top, rakibe veya rakip tarafından tutulan veya giyilen herhangi bir şeye ön duvara giderken temas ederse
- Top, kort dışındaki herhangi bir şeye temas ederse, bir sayı kazanır.

Kulüp seviyesinde oyun bir işaretçi tarafından kontrol edilir ve daha yüksek rekabet seviyelerinde üç hakem olabilir. Tüm itirazlar başhakeme yönlendirilir ve çoğunluk oyu geçerlidir (Hirst, 2014).

1.8. Squash'ta Kullanılan Servis Çeşitleri:

Oyuncuların oyunu başlatmak için kullandıkları farklı vuruş taktiklerini içerir. Bazı yaygın squash servis çeşitleri şunlardır:

Drive Servis: Hızlı ve düz bir şekilde topu duvara doğru vurmaya amaçlar. Bu serviste top, rakibin geri duvarından olabildiğince düz bir şekilde geçer. Genellikle hız ve doğruluk üzerine odaklanır.

Boast Servis: Bu serviste top, ön duvara vurulur ve ardından rakibin geri duvarından yansıyarak ilerler. Bu, topun ani bir şekilde değişmesine ve rakibin hazırlıklı olmadığı bir yere gitmesine neden olabilir.

Drop Shot (Düşürme Vuruşu) Servis: Top, servis çizgisine yakın bir yere düşürülür. Bu servis, rakibi kısa bir mesafeye koşturarak oyunun hızını değiştirir ve savunma pozisyonuna geçmesini sağlar.

Lob Servis: Bu serviste top, yüksek bir kavisle rakibin başının üzerinden geçecek şekilde vurulur. Amacı, rakibi geriye itmek ve oyunu kontrol etmektir.

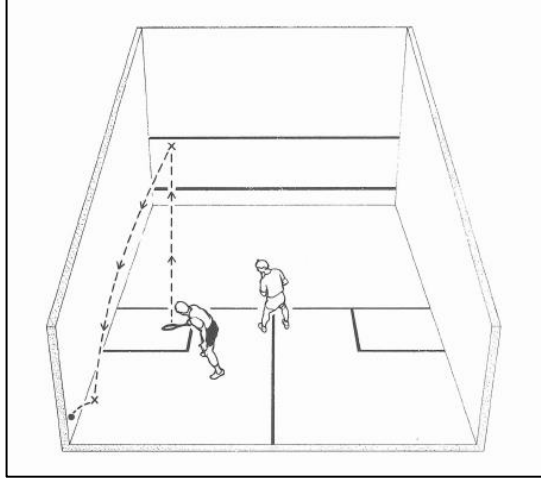
Servislerdeki temel amaç, topun rakibi rahatsız edecek ve onu hareketlendirecek bir şekilde oyunu başlatmaktır. Oyuncular, farklı servis taktikleriyle rakiplerini şaşırtabilir ve oyunu lehlerine çevirebilirler.

1.9. Vuruş Çeşitleri

Squash'ta altı temel vuruş bulunmaktadır:

1. Ray-Drive (doğrudan-düz vuruş) :

“The Rail” Squash'ta en çok kullanılan ve en faydalı olan vuruştur. Bu vuruş, rakibi tehdit etmeyen veya çok zayıf bir dönüş yapmaya zorlamak amacıyla, duvarlara sadece birkaç santimetre uzaklıkta köşeye doğru atılan toplardır.



Şekil 6: Ray Vuruş (Austin, 2014).

Top vuruşunun duvara tam bir açı oluşturacağı noktanın hemen arkasında vurulur. Böylece top, geri köşeye doğru ilerlerken yan duvarla giderek daha fazla kapanan bir yansıma oluşturur. Topun ön duvardaki hedef yüksekliği kortun neresinde olduğunuza, ne kadar sert vurduğunuza ve topun sıcaklığına bağlı olarak değişir. Her zaman ikinci zıplamadan önce arka duvara ulaşacak kadar yüksek vurulur.

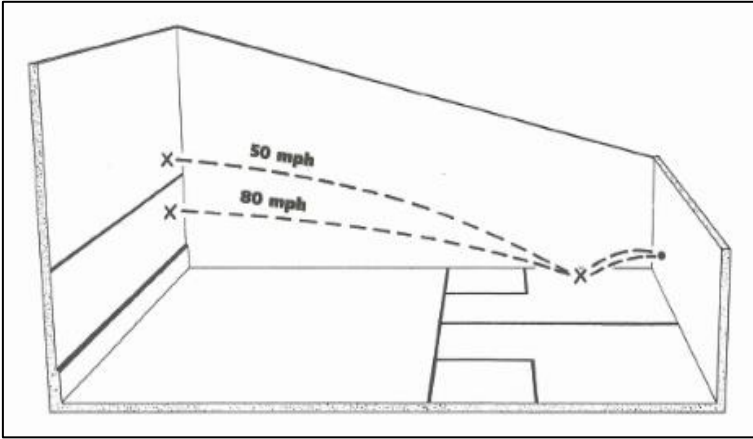
İki oyun arasındaki temel farklar, topun hızı ve zıplamasıdır. Soft topu, çok daha yavaş seyrederek ve her zıplamadan sonra daha keskin bir açıyla yönelerek ilerler. Eğer top iyi bir şekilde geri duvara değil de servis kutusunun

hemen arkasına zıplamazsa kesilmesi çok kolay olur. Top, geri duvardan neredeyse hiç dönmez bu nedenle topu ikinci zıplamadan önce arka duvara değecek şekilde atmak daha iyidir (Austin, 2014).

“The 50-mph Rail” (Şekil 7) squash oyununda, uzun rallilerde ve oyuncular arasında istikrarlı bir oyun oluşturmak için kullanılan bir taktiktir. Bu taktikte, topun hedefi daha yüksek bir bölgeye yönlendirilir ve hızı azaltılır, böylece topun duvarda daha uzun süre kalması sağlanır.

Daha yavaş bir top, oyuncuya daha fazla kontrol imkânı sağlar ve bu da topun daha sıkı ve paralel bir şekilde duvara yapışarak hareket etmesine yardımcı olur. Bu, rakibin topu daha zor ulaşabileceği bir noktaya yerleştirmeyi ve onun daha zayıf bir yanıt vermesini sağlar.

Bu strateji, hızlı ve güçlü bir vuruş yapmak yerine, topun istenen derinlikte ve duvara daha sıkı bir şekilde temas etmesini sağlamak için kullanılır. Bu sayede rakibe daha fazla baskı yapılabilir ve zor durumda bırakılabilir. Bu taktik, uzun rallilerde ve oyunun tempo kontrolünü sağlamak için önemli bir unsurdur.



Şekil 7: 50-mph Rail (Austin, 2014)

Ray-Drive Çeşitleri;

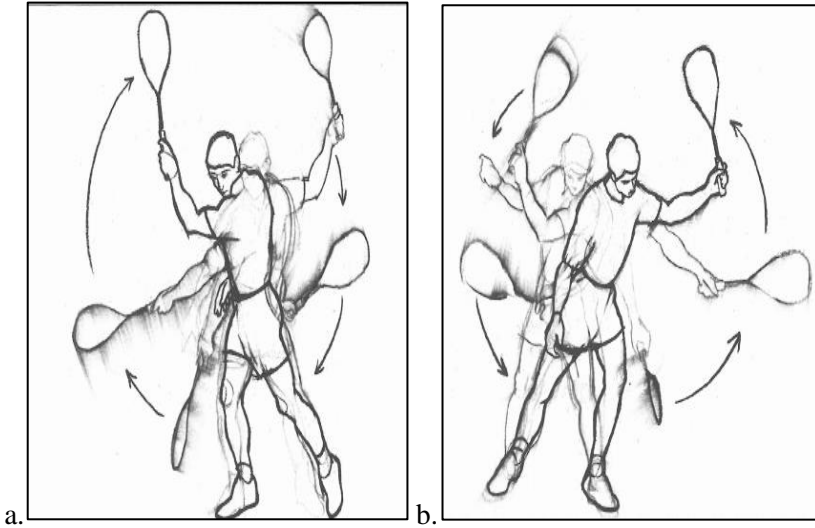
a. *Forehand Drive*: Vuruşa yüksek bir başlangıç yapmak, vuruşun etkili olabilmesi için önemlidir çünkü bu sayede raketinizi hedefe doğru rahatça yönlendirebilirsiniz. Üst kolunuzu zeminle paralel tutarak vücudunuzun dengesini sağlayabilir ve daha güçlü bir vuruş yapabilirsiniz. Dirseğinizi bükük tutmak, vuruşunuzun kontrolünü ve esnekliğini artırır.

Vuruşu yaparken raketinizi düzgün bir şekilde uzatarak, topun istediğiniz yöne gitmesini sağlayabilirsiniz. Vuruş sonunda, raketinizi yine yüksek bir pozisyonda ve bükülmüş dirsek ile sonlandırmak, vuruşun tamamlanmasına ve raketinizi hedefe daha fazla hazır konumda tutmanıza yardımcı olur. Bu şekilde yapılan bir forehand drive vuruşu, hedefe doğru kontrollü ve güçlü bir top göndermeye yardımcı olur (Şekil 8-a) (Austin, 2014).

b. *Backhand Drive*: Forehand vuruşunda olduğu gibi yüksek bir raket pozisyonu tercih edilir. Ancak, dirseğin biraz aşağı yönlendirilmesi, backhand vuruşunun karakteristik özelliklerinden biridir. Bu, raketinizi istediğiniz yöne doğru daha kontrollü bir şekilde yönlendirmenize yardımcı olur.

Vuruşu yaparken, özellikle rakibinize raket darbesiyle çarpmamak için dikkatli olmalısınız. Bu nedenle, vuruşu tamamlarken raketinizi yukarı doğru hareket ettirerek, rakibinize zarar vermeden vuruşu sonlandırmalısınız.

Backhand drive vuruşu, backhand tarafınızdan yapılan hedefe doğru güçlü ve kontrol edilmiş bir vuruş türüdür. Raketinizi bu şekilde kullanarak, topu istediğiniz yere yönlendirebilir ve rakibinize karşı etkili bir vuruş yapabilirsiniz (Şekil 8-b) (Austin, 2014).



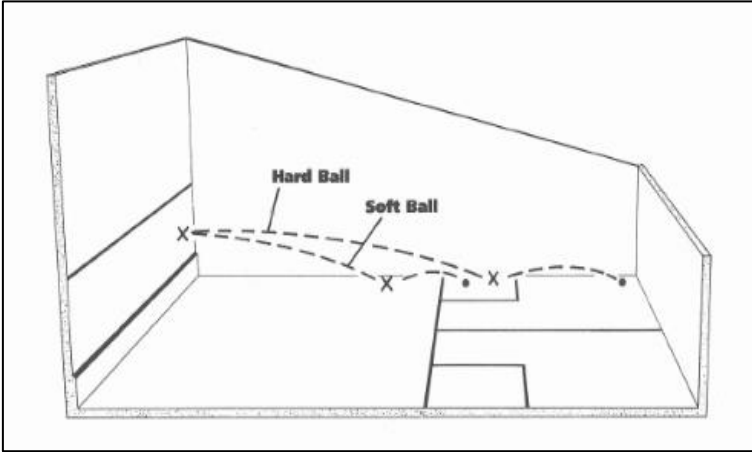
Şekil 8: Drive Servis (Forehand-Backhand) (Austin, 2014)

2. Çapraz Vuruş (Cross Court):

Cross-court vuruşu, soft top squash oyununda, dar korta göre daha büyük bir öneme sahiptir çünkü ekstra 2.5 feet (yaklaşık 76 santimetre) genişlik avantajından yararlanır. Bu vuruş, rakibi arka köşelere göndermek için rail

vuruşundan sonra tercih edilen ikinci seçenektir. Ancak, cross-court vuruşu, öne bakarken daha doğal olması nedeniyle hangi vuruşu yapacağınızı seçerken düşmek kolay bir tuzağa dönüşebilir. Fakat doğru zamanda ve doğru şekilde yapıldığında, derin, sıkı bir rail vuruşu kadar etkili olabilir.

Ray vuruşu yerine cross-court vuruşunu yapmanın doğru zamanı, bu iki vuruşu ne kadar kontrol edebildiğinize ve rakibinizin kort üzerindeki pozisyonuna bağlıdır. Eğer rakibiniz T noktasında dengeli bir şekilde duruyorsa, cross-court vuruşunuzu kesip topu öne vole yapma şansı yüksek olabilir. Özellikle iyi bir voley oyuncusuna karşı, daha az cross-court vuruşu yapmak daha etkili olabilir. Fakat rakibiniz, bir sonraki vuruşunuzu rail olarak bekliyorsa ve buna göre pozisyon alıyorsa, bu durumda ona cross-court vuruşu yapmak için uygun bir zamandır. Bu, rakibinizin hareketlerini ve beklentilerini okuyarak doğru vuruş seçimini yapmanızı sağlar.

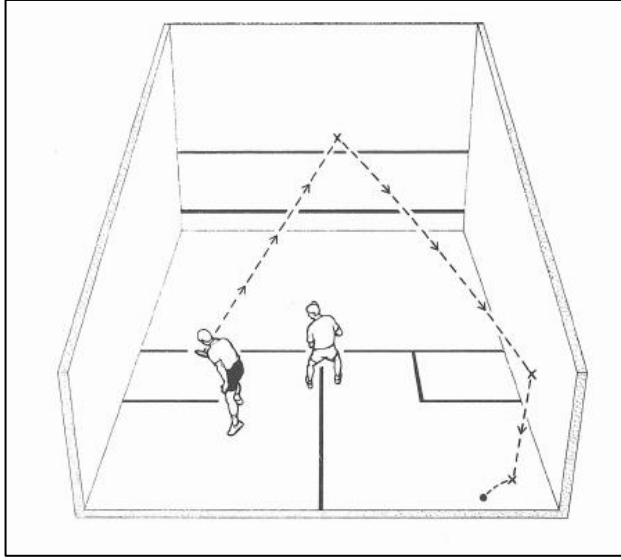


Şekil 9: Aynı Hızda Vurulduğunda Sert Top ile Yumuşak Top
(Austin, 2014).

Squash oyununda rakibinizin durduğu noktanın, hemen karşısından biraz geçecek şekilde topu hedefler. Tam olarak karşıdan vurmak, rakibin topu duvardan alıp topu çıkarmasına olanak tanır. Yumuşak top, duvara doğru açılan bir yapıya sahip olduğundan, duvardan önce ekstra derinlik elde etmek oldukça önemlidir.

Başarılı sporcular, yumuşak top oyununda en büyük başarının derin cross-court vuruşları yaparken elde edildiğini ifade etmektedirler. İyi bir, yüksek cross-court vuruşunu rahat ve akıcı bir şekilde yapabilirsiniz ve top bazen arka köşede sıkışabilir. Sert top oyuncusu düşünür ki, eğer cross-court vurursam,

duvarda dört ayak yükseklikte olursa, top arkadaki duvardan geri zıplayacak ve bana zarar verebilir.



Şekil 10: Cross-Court Vuruşu (Austin, 2014)

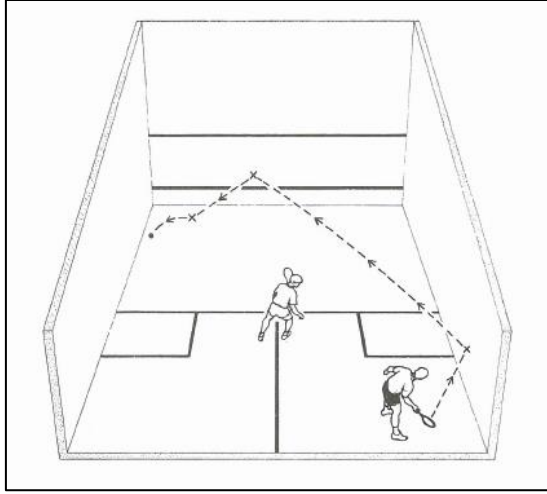
Cross-Court; top, vücudun oldukça önünde vurulurken, raket yüzü iyi bir yükseklik elde etmek için geriye doğru eğilmiş durumda olmalıdır. Yan duvardaki hedef, zeminin yaklaşık uçayak üstünde ve rakibinizin arkasında olmalıdır; bu da onu daha geride bir alana itmeye zorlar. Sıçrama, vücudun önünde çapraz bir şekilde gerçekleşir ve genellikle kort içerisinde ileri hareket ettiğimizde oyunu oynarken daha doğal bir vuruş olur.

3. Boast:

Squash'ta “boast” terimi, topun yan duvara vurularak ön duvara çarpmadan önce arka korta gidecek şekilde vurulmasını ifade eder. Bu atış, rakibin pozisyonunu değiştirip zor duruma düşürmeyi amaçlar. Ancak “boast” terimi, sert top ve yumuşak top oyunları arasında önemli farklılıklar gösterir.

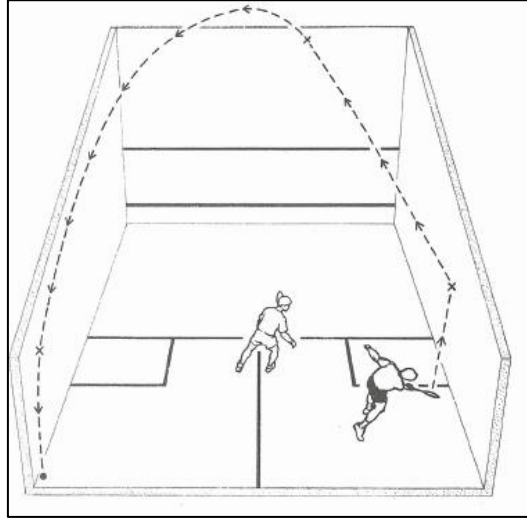
Yumuşak top oyununda “boast” atışı, sadece hücum açısından değil, aynı zamanda savunma açısından da önemlidir. Sert top oyununda genellikle topun kortun arkasına gelmesi ve sürüş ya da üç duvarlık bir köşe vuruşu yapılabilecek bir noktaya gelmesi nedeniyle savunma pozisyonuna geçme ihtiyacı az olurdu. Ancak, yumuşak top oyununda savunma atışı yapmak bazen topu derinlerden almanın tek yoludur. Siz geri köşeye sıkıştırıldığımızda

ve topa tam bir sürüş yapmak için zamanınız olmadığında sürüş (drive) veya cross-court için şansınız olmadığında en güvenli ve kolay yol geri dönüp T noktasına gelmektir. Standart bir savunma “boast” atışı, yan duvara orta tempoda ve yükseklikte vurularak topun ön duvarda seviyeden yüksek bir şekilde “tepecik” yapması ve diğer duvara doğru açı yaparak oraya ulaşmadan önce iki kez zıplamasıdır. Bu zorlayıcı bir atış değildir ve genellikle rakibiniz ulaşabilir ve bir “drop” vuruşu yapabilir, böylece ralli içinde kalmanız gerekebilir. Burada verilen ders, mümkün olduğunca savunma “boast” atışından kaçınmaktır. Geri köşelerden daha gelişmiş bir savunma “boast” atışı ise “skid boast” olarak adlandırılır. Bu atış, yan duvara daha sert, yüksek ve daha öne vurulur, ardından ön duvara üst kısımdan vurularak cross-court lob yapar şekilde diğer duvara doğru geri gider. Bu biraz sıra dışı bir atıştır ve özellikle üst seviyelerde değilken rakibinizi şaşırtabilir ve hatta sayı kazanmanızı sağlayabilir. Sırt üstü yapmak biraz daha zordur çünkü aynı kaldıraç yoktur (Austin, 2014).



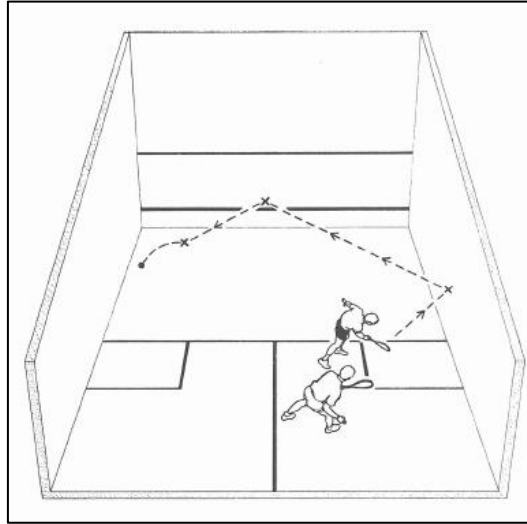
Şekil 11: Arka Köşe Savunma Boast (Austin, 2014).

Arka Köşe Savunma Boast'u; ayak parmaklarınızı köşeye doğru yönlendirin, biraz çömelmek topun altında kalmanıza yardımcı olabilir. Topu drive vurur gibi arkaya alın, orta tempoda ve çok açık bir raket yüzüyle yukarı doğru vurun. Top, yan duvara yaklaşık 45 derecelik bir açıyla vurulmalı ve ön duvarda tine oldukça yukarıda, merkezin solunda bir noktaya doğru gitmeli, daha sonra geniş bir açıyla diğer tarafa çarpmadan önce düşmelidir.



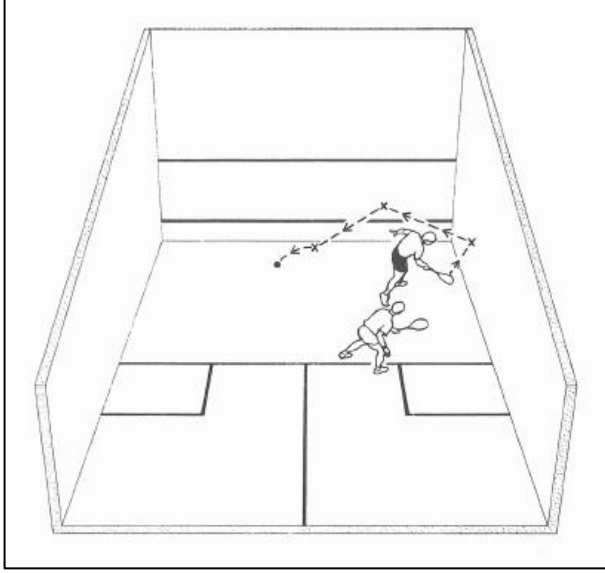
Şekil 12: Skid Boast (Austin, 2014).

Skid Boast; arka köşe savunma boast'uyla aynı pozisyon ve duruşta sürpriz bir şekilde vurulur. Topa çok açık bir yüzle sert bir şekilde vurulur. Hedef çok daha yüksek ve daha önde olmalıdır, yaklaşık olarak servis çizgisine karşılık gelen, yan duvarın yaklaşık altı ayak yüksekliğinde bir nokta. Top, ön duvarda yüksek bir noktaya doğru açı yapmalı ve cross-court lob gibi geri tepmeli, servis kutusunun arka kısmına yakın diğer yan duvara çarpmalı, zıplamalı ve köşede ölmelidir.



Şekil 13: Çalışma Boast Vuruşu (Austin, 2014).

Çalışma Boast'u; bu vuruşu, kısa ve düz bir top aldığınızda ve rakibiniz sizin arkada olduğunuzda kullanılır. Drive şekli alın, top sırtınızın arkasından geçsin, yukarıya doğru açık bir yüzle, kısa bir sallantı ile vurun. Top keskin bir şekilde yan duvara açılmalı, tina birkaç inç yukarıdan ön duvara doğru hareket etmeli ve kortun önünde, karşı tarafı vurmadan önce iki kez zıplayarak geçmeli.



Şekil 14: Trickle (Sızma) Boast (Austin, 2014).

Trickle Boast; bir aldatma vuruşudur, yan duvara yakın kısa bir top aldığınızda ve rakibiniz düz bir top (ray veya drop) beklerken vurulur. Ona drive hazırlığı gösterin, sonra son anda raket yüzünü duvara çevirin, çok keskin bir açıyla hafifçe yukarıya doğru açık yüzü bir şekilde vurun, böylece top ön duvardan geniş bir açıyla çıkar.

Savunma odaklı, çalışma boast'u sayı kazanmak için değil, rakibinizi kortun önüne itmektir. Bu, her seviyedeki oyuncuların mümkün olan en erken zamanda öğrenmesi gereken bir vuruştur. Kısa vurmak için öğrenilmesi en kolay ilk vuruştur-bir drop'tan çok daha kolay. Boast, drop'tan daha fazla hızla vurulabilir ve tina rahatlıkla hedeflenir.

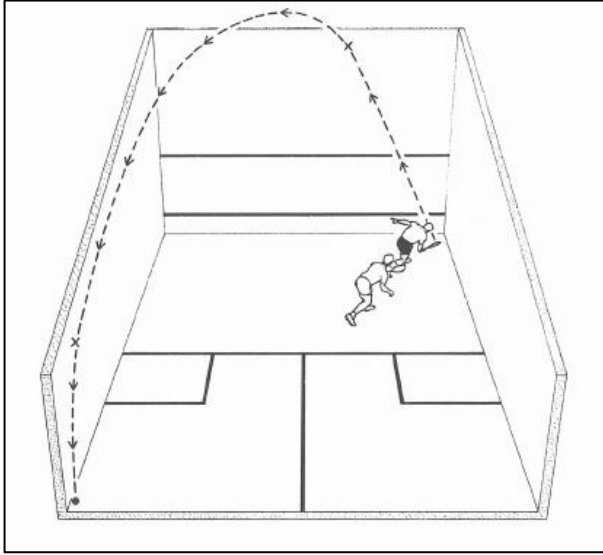
4. Lob:

“The Lob” Squash'ta oldukça önemli bir vuruş tekniğidir. Topu arkaya yüksek bir şekilde atarak birçok oyuncuyu alt üst edebilirsiniz ve deneyimsiz oyuncuların çoğunun nasıl başa çıkacağını bilmediği için genç oyuncularla da

mücadele edebilirsiniz. Amaç, yumuşak, yüksek loblar oynamak, rakibi arkada bırakmak ve ardından kısa vuruşu yapmaktır.

Sert top oyuncusu için, güç ve hız üzerine yoğunlaşmış bir oyuncu için, lob nadiren kullanılan, hatta zayıf bir vuruş olarak görülebilir. Eğer biraz fazla hızla vurulursa, kısa geri döner ve rakibinize kolay bir bitirici vuruş fırsatı verir. Ancak soft top oyununda, lobu daha geniş bir hız aralığında vurabilir ve işlevsel bir açı elde edebilirsiniz. Lob savunma ve saldırı için önemli bir silahtır. Yine de, şaşırtıcı bir şekilde lob, hafife alınan ve az kullanılan bir vuruştur.

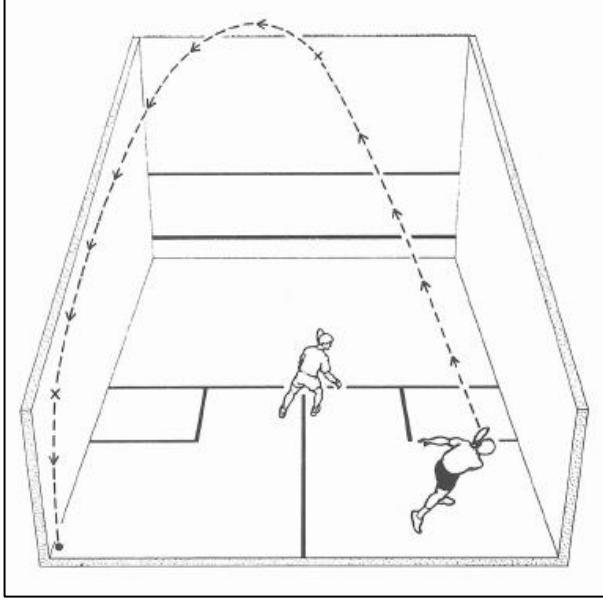
Lob niçin bu kadar değerli bir vuruş tekniğidir? Çünkü baskı altındayken zaman kazandırır, size tekrar T noktasına dönme ve saldırıya geçme imkânı sağlar. Yorgunken oyunu yavaşlatır. İyi vole yapamayan bir rakipten faydalanır. Ve eğer doğru bir şekilde vurulursa, neredeyse dikey olarak arkada “nick’e” düşen bir kazanan olabilir.



Şekil 15: Ön Köşeden Cross-Court Lob (Austin, 2014).

Ön Köşeden Cross-Court Lob; ideal olarak, topa yüksek bir backswing (geriye sallama) yaparak ulaştınız; böylece rakibinizi ray yapma tehdidi altına sokabilirsiniz ve ayrıca drop veya lob seçeneğiniz de olmalıdır. Forehand vuruşunda, geniş ve gerilmiş bir duruş almanız gerekebilir. Topa çok açık bir raket yüzüyle, yumuşak bir şekilde ve topun altından vurarak, belirgin bir şekilde yukarı doğru bir hareket yapın. Topu, ön duvara yüksek bir şekilde

vurarak karşı köşeye doğru açı verin. Top, diğer yan duvara çizgi hizasının bir veya iki ayakaltına çarpmalı ve ardından arka duvara çarpmadan önce köşede sıkı bir şekilde sıçramalıdır.



Şekil 16: Arka Köşeden Cross-Court Lob (Austin, 2014).

Arka Köşeden Cross-Court Lob: Bu, kortun arka kısmından yapıldığında savunma amaçlı bir vuruştur. Oyunu yavaşlatır ve T'ye geri dönme şansı verir. Lob, oyunun temposunu yavaşlatmak için kortun arka kısmından defansif bir şekilde vurulabilir. Ancak, özellikle ön kısımda olduğunuzda, rakibiniz sizinle birlikte öne gelir ve ardından yavaş bir 'skyball'ı (gökyüzü topu) rakibinizin başının üzerine karşı arka köşeye gönderirseniz, çok daha tehditkâr olabilir.

Dar kortlarda, geniş kortlara kıyasla cross-court loblarla daha fazla kazanan vuruş yapılmaktadır. En iyi oyuncular çok sayıda cross-court lob yapar. Temelde, rakibe önce bir drop veya belki bir ray gösterirsiniz, o kişi yukarıda eğilmiş olur ve siz yüksek ve kortun karşısına doğru bir top atarsınız. O kişi geriye koşarken top köşeye derin iner. Çok sayıda kazanan vuruş elde edersiniz.

5. Drop (Düşürme):

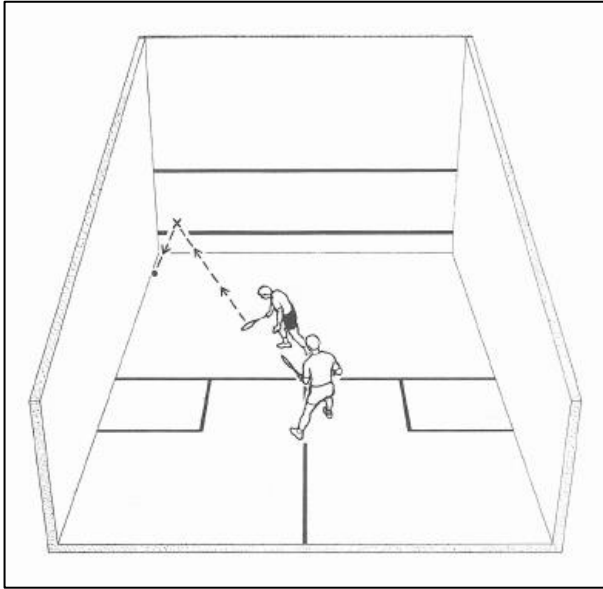
Vuruşun kısıllığından başka bir şey değildir. Soft-ball squash'ta genellikle sayıyı bitiren kısa oyundur. Ve tüm kısa vuruşlar arasında, daha iyi oyuncular

arasında en sık kullanılan ve skor yapmak için en çok tercih edilen vuruş damla (drop) vuruşudur.

Damla vuruşunun zorluğu onu kullanma hakkını kazanmaktır. İlk olarak gelişmiş bir vuruşu ustalaştırmalısınız ve ardından doğru anı beklemelisiniz. Cross damla öncesinde düz damlayı öğrenmek daha iyidir.

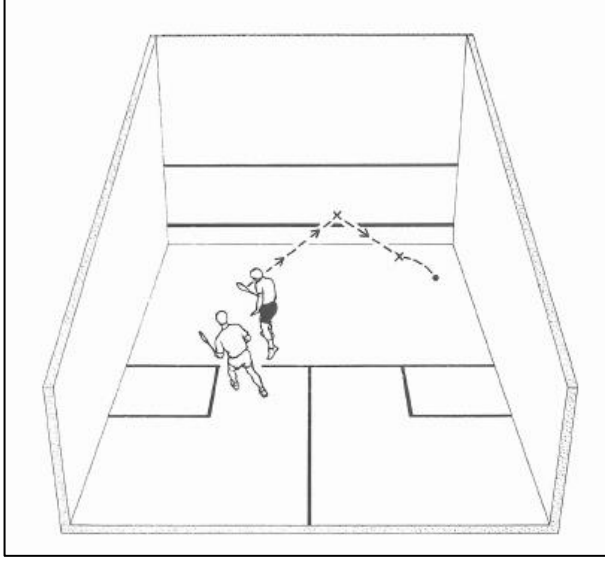
Düz damla yapmak zordur çünkü hata yapma oranı çok fazladır. Eğer top çok düşükse, tine çarpar, eğer çok yüksek veya kortun dışında ise, rakibinize vuruş için fırsat verirsiniz. Düz damlayı zemine vurmadan önce yan duvara çarpmasını sağlamak daha iyidir, bu da topun hızını daha da yavaşlatır ve bir nick etkisi oluşturur. Düz top ve soft top arasında bir damla vuruşu hazırlığında büyük bir fark vardır. Soft top'ta, ön tarafta raketinizi düşük tutarsanız, rakibiniz topu hızlı vuramayacağınızi bilir ve hemen arkadan yavaşça yaklaşır ve kısa vuruşunuzu bitirmek için pozisyon alır. Bu, gelişmiş bir oyuncu için kırılması en zor alışkanlıklardan biridir.

Bir damla vuruşu için doğru an, ya T'nin dışında ya da arkadan oldukça kolay bir topun ve pozisyon dışında olan bir rakibin aynı zamana denk gelmesidir. Damla vuruşu, arka köşeden defansif bir bozma veya kısa cross-court'un klasik bir cevabıdır.



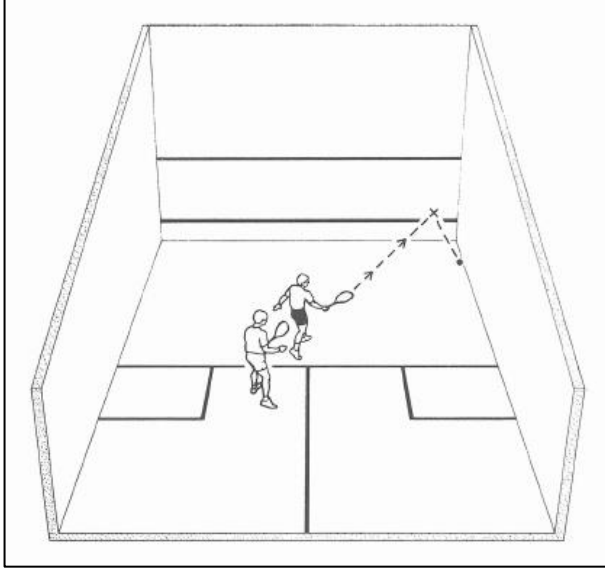
Şekil 17: Düz Drop (Austin, 2014).

Düz (Straight) Drop; drive vururken olduğu gibi iyi bir denge ve yüksek bir raket ile girin. Topun seviyesine kadar eğilin, daha kısa ve sıkı bir sallantı kullanın ve topun hedefine rehberlik etmek için vuruşunuzda takip edin. Vuruşu yan duvara, neredeyse yerden hemen üstte yakalamak için açılı bir şekilde yapın. Topun mümkün olan en kısa sürede ölmesini sağlamak için çok açık bir yüz ve backspin ile vurun.



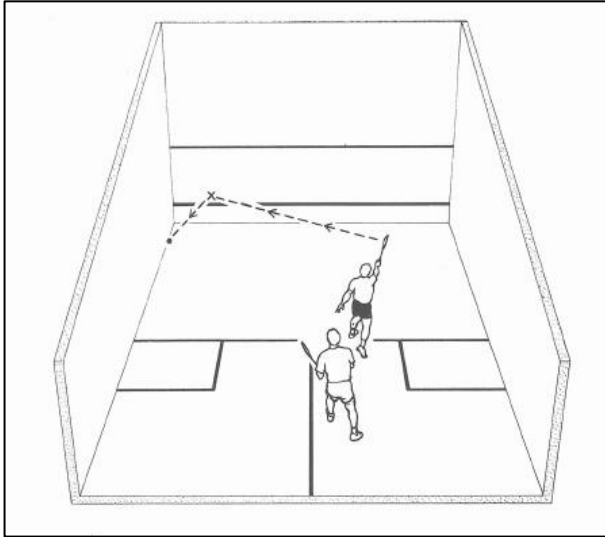
Şekil 18: Cross-Court Drop (Austin, 2014).

Cross-Court Drop; rakibinizin drop veya drive vurmanızı bekleyerek kortun bir tarafına angaje olduğu durumlarda iyi bir alternatiftir. Top, ön duvarda çok geniş bir açıyla vurularak, rakibinizin yöneldiği tarafa zıt yönde hareket etmesini sağlayabilir.



Şekil 19: Forehand Düz Vuruş ile Topu Öldürme (Austin, 2014).

Forehand Straight Kill; daha açık ve dik bir duruş, forehand drive'a kıyasla daha kısa bir geriye sallanma hareketi ve vole atışı esnasında daha kısa bir takip hareketi gereklidir. Top, tin'e birkaç inç mesafede ön duvara hedeflenir ve orada ölerek oyundan çıkar.



Şekil 20: Çapraz Korta Vole ile Topu Nick'e Atış (Austin, 2014).

Genellikle T'nin yakınından vurulan bu vuruş, vücuda doğru çapraz ve aşağı doğru bir şekilde yapılır; keskin açılı, aşağıya ve çaprazla doğru olan bu hareketin, nick ihtimalini artırmasına dayanır.

6. Öldürme (Kill):

Öldürme; T'nin önünde gevşek, bel hizasında topa vurulur. Kısaltılmış bir forehand geri sallanma ile topa sert bir şekilde ve onu telden biraz yukarıda, sağ ön köşeye göndererek vuruş yapılır. Bu, squash'ın smaç dunk'ları olan "kill" veya "stun drive" dır.

Topu mümkün olduğunca yüksekte kesiyorsunuz, onu mümkün olduğunca hızlı bir şekilde nick'e indirmek için ön duvardan aşağıya almak istiyorsunuz. Eğer düz bir şekilde vurursanız, daha geri gelecek, bu yüzden onu kesiyorsunuz ve topun ön duvara vurup aşağı inmesini sağlıyorsunuz.

Düz ve cross-court kill vuruşları neredeyse her zaman bel hizasının üzerinden vole yapılır, hızlı ikinci bir sıçrama veya nick için aşağı doğru vurulur. Vole çapraz köşe nick vuruşu, bazen oyunda üst seviyelerde bir servis dönüşü olarak atılır ve açıkça yüksek riskli bir vuruştur. Bu vuruşlardan herhangi birini yapma fırsatı, rakibinize baskı uygulayarak gevşek topu alana kadar veya kendi istem dışı vuruş hatasını yapana kadar ödül olarak gelir.

1.10. Sprint ve Hareketlilik:

Squash'ta oyuncuların hızlı ve çevik olmaları çok önemlidir. Kortun her köşesine hızla ulaşabilmek, rakibin vuruşlarına daha iyi tepki verebilmek için sprint yetenekleri geliştirilmelidir.

1.11. Stratejik Oyun:

Oyun sırasında oyuncular, topun rakibin erişemeyeceği zorlu bölgelere yerleştirilmesini amaçlayarak stratejik oyun geliştirirler. Bu, rakibin pozisyonunu zorlaştırarak avantaj elde etmeyi hedefler.

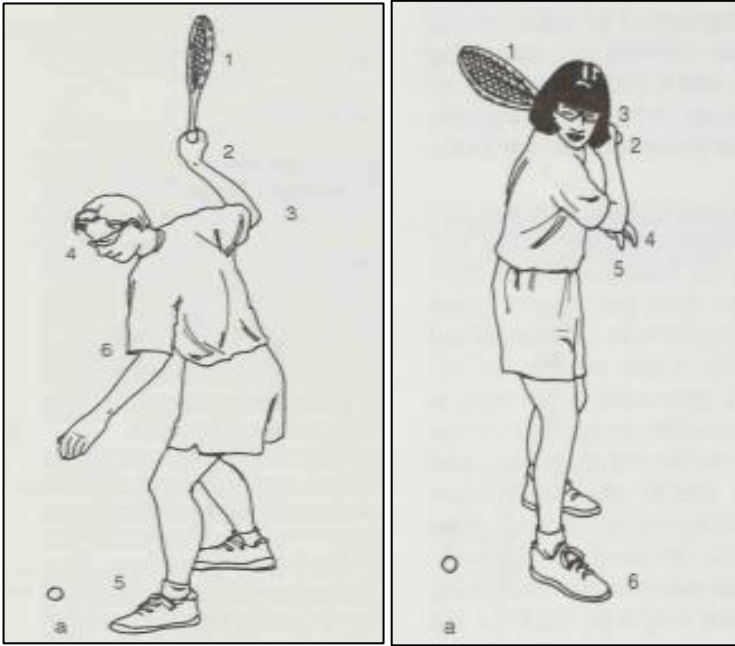
Squash oyununda tekniklerin yanı sıra, reflekslerin hızı, dayanıklılık, koordinasyon ve oyun okuma becerileri de büyük önem taşır. Bu becerilerin kombinasyonu, oyuncuların maç sırasında daha etkili olmalarını sağlar. Squash, hem fiziksel dayanıklılık hem de stratejik zekanın birleştiği bir spor olduğu için oyun esnasında çeşitli teknikleri ve yetenekleri ustalaşmak gereklidir.

1.12. Swing:

Squash'ta swing hareketi, oyuncuların topa vurmak için racketlerini kullanma tekniğidir. Bu hareket, topa hız ve doğruluk kazandırmak ve istenen oyun tarzını oluşturmak için önemlidir. Squash'ta yaygın olarak kullanılan swing hareketi aşağıdaki adımları içerir:

1.12.1. Hazırlık Pozisyonu:

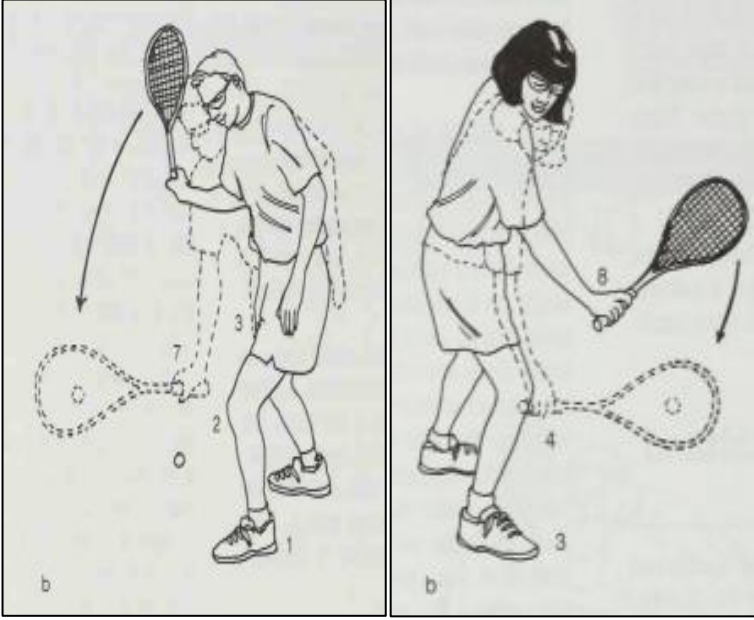
Oyuncu, topun kendisine geleceği yere doğru hareket ederken veya rakibin topa vurmasını beklerken, hazırlık pozisyonunda durur. Bu pozisyonda ayaklar omuz genişliğinde açık olmalıdır. Oyuncu, racketini hazır pozisyonda tutar ve topun geleceği yere doğru ayaklarını ve vücudunu yönlendirir.



Şekil 21: Hazırlık Pozisyonu (Forehand-Backhand) (Yarrow, 1997).

1.12.2. Backswing (Raketin Arkaya Hareketi):

Top oyuncunun vurmak için hazır olduğu yere doğru gelmeye başladığında, oyuncu racketini geriye doğru hareket ettirir. Bu hareket, racketin topa doğru ilerlemesi için bir momentum oluşturur. Genellikle bu aşamada vücut biraz eğilir ve vuruşun gücünü artırmak için dönüş yapılır.

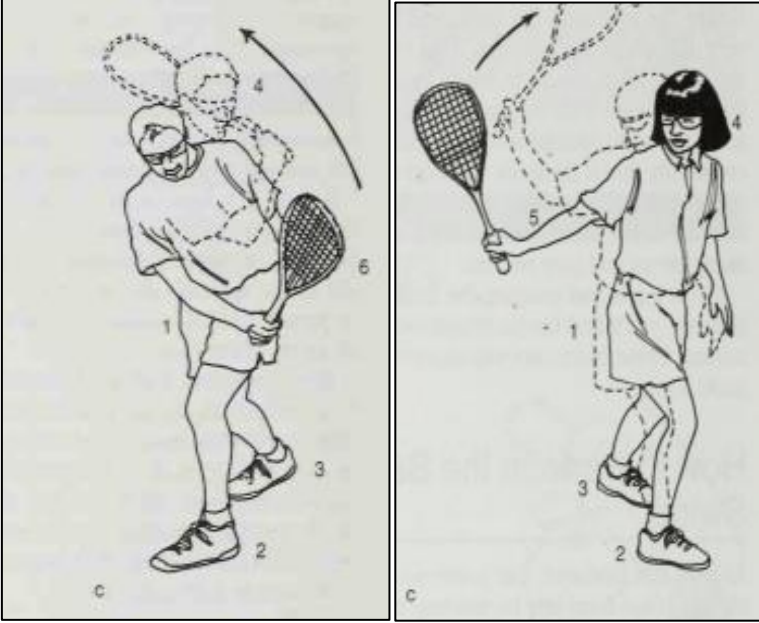


Şekil 22: Backswing (Forehand-Backhand) (Yarrow, 1997).

1.12.3. Follow-through (Raketin Vuruşu Takibi-Son Hareket):

Oyuncu, topa raketle vurduktan sonra raketin sürüklenmesine izin verir. Bu, topun raketten doğru bir şekilde çıkmasını sağlar ve kontrolü artırır. Follow-through, vuruşun tamamlanması için yapılan bir harekettir.

Swing hareketi, oyuncunun topa vurma açısını, vuruş gücünü ve topun doğruluğunu belirler. Bu teknik, squash oyuncularının topu hızlı ve doğru bir şekilde rakibe geri göndermesini sağlar. Hızlı, kontrollü ve doğru swing hareketleri, oyuncuların oyunlarını geliştirmesine yardımcı olur.



Şekil 23: Raketin Vuruşun Takibi (Forehand-Backhand) (Yarrow, 1997).

1.13. Nick:

Squash'ta “nick” terimi, topun korttaki bir köşe ve duvar arasındaki kesişim noktasında sıkışıp kalması anlamına gelir. Bu durum, genellikle topun rakibin ulaşması zor bir noktada, yüksek hızla ve derine inmesi sonucunda meydana gelir. Nick, rakipler için zor bir pozisyon oluşturabilir çünkü topun bu bölgede sekip yön değiştirmesi veya beklenmedik bir şekilde hareket etmesi mümkündür. Bu, rakibin topu doğru bir şekilde almasını ve oyunu kontrol etmesini zorlaştırabilir. Nick, hızlı ve keskin bir şekilde oynanan maçlarda stratejik bir avantaj sağlayabilir.

1.14. Tin:

Squash kortunda, “tin” olarak adlandırılan bir bölge, ön duvarın alt kısmında yer alır. Bu, bir oyun sırasında vuruşların geçerli olup olmadığını belirleyen önemli bir bölgedir. Topun tin bölgesine çarpması, sayı kaybetmek anlamına gelir.

Tin, oyuncuların topu vururken dikkate almaları gereken bir bölge olduğundan, topu yeterince yüksek ve ön duvara doğru vurmak önemlidir. Eğer top, vuruş sonucunda tin bölgesine çarparsa, bu durum “tin” olarak adlandırılır ve sayı kaybına neden olur. Dolayısıyla, squash'ta oyunu

kazanmak için tin bölgesine topun çarpmaması gerekmektedir. Bu durum, oyuncuların vuruşlarını hassas, kontrollü ve tin bölgesine minimum riskle vurarak yapmalarını gerektirir.

1.15. Aşırı Yapılan Vuruşlar:

Topun hızlı bir şekilde ve kontrolsüzce oyun dışına veya rakip oyuncunun ulaşamayacağı bir yere vurulması anlamına gelir. Bu vuruşlar, oyuncunun topa kontrollü bir şekilde vuramaması veya topu oyunun kurallarına uygun bir şekilde sahada tutamaması nedeniyle olabilir.

Aşırı yapılan vuruşlar, genellikle oyunun hızına ve rekabetçi doğasına uygun olmayan vuruşlar olarak kabul edilir. Squash oyununda, topun raketle oyun sahası içinde kalması ve rakibe ulaşılabilir bir konumda olması gerekir. Oyuncular, kontrollü ve becerikli vuruşlar yapmaya çalışırken, topun sürekli olarak oyun dışına çıkması ya da rakibin ulaşamayacağı bir yere gitmesi, aşırı yapılan vuruşlar olarak adlandırılır.

Squash'ta aşırı yapılan vuruşlar, oyunun akışını bozabilir ve rakip oyuncuya avantaj sağlayabilir. Bu nedenle, oyuncular genellikle kontrollü ve amaçlı vuruşlar yapmaya odaklanır, böylece topu rakip oyuncuya zor anlar yaşatacak şekilde kullanabilirler.

1.16. İyi Bir Squash Oyuncusu Olmak İçin Öneriler:

Bu öneriler, özellikle form düşüklüğü yaşadığımızda ve başarılı squash oynamanın en kesin yollarından birinin temel taktiklere geri dönmek olduğunu hatırlamamız gerektiğinde, tüm seviyelerdeki oyuncular için faydalıdır;

- Rakibinizin arkasında kaldığımızda, topu iyi bir uzunlukta vurmak için tam bir swing kullanın. Hedefiniz servis çizgisinin üzerine, yüksek bir nokta olsun. Bu, rakibinizi arkada tutar.
- Rakibinizin arkasında kaldığımızda, tam bir swing kullanarak topu arka köşelere doğru yönlendirin. Bu, rakibinizi daha fazla koşturur ve swing alanını daraltır. Aynı zamanda merkezi bir pozisyona dönmeniz için daha fazla zaman kazandırır.
- Rakibinizin önünde kaldığımızda, topu “nick” olarak bilinen arka köşelere düşük ve yumuşak bir şekilde vurun. Bu, rakibinizi gerer ve topa vuracakları için daha az zaman bırakır. Bu atış bir galibiyet getirebilir. Raket yüzünü açarak topun arkasından vurun. Vuruşa özen gösterin. Topun ön duvara ulaşmasını sağlayacak şekilde devam edin.

Rakibinizden gelebilecek gevşek tepki vuruşlarını arayın ve onları hızla sayı yapabileceğiniz şekilde değerlendirin.

- Sizin ve rakibinizin aynı anda ön kortta olduğu durumlarda, topu tinin 50-60 cm üzerine sert vurun. Bu genellikle bir galibiyet getirir. Tinden kaçının!
- Vuruşlarınızı duvarlara mümkün olduğunca yakın yapın. Bu, rakibinizi daha fazla koşturur. Rakibi “T”den uzaklaştırır ve topa iyi vurmasını zorlaştırır. Vuruşlarınız duvara ne kadar yakın olursa, o kadar iyi.
- Atışınızı yaptıktan hemen sonra, hemen “T”ye veya en iyi merkezi pozisyona dönün. Ne kadar çabuk toparlanırsanız, o kadar rahat olursunuz ve genel olarak daha az enerji harcarsınız.
- Her zaman topa odaklanın. Tüm bilgiler orada. Rakibinizin swingini daha iyi okuyabilir ve topun nereye gideceğini önceden tahmin edebilirsiniz. Ralliler sırasında, top nerede olursa olsun, topa bakın. Tepki süreniz gelişecektir.
- Rakibinizi koşturun. Mümkün olduğunca kortun uzak köşelerine topu vurun. Bunu yapamıyorsanız, en iyi olasılığa sahip atışı yapın. Zorlanmadıkça riskli vuruşlardan kaçının.
- Mümkün olduğunca vole yapın. Rakibinizi acele etmesine neden olacaktır.
- Vuruşlarınızın hızını ve yüksekliğini değiştirin. Oyunun ritmini değiştirmek rakibinizi rahatsız edebilir. Ön kortta pozisyon dışında kaldığınızda, zaman kazanmak için yüksek top atın. Dış hatlara dikkat edin! (Murray vd., 2016).

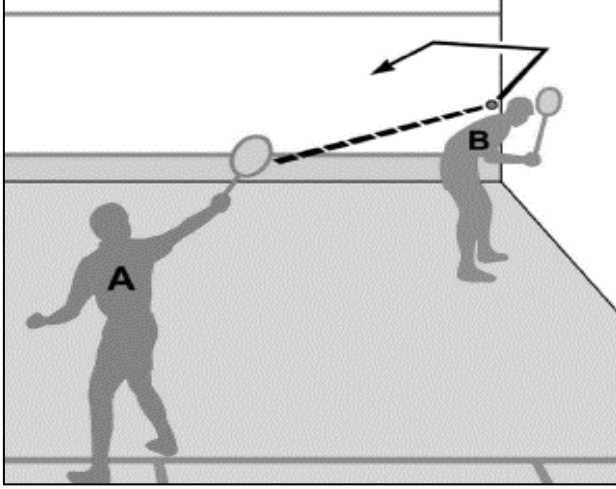
1.17. Let:

Squash'ta “let”, oyun sırasında bir kararın verilmesi gerektiği ve oyunun durdurulması gerektiği bir durumu ifade eder. Squash kortunda, bir oyuncu vuruş yapmak için uygun bir pozisyonda değilse veya oyunun normal akışı, diğer oyuncunun hareketi veya dengesi bir vuruş için uygun değilse, hakem oyunculara let kararı verebilir.

Örneğin, bir oyuncu vuruş yapmaya hazırlanırken diğer oyuncu onun önünü engelliyorsa veya bir risk oluşturuyorsa, hakem bu durumu bir “let” olarak değerlendirebilir. Bu durumda, oyuncular vuruş yapmaktan vazgeçer ve oyun durur. Let kararı genellikle oyunun tekrar başlamasına ve oyuncuların sayı alma veya oyunu devam ettirme şansına sahip olmasına olanak tanır.

Let kararı, genellikle hakemin oyuncuların güvenliği ve oyunun akışını koruma amacıyla verilir. Ancak, “let” durumunun ne zaman verileceği, bazen

hakemin subjektif yorumuna bağlı olabilir ve farklı hakemler arasında değişebilir. Bu durum, bazen maç sırasında tartışmalara veya anlaşmazlıklara yol açabilir.



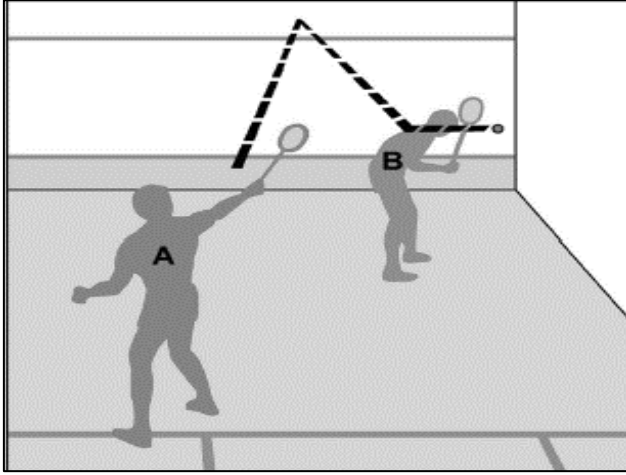
Şekil 24: A Sporcusu için "let" (Hirst, 2014).

1.18. Strok:

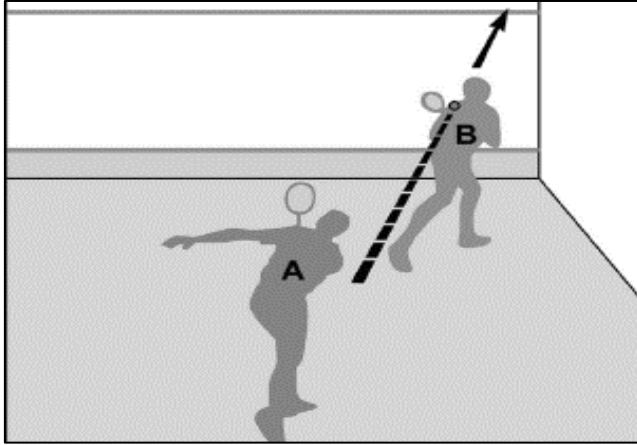
"Squash'ta strok" terimi, oyuncunun vuruş yapma hakkını kazandığı ancak rakibinin vuruş yapmasını engellediği bir durumu ifade eder. Eğer bir oyuncu vuruş pozisyonundayken rakibi, bu oyuncunun vuruş yapmasını engelliyorsa ve bu durumun sonucunda normal bir vuruş yapma şansı ortadan kalkıyorsa, hakem "strok" kararı verebilir.

Strok kararı, oyuncunun pozisyonunu koruması ve vuruş hakkını kazanmış olmasına rağmen, rakibinin oyuncunun vuruş pozisyonunu veya vuruş yolunu engellediği durumlarda verilir. Bu durumda, oyuncu vuruş hakkını kazanmış olsa da rakibinin engellemesi nedeniyle vuruş yapamaz ve hakem bu durumu bir "strok" olarak değerlendirir.

Strok kararı, oyuncunun haklarını korumak ve vuruş yapabilmesi için gerekli alanı sağlamak için verilir. Oyuncu, rakibinin oyunu engellemesi nedeniyle vuruş hakkını kullanamaz ve durdurulur. Bu karar, oyuncunun oyunun akışını korumasını sağlamak için hakem tarafından verilir.



Şekil 25: A sporcusu için “stroke” (Hirst, 2014).



Şekil 26: A sporcusu için “stroke” (Hirst, 2014).

1.19. Servis:

Lob servisi, top ön duvarın yüksek bölümüne vurulmalı ve yan duvara, kortun arka kısmına yakın bir yerde düşerek arka duvarın yakınına düşmesi hedeflemelidir.

Sert servis, ön duvardaki kesme çizgisinin hemen üzerine vurulmalı ve yan duvara, servis kutusunun arkasına yakın bir noktaya düşmesi hedeflemelidir. Aynı zamanda rakibin hemen önüne ya da kortun orta çizgisine yakın bir noktaya da vurulabilir.

1.19.1. Servis-Bireysel Driller:

Hedef Bölgeye Lob Servis: Her servis kutusundan kortun arka kısmında belirlenen hedef bölgeye on kez lob servisi atılmalıdır. Lob servisi, topun yüksek bir yay çizerek aşırı yükseklikte ve genellikle rakibin arka çizgisine doğru gönderilmesini içerir. Bu drillde, her servis kutusundan yapılan servislerin arka kısma yönlendirilmesi ve belirlenen hedef bölgesine odaklanması önemlidir.

Orta Çizgi ve Arka Çeyrek Alanına Sert Servis: Her servis kutusundan yan duvarlara yakın, kortun orta çizgisi ve arka çeyrek alanına doğru hedeflenen bölgelere on kez sert servis atılmalıdır. Sert servis, genellikle hızlı ve düşük bir yay çizen topun rakibin savunma yeteneğini zorlamak için gönderildiği servis türüdür. Bu drillde, servislerin orta çizgi ve arka çeyrek alanına doğru odaklanması ve doğru hedefe yönlendirilmesi önemlidir.

Bu bireysel servis çalışmaları, servis becerilerini geliştirmek ve belirli hedef bölgelere doğru topun istenilen şekilde gönderilmesini sağlamak için yapılan antrenmanlardır.

1.19.2. Servis-Çiftler Driller:

Servis, teniste çiftler için önemli bir strateji unsurudur. Birçok antrenmanın başlangıç bölümünde servis çalışmaları çiftler için özel bir odak noktası olabilir. Bu çalışmalar, servis tekniklerini geliştirmek, hedef bölgelere daha doğru ve etkili bir şekilde top göndermek ve servisleri çiftler maçlarında avantaj sağlamak için yapılır.

Çiftler servis drilleri çoğu zaman çiftlerin birlikte antrenman yaptığı ve birbirlerinin servislerini karşılama becerilerini geliştirdiği bir süreci içerir. Bu drilller, çiftlerin maç sırasında daha uyumlu ve etkili bir şekilde birlikte oynamalarına yardımcı olabilir. Bu çalışmalar aynı zamanda takımın servis-dönüş kombinasyonlarını da geliştirmeye yöneliktir.

1.19.3. Partnerle Yapılan Servis Çalışmaları:

Squash oyununda, partnerle yapılan servis çalışmaları genellikle servis becerilerini geliştirmek ve oyunu daha iyi anlamak için kullanılır. Bu çalışmalar, genellikle iki oyuncunun birlikte antrenman yapmasıyla gerçekleştirilir ve çeşitli servis taktiklerini geliştirmek için tasarlanır. Aşağıda squash'ta partnerle yapılan servis çalışmalarından bazıları bulunmaktadır:

Tekrarlı Servisler: Oyuncular, sürekli olarak aynı servisi tekrar ederler. Bu, servislerin doğruluğunu ve sürekliliğini geliştirmeye yardımcı olur.

Servis Varyasyonları: Farklı servis türlerini uygulayarak, drop shot, drive, lob veya boast gibi farklı servisler üzerinde çalışılır. Bu, oyuncuların çeşitli servis taktiklerini ve farklı oyun stratejilerini öğrenmelerine yardımcı olur.

Servis Dönüşleri: Servisi atan oyuncu, partnerinin servisi geri döndürmesi için çalışır. Bu, servis atma ve geri dönüşleriyle ilgili refleksleri ve oyunun hızlı tempolarını anlama becerilerini geliştirmeye odaklanır.

Kuruluş Çalışmaları: Oyuncular, servisten sonra daha iyi pozisyon almayı ve sahada daha etkili bir konumda olmayı öğrenirler. Servis sonrası hızlı bir şekilde sahayı kaplama ve hücum veya savunma pozisyonlarına geçme becerilerini geliştirmek için bu çalışmalar yapılır.

Baskılı Servisler: Partner, servis atan oyuncuya baskı yapar veya oyun dışı bırakıcı servisler uygular. Bu, gerçek bir maç durumunu taklit ederek, oyuncuların baskı altında servis yapma ve reaksiyon gösterme yeteneklerini geliştirmeye yöneliktir.

Bu tür servis çalışmaları, squash oyuncularının servis becerilerini geliştirmelerine, oyun stratejilerini uygulamalarına ve rakip karşısında daha rekabetçi bir şekilde performans göstermelerine yardımcı olur.

Örnek Uygulama:

1. Bir sayı için arka çeyrek alana servis atılır.
2. Servis kutusunun arkasındaki arka çeyrek alana servis atılırsa iki sayı kazanılır.
3. Yan duvara çarparak servis kutusunun arkasındaki arka çeyrek alana servis atılırsa üç sayı kazanılır.

1.19.4. Servis-Üçlü Driller:

Kısa çizginin önünde duran üçüncü oyuncu atılan topu yakalamaya çalışır. Sayı: Eğer yakalama başarılı olursa, servis atan oyuncu için sayı verilmez. Top durdurulsa veya yakalanamasa bile bir sayı kazanılır. Yakalayan oyuncu kısa çizginin gerisine adım atarsa üç sayı kazanılır.

Squash'ta servis, oyuna başlama ve sayı kazanmak için kritik bir vuruştur. Lob servisi, topun yüksek bir şekilde vurularak arkaya doğru gitmesini ve rakibin arka kort bölgesine düşmesini amaçlar. Böylece rakibi arkada tutmak ve savunmada zorlamak mümkün olur.

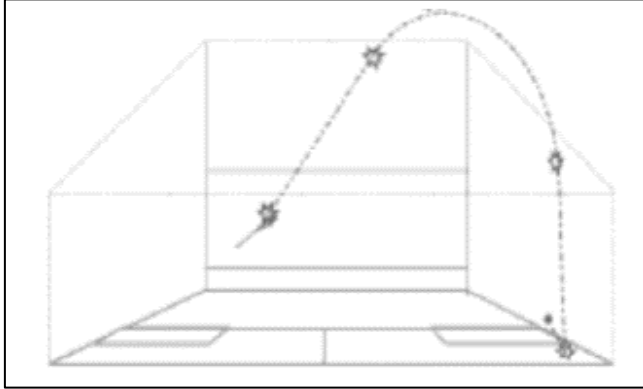
Sert servis ise topun hızlı ve düşük bir şekilde vurulmasını ve yan duvara çarparak servis kutusunun arkasında ya da rakibin zorlanacağı yerlere düşmesini hedefler. Sert servisler, rakibi zorlayarak hücumda avantaj sağlamak için kullanılabilir.

Bireysel antrenmanlarda, servisleri geliştirmek için lob ve sert servisler tekrarlanabilir. Belirlenen hedef bölgelere doğru yapılan servisler, oyuncunun servis becerisini artırır.

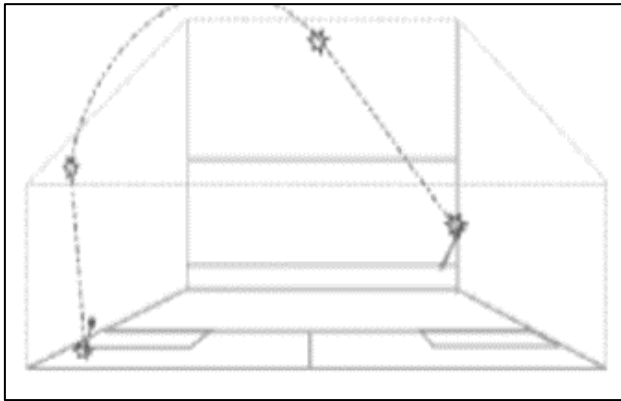
Çiftlerde, servis yarışmaları düzenlenebilir. Partnerler birbirine karşı sayı toplamak için servis atabilir, servislerin doğru bölgelere yönlendirilmesi ve zorluğu artırılarak antrenman yapılabilir.

Üçlü drillerde ise bir oyuncu kısa çizginin önünde durarak servis atan oyuncunun servisini yakalamaya çalışır. Bu, servis atan oyuncunun doğru hedeflere yönlendirilmesini ve servis hatalarını azaltmasını sağlar. Yakalayan oyuncu, servis atan oyuncuya göre daha iyi pozisyon alabildiği zaman daha fazla sayı kazanır.

Servis, squash oyununda stratejik bir öneme sahiptir ve doğru şekilde kullanıldığında oyuncunun avantaj sağlamasına yardımcı olur.



Şekil 27: Sağ Elini Kullanan Sporcular için Lob Servisi (Hunt,1975).



Şekil 28: Sol Elini Kullanan Sporcular için Lob Servisi (Hunt,1975).

1.20. Düz Vuruş (Straight Drive):

- Top, yan duvara yakın gitmek üzere hedeflenmelidir.
- İlk sekme servis kutusunun arkasında olmalıdır.
- İkinci sekme yakın arka duvara doğru yapılmalıdır.
- Top, servis kutusunun arkasından yan duvara doğru kaymalıdır.
- Top, ön duvarın köşesine çok yakın hedeflenmemelidir çünkü bu durumda top yan duvara çok erken çarpar.

1.20.1. Düz Vuruşlar - Bireysel Driller:

- Art arda yapılan düz vuruşlar, hedef alanın giderek azaldığı bir şekilde yapılır. Düz vuruşlar başlangıçta arka çeyrek alana doğru, ardından servis kutusunun içine, ardından da yan duvara yakın dar bir kanala doğru hedeflenir.
- Servis kutusunun arkasına düşecek şekilde art arda yapılan vuruşlar.
- Kesme çizgisinin üstüne ve altına art arda yapılan vuruşlar.
- Geri ve ileri hareket etmek için art arda yapılan kısa ve uzun vuruşlar.
- Aşırı yapılan vuruşlar, topu sürekli olarak arka duvardan oynar.
- Üç iyi uzun vuruş, bir kısa vuruş, sürekli olarak tekrarlanır.
- Bir sert alçak vuruş, bir orta vuruşla sürekli olarak tekrarlanır.
- Belirli sayıda iyi uzunluktaki vuruş, kolay kısa vuruş hazırlar, bir sonraki vuruş, kortun arka köşesinde işaretlenmiş alana mükemmel bir uzunlukta yapılır.

1.20.2. Düz Vuruşlar - Çiftler Driller:

Squash'ta çiftler (doubles) oyununda, düz vuruşlar belirli bir rutin veya taktikler dahilinde gerçekleştirilebilir. Düz vuruşlar, genellikle oyunun hızını artırmak, rakiplere baskı uygulamak ve saha kontrolünü ele geçirmek için kullanılır. Çiftler oyununda oyuncular, karşı takımın zayıf yönlerini veya boş alanlarını kullanarak ortak bir strateji izler.

Bununla birlikte, çiftler oyununda rutin olarak kullanılan bazı düz vuruşlar şunlar olabilir:

Kısa kesişen vuruşlar: Bu vuruşlar, topu rakibin önüne düşürmek ve rakipleri arasında iletişimi zorlaştırmak için kullanılır. Bu, karşı takımın konumunu bozmak ve savunmayı zorlaştırmak için etkili bir stratejidir.

Dönüş vuruşları: Oyuncular, topa vurduktan sonra saha ortasında hızlıca dönerek veya rakiplerin açığını bulmaya çalışır. Bu, rakiplerin pozisyonunu şaşırtmak ve boş alanlara hücum etmek için kullanılabilir.

Dış çizgi vuruşları: Oyuncular, rakip oyuncuların dış çizgiye yakın yerlere top göndererek saha dışı baskı oluşturabilir. Bu, rakip oyuncuların alanlarını daraltmak ve topa erişimlerini sınırlamak için kullanılabilir.

Hücum-geri çekilme vuruşları: Oyuncular, bir hücumdan sonra geri çekilerek savunmaya geçmek için ortak bir hareket yapabilir. Bu, hücum ve savunma arasında geçiş yaparak saha kontrolünü korumak için kullanılabilir.

Çiftler oyununda düz vuruşlar, oyuncular arasındaki işbirliği ve iletişimle birlikte belirli bir plan dahilinde gerçekleştirilir. Bu vuruşlar, rakiplere karşı baskı oluşturmak, saha kontrolünü elde etmek ve oyunu kontrol altında tutmak için stratejik olarak kullanılır.

Örnek Uygulamalar:

- A, arkadan besler, T'de duran B'ye iyi uzunlukta düz kısa top verir.
- A, arkadan çapraz şekilde kısa top verir, B T'de durur ve iyi uzunlukta arka el ve ön el düz vuruşlar yapar.
- A, arkadan çapraz şekilde yükselen arka el ve ön el vuruşları yapar, B T'de durur ve iyi uzunlukta arka el ve ön el düz vuruşlar yapar.
- A, arkadan herhangi bir uzunlukta çapraz şekilde vuruş besler, B ön el ve arka el düz vuruşlar yapar.
- A, arkadan beslediği herhangi bir kısa vuruşla, örneğin kesme, düz veya çapraz düşüş ya da ters açılı vuruş yapar. B düz vuruş yapar.
- A, arkadan besler, B düz vuruş yapar; düz vuruş, servis kutusunun arka çizgisinden önce yan duvara çarpar ve sayı alır ya da sayı kaybeder.
- A, çapraz şekilde besler veya servis yapar, B düz vuruş yapar, A düz vuruş yapar, B keser ve böylece devam eder.
- Yukarıdaki gibi düz vuruş yerine kesme vuruş yapılır ancak ilk düz vuruş yerine kesme vuruş yapma seçeneği vardır.
- A, çapraz şekilde besler veya servis yapar, B düz vuruş yapar, A keser, B çapraz şekilde vuruş yapar, böylece devam eder.
- Yukarıdaki gibi düz vuruş yerine kesme vuruş yapılır, ancak ilk düz vuruş yerine kesme vuruş yapma seçeneği vardır.
- A, besler veya düz vuruş yapar, B keser, A düşüş yapar, B düz vuruş yapar, A besler veya düz vuruş yapar, B keser, böylece devam eder.
- Yukarıdaki gibi, ancak ilk düz vuruş yerine kesme vuruş yapma seçeneği vardır.
- A, besler veya düz vuruş yapar, B keser, A düşüş yapar, B düşüş yapar, A düz vuruş veya çapraz vuruş yapar, B keser, böylece devam eder.
- Yukarıdaki gibi, ancak ilk düz vuruş yerine kesme vuruş yapma seçeneği vardır.

- A, düz veya çapraz vuruş yapar, B düşüş veya düz vuruş yapar.
- A, kortun arka köşesinden herhangi bir kısa vuruş yapar, B düz veya çapraz vuruşla topu A'nın kort tarafına geri gönderir.
- A servis yapar veya düz vuruş yapar, B keser, A düşer, B düşer, A düz veya çapraz vuruş yapar, B keser, böylece devam eder.
- A servis yapar veya düz vuruş yapar, B keser, A düşer, B düşer, A düz veya çapraz vuruş yapar, B çapraz düşer, böylece devam eder.
- A keser, B düşüş yapar ve sonra kendi düz vuruşunu yapar. A keser, böylece devam eder.
- A servis yapar veya düz vuruş yapar, B çapraz şekilde düşer ve sonra düz vuruş yapar. A servis yapar veya düz vuruş yapar, B çapraz düşer, böylece devam eder (DeFrancesco, C. ve ark. 2022).

Bu drillerde oyuncuların düz vuruş becerileri geliştirilir ve farklı vuruş çeşitleriyle oyun içinde daha fazla stratejik seçenek sunulur. Düz vuruşlar squash oyununda temel ve önemli bir vuruştur ve bu rutinlerle oyuncular tekniklerini ve taktiklerini geliştirirken daha iyi vuruş becerileri kazanırlar.

1.20.3. Düz Vuruşlar - Üçlüler:

A, T'de durur ve düz vuruşlar yapar, B ve C arkadan sırayla düz vuruşları beslerler, böylece A'nın hızlı bir şekilde yan tarafa hareket etmesi gerekmektedir. İki veya üç dakika içinde kısa çizginin arkasına düşen vuruşların sayısını sayabilir veya 100 vuruşu hedef alana yapma süresini ölçebilirsiniz. Alternatif olarak, oyuncular üç hata yaptığında ceza olarak mekik koşusu yapabilir veya egzersiz yapabilirler.

Döngü - Üç veya daha fazla oyuncu ile döngü. Oyuncular sırayla topu servis kutusuna düz vuruşla gönderir ve ardından T'ye geçerek sıranın sonuna katılır. En uzun ralli hedeflenir veya üç sayı kaybeden elenir.

- A, T'de düz vuruşlar yapar; B ve C arkalarından sırayla top beslerler. B, arkadan kısa düz vuruş yapar ve C, önünden düz uzun vuruşla besler. Sonra B ve C görevleri değiştirir, böylece B uzun vuruşla besler ve C kısa düz vuruşla besler.
- A, T'de düz uzunlukta vuruşlar yapar. B ve C arkalarından herhangi bir düz veya çapraz kısa vuruş ile beslerler.
- B, A'yı havadan düz vuruşla besler. C, A'ya düz vuruş yapması için besler. B ve C daha sonra görevleri değiştirirler.

1.20.4. Düz Vuruşlar - Koşullu Oyunlar:

- Bir oyuncu ile sadece düz vuruşlar - kısa veya uzun, sert veya yumuşak, gerekirse sadece çapraz düşüş yapabilir.
- Bir oyuncu sadece düz uzunlukta vuruş yapabilir, yani topun kısa çizginin önünde veya yanlış tarafında sekmesi durumunda sayı kaybeder. Hassasiyet (oyunun temel bir unsuru olan topun kontrol edilebilirliği) arttıkça, sadece servis kutusu kullanılabilir.
- Bir oyuncu sadece düz uzun vuruşla ralliyi kazanabilir.
- Bir oyuncu sadece uzun düz veya çapraz vuruşlar yapabilir.
- İki oyuncu sadece uzun vuruşları yapar, başlangıçta yarı kort, daha sonra sadece servis kutusunun genişliği kullanılır.

Bu üçlü ve koşullu oyunlar, oyuncuların düz vuruşlarını geliştirmelerine ve farklı şartlarda oynama becerilerini kazanmalarına yardımcı olur. Farklı besleme ve hareketlilikle oyuncuların reaksiyon hızını ve oyun içinde farklı stratejik yaklaşımlarını denemelerini sağlar. Bu oyunlar, squash becerilerini ve taktiklerini geliştirmek için etkili ve eğlenceli bir yöntemdir.

1.20.5. Çapraz Düz Vuruşlar - Solo:

- Kolay vuruş yapın, topu arkadaki köşede öldürmek için çaprazına vurun.
- İki düz vuruş ardından çapraz vuruşla topun arkadaki köşede sayı olmasını sağlayın.
- Bir düz vuruş, bir çapraz düşüş, ardından çapraz vuruşla topun arkadaki köşede ölmesini sağlayın.
- Fazla vurulmuş (topun raketle oldukça sert ve fazla bir şekilde vurulması) düz vuruş yapın, çapraz vuruşla topun arkadaki köşede ölmesini sağlayın.

1.20.6. Çapraz Düz Vuruşlar - Çiftler:

- A, B arkasından kısa çapraz besleme yapar, B, sürekli bir rallide çapraz vuruşa devam eder.
- A, herhangi bir uzunlukta çapraz besleme yapar, B çapraz uzunlukta vuruş yapar.
- A, arkadan kısa düz vuruş ile besler, B çapraz uzunlukta vuruş yapar.
- A, düşüş yapar, B çapraz uzunlukta vuruş yapar.
- A, düşüş yapar, B düz veya çapraz uzunlukta vuruş yapar.

- Servisle başlayarak, iki veya daha fazla düz vuruş yapın, ardından çapraz vuruş yapın, ardından aynı sayıda düz vuruş, ardından çapraz vuruş yapın, vb.
- Servisle başlayarak, ya çapraz veya düz uzunlukta vuruş yapın. Zayıf çapraz vuruşları vole ile vurmaya çalışın.
- A servis yapar veya çapraz vuruş yapar, B düz vuruş yapar, A düşüş yapar, B çapraz vuruş yapar, vb.
- Yukarıdaki driller gibi, ancak çapraz vuruş sonrası düşüş yapma seçeneği eklenmiştir.
- A servis yapar veya çapraz vuruş yapar, B düz vuruş yapar, A düz vuruş yapar, B düşüş yapar, A çapraz vuruş yapar.
- Yukarıdaki driller gibi, ancak çapraz vuruş sonrası düşüş yapma seçeneği eklenmiştir.
- A servis yapar veya çapraz vuruş yapar, B düz veya çapraz vuruş yapar.
- A arkadan herhangi bir kısa vuruş besler, B düz veya çapraz vuruş yapar.
- A saha arkasından kısa bir vuruş yapar, B düz veya çapraz vuruşla topu A'nın sahasına geri gönderir.

1.20.7. Çapraz Düz Vuruşlar-Koşullu Oyunlar:

- A sadece düz veya çapraz uzunlukta vuruş yapabilir, sayı kaybederse topun kısa çizginin önünde sekip düşmesi durumunda veya sadece saha arkasından düşüş yapar.
- A sadece çapraz vuruş yapabilir, B normal oyun oynar.
- Bir oyuncu sadece çapraz uzunlukta ralli kazanabilir. Yani, bir oyuncunun topu rakip tarafındaki çapraz köşeye göndererek ve ardından rakibin topu geri döndürememesi sonucunda sayı kazanması anlamına gelir. Bu, topun kortun bir köşesinden diğerine çapraz bir şekilde gönderilmesiyle yapılan bir harekettir ve rakibin topa ulaşması veya geri göndermesi zor olabilir.

Bu tarz bir ralli kazanmak genellikle rakibi zor durumda bırakabilir, çünkü topun hızlı bir şekilde diğer köşeye gitmesi, rakibin o bölgeye ulaşmak için hızlı ve etkili bir şekilde hareket etmesini gerektirebilir. Oyuncular bu stratejiyi kullanarak rakibi kortun bir ucundan diğerine zorlayarak hızlı sayılar kazanabilirler.

Bu solo ve çiftlerdeki çapraz düz vuruş egzersizleri ve koşullu oyunlar, oyuncuların çapraz vuruş becerilerini geliştirmelerine ve farklı oyun

senaryolarında uygulama yapmalarına yardımcı olur. Ayrıca oyuncuların düz ve çapraz vuruşlarda doğru açı ve hedef belirlemelerini teşvik eder. Bu egzersizler squash oyununda çapraz vuruşların stratejik kullanımını ve oyun içinde farklı taktiklerin uygulanmasını öğretmeye yöneliktir.

1.21. Drop Vuruşu:

- Yeni başlayan oyuncular için drop vuruşları, hassaslık gerektiği için en iyi şekilde kısa top veya duvar vuruşu sonrasında oynanmalıdır.
- Daha deneyimli oyuncular herhangi bir yerden drop vuruşu yapabilirler.
- İdeal olarak topun önce ön duvara vurması, ardından yan duvara, yakın zemine veya “nick” olarak adlandırılan duvar köşesine düşmesi gerekir.
- Düz drop vuruşu daha kısa bir mesafeyi kat etmesi ve hızla durması nedeniyle daha etkilidir.

1.21.1. Düz Drop-Solo:

- Kolay kısa düz vuruş yapın.
- Önce ön duvara vurun, ardından yan duvara düşürün.
- Topu ön duvara, yan duvara, ardından düşürün.
- İki veya daha fazla uzun vuruş oynayın ve saha arkasından düşürün.

1.21.2. Düz Drop-Çiftler:

- Her iki oyuncu da saha önünde pozisyon alır, A topu ön duvara besler, B hemen önünde durarak düşürür. İlerlemek için A topu sürekli beslemeye çalışır.
- A, saha önünden sürekli olarak düz vuruşla besler. B düz düşüş veya düşüş vole vuruşu yapar. Hataları sayın. Ondan az olmalıdır.
- A servis yapar, B duvar vuruşu yapar, A düşürür, ralli sonu.
- A servis yapar, B duvar vuruşu yapar, sırasıyla A, B ve A düşürür, her ikisi de vuruştan sonra saha ortasına hareket eder.
- A servis yapar veya düz vuruş oynar, B duvar vuruşu yapar, A düşürür, B düz vuruş yapar, A düşürür, B düz vuruş yapar, vb.
- A servis yapar veya düz vuruş oynar, B duvar vuruşu yapar, A düşürür, B düşürür, A düz vuruş yapar, B duvar vuruşu yapar, vb.
- A servis yapar veya düz vuruş oynar, B duvar vuruşu yapar, A düşürür, B düz vuruş yapar. A düz vuruş yapar, B duvar vuruşu yapar, A düşürür, vb.

- A servis yapar veya düz vuruş oynar, B duvar vuruşu yapar, A düşürür, B düz vuruş yapar. A düz vuruş yapar, B düz vuruş yapar, A duvar vuruşu yapar, B düşürür, A düşürür, vb.
- A saha arkasından düşüş yapar, B düşürür, ardından düz vuruş yapar, A düşürür, vb.
- A ön taraftan düz vuruş oynar, B arka taraftan düşürür.
- A ön taraftan düz veya çapraz oynar, B arka taraftan düşürür.
- A servis yapar veya düz vuruş oynar, B çapraz vuruş yapar, A düşürür, B düz veya çapraz vuruş yapar, A çapraz vuruş yapar, vb.
- A saha arkasından herhangi bir kısa vuruş yapar, B topu A'nın saha arkasına geri döndürür.

1.21.3. Düz Drop-Üçlü:

“Düz Drop-Üçlü” çalışması, squash antrenmanlarında yaygın olarak kullanılan bir egzersizdir. Bu çalışma, oyuncuların “düz vuruş” ve “drop vuruş” gibi iki farklı vuruş tekniğini bir arada çalışmalarına odaklanır.

Düz Vuruş (Straight Drive): Bu vuruş, topun rakip duvar boyunca düz bir çizgi boyunca sektirilmesini amaçlar. Bu vuruş, topun hızlı ve düz bir şekilde ileri gitmesini ve rakibin daha geride kalmasını sağlar.

Drop Vuruş (Drop Shot): Bu vuruş, topun hızını aniden keserek kortun ön kısmına düşmesini amaçlar. Drop vuruşu, rakibin kortun ön kısmında olmasını veya geri hızlı bir şekilde koşarak topa ulaşmasını gerektirir.

“Düz Drop-Üçlü” çalışmasında, oyuncular bu iki farklı vuruşu birbiriyle kombinleyerek antrenman yaparlar. Bu rutinde, bir oyuncu düz vuruş yapar ve ardından hemen bir drop vuruş takip eder. Bu, oyuncuların hızlı bir şekilde kortun ön ve arka bölgeleri arasında hareket etmelerini, hem hızlı hücumları savuşturmayı hem de hızlı vuruşları kullanmayı öğrenmelerini sağlar.

Bu tür bir çalışma, oyuncuların vuruş becerilerini ve kortu iyi kullanma yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olurken, aynı zamanda oyun içinde stratejik bir çeşitlilik yaratmalarına da katkıda bulunabilir.

- Sırayla topu her oyuncu düşürür (her iki oyuncunun da sırayla rakibin topu duvara vururken düşürme fırsatına sahip olduğu bir ralli anlamına gelir).
- A servis yapar, B duvar vuruşu yapar, C T'de bekler ve düşürür (yani, topu aşağıya doğru vurarak) - statik uygulama.
- A T'de düz vuruş yapar, B arkadan (bir tarafında) kısa vuruş yapar, C'de aynısını yapar.

- İki top kullanarak, A T'de düz vuruş yapar; B ve C (sahanın her iki tarafında birer oyuncu) sırayla topu düz düşürür.

1.21.4. Çapraz Drop Vuruşu, Ters Açık ve Kısa Açık:

Çapraz drop vuruşunda, top önce ön duvara, ardından zemine yakın yan duvara vurulmalıdır. Vuruş doğru bir şekilde yapılırsa etkilidir, ancak kötü bir şekilde yapıldığında açı nedeniyle orta sahaya doğru sekecektir.

- Ters açı önce karşı yan duvara, ardından ön duvara vurulur.
- Kısa açı, ön duvara yakın bir şekilde oynanan bir tür “boast” vuruştur. Aşağıdaki çalışmalar özellikle bu vuruşlar için uygundur, ancak düz drop vuruşları için yapılan çoğu çalışmada da kullanılabilir.

1.21.5. Çapraz Drop Vuruşu, Ters Açık ve Kısa Açık-Solo:

- Kolay düz vuruş, çapraz drop veya ters açı veya kısa açı besleyin.
- Topu ön duvara, yan duvara besleyin, ardından çapraz drop, ters açı veya kısa açı oynayın.
- Üç uzun vuruş, saha arkasından çapraz drop veya ters açı oynayın.
- Kısa çizginin önünde durun, sırasıyla ön duvar, yan duvar ve yan duvar, ön duvar şeklinde vuruş yapın, köşeye çok yakın bir şekilde hedef alın.

1.21.6. Çapraz Drop Vuruşu, Ters Açık ve Kısa Açık - Çiftler:

A arkadan kolay düz vuruş besler (A oyuncusu, topu arkadan, genellikle kolay bir şekilde B oyuncusuna gönderir. Bu, topun raketle kolayca yakalanabileceği bir hız ve yönde gönderilen bir vuruştur) B T'de çapraz drop, kısa veya ters açı oynar (B oyuncusu, aldığı topu T bölgesine yakın bir konumda bekler. B, topu aldıktan sonra rakibin aşağıya doğru düşürmesi için çapraz yönde bir drop vuruşu yapar. Bu vuruş, topun ön tarafındaki kortun önüne doğru düşmesini sağlayarak rakibin zor durumda kalmasını amaçlar. Drop vuruşunun kısa veya ters bir açıda yapılması, rakibi daha fazla zorlamak için kullanılabilir).

- A düz vuruş oynar, B çapraz drop oynar, sürekli ralli.
- A çapraz vuruş oynar, B çapraz drop veya ters açı oynar.
- A servis yapar, B “boast” oynar, A çapraz drop oynar, B düz vuruş oynar, A “boast” oynar, vb.
- A saha önünden kısa düz vuruş besler, B kısa açı oynar.
- A servis yapar, B “boast” oynar, A kısa açı oynar, B düz vuruş oynar, A “boast” oynar, vb.

- A servis yapar, B “boast” oynar, A kısa açığı oynar, B kısa açığı oynar, A kısa açığı oynar, vb.
- A uzun çapraz vuruş oynar, B “boast” oynar, A kısa çapraz vuruş oynar, B kısa açığı oynar.
- A “boast” oynar, B düşürür, A kısa açığı oynar, B düz vuruş oynar, A “boast” oynar, vb.
- A ön taraftan düz uzun veya çapraz oynar, B arka taraftan “boast” oynar.
- A ön taraftan düz veya çapraz oynar, B arka taraftan “boast” oynar.

1.21.7. Çapraz Drop Vuruşu, Ters Açığı ve Kısa Açığı - Şartlı Oyunlar:

- Her iki oyuncu da sadece bir sayıyı bu vuruşlardan biriyle alabilir.
- Bir veya her iki oyuncu “boast” sonrasında her zaman kısa bir vuruş oynamalıdır.
- Servis dışında oyun, kısa çizginin önünde oynanmalıdır.
- Oyuncular, kısa bir vuruşla ralliyi kazanabilirlerse bir bonus sayıyı kazanır.

1.22. Çabuk Bitiriş (Topu Öldürmek) Vuruşları:

Top en üst noktaya çıkmadan hızlı bir şekilde topun üzerine vurun (squash oyununda topa hızlı bir şekilde vurmamayı ve topun zıplamasının ardından vurmamayı belirtir. Bu tür bir vuruş, top zemine temas etmeden önce raketle temas edilmesini amaçlar. Bu, topun yüksek bir hız ve zıplama etkisiyle rakibin savunmasını zorlamak ve hızlı bir hücum gerçekleştirmek için yapılan bir tekniktir. Squash oyununda hız ve baskınlık sağlamak için sıkça kullanılan bir vuruş tekniğidir. Bu vuruş, rakibe topu hızlı bir şekilde karşılamak için daha az hazırlık zamanı vererek, rakibin zor duruma düşmesini amaçlar).

- Topu ön duvarda, ön duvara yakın olan “nick” bölgesine düşmesini sağlayın.
- Sahanın ön tarafından oynamak daha kolaydır.

1.22.1. Çabuk Bitiriş Vuruşları - Tek Başına:

Yüksek zıplayan düz vuruş yapın ve “nick” bölgesine hızlı bir şekilde vurmamayı deneyin. Önce düz, ardından çapraz vuruş yapmamayı deneyin.

1.22.2. Düz Çabuk Bitiriş - Çiftler:

- A arkadan besler, kısa düz vuruş, B “nick” bölgesine vurmamaya çalışır yani oyuna topu hızlı ve kontrol edilmiş bir şekilde servis yapmak

anlamına gelir. Bu durumda, A oyuncusu, topu arkadan rakibine doğru gönderirken, genellikle oyunun daha kontrol edilebilir bir bölümüne geçmeyi amaçlar. Bu besleme, genellikle rakibi zor durumda bırakmak veya savunmaya geçirmek için yapılan bir hamledir. Daha sonra ise, B oyuncusu “nick” bölgesine (duvar ve zemin birleşim noktası) vurmaya çalışarak avantaj sağlamayı hedefler. Bu tür bir vuruş, rakibi hareket ettirmeyi, oyunu kontrol etmeyi ve onu zor durumda bırakmayı amaçlar.

- A servis yapar, B kısa çapraz oynar, A düz vuruşla “nick” bölgesine vurur.
- A servis yapar, B “boast” oynar, A düz vuruşla “nick” bölgesine vurur.
- Yukarıdaki gibi, mümkünse vuruş sonrasında ralli devam etmelidir ve A her kısa top sonrasında kısa düz bitiriş vuruşu yapmayı denemelidir.

1.22.3. Çapraz Çabuk Bitiriş - Çiftler:

- A “boast” oynar, B kısa çapraz vuruşla “nick” bölgesine vurur, A vuruşu almak ve ralliyi devam ettirmek için “boast” oynamaya çalışır.
- A servis yapar, B kötü bir çapraz vuruş yapar, A kısa çapraz vuruşla “nick” bölgesine vurur.
- A servis yapar, B “boast” oynar, A kısa çapraz vuruşla “nick” bölgesine vurur.
- Yukarıdaki gibi; mümkünse vuruş sonrasında ralli devam etmelidir ve A her kısa top sonrasında kısa çapraz bitiriş vuruşu yapmayı denemelidir.

1.23. The Boast:

1.23.1. Boast - Tek Başına:

Squash oyununda “boast” olarak adlandırılan vuruş, topun iki duvara veya zemine temas ederek oynanması anlamına gelir. Bu vuruş, farklı stratejik durumlarda ve pozisyonlarda kullanılabilir:

Top, en yakın yan duvara hedeflenmeli ve ön taraftaki “nick” bölgesine çarpmalıdır:

Bu vuruş, oyuncunun topu en yakın yan duvara yönlendirdikten sonra topun “nick” bölgesine çarpmasını amaçlar. “Nick” bölgesi, yan duvar ile zeminin birleştiği noktadır.

Bu vuruş tipi genellikle rakibi hareket ettirmek, topun zorluğunu artırmak ve rakibin topu etkili bir şekilde oynamasını zorlaştırmak için kullanılır.

İki duvarlı boast, düşük bir şekilde ön duvardan öldürülür:

Bu vuruş, topun oyuncunun rakibinin erişimini zorlaştırmak amacıyla iki duvara veya zemine düşürülmesidir.

Oyuncu, topu düşük bir açıyla bir duvardan diğerine gönderir ve top hızlıca düşürülür. Bu, rakibin topa etkili bir şekilde ulaşmasını zorlaştırır ve topun hızını artırır.

Defansif boast ve hücum amaçlı olan boast:

Defansif boast, oyuncunun rakibin arkasından topu oynaması anlamına gelir. Bu vuruş tipi genellikle savunma amaçlıdır ve oyuncunun rakibin hücumlarını engellemek için kullanılır.

Hücum amaçlı boast, genellikle önde ve daha agresif bir pozisyonda yapılır. Bu vuruş tipi, rakibi arkaya göndermek ve agresif bir hücum yapmak için kullanılır.

Bu vuruşlar, squash oyununda rakibin hareketini zorlayarak baskı oluşturmayı, rakibin oyununu bozmaya çalışmayı ve stratejik avantaj elde etmeyi amaçlar. Oyuncular farklı durumlarda farklı boast türlerini kullanarak rakibi şaşırtabilir ve kontrolü ellerinde tutabilir.

1.23.2. Boast - Çiftler:

“Boast - Çiftler” antrenmanlarının temel amacı, çiftler halindeki squash oyuncularının birlikte çalışarak becerilerini geliştirmelerini sağlamaktır. Bu antrenmanlar, çiftlerin işbirliği içinde farklı vuruşları deneyerek ve savunma ve hücum tekniklerini birleştirerek oyunlarını iyileştirmelerine yardımcı olabilir.

➤ A arkadan boast oynar, B çapraz vuruş yapar. İsbet arttıkça hızı arttırın. Aynı zamanda çaprazın uzunluğunu da değiştirin:

Bu rutin, A oyuncusunun arkadan bir “boast” yapmasını ve ardından B oyuncusunun çapraz bir vuruş yaparak topa vurmasını içerir. Hız ve doğruluk her vuruşta arttırılmalıdır. Ayrıca, B oyuncusu çapraz vuruşun uzunluğunu da değiştirmelidir, böylece farklı zorluklarla baş etmek zorunda kalır.

➤ A arkadan boast oynar, B alternatif olarak uzun vuruşları ve backhand düz vuruşları oynar:

Bu çalışma, A'nın arkadan bir “boast” yapmasını ve B'nin ardından alternatif olarak uzun vuruşlar ve backhand düz vuruşlar yapmasını içerir. Bu, B oyuncusunun farklı vuruş çeşitleri üzerinde çalışmasını sağlar.

➤ A arkadan boast oynar, B A'yı yanıltmak ve ralliyi kazanmak için düz veya çapraz vuruşlar oynar:

Bu durumda, A'nın arkadan bir "boast" yapmasının ardından B, rakibi şaşırtmak ve avantaj elde etmek için düz veya çapraz vuruşlar yapar. Bu, rakibin beklentilerini değiştirmek ve daha agresif bir strateji izlemek için kullanılabilir.

- Servisle başlayarak, iki veya daha fazla düz vuruş, ardından boast; sonra aynı sayıda düz vuruş, diğer duvar boyunca devam edin:

Bu antrenman, servis ile başlar ve ardından bir veya birkaç düz vuruş yapılır. Daha sonra bir "boast" atılır ve sonra diğer duvara geçerek aynı sayıda düz vuruş yapılır. Bu, oyuncuların pozisyonlarını değiştirmeyi, hızlı tepkiler vermeyi ve farklı vuruşlara uyum sağlamayı içerir.

1.23.3. Çapraz Boast - Çiftler:

"Çapraz Boast - Çiftler" antrenmanları, squash çiftleri için çapraz "boast" ve çapraz düz vuruşlar üzerine odaklanır. Bu antrenmanlar, çiftlerin koordinasyonlarını, hızlarını ve savunma-hücum geçişlerini geliştirmelerine yardımcı olur.

- A "boast" oynar, B çapraz düz vuruş yapar, A vuruşu almak ve ralliyi devam ettirmek için "boast" oynamaya çalışır:

A, "boast" oynar ve ardından B, topu çapraz düz vuruşla oynar. A, rakibin vuruşunu almayı ve ardından topu "boast" ile tekrar oynamayı amaçlar. Bu, savunma ve hücum becerilerini birleştirir.

- A servis yapar, B kısa çapraz düz oynar, A kısa çapraz boast yapar:

Bu durumda, A servis yapar ve B, topu kısa çapraz düz vuruşla oynar. A daha sonra topu kısa çapraz "boast" ile oynamayı hedefler. Bu, kısa mesafelerde hızlı ve doğru vuruşlarla çalışmalarını sağlar.

- A servis yapar, B boast oynar, A kısa çapraz boast yapar:

A servis yapar ve B, "boast" oynar. A daha sonra topu kısa çapraz "boast" ile oynamayı deneyerek vuruşları sürdürmeye çalışır.

- Yukarıdaki gibi; mümkünse vuruş sonrasında ralli devam etmelidir ve A her kısa top sonrasında kısa çapraz boast yapmayı denemelidir:

Bu antrenman, vuruş sonrasında hızlı bir şekilde oyuncuların pozisyon değiştirmesini ve hücum etmesini gerektirir. A, her kısa top sonrasında kısa çapraz "boast" yaparak hücum pozisyonunu sürdürmeye çalışır.

1.23.4. Boast-Üçlü:

Dönüşümlü olarak boast oynamak için A çapraz oynar ve B ve C vuruş sonrasında T'ye geçer.

1.23.5. Boast-Koşullandırılmış Oyunlar:

“Boast - Koşullu Oyunlar” squash antrenmanları, bir oyuncunun belirli bir vuruş türüyle oynamasını ve diğer oyuncunun normal oyun kurallarına göre oynamasını içerir. Bu, oyuncuların belirli bir beceriyi veya oyun taktiğini öğrenmelerine, geliştirmelerine ve uygulamalarına yardımcı olur.

➤ A yalnızca düz vuruşlar ve boast oynar, B normal oyun oynar:

Bu durumda, A sadece düz vuruşlar ve “boast” oynar. B ise normal oyun kurallarına göre oynar. Bu, A'nın “boast” becerisini geliştirmesine ve farklı oyun koşullarında uygulamasına olanak tanırken, B'nin normal oyun durumunda adaptasyonunu sağlar.

➤ Normal oyun oynanır, ancak oyuncuların topu vurabileceği sahanın sadece iki alanı olabilir:

Bu koşullu oyun, oyuncuların belirli alanlarda oynamalarını gerektirir. Örneğin, oyuncular sadece servis kutusunun genişliği ile ön duvar arasındaki alanda veya servis kutusunun genişliği ve arka duvar arasındaki alanda topu vurabilirler. Bu, oyuncuların belirli bir alanda vuruşlarını iyileştirmelerine ve hedeflerine odaklanmalarına yardımcı olabilir.

Bu tür antrenmanlar, oyuncuların belirli becerileri veya oyun koşullarını geliştirmelerine yardımcı olabilir ve farklı oyun durumlarına uyum sağlamalarını sağlayabilir.

1.24. Lob (Yüksek Vuruş):

Squash'ta “Lob” veya “Yüksek Vuruş”, topun yüksek bir noktaya gönderilmesi ve rakibin oynama pozisyonunu zorlaştırmak için kullanılan bir stratejidir. Lob, rakibe topu yukarıda ve geri kısımda oynama zorunluluğu getirerek oyunun kontrolünü ele geçirmeyi amaçlar.

Aşağıda Lob (Yüksek Vuruş) ile ilgili farklı teknikler ve hedefler açıklanmıştır:

➤ Top ön duvarın yüksek kısmına hedeflenmelidir:

Lob, topun ön duvarın üst kısmına yüksek bir açıyla gönderilmesiyle gerçekleştirilir. Bu, rakibin topu zor bir şekilde almasını sağlayarak oyunu kontrol etme şansınızı artırabilir.

➤ Top, servis kutusunun arkasına düşecek şekilde hedeflenmelidir, böylece arka duvara ölür:

Lob'un amacı, topun rakibin ulaşamayacağı bir yere düşmesini sağlamaktır. Bu durumda, topun arka duvara düşecek şekilde hedeflenmesi, rakibin topu almasını zorlaştırabilir veya onu savunma pozisyonuna sokabilir.

- Çapraz lob, T'nin üzerinden vole ile yakalanamayacak kadar yüksek olmalıdır:

Çapraz lob, topun kortun bir yanından diğerine yüksek bir açıyla gönderilmesidir. Bu, rakibin topu önden vole ile yakalamasını zorlaştırabilir ve topun en üst noktada olmasına dikkat ederek daha etkili bir şekilde kullanılabilir.

- Düz lob, yan duvara yakın olmalıdır:

Düz lob, genellikle topun yan duvara yakın bir alana yüksek bir şekilde gönderilmesidir. Bu, rakibin topu arka duvara geçici bir çözümlerle vurma şansını azaltabilir ve oyunu kontrol altına almanıza yardımcı olabilir.

Bu farklı lob teknikleri, rakibi kortun farklı bölgelerine zor durumda bırakarak ve topun oynanabilirliğini azaltarak oyunu kontrol etme stratejilerinin bir parçasıdır.

1.24.1. Lob - Tek Başına:

Lob - Tek Başına egzersizleri squash oyuncularının tek başlarına çalışarak yüksek vuruş becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. İşte bu egzersiz setinde yer alan farklı teknikler:

- Kısa vuruşu kullanarak, topu düz olarak arkada düşmesi için yüksek bir şekilde hedefleyin:

Kısa vuruşlar kullanılarak, topu arkada yüksek bir açıyla ve düz bir şekilde göndermeyi hedefleyin. Bu, rakibin topu arkadan almasını zorlaştırarak kontrolü ele geçirmenizi sağlayabilir.

- Kısa vuruşu kullanarak, topu çapraz olarak yüksek bir şekilde hedefleyin:

Yine kısa vuruşları kullanarak, topu kortun bir köşesinden diğerine çapraz bir şekilde yüksek bir açıyla göndermeyi deneyin. Bu, rakibin topu hızla ulaşmasını zorlaştırabilir.

- Kısa çizgi önünde, “boast” oynayın ve düz veya çapraz olarak lob yapın:

Kısa çizgi önünde “boast” oynayarak rakibi köşeye sıkıştırın ve ardından düz veya çapraz lob yaparak onu zor durumda bırakın.

- Kısa çizgi önünde, “boast” oynayın, ardından düşük bir şekilde lob yapın (düz veya çapraz):

Yine kısa çizgi önünde “boast” oynayarak rakibi zorlayın ve ardından düşük bir açıyla düz veya çapraz lob yaparak topu rakibin ulaşamayacağı bir yere gönderin.

- “Boast”, düz lob, düz vuruş, “boast”, düz lob, vb. ve “Boast”, düz lob. düz vuruş, “boast”, düz lob, vb.:

Bu egzersizlerde çeşitli vuruş kombinasyonlarını kullanarak farklı stratejileri uygulayın. Örneğin, “boast” oynayıp ardından düz lob yapabilir ve ardından bir düz vuruşla devam edebilirsiniz. Bu, çeşitli durumlara ve hızlı kararlar vermenizi gerektiren oyun içi senaryolara hazırlanmanıza yardımcı olabilir.

Bu egzersizler, farklı lob tekniklerini, vuruş kombinasyonlarını ve oyun stratejilerini geliştirmek için pratik yapmanıza olanak tanır. Squash oyununda çok çeşitli durumlar için hazırlıklı olmanızı sağlayarak oyun becerilerinizi artırabilirler.

1.24.2. Lob - Çiftler:

Lob - Çiftler egzersiz seti squash oyununda çiftler olarak çalışmak isteyen oyuncular için tasarlanmıştır. Aşağıda bu egzersiz setinde yer alan farklı vuruş kombinasyonlarının örnekleri bulunmaktadır:

- A arkadan kısa düz vuruş yapar, B T'de düz lob yapar.
- A arkadan kısa çapraz vuruş yapar, B çapraz lob yapar.
- A arkadan “boast” oynar, B çapraz lob yapar.
- A “boast” oynar, B düz lob yapar.
- A “boast” oynar, B düz veya çapraz lob yapar.
- A servis yapar veya düz vuruş yapar, B “boast” oynar, A düz vuruş yapar, B düz vuruş yapar, A “boast” oynar, B düz lob yapar, vb. (Lob çok iyi olduğunda başka bir “boast” oynama seçeneği olmalıdır).
- A servis yapar veya düz vuruş yapar, B “boast” oynar, A çapraz lob yapar, B düz vuruş yapar, A “boast” oynar, vb. (Lob çok iyi olduğunda “boast” oynamalıdır).
- A servis yapar veya düz vuruş yapar, B “boast” oynar, A düşer, B düz veya çapraz lob yapar, A “boast” oynar, vb. (Lob çok iyi olduğunda “boast” oynamalıdır).
- A servis yapar veya düz vuruş yapar, B “boast” oynar, A düşer, B düşer, A düz veya çapraz lob yapar, B “boast” oynar, vb.

Bu egzersiz seti, çiftler halinde çalışırken farklı vuruş türlerini, lobları ve “boast”ları kullanarak birbirleriyle uyum içinde oynama becerilerini geliştirmek isteyen oyuncular için tasarlanmıştır. Bu çeşitli kombinasyonlar, oyuncuların birlikte oynayarak taktiksel çeşitliliği artırmasına ve çeşitli oyun durumlarına hazırlıklı olmasına yardımcı olabilir.

1.24.3. Lob-Üçlü:

Lob - Üçlü egzersiz seti, üç oyuncunun katıldığı ve birbirleriyle işbirliği yaparak farklı vuruşlar ve oyun durumları üzerinde çalıştıkları bir antrenman setidir. Aşağıda yer alan örnekler, bu egzersiz setindeki önerilen kombinasyonlardan bazılarıdır:

- A T'den düz lob oynar. B, arkadan forehand “boast” oynar, C, arkadan backhand “boast” oynar.
- A ön kortta çapraz lob oynar, B ve C dönüşümlü olarak “boast” oynar. “Boast” sonrasında T'ye geçer.

Bu egzersiz seti, oyuncuların birlikte çalışarak farklı pozisyonlardan ve açılardan çeşitli vuruşları kullanmalarını ve birbirleriyle koordinasyon içinde oynamalarını sağlar. Aynı zamanda, “lob” ve “boast” gibi temel vuruşları kullanarak savunma ve hücum becerilerini geliştirmelerine olanak tanır. Bu tür egzersizler, takım çalışması, pozisyonlama ve farklı oyun stratejileri üzerinde odaklanmak isteyen oyuncular için faydalı olabilir.

1.24.4. Lob-Koşullandırılmış Oyunlar:

Lob - Koşullandırılmış Oyunlar, oyuncuların sadece belirli koşullar altında lob oynayarak veya belirli vuruşlar sonrasında lob yaparak oyunu devam ettirdiği koşullandırılmış oyunlardır. Aşağıda önerilen koşullar bu tip bir antrenman setinde kullanılabilir:

- Her iki oyuncu da sadece lobla ralli kazanabilir: Bu koşul altında oyuncular, yalnızca lob vuruşları kullanarak birbirlerine karşı oynarlar. Rakibin topu öldürmesi veya “boast” yapması yasaktır; sadece lob kullanarak sayı kazanılabilir.
- Bir oyuncu yalnızca uzun vuruşları, çoğunlukla lobları, yani top kısa çizginin arkasına düşmelidir: Bu koşulda bir oyuncu, genellikle topun kısa çizginin arkasına düşmesi için uzun vuruşları veya lobları kullanmalıdır. Diğer oyuncu, bu uzun topu almak ve oyunu devam ettirmek için çalışır.
- Bir veya her iki oyuncu, “boast” sonrasında her zaman lob oynamalıdır, bunu yapmazlarsa ralliyi kaybederler: Bu durumda oyuncular, “boast” vuruşunun ardından her zaman lob oynamak zorundadır. Eğer bu kurala uymazlarsa, rakip sayı kazanır.

Bu koşullandırılmış oyunlar, oyuncuların belirli vuruşları daha iyi kullanabilmeleri ve farklı oyun stratejileri geliştirebilmeleri için faydalı olabilir. Ayrıca, savunma becerilerini geliştirme ve belirli vuruşları belirli koşullar altında uygulama konusunda oyunculara yardımcı olabilir.

1.25. Vole (File):

Vole (File), squash oyununda kullanılan bir vuruş türüdür. Oyuncunun topu uçta yakalayıp havada vurduğu bir vuruş şeklidir. İşte bu vuruşa dair bazı detaylar:

- Düz bir şekilde uzun vole, topun yan duvara yakın bir şekilde ilerlemesi gerekmektedir: Oyuncu, topu yan duvara yakın, düz bir şekilde uzak bir noktaya vurarak rakibin savunmasını zorlaştırmayı hedefler.
- Top, servis kutusunun arkasına yakın bir şekilde yan duvara kaymalıdır: Bu vuruşta top, servis kutusunun arkasına doğru hızlıca gitmeli ve yan duvara temas ederek ölü bir hale gelmelidir.
- Top, ilk olarak servis kutusunun arkasında dolaşmalıdır. İkinci sekmede ise yakın duvara yakın olmalıdır: Oyuncu topu servis kutusunun arkasında hızla hareket ettirir ve ardından ikinci vuruşta top, yan duvara yakın bir konuma yönlendirilir.
- Çapraz uzun voleler, top zıt köşede ölmelidir: Oyuncu, topu zıt köşeye çapraz bir şekilde vururken, topun orada ölmesi ve rakibin ulaşamayacağı bir noktada durması hedeflenir.

Bu vuruş türü, hızlı ve yerleşik bir şekilde topu rakibin zorlanacağı noktalara yönlendirmeyi amaçlar. Etkili bir vole, rakibin savunmasını zorlaştırabilir ve oyunun kontrolünü elinde bulunduran oyuncuya avantaj sağlayabilir.

1.25.1. Uzun Voleler - Tek Başına:

Bu vole çalışmaları, squash oyuncularının uzun vole tekniklerini geliştirmek ve farklı vuruşlar arasında geçiş yapabilme becerilerini artırmak için tasarlanmıştır. İşte bazı uzun vole antrenmanları:

- Düz vuruş ve vole arasında sırayla uygulama: Oyuncu, düz vuruş ve ardından vole vuruşları arasında geçiş yaparak çalışır.
- Vole rallisi, ön duvara yakın başlayarak her bir mesafede altı veya daha fazla ardışık vole yaparken iki adım daha geriye hareket edin: Oyuncu, ön duvara yakın başlayarak vole vuruşlarını art arda yapar ve her mesafede geriye doğru iki adım atarak volelerini uzun mesafelere yaymaya çalışır.
- Ön duvara yakın başlayarak topun servis kutusunun arkasına gittiği sırada yavaşça geriye doğru hareket edin ve ardından tekrar öne gelin: Bu çalışma, topun geriye doğru ilerlemesi ve ardından tekrar öne gelmesi üzerine odaklanır.

- Forehand ve backhand voleleri sırayla yapın: Oyuncu, forehand ve backhand voleleri sırayla çalışarak her iki elinin vole tekniklerini geliştirir.
- Saat yönünde voleler: Belirli bir sırayla forehand ve backhand voleler yapılarak ilerleyen bir antrenman seti. Örneğin, bir forehand, bir backhand, iki forehand, iki backhand vb. şeklinde devam edilebilir.
- İki veya daha fazla düz vole, bir çapraz vole ile uzunluğa doğru: Oyuncu, ardışık düz volelerden sonra bir çapraz vole ile topu uzunluğa doğru yönlendirerek çalışır.

Bu çalışmalar, oyuncunun vole vuruşlarını geliştirmek ve farklı senaryolarda ustalık kazanmak için yapılan antrenmanlardır. Uzun vole tekniklerini güçlendirmek, oyuncunun oyun içinde daha etkili ve kontrollü olmasını sağlayabilir.

1.25.2. Uzun Voleler-Çiftler:

Çiftler için uzun vole çalışmaları, çiftlerin vole becerilerini geliştirmeyi amaçlayan farklı antrenman türlerini içerir. Çeşitli uzun vole antrenmanları:

- A arkadan düşük ve yüksek vuruşları dönüşümlü olarak besler, B T'de düz vuruş ve vole oynar: A oyuncusu farklı yüksekliklerdeki vuruşları sırayla beslerken, B oyuncusu T bölgesinde düz vuruş ve vole çalışır.
- A yüksek düz top besler, B T'de düz vole oynar: Sürekli yüksek düz besleme yapılırken, B oyuncusu düz vole becerilerini geliştirmek için çalışır.
- A yüksek çapraz besler, B T'de düz vole oynar: Her iki oyuncu da çapraz ve düz vole becerilerini geliştirmek için çalışır.
- A düz veya çapraz besleme yapar, B yalnızca düz vole oynamalıdır: B oyuncusu yalnızca düz vole becerilerini çalışır.
- Her iki oyuncu da her topu volede oynamak zorundadır, top kısa çizgiye gelmeden sektiğinde sayı kaybedilir: Bu durumda oyuncular, her vuruşu vole yapmak zorundadır ve top kısa çizgiye gelmeden sekerse sayı kaybedilir. Bu, oyuncuların vole yeteneklerini hızlı reaksiyonlarla ve hata yapmadan geliştirmelerine odaklanır.

Bu antrenmanlar, çiftlerin vole becerilerini geliştirmek, reaksiyon sürelerini hızlandırmak ve topu kontrol edebilme yeteneklerini artırmak için tasarlanmıştır. Bu çalışmalar, vole becerilerini farklı senaryolarda uygulayabilme yeteneğini geliştirmek için faydalıdır.

1.25.3. Vole ile Çabuk Bitirme:

1.25.3.1. Kısa Vole ve Boast Vole-Tek Başına:

Bu antrenmanlar, kısa vole ve boast vole becerilerini geliştirmek için tasarlanmıştır:

- Yüksek atış oluşturun, topu ön köşeye doğru düz bir şekilde vurun, böylece top ön duvarda ölsün: Bu çalışma, yüksek bir atışla ön köşeye düz vuruş yapmayı hedefler. Bu sayede topun rakip duvarda ölmesi sağlanır.
- Yüksek atış oluşturun, topu çapraz olarak ön köşeye doğru vurun: Yine yüksek bir atışla ancak bu sefer çapraz bir hedefe doğru vuruş yapılır. Amaç, topun ön duvarda rakip açısından zor bir pozisyona düşmesini sağlamaktır.
- Yüksek atışla topa vurun: Bu antrenman, yüksek bir atışın ardından topa sert ve hızlı bir şekilde vurarak ona güçlü bir etki verme becerisini geliştirmeyi amaçlar.
- Düz, çapraz veya öldürücü olarak sırayla sürüş ve kısa vole yapın: Burada, farklı açılardan yapılan atışlar takip edilir ve ardından bu atışlar kısa vole ile tamamlanır. Oyuncu farklı atışlarla birlikte hızlı ve kesin vuruşlar yapmayı öğrenir.
- İki veya daha fazla uzun vole, bir düz, çapraz kısa vole yapın: Bu antrenman, uzun volelerle başlar ve ardından bir veya daha fazla düz, çapraz veya öldürücü vuruşla bitirilir. Bu, uzun volelerden sonra hızlı bir tepki gösterme yeteneğini geliştirir.

Bu antrenmanlar, oyuncuların çeşitli vuruş açılarını, hızlı reaksiyonlarını ve topu kontrol etme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Bu vuruşlar, farklı zorluk seviyelerinde yapılarak oyuncuların çeşitli durumlara hızla uyum sağlamalarını sağlar.

1.25.3.2. Kısa Vole ve Boast Vole - Çiftler:

Çiftler için tasarlanmış antrenmanlar, özellikle kısa vole ve boast vole yeteneklerini geliştirmeye yönelik olup oyuncuların reflekslerini, hızlarını ve doğru vuruşları seçme becerilerini geliştirmeyi amaçlar:

- A arkadan yüksek düz top besler, B T'de kısa, düz vole veya boast vole yapar.
- A, yüksek bir düz top besler ve B, T bölgesinde bu topa hızlı bir şekilde cevap verir, ya düz vole ya da boast vole ile.
- A arkadan yüksek çapraz top besler, B T'de kısa düz vole yapar.

- A, yüksek bir çapraz top besler ve B, T bölgesindeki bu topa kısa düz bir vole yapar.
- A arkadan yüksek düz top besler, B, T'de düz vole oynamak için.
- A, yüksek bir düz top besler ve B, bu topa düz vole yapmak için hazır olur.
- A arkadan yüksek çapraz top besler, B, T'de çapraz kısa vole yapar.
- A, yüksek bir çapraz top besler ve B, T bölgesindeki bu topa çapraz kısa bir vole yapar.
- A arkadan yüksek düz top besler, B, T'de uzun voleler oynar; dördüncü vuruşta B, düz veya çapraz kısa vole için kazanan vuruşu yapar.
- Bu çalışmada, uzun volelerle başlanır ve ardından B, dördüncü vuruşta düz veya çapraz kısa bir vole yaparak sayı almaya çalışır.

Bu antrenmanlar, her iki oyuncunun çeşitli koşullarda ve farklı vuruşlara karşı nasıl tepki vereceğini öğrenmesini sağlar. Aynı zamanda, daha hızlı ve doğru kararlar alabilmelerine yardımcı olur ve kısa vole ve boast vole becerilerini geliştirmeye yöneliktir.

2. BAŞLANGIÇ DÜZEYİ ÇALIŞMALAR

2.1. Vole Vuruşu:

2.2. Drop – Drive:

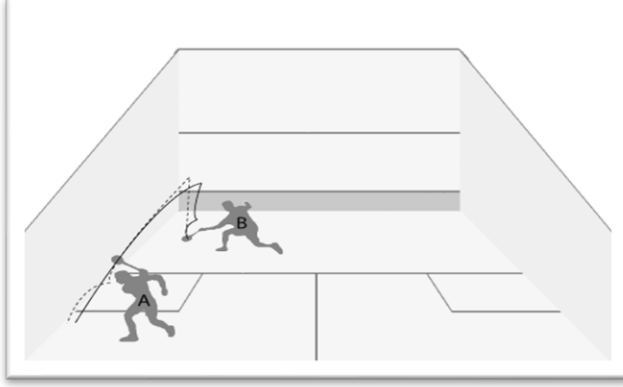
Bu squash çalışması, başlangıç düzeyindeki iki oyuncu için tasarlanmış bir vuruş ve hareket kombinasyonudur ve “Drop - Drive” adı verilen bir vuruş kombinasyonu üzerine odaklanır. Bu çalışma, temel squash vuruşlarını ve kortta hareket etmeyi öğrenmek isteyen başlangıç düzeyindeki oyuncular için uygun bir çalışmadır.

Çalışma şu şekildedir:

- A arka korttan “Drop” vuruşu yapar. Drop vuruşu, topu düşük bir açıyla ön duvara doğru vurmak için kullanılan bir vuruş türüdür böylece top kortun ön kısmında istenilen noktanın 100-120 cm yakınında düşer.
- B ön korttan “Düz Drive” yapar. Düz Drive, topu hızlı bir şekilde duvardan uzaklaştırmak için kullanılan temel bir vuruş türüdür.
- A'nın yaptığı drop vuruşu sonucunda top ön korta düşer ve B, düz drive vuruşunu yapmak için topa hızlıca yönelir.
- B düz drive vuruşu yaparak topu hızlı bir şekilde duvardan uzaklaştırır ve topun istenilen noktanın 4 ft yakınında düşmesini sağlar.
- A ve B bu şekilde drop ve düz drive vuruşlarını birbirlerine karşı tekrarlayarak oyunu sürdürürler.
- Oyun, 15 sayı alana kadar bu şekilde devam eder.

Alternatif olarak, A bir sonraki atış öncesi T'ye geri dönmek için yeterli zamanı tanımak için topun iki kere düşmesine izin verilir. Bu, oyuncuların vuruşlarını daha iyi kontrol etmelerine ve uygun pozisyonlarına dönmelerine olanak tanır. Aynı şekilde, B de hareketlerini daha iyi düzenleyebilir ve topu düz drive vuruşu için daha iyi bir pozisyonda vurabilir.

Bu çalışma, başlangıç düzeyindeki oyuncuların squash vuruş tekniklerini geliştirmek ve kortta hareket etmeyi öğrenmek için etkili bir yöntemdir. Drop ve düz drive vuruşları, temel squash vuruşlarını öğrenmek için önemli bir adımdır ve bu çalışmayla oyuncular bu vuruşları tekrarlayarak daha iyi bir kontrol ve güç geliştirebilirler.



Şekil 31: Drop-Drive

2.3. Refleks Voleleri

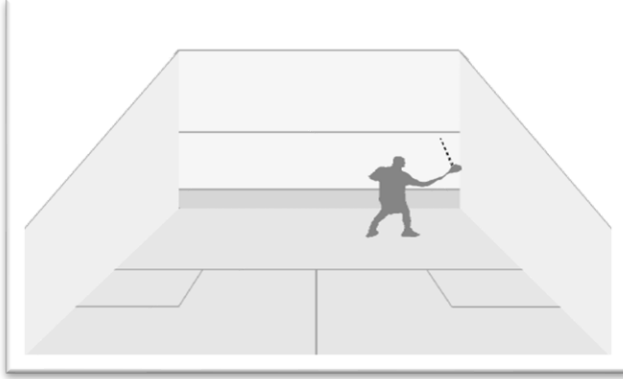
Başlangıç düzeyi için bireysel çalışma:

Açıklama:

- Ön duvara yakın bir şekilde durun. Kontrolü elden bırakmadan mümkün olduğunca hızlı bir şekilde düz vole vuruşları yapın. Hızlı vuruşların yanı sıra kontrollü bir şekilde vuruşlar yapabilmek için hızlı raket hazırlığı, sağlam bilek, kısa swing ve ön korttan müdahale becerisi geliştirir (Alternatif: Ön ve arka elle sırayla deneyin).
- Bu squash çalışması, başlangıç düzeyindeki oyuncular için tasarlanmış bireysel bir çalışmadır. Bu çalışma, vole vuruşlarındaki hız ve kontrol yeteneklerini geliştirmeye yöneliktir.
- Ön duvara yakın bir şekilde durarak başlayın. Raketinizi kullanarak, topu ön duvardan düz bir vuruşla hızlı bir şekilde karşıya doğru göndermeye çalışın. Bu vuruşlar hızlı ve doğru bir şekilde yapılmaya odaklanırken, aynı zamanda topu kontrol edebilmeyi de içerir.
- Çalışma sırasında, hızlı vuruşların yanı sıra kontrollü elden bırakmadan vuruşlar yapabilmek için raketinizi hızlı bir şekilde hazırlamanız gerekecektir. Sağlam bir bilek kullanarak raketinizi doğru pozisyonda tutun ve vuruşlarınızı kısa bir swing ile gerçekleştirin.
- Bu çalışma aynı zamanda ön korttan müdahale becerisini de geliştirecektir. Hızlı reflekslerle topa hızlıca karar verebilmek ve onu kontrol altına alabilmek için dikkatli olmalısınız.
- Alternatif olarak, çalışmayı daha da çeşitlendirebilirsiniz. Hem ön hem de arka elle vole vuruşları yapmayı deneyerek hem forehand hem de backhand vuruşları üzerinde çalışabilirsiniz. Bu şekilde, her iki elle de

dengele bir şekilde vole vuruşlarınızı geliştirme şansına sahip olursunuz.

Bu alışma, başlangıç düzeyindeki oyuncuların squash oyununa iyi bir başlangıç yapmalarına ve vole vuruşlarında hız ve kontrol yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olur. Düzenli olarak bu çalışmayı yaparak, vole vuruşlarında daha hızlı ve yetkin hale gelebilirsiniz.



şekil 32: Refleks Vole

2.4. Yan Duvar Ray Oyunu

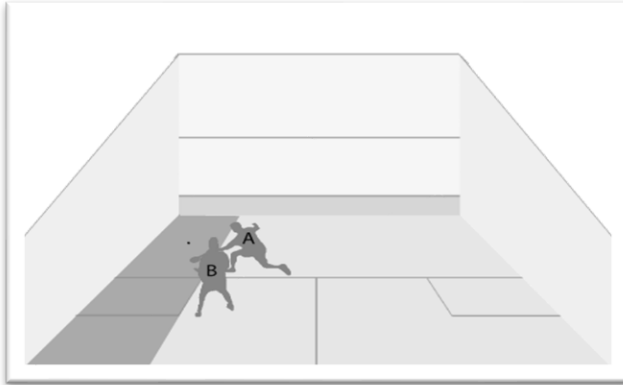
Başlangıç düzeyi için 2 kişilik alışma:

Açıklama:

- A ve B, duvar boyunca farklı uzunluklarda ve hızlarda düz vuruşlar (vole, drive, drop) değişimini yaparlar. Eğer bir oyuncu topu duvardan yaklaşık 1.2 metre uzaklaştıracak şekilde vurursa, o oyuncu sayı kaybeder. Top oyuna derin bir düz drive vuruşuyla başlatılır. Rakibinizi n tarafa ve arka tarafa doğru hareket ettirmeyi hedefleyin. Sıkışık durumlarda düz lob vuruşunu kullanarak bu dezavantajlı durumdan kurtulun. Boşluk bulduğunuzda kill shot (ldrme vuruşu) kullanın. Oyunu 15 sayıya ulaşana kadar oynayın.
- Bu squash çalışması, başlangıç düzeyindeki oyuncular için tasarlanmış iki kişilik bir çalışmadır. Bu alışma, düz vuruşlar ve farklı uzunluklarda vuruşlar üzerinde çalışmaya yöneliktir.
- A ve B, duvar boyunca farklı uzunluklarda ve hızlarda düz vuruşlar yaparak oyunu başlatır. Yani, vole, drive ve drop gibi farklı vuruş türlerini kullanırlar. Oyuncuların amaçları, topu mümkün olduğunca duvara yakın ve kontrollü bir şekilde vurarak oyuna devam etmektir.

- Eğer bir oyuncu topu duvardan yaklaşık 1.2 metre uzaklaştıracak şekilde vurursa, yani top çok uzak bir vuruş yaparsa, o oyuncu o sayıdan kaybeder ve rakibi bir sayı alır.
- Top oyuna, derin bir düz drive vuruşuyla başlatılır. Bu, oyuncuların hızlı bir şekilde oyunun başlangıcına hazır olmalarını sağlar.
- Oyun sırasında, oyuncular rakiplerini ön tarafa ve arka tarafa doğru hareket ettirmeyi hedefler. Yani, topu duvardan çeşitli uzaklıklarda ve farklı hızlarda vurarak rakibi oynama zorluğuna sokmaya çalışırlar.
- Sıkışık durumlarda, oyuncular düz lob vuruşunu kullanarak topu yüksek ve uzak bir şekilde geri gönderebilirler. Bu, oyunculara sıkıştıklarında topu rahatlama şansı verir.
- Boşluk bulduklarında, oyuncular kill shot (öldürme vuruşu) kullanarak topu rakip tarafından ulaşılamayacak şekilde hızlı ve sert bir şekilde vurabilirler. Bu, oyuncuların hücum etme ve sayı kazanma fırsatlarını değerlendirmelerine yardımcı olur.
- Oyun 15 sayıya ulaşana kadar devam eder ve bu süre içinde oyuncular farklı vuruşları kullanmayı ve rakipleri üzerinde baskı oluşturmayı öğrenirler.

Bu çalışma, başlangıç düzeyindeki oyuncuların squash oyununu daha iyi anlamalarına ve düz vuruşları üzerinde beceri geliştirmelerine yardımcı olur. Aynı zamanda, oyuncuların hareket kabiliyetini artırmalarına ve düz vuruşlardaki kontrol ve gücü geliştirmelerine yardımcı olur. Düzenli olarak bu çalışmayı yaparak, oyuncular squash oyununda daha rekabetçi ve yetkin hale gelebilirler.



Şekil 33: Yan Duvar Ray Oyunu

2.5. Sert ve Yumuşak Oyun:

Başlangıç düzeyi için 2 kişilik çalışma:

Açıklama:

- A sadece yumuşak vuruşlar yapabilir (yüksek lob, düşük drop vuruşları, yavaş yükselen boasts, lob servisleri), B ise sadece sert vuruşlar yapabilir (öldürme vuruşları, hızlı drive'lar, sert çarpan köşeler, hızlı çapraz vuruşlar, hızlı servisler vb.).
- 15 sayı alana kadar oyunu oynayın.
- Kim daha önce yorulacak? A mı, B mi?
- Bu squash çalışması, başlangıç düzeyindeki oyuncular için tasarlanmış iki kişilik bir çalışmadır. Bu çalışma, sert ve yumuşak vuruşlar üzerinde çalışmaya yöneliktir ve aynı zamanda oyuncuların dayanıklılık ve strateji becerilerini geliştirmeye yardımcı olur.
- A, sadece yumuşak vuruşlar yapabilir. Yani, topu yavaş ve yüksek bir şekilde duvarlara gönderir. Bu vuruşlar genellikle lobs, düşük drop vuruşları, yavaş yükselen boasts ve lob servisleri gibi yumuşak ve kontrollü vuruşlardır.
- B ise, sadece sert vuruşlar yapabilir. Yani, topu hızlı ve güçlü bir şekilde duvarlara gönderir. Bu vuruşlar genellikle öldürme vuruşları, hızlı drive'lar, sert çarpan köşeler, hızlı çapraz vuruşlar ve hızlı servisler gibi hızlı ve etkili vuruşlardır.
- Oyun sırasında, oyuncuların amacı, sert ve yumuşak vuruşları etkili bir şekilde kullanarak rakibi zor durumda bırakmaktır. A, yumuşak vuruşlarıyla rakibi B'yi hareket ettirmeye ve onu zorlamaya çalışırken, B ise sert vuruşlarıyla rakibi A'yı zor durumda bırakmaya ve onunla başa çıkmaya çalışır.
- Bu çalışma, dayanıklılık ve strateji becerilerini geliştirmeye yöneliktir. A, sürekli olarak yumuşak vuruşlar yaparak dayanıklılığını ve dayanıklılığını artırırken, B, sert vuruşları kullanarak strateji ve hız becerilerini geliştirir.
- 15 sayıya kadar oyunu oynayarak, oyuncuların dayanıklılık ve dayanıklılık seviyelerini test edebiliriz. Kim daha önce yorulursa, o oyuncu oyunu kaybeder.

Bu çalışma, başlangıç düzeyindeki oyuncuların squash oyununda farklı vuruşlar kullanmayı ve stratejik düşünmeyi öğrenmelerine yardımcı olur. Aynı zamanda, oyuncuların dayanıklılık ve hız becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Düzenli olarak bu çalışmayı yaparak, squash oyununda daha iyi bir performans sergileyebilir ve daha iyi bir oyuncu olabilirsiniz.

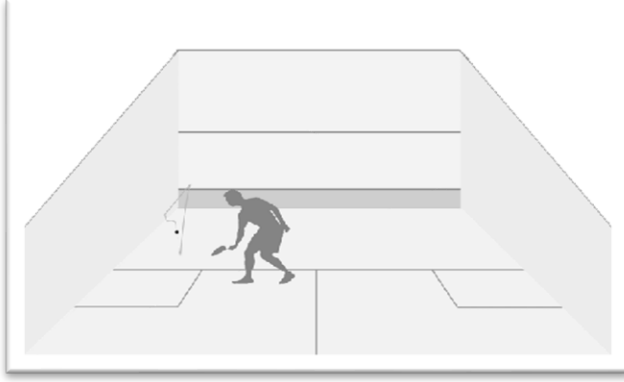
2.6. Basit Düz Drop:

Başlangıç düzeyi için tek kişilik çalışma:

Açıklama:

- Orta kortta durun, topu hafifçe kendinize doğru yavaş bir şekilde duvar üzerinden besleyin, ardından düz bir drop vuruşu yapın. Topu iki veya üç sıçramadan sonra tekrar besleyin ve egzersizi tekrarlayın. Gerekirse düz drive vuruşları ile topu ısıtın.
- Bu squash çalışması, başlangıç düzeyindeki oyuncular için tasarlanmış tek kişilik bir çalışmadır. Bu çalışma, düz drop vuruşlarını geliştirmeye yöneliktir ve tek başınıza oynarken temel vuruş becerilerini uygulamanıza yardımcı olur.
- Orta kortta durun ve topu hafifçe kendinize doğru yavaş bir şekilde duvar üzerinden besleyin. Bu, topun duvar üzerinden gelerek size doğru hareket etmesini sağlar.
- Top size doğru gelirken düz bir drop vuruşu yapın. Drop vuruşu, topu düşük bir açıyla kortun ön tarafına düşürerek rakibinizi zor durumda bırakmaya yöneliktir.
- Ardından, topu iki veya üç sefer sıçramadan önce tekrar besleyin ve aynı işlemi tekrarlayın. Bu şekilde, düz drop vuruşlarınızı tekrar tekrar uygulayarak becerilerinizi geliştirebilirsiniz.
- Gerekirse, düz drive vuruşları ile topu ısıtın. Bu, vuruşlarınızı ısıtarak daha iyi bir vuruş teknikleri elde etmenize yardımcı olur.

Bu solo çalışma, başlangıç düzeyindeki oyuncuların squash oyununda temel vuruş becerilerini geliştirmesine ve düz drop vuruşlarını ustaca yapmasına yardımcı olur. Aynı zamanda, tek başınıza çalışarak squash oyununda daha iyi bir performans sergilemenize yardımcı olur. Düzenli olarak bu çalışmayı yaparak, squash oyununda daha yetkin ve güçlü bir oyuncu olabilirsiniz.



Şekil 34: Basit Düz Drive

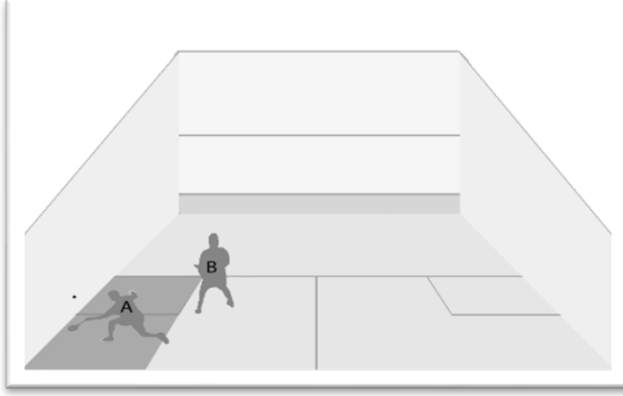
2.7. Vole Raill Oyunu:

Başlangıç düzeyi için 2 kişilik çalışma:

Açıklama:

- A ve B, yan duvara doğru voleler atar. Voleler orta çizgiyi geçmeli ve servis kutusu çizgisi içine düşmelidir. Eğer top yan duvardan 1.2 m daha fazla uzaklaşırsa, sayı kaybedilir. Eğer bir oyuncu topu vole yapamazsa, sayı kaybedilir. Oyun 15 sayı alana kadar oynanır.
- Bu squash çalışması, başlangıç düzeyindeki oyuncular için tasarlanmış 2 kişilik bir çalışmadır. Bu çalışma, oyuncuların vole tekniklerini geliştirmeye ve topun kontrolünü sağlamaya yöneliktir.
- A ve B, yan duvara doğru voleler atar. Yani, topu yan duvara vururlar ve rakipleri de aynı şekilde topu yan duvardan vurarak volelerini geri gönderirler.
- Volelerin orta çizgiyi geçmesi ve servis kutusu çizgisi içine düşmesi gerekmektedir. Bu, oyuncuların volelerini kontrol ederek doğru yere vurmalarını sağlar.
- Eğer top yan duvardan 1.2 m daha fazla uzaklaşırsa, yani topun kontrolü kaybolursa, sayı kaybedilir. Bu, oyuncuların topun kontrolünü ve doğru yere vurmaya önemsemelerini teşvik eder.
- Aynı şekilde, bir oyuncu topu vole yapamazsa, yani topa vuramazsa, sayı kaybedilir. Bu, oyuncuların vole tekniklerini geliştirmelerini ve topa iyi vurabilmelerini sağlar.
- Oyun 15 sayı alana kadar oynanır. Oyuncular, vole tekniklerini geliştirmek ve topun kontrolünü sağlamak için bu çalışmayı tekrar tekrar yapabilirler.

Bu çalışma, başlangıç düzeyindeki oyuncuların squash oyununda vole tekniklerini geliştirmelerine ve topun doğru yerlere vurulmasını öğrenmelerine yardımcı olur. Aynı zamanda, oyuncuların voleleri üzerinde kontrol sahibi olmalarını ve rakipleriyle etkili bir şekilde iletişim kurmalarını sağlar. Düzenli olarak bu çalışmayı yaparak, squash oyununda daha yetkin ve güçlü bir oyuncu olabilirsiniz.



Şekil 35: Vole Rail Oyunu

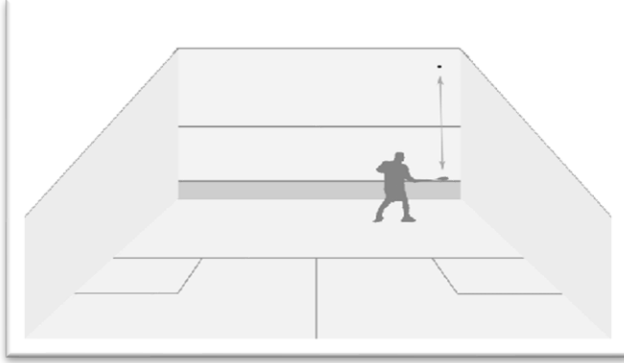
2.8. Yüksek Patlama:

Başlangıç düzeyi oyuncular için solo çalışma:

Açıklama:

- Bu squash çalışması, başlangıç düzeyindeki oyuncular için tasarlanmış bir solo çalışmadır. Bu çalışma, vuruş tekniklerini geliştirmeye ve topu yüksek bir şekilde ön duvara yollama becerisini öğretmeye yöneliktir.
- Çok yakın mesafede ön duvara karşı durun. Topun alt tarafına yumuşakça vurun. Vuruşu yukarı doğru çekin. Mümkün olduğunca üst çizgiye yakın bir yere hedefleyin.
- Ön duvara çok yakın bir mesafede durarak, topun alt tarafına yumuşak bir vuruş yapın. Vuruşu yukarı doğru çekin ve topu yüksek bir şekilde ön duvara yollayın.
- Hedefiniz, topu mümkün olduğunca üst çizgiye yakın bir yere göndermektir. Bu, yüksek bir patlama vuruşu yapmayı ve topu yukarı çıkartarak rakibinizin baskı yapmasını zorlamayı öğretir.
- Bu çalışmayı tekrarlayarak, vuruş tekniklerinizi geliştirebilir ve yüksek patlama vuruşlarınızı ustalaştırabilirsiniz.

- Başlangıç düzeyindeki oyuncular, tek başlarına çalışarak squash oyunundaki vuruş becerilerini geliştirmek için bu çalışmayı düzenli olarak yapabilirler. Dikkatli ve düzenli bir şekilde çalışarak, squash oyununda daha iyi bir performans sergilemeye başlayabilirsiniz.



Şekil 36: Yüksek Patlama

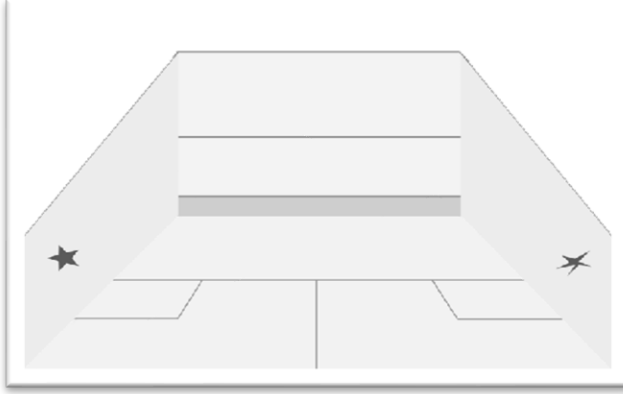
2.9. Çapraz Kort Kuralı (Crosscourt Rule):

Başlangıç düzeyi oyuncular için 2 kişilik çalışma:

Açıklama:

- Bu çalışmada normal bir oyun oynanır, ancak tüm çapraz vuruşlar karşı duvarın tamamına ulaşmalıdır. Eğer çapraz vuruşlar tam olarak karşı duvara ulaşmazsa, oyunun sayıyı kaybedilir. Oyuncular, çapraz vuruşlarıyla karşı tarafı etkilemede ekstra çaba göstermelidir. Bu nedenle oyuncular, çapraz vuruşları daha geniş ve daha az derine vurarak tedbirli olmalıdır.
- Bu çalışma, oyuncuların çapraz vuruşlarını kontrol etme ve düşmana karşı daha güvenli oynamayı öğrenme fırsatı sunar. Oyuncular, çapraz vuruşları daha kontrollü ve daha doğru bir şekilde yapmak için dikkatli olmalıdır. Aynı zamanda çapraz vuruşların etkili bir şekilde kullanılması için stratejik düşünmeyi ve doğru vuruş tekniklerini öğrenirler.
- Oyuncular, çapraz vuruşlarıyla karşı tarafı köşeye sıkıştırma ve kontrol etme becerilerini geliştirirken, aynı zamanda vuruşlarını daha güvenli bir şekilde yapma alışkanlığı kazanır. Bu çalışma, oyuncuların squash oyunundaki temel vuruşları daha iyi anlamalarına ve uygulamalarına yardımcı olur.

- Oyun, 15 sayıya ulaşana kadar devam eder ve oyuncuların çapraz vuruşlarıyla karşı tarafı etkileme ve kontrol etme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.



Şekil 37: Çapraz Kort

2.10. Servis Artı İki Vuruş:

Başlangıç düzeyi 2 oyuncu için çalışma:

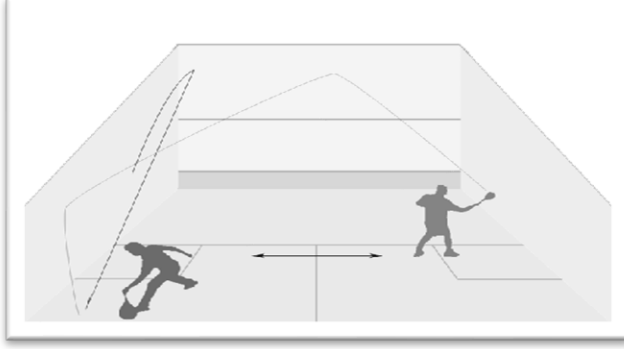
Açıklama:

Bu çalışmada A topu servis atar. B, topu servis kutusu çizgisinin ötesine atmaya çalışır. A ise B'nin iadesini engellemeye çalışır. A, B'nin servisi derin bir şekilde iade etmesini önlemeyi başarırsa sayı alır. B, servis dışında bir vuruş yaparsa veya servis kutusunun ötesine topu atarsa sayı alır.

A servis atar ve ardından file hizasında kortun ortasına geçer. B ise servisi geri göndermeye çalışır. A, B'nin karşı vuruşunu geri dönmeden önce kesmeye veya bloklamaya çalışırken, B topu mümkün olduğunca derine göndermeye çalışır.

Kortun farklı bölgelerine doğru vuruşlar yapmayı öğretir. Oyuncuların hızlı reaksiyon göstermeleri ve hızlı bir şekilde kortun farklı bölgelerine hareket etmeleri gereken bir çalışmadır.

Bu çalışma, oyuncuların servis ve karşı vuruş becerilerini geliştirmelerine yardımcı olurken aynı zamanda hünerlerini ve stratejilerini geliştirmelerine de olanak tanır. Oyuncular, rakibin karşı vuruşunu kesme veya bloklama yeteneğini geliştirmeyi öğrenirken, aynı zamanda servisleri ve iadeleri daha etkili bir şekilde yerleştirme becerisi kazanır. Bu çalışma, başlangıç düzeyindeki oyuncular için temel servis ve karşı vuruş tekniklerini öğretmek için ideal bir çalışmadır.



Şekil 38: Servis Artı İki Vuruş

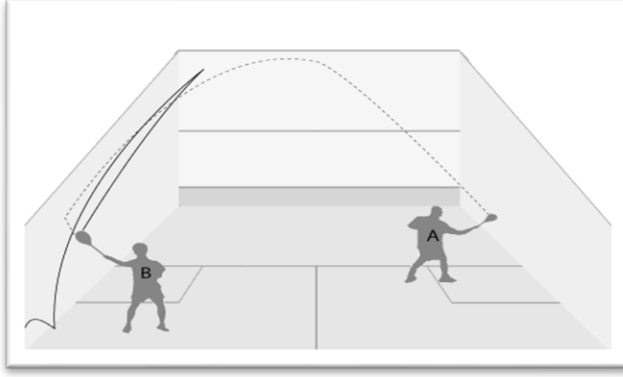
2.11. Servis Karşılama – Düz:

Başlangıç düzeyi 2 oyuncu için çalışma:

Açıklama:

- Bu çalışmada, A yüksek lob servis veya sert servis atar. B topu düz olarak duvara indirmeye çalışır. B topa duvardan sonra vuruyorsa iyi uzunlukta vurmaya hedefler. Eğer topa duvardan önce vuruyorsa, düz bir düşüş veya ölü bir vuruş yapar.
- Oyuncuların servis karşısında düz vuruş becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. B, servisi düz bir şekilde duvarın yanından geçirerek ve duvardan sonra topa vurarak topu kontrol altında tutmayı öğrenir. Özellikle topa duvardan sonra vururken, oyuncu doğru uzunluğu hedeflemek için iyi bir el becerisi ve vuruş hassasiyeti geliştirir.
- B topu servis kutusunun içinde alırsa, topu düz bir şekilde duvarın yanından geçirerek duvardan sonra kontrol altında tutmaya çalışır ve topu geri dönmek için pozisyon alır. Eğer topa servis kutusunun dışında vurursa, düz bir düşüş veya ölü bir vuruş yaparak topu duvara vurmaya çalışır.

Bu çalışma, sporcuların hareket kabiliyetini ve vuruş hassasiyetini artırmaya yöneliktir. Oyuncular, topu duvara düz bir şekilde indirme konusunda hassas ve kontrollü vuruşlar yapmayı öğrenirken aynı zamanda hızlı bir şekilde pozisyon almaya ve topa hızlı bir şekilde vurmaya odaklanır. Bu çalışma, başlangıç düzeyindeki oyuncular için temel servis karşılama tekniklerini öğretmek ve geliştirmek için ideal bir çalışmadır.



Şekil 39: Servis Karşılama

2.12. Üç Vuruşlu Ralli ve Düşüşler:

Başlangıç düzeyi 2 oyuncu için çalışma:

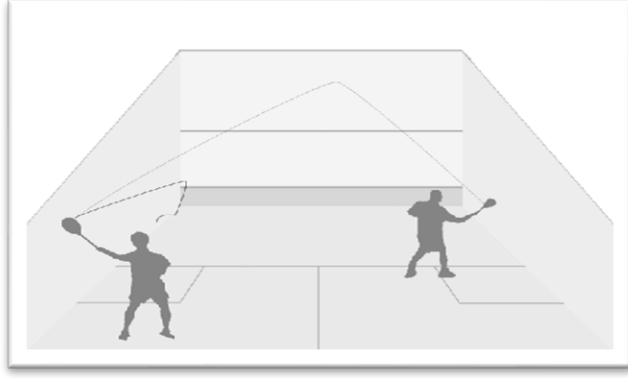
Açıklama:

B servis atar. A topu servis kutusunun dışına çıkarmaya çalışır. B ise A'nın iade vuruşunu kesmeye çalışır. A, düşüş vuruşuyla doğrudan sayı kazanma seçeneğine de sahiptir. B, servis atmanın dışına çıkarmayı önlerse bir sayı kazanır. A, servis atmanın dışına çıkarır veya topu servis kutusunun dışına çıkarırsa, ya da düşüş vuruşuyla doğrudan sayı kazanırsa bir sayı kazanır.

Oyuncuların servis karşısında iade vuruşlarını geliştirmelerine yardımcı olur. A, servisleri geri çevirme becerisini geliştirmeye çalışırken, aynı zamanda düşüş vuruşuyla doğrudan sayı kazanma yeteneğini de öğrenir. B ise servis karşısında hızlı bir şekilde pozisyon alarak ve düşüş vuruşunu kesmeye çalışarak sayı kazanma becerisini geliştirir.

B servis atar ve topu servis kutusunun içine koymaya çalışır. A topu servis kutusunun dışına çıkarır veya düşüş vuruşuyla doğrudan sayı kazanırsa sayı kazanır. Eğer topu servis kutusunun içine koyamazsa, B servis atma hakkını korur ve oyun devam eder.

Bu çalışma, başlangıç düzeyindeki oyuncular için servis karşısında iade vuruşlarını ve düşüş vuruşlarını geliştirmek için ideal bir çalışmadır. Oyuncular, servisleri geri çevirme ve düşüş vuruşuyla doğrudan sayı kazanma becerilerini geliştirirken aynı zamanda hızlı bir şekilde pozisyon almayı ve reaksiyon sürelerini iyileştirmeyi öğrenirler. Bu çalışma, oyuncuların temel tenis becerilerini geliştirmek ve oyun sırasında farklı vuruş seçenekleriyle karşılaşma becerilerini artırmak için uygundur.



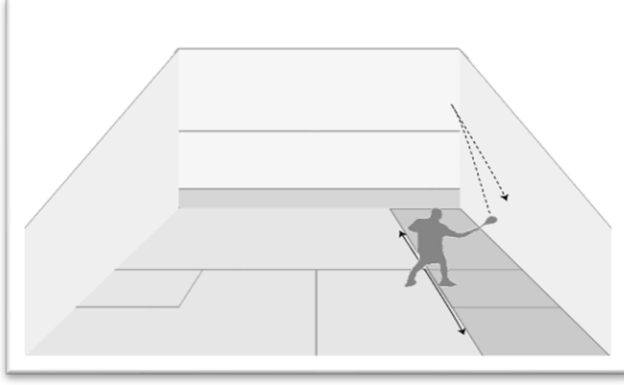
Şekil 40: Üç Vuruşlu Ralliler ve Düşüşler

2.13. Başlangıç Düzeyi Tekli Voleler ve Hareket:

Açıklama:

- Bu çalışmada, bir duvarın yanında durarak, vole vuruşlarınızı sürekli olarak duvara vurursunuz ve aynı zamanda duvar boyunca yukarı ve aşağı doğru hareket edersiniz. Vole vuruşlarınızı yaparken sağlam bir bilek kullanmaya dikkat edin ve kısa bir swing ile hızlı bir raket kullanın.
- Bu çalışma, başlangıç düzeyindeki oyuncular için ideal bir solo çalışmadır. Duvara sürekli vole vuruşları yapmak, reaksiyon sürenizi ve vuruşlarınızın doğruluğunu geliştirmeye yardımcı olur. Aynı zamanda duvar boyunca hareket etmek, sahada hareket etme becerilerinizi ve pozisyon alma yeteneğinizi iyileştirmenize yardımcı olur.
- Sürekli vole vuruşları yaparak, vuruşlarınızın sürekliliğini ve ritmini geliştirirsiniz. Sağlam bir bilek kullanmak, vuruşlarınızın güçlü ve kontrol edilebilir olmasını sağlar. Kısa swing ile hızlı bir raket kullanmak da vuruşlarınızın hızlı ve etkili olmasına yardımcı olur.

Bu çalışma, tek başınıza tenis becerilerinizi geliştirmek isteyen başlangıç düzeyindeki oyuncular için harika bir seçenektir. Duvarla sürekli olarak etkileşimde olmak, vuruşlarınızı geliştirmenize ve oyun içinde daha güvenli ve daha etkili vuruşlar yapmanıza yardımcı olacaktır.



Şekil 41: Tekli Voleler ve Hareket

2.14. Başlangıç Dairesel Çalışması:

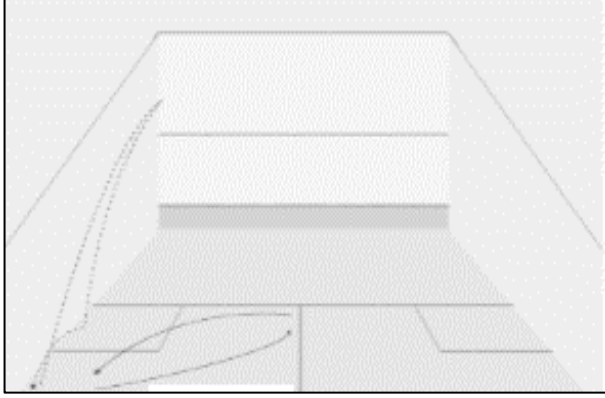
Başlangıç Düzeyi İki Oyuncu İçin Çift Kişilik Çalışma:

Açıklama:

Bu squash oyunu, squash'ın en temel çalışmalarından biridir ve aynı zamanda en önemli çalışmalardan biridir. A ve B, birbirlerine uzun, düz drive vuruşları gönderirler ve T ile arka köşe arasında dönüş yaparlar. Topun kısa çizgiye ulaşması gerekir ve vole yapmak izin verilmez.

Bu çalışmada, oyuncular temel vuruş tekniklerini ve yerleştirme becerilerini geliştirirken, aynı zamanda sahada hareket etmeyi ve pozisyon almayı öğrenirler. Topun düzgün bir şekilde uzun süre yuvarlanması ve kısa çizgiye ulaşması, oyuncuların vuruşlarını doğru ve güçlü bir şekilde yapmayı öğrenmelerine yardımcı olur.

Bu temel çalışma, squash'ın temellerini öğrenmeye başlayan oyuncular için idealdir. Düz drive vuruşları üzerine odaklanmak, oyuncuların temel vuruş tekniklerini ustalaşmasına yardımcı olur ve daha ileri düzey çalışmalara geçmeden önce temel becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Oyuncuların doğru yerleştirme ve hareket etme becerilerini geliştiren bu çalışma, squash oynamaya yeni başlayanlar için iyi bir temel sağlar ve oyun içinde daha iyi performans göstermelerini sağlar.



Şekil 42: Dairesel Çalışma

2.15. Squash Raketini Kaldırma Çalışması:

Squash raketini doğru tutuş ve el pozisyonuyla kaldırmayı alıştırmak için basit bir egzersizdir. Bu adımları izleyerek çalışmayı gerçekleştirebilirsiniz:

- Raketini duvara dik bir şekilde yerleştirin, böylece raket kenarı üzerinde dengelenir ve raketin kafası duvara temas eder.
- Raketin karşısında durun, duvara doğru bakın ve baskın eliniz raketin tellerinin olduğu tarafta olsun.
- Eğilin ve baskın elinizle raket sapına uzanın. Başparmağınızı ve işaret parmağınızı “V” şeklinde yerleştirin ve “V” şeklini raket sapının sol üstüne doğru yönlendirin.
- İşaret parmağınız diğer parmaklarınızdan birazcık açık olmalı ve raket sapını avucunuz yerine parmaklarınızla kavramalısınız.
- Raketini, başparmağınız ve işaret parmağınızın “V” şeklini koruyarak kavrayın.
- Doğru tutuş ve el pozisyonunu her seferinde koruyarak raketinizi kaldırmayı birkaç kez alıştırmın.

Bu çalışma, squash'a yeni başlayanlar için doğru tutuş ve el pozisyonunu geliştirmek için temel bir egzersizdir, çünkü squash'taki diğer tüm vuruş ve tekniklerin temelini oluşturur. Bu çalışmayı düzenli olarak yaparak, yeni başlayanlar güçlü ve tutarlı bir tutuş geliştirebilir, bu da genel oyunlarını ve raket kontrolünü geliştirecektir.



Şekil 43: Raketi Kaldırma Çalışması

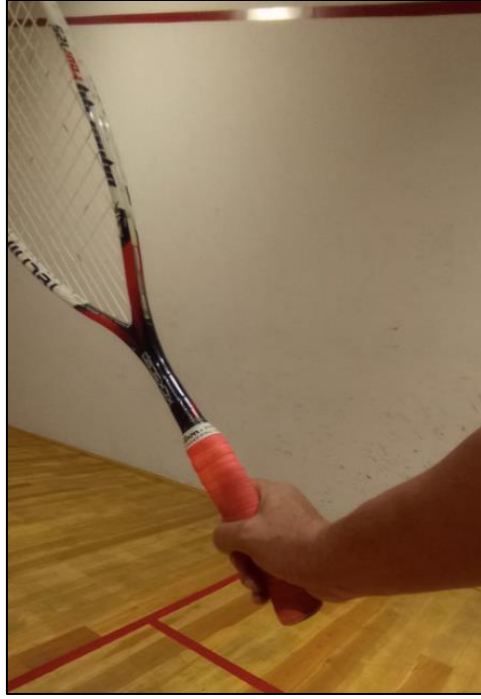
2.16. Bileği Kaldırma (Cock Your Wrist) Egzersizi:

Başlangıç düzeyindeki oyuncuların raket tutuşunda doğru bilek pozisyonunu uygulamalarına yardımcı olan bir solo çalışmadır. Bu egzersizi uygulamak için şu adımları takip edin:

- Öncelikle, raketinizi doğru tutuşla elinizde olduğundan emin olun. Tutuş sıkı olmalı, dominant eliniz sap üzerinde olmalı ve başparmağınız ile işaret parmağınızın oluşturduğu “V” şekli raketin baş kısmına doğru yönlendirilmelidir.
- Raketinizi yüzü dikey olarak konumlandırın ve kolunuzu yanınızda aşağıda tutun.
- Bileğinizi kullanarak raketin baş kısmını yukarıya doğru kaldırın ve kolunuzu aynı pozisyonda tutun. Bu hareket, raketin baş kısmının elinizin üstünde olduğu “cocked” yani hazırda bekleyen bilek pozisyonunu oluşturacaktır.
- Bilek pozisyonunuzu oluşturduktan sonra, raketle yavaş sallamalar yapın. Odaklanmanız gereken şey bileğinizi sıkı ve sallama boyunca “cocked” pozisyonunu korumaktır.
- Raketi sallamalarınız sırasında el-bilek açısına dikkat edin ve sallama esnasında bileğinizi düzleştirmemeniz önemlidir. Bileğiniz sıkı ve “cocked” pozisyonunda olmalıdır.

Bu egzersizi düzenli olarak uygulayarak, başlangıç düzeyindeki oyuncular raket sallarken doğru bilek pozisyonunu daha iyi anlayabilirler. Bu, şutlarınızda güç ve kontrol elde etmek için temel bir gerekliliktir. Aynı

zamanda sabit ve kararlı bir bilek pozisyonunun korunmasını sağlayarak sahada daha etkili şutlar yapmanıza yardımcı olur.



Şekil 44: Bileği Kaldırma Egzersizi

2.17. Doğru Dirsek Pozisyonu:

Doğru dirsek (Correct Elbow) çalışması, squash oyununda yeni başlayanların vuruş sırasında doğru dirsek pozisyonunu öğrenmelerine yardımcı olacak bir solo egzersizdir. Bu çalışmayı yapmak için aşağıdaki adımlar takip edilir:

- Önce, önceki çalışmalarda öğrenilen doğru kavrama ile raketinizi elinizde tuttuğunuzdan emin olun. Kavrama sıkı olmalı, dominant eliniz raket sapında olmalı ve başparmak ile işaret parmağınızın oluşturduğu “V” şekli raketin başına doğru yönlendirilmelidir.
- “Cock Your Wrist” (Bileği Kaldır) çalışmasında öğrenilen doğru bilek pozisyonuna dikkat edin. Raketin kafası elinizin üzerinde olmalıdır.
- Dirseğinizi geriye doğru çekin ve yaklaşık 90 derece bükük bir şekilde tutun. Bu pozisyon, kolunuzun raket sallamaya hazır olduğu “yüklenmiş” pozisyonudur.

- Raketi sallamaya başlarken, dirseğinizin ucu ve raketinizin sapıyla sallamayı yönlendirin. Bu, sallamanızın doğru kol hareketiyle üretilmesini sağlar.
- Vuruş bölgesine yaklaşırken, raket yüzünüz tavana paralel olarak yukarıya doğru yönlendirilmelidir. Dirseğiniz düzleşmeye ve dönmeye başlar, raket yüzü yere dik bir konuma gelir. Bu hareket, vuruşunuzun gücünü ve açısını oluşturur.
- Topla temas ettikten sonra, kolunuzu hedefe doğru uzatarak sallamanızı tamamlayın. Bu, sallamanızı tamamlayarak vuruşunuza güç ekler.
- Başlangıçta bu sallamayı yavaş yaparak çalışın ve tüm hareket boyunca doğru dirsek pozisyonuna odaklanın. Hareketle daha da rahat hale geldikçe hızınızı yavaş yavaş artırın.
- Her sallama sonrasında, doğru kavrama ve bilek pozisyonunu kontrol edin.

Bu çalışmayı düzenli olarak yaparak, yeni başlayanlar vuruşları için doğru mekaniği geliştirebilir ve sahada daha hassas ve güçlü vuruşlar yapabilirler. Doğru dirsek, bilek ve kavrama pozisyonuna dikkat etmek, istenilen sonuçları elde etmek için her adıma özen göstermek önemlidir.



Şekil 45: Doğru Dirsek Pozisyonu

2.18. Yeterince Raketi Sıkı Kavrama Solo Çalışması (Beginner):

Açıklama:

Doğru kavramayla raketinizi tutun. Topu kendinize doğru yumuşak bir şekilde vurun. Topla temas anında raketinizin elinizde sallanmadığını veya kaymadığını hissedin. Ayrıca, ön kol, kol ve el kaslarınızın rahat ve gergin olmadığından emin olun. Eğer raketi çok sıkı tutarsanız, eliniz hızla yorulacak ve vuruşlarınızın doğruluğu etkilenecektir. Raket çok gevşek tutulursa, topa vuruş anında raketiniz elinizde kayabilir ve vuruşlarınızın doğruluğu etkilenebilir.

Bu çalışma, yeni başlayan oyuncuların doğru raket kavrama ve el sıkılığına dikkat etmelerine yardımcı olmayı amaçlar. Doğru kavrama ve yeterince el sıkılığı, vuruşların doğruluğu ve kontrolü için hayati öneme sahiptir. Bu nedenle, topu yumuşak bir şekilde kendinize doğru vurarak, raketinizin doğru bir şekilde elinizde olduğundan ve kaslarınızın gergin olmadığından emin olmalısınız. Bu çalışma, raket sıkılığı konusunda farkındalık geliştirmenize ve daha iyi vuruşlar yapmanıza yardımcı olacaktır.



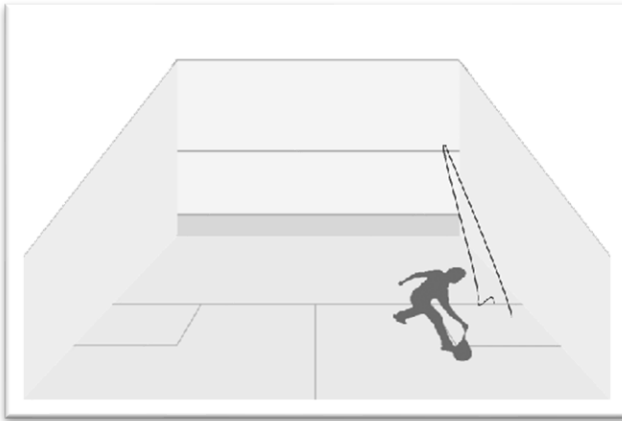
Şekil 46: Raketi Yeterince Sıkı Kavrama Çalışması

2.19. Solo Yumuşak Düz Drive Çalışması (Başlangıç Seviye):

Açıklama:

- Servis kutusuna yakın tarafta yan duvara karşı durun ve yan duvar boyunca yumuşak düz drive vurun. Her vuruşun ardından duvardan uzaklaşmak için geriye doğru adım atın.
- İyi tekniğe odaklanın.
- Her vuruş öncesi raketiniz yukarıda durur.
- Raketiniz vuruş bölgesinden hedefe doğru itilir.

Bu çalışmada, düz drivınızı geliştirmek ve iyi teknik alışkanlıklarınızı pekiştirmek amaçlanmaktadır. Raketinizi vuruş bölgesine getirmeden önce bir an bekleyin ve sonra kontrollü bir şekilde vuruşu gerçekleştirin. Her vuruşta doğru pozisyonda almak için adım atmayı unutmayın ve raketinizi hedefe doğru itmek için kolay bir hareketle vuruşunuzu tamamlayın. Bu çalışma, düz drivınızı daha güçlü ve doğru bir şekilde vurma becerinizi geliştirmenize yardımcı olacaktır.



Şekil 47: Yumuşak Düz Drive Çalışması

2.20. Erken Raket Tutma Hazırlığı Çalışması (Başlangıç Seviye):

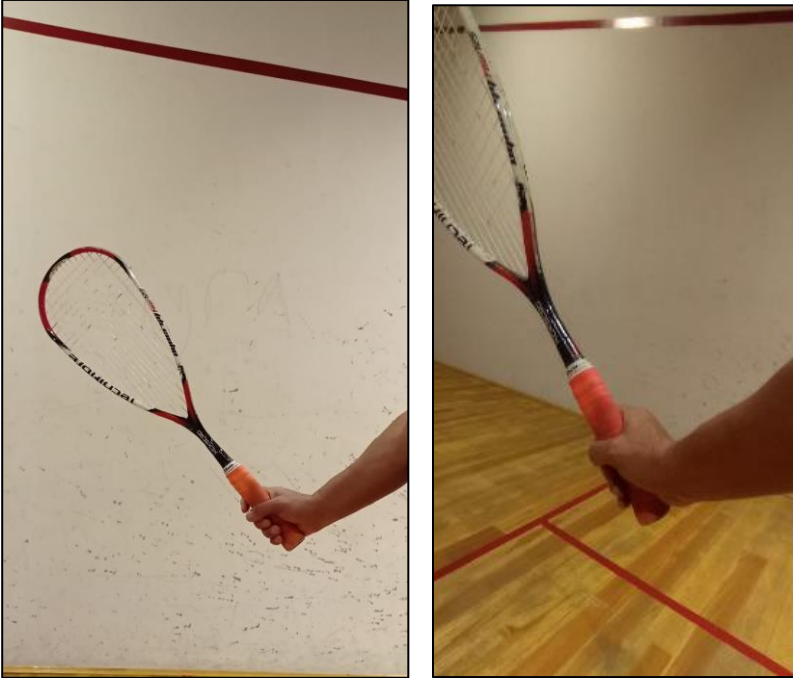
Açıklama:

Bu çalışmada, bir vuruşa hazırlanırken raketinizi erkenden hazırlamayı ve “Hazır Pozisyon”unda tutmayı öğreneceksiniz. Raketinizi hazır pozisyonda tutarak birkaç saniye bekleyin. Daha sonra raketinizi forehand düz drive vuruşu gibi sallayın. 20 veya daha fazla sallama yaptıktan sonra aynı egzersizi backhand sallama için tekrarlayın.

Nasıl Yapılır:

- Hazır Pozisyon: Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın ve dizlerinizi hafifçe bükün. Raketinizi iki elinizle düz bir şekilde tutun ve vücudunuzun önünde, göğsünüzün hizasında olacak şekilde getirin. Dirseklerinizi bükün ve raketinizin ucu hedefe doğru işaret etsin. Bu, hazır pozisyonudur.
- Hazır Pozisyonda Bekleme: Raketinizi hazır pozisyonda tutun ve birkaç saniye boyunca bekleyin. Bu, vuruşa hazırlık sürecinin önemli bir parçasıdır ve raketi vuruş yapmaya hazır hale getirir.
- VURUŞ: Hazır pozisyonda bekledikten sonra, raketinizi forehand düz drive vuruşu gibi sallayın. Raketinizi hareket ettirirken, vuruş tekniklerine dikkat edin ve doğru hareketleri yapmaya özen gösterin.
- Tekrar: 20 veya daha fazla sallama yapın ve ardından aynı egzersizi backhand sallama için tekrarlayın. Backhand savurmada da aynı prensipleri izleyin ve raketinizi hazır pozisyonda tutmaya özen gösterin.

Bu çalışma, vuruşlara hazırlanma sürecini öğrenmek ve raketinizi erkenden hazırlamayı alışkanlık haline getirmek için harika bir yoldur. Erken raket hazırlığı, daha hızlı ve etkili vuruşlar yapmanıza yardımcı olacak ve squash oyununuzda daha güvenli ve kontrol sahibi olmanıza katkı sağlayacaktır.



Şekil 48: Erken Raket Tutma Hazırlığı

2.21. Hakem (Referee) Olarak Bir Maçı Yönetmek (Başlangıç Seviyesi İçin Solo Çalışma):

Açıklama:

Bu çalışma, squash maçlarının hakemlik tarafını anlamak ve uygulamak için tasarlanmıştır. Herhangi bir gerçek maça ihtiyacınız yoktur, çünkü bu çalışma tamamen sanaldır:

- Bir squash maçınızı düşünün ve kendi kendinize oynayın. Raketinizi elinize alın ve iki sanal oyuncu olduğunu düşünün. Bir oyuncuyu kendiniz ve diğer oyuncuyu da rakibiniz olarak hayal edin.
- Sanal maç sırasında gerçek bir hakem gibi davranın. Oyuncuların hareketlerini izleyin, sayıları sayın ve gerektiğinde kararlar verin.
- Eğer bir sayının tartışmalı olduğunu düşünüyorsanız, kararınızı verin ve nedenini kendi kendinize açıklayın. Örneğin, topun çizgiye mi değdiğini yoksa dışarı mı gittiğini düşünün ve kararınızı haklı çıkaracak şekilde açıklayın.
- Maç sırasında farklı durumlar ve kararlarla karşılaşın. Örneğin, bir oyuncu yanlış servis yapıyor olabilir, bir oyuncu duvarlara dokunuyor olabilir veya bir oyuncu topu vurmadan önce rakibine çarpıyor olabilir. Bu tür durumlarla nasıl başa çıkacağınızı düşünün ve hakemlik becerilerinizi geliştirin.
- Maçı sonlandırın ve sayı durumunu açıklayın. Kazananı ve kaybedeni belirleyin ve maçı nasıl yönettiğinizi gözden geçirin.

Bu çalışma, squash maçları sırasında hakemlik yaparken doğru kararları verme ve maçı kontrol etme becerilerinizi geliştirmenize yardımcı olacaktır. Ayrıca, squash oyununu daha iyi anlamanıza ve gerçek maçlarda daha iyi bir hakem olmanıza katkı sağlayacaktır.

2.22. Maçı İzle ve Say (Başlangıç Seviyesi İçin Solo Çalışma):

Açıklama:

Bu çalışma, squash maçlarını izlemeyi ve saymayı öğrenmek için tasarlanmıştır. Gerçek bir maça ihtiyacınız yoktur, çünkü bu çalışma tamamen imajinasyon (sanal) üzerine kuruludur:

- Bir squash maçınızı düşünün ve kendi kendinize oynayın. İki sanal oyuncu olduğunu düşünün ve maçın nasıl gittiğini hayal edin.
- Sanal maç sırasında gerçek bir sayı tablosu oluşturun. Maçın skorunu tutun ve her sayıyı doğru bir şekilde kaydedin.

- Oyuncuların servislerini, vuruşlarını, hareketlerini ve taktiklerini izleyin. Hangi oyuncunun daha iyi oynadığını veya hangi oyuncunun daha fazla sayı kazandığını düşünün.
- Maçın nasıl ilerlediğini izleyin ve her oyun sonunda hangi oyuncunun kazandığını belirleyin. Sonuçları doğru bir şekilde kaydedin.
- Maçın sonunda, toplam sayıyı ve kazananı belirleyin. Maçın nasıl gittiğini ve sayıların nasıl dağıldığını düşünün.

Bu çalışma, squash maçlarını izleme ve sayı sayma becerilerinizi geliştirmenize yardımcı olacaktır. Ayrıca, squash oyununu daha iyi anlamanıza ve gerçek maçlarda skor tutma konusunda daha iyi bir bilgi sahibi olmanıza katkı sağlayacaktır.

2.23. Bir Topun Yanına Hareket Etme Çalışması:

Squash kortunda topa yaklaşırken doğru ayak hareketi ve konumlanma konusunda yeni başlayanlara yardımcı olmak için tasarlanmıştır:

- Kortta bir top yerleştirin: Öncelikle squash topunu kortun çeşitli noktalarına yerleştirin. Top ön, arka, yan duvar veya herhangi bir yerde olabilir.
- T'den topun yanına hareket edin: T pozisyonunda, yani kortun merkez noktasında durun. T'den hızlı bir şekilde topun yanına doğru hareket edin. Topa doğrudan gitmek yerine, topun iç tarafına pozisyon almayı hedefleyin, böylece top doğrudan sizin ve yan duvar arasında kalır.
- T'ye geri dönün: Topun yanına ulaştığınızda, sanki topa vuruyormuş gibi düşünün ve hemen T pozisyonuna geri dönün. T, kortun merkez noktasıdır ve her vuruş için başlangıç noktasıdır.
- Doğru swing tekniği pratiği: Topun yanına yaklaşırken, top havada gibi raketinizi swing yapın. Top hareketsiz olsa bile, doğru swing tekniğine odaklanın.
- Verimli hareket kullanın: Topun yanına hızlı bir şekilde hareket etmeye çalışırken mümkün olduğunca az enerji kullanın. Verimli hareket, bir maç sırasında enerji tasarrufu yapmak için squash'ta önemlidir.
- 10 kez tekrarlayın: Bu hareket ve swingi arka arkaya 10 kez gerçekleştirin ve sonra dinlenin.
- Topun yerini değiştirin ve tekrar edin: Dinlendikten sonra, topu kortun başka bir noktasına taşıyın ve çalışmayı tekrar edin. Bu varyasyon, farklı açılardan ve mesafelerden ayak hareketi ve konumlanma pratiği yapmanıza yardımcı olacaktır.

Bu çalışma, yeni başlayanların doğru ayak hareketi ve konumlanma geliştirmesine yardımcı olur ve etkili vuruşları hazırlamada ve uygulamada önemli rol oynar. Bu çalışmayı düzenli olarak yaparak, kort hareketiniz, vuruş hazırlığınız ve squash maçlarında genel performansınız gelişecektir. Çalışma sırasında verimli hareket ve doğru swing tekniğine odaklanmayı unutmayın.



Şekil 49: Topun Yanına Hareket Etme Çalışması

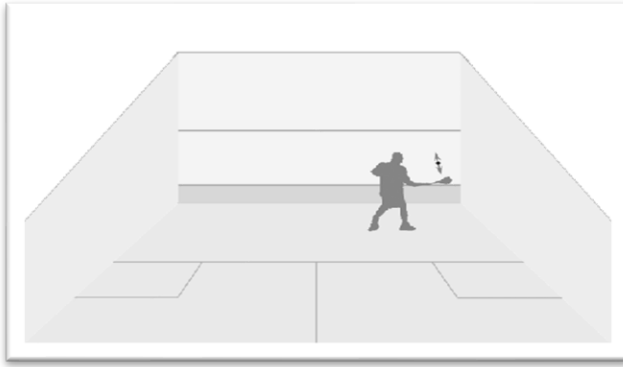
2.24. Vole Pat Çalışması:

Squash'a yeni başlayan oyuncuların vole tekniklerini geliştirmek ve el-göz koordinasyonlarını iyileştirmek için tasarlanmış bir solo egzersizdir. Bu çalışmayı gerçekleştirmek için aşağıdaki adımları takip edin:

- Duvara yaklaşık 1.8 m mesafede durun: Kendinizi duvardan yeterince uzakta, rahat bir mesafede konumlandırın ve topa tepki verecek kadar alanınız olduğundan emin olun.
- Topa vurmak için alttan bir hareket kullanın: Daha önce öğrendiğiniz gibi raketinizi doğru kavrama ile tutun. Alttan bir hareketle topa nazikçe vurun ve raketinizle duvara doğru yönlendirin. Amacınız topu yumuşak ve tutarlı bir şekilde vurabilmektir.
- Sürekli vuruş yapın: Topu duvara vurduktan sonra, geri döndüğünde tekrar vurmak için hazır olun. Topu sürekli olarak duvara vurarak ralliyi devam ettirin.
- Raketi iyi kavrayın ve bilek hareketlerini izin verin: Vuruş boyunca bileğinizi sıkı ve kavruk bir şekilde tutmaya odaklanın. Bu, topu kontrol etmenize ve vole tekniğinizi iyileştirmenize yardımcı olacaktır.

- Sürekli olun: Her seferinde topu yumuşak ve doğru bir şekilde duvara vurmaya hedefleyin. Düzgün bir ritmi korumaya ve topu kontrol altında tutmaya çalışın.
- Zorluğu artırın: Çalışmayla daha fazla rahatladıkça, duvardan olan mesafeyi ayarlayarak veya rallinin hızını artırarak kendinize meydan okuyabilirsiniz.

“Vole Pat” çalışması, yeni başlayan oyuncuların vole tekniklerini geliştirmek ve raket kontrolü konusunda güven kazanmak için harika bir yöntemdir. Bu çalışma oyuncuların topa olan hissini geliştirir ve hızlı tepki verebilme becerilerini iyileştirir. Vole tekniklerinizi ve squash kortundaki genel performansınızı geliştirmek için bu çalışmayı düzenli olarak uygulayın.



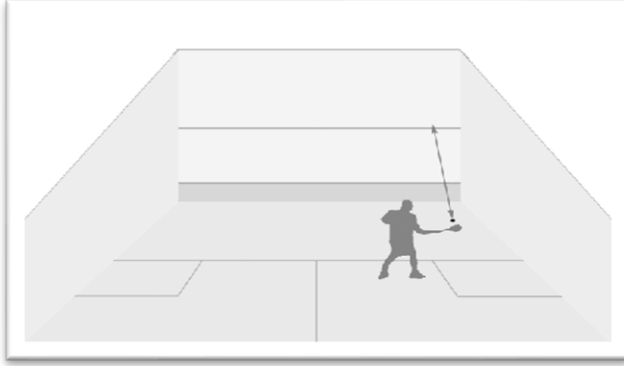
Şekil 50: Vole Pat Çalışması

2.25. Kontrol için Vole Çalışması:

Squash'a yeni başlayan oyuncuların kontrol becerilerini geliştirmek için tasarlanmış bir solo egzersizdir. Bu çalışmayı gerçekleştirmek için aşağıdaki adımları takip edin:

- Ortalama hattında durun ve duvara olan mesafe yaklaşık 1.2 m olsun: Yan duvara yaklaşık 1.2 m mesafede durun ve yan duvara doğru bakın.
- Topa yanal bir hareket kullanarak duvarın kesim hattının üzerine vurun: Raketinizi doğru kavrama ile tutun ve topa yanal bir hareket kullanarak duvarın ön yüzündeki kesim hattının üzerine nazikçe vurun.
- Sürekli olarak vuruş yapın: Topu duvara vurduktan sonra, geri döndüğünde tekrar vurmaya hazır olun. Topu sürekli olarak duvara vurarak vuruşlarınızı geliştirin.

Bu çalışma, yeni başlayan oyuncuların topa kontrollü vuruşlar yapmayı öğrenmelerine yardımcı olur. Yan duvardan yakın mesafede vurulan toplar, topu kontrol altında tutmayı ve doğru vuruş tekniklerini öğrenmeyi sağlar. “Kontrol için Vole” çalışmasını düzenli olarak uygulayarak squash oyununuzdaki vuruş hassasiyetini ve kontrolünü artırabilirsiniz.



Şekil 51: Kontrol için Vole Çalışması

2.26. *Skipping Stones Egzersizi:*

Yeni başlayanların vuruşlarında güç oluşturmak için gerekli olan hareket ve koordinasyonu çalışmak için tasarlanmış bir solo çalışmadır:

- Öncelikle ön duvara yakın bir şekilde durun ve elinizde bir squash topu tutun. Topu yan tarafa doğru ön duvara atın. Taşları suya atar gibi topu yan tarafa doğru ön duvara atmak için yan kol hareketini kullanın. Bu hareketi 10 veya 20 kez tekrarlayarak atma hareketinin hissini edinin.
- Raketinizi doğru şekilde kavrayın: Atma hareketini çalıştıktan sonra squash raketinizi alın ve doğru kavrama ile tutun. Baskın elinizi tutma yüzeye yerleştirin ve başparmak ile işaret parmağınızın oluşturduğu “V” şeklini raketin kafasına doğru yönlendirin.
- Aynı hareketi raketle gerçekleştirin: Şimdi, top olmadan raketle aynı yan kol hareketini gerçekleştirin. Dirsek ve bilek arasındaki uyumlu ilişkiye odaklanın. Raketinizi sallarken bileğiniz hareketin sonunda hızlı bir şekilde sallanmalı ve hız ve güç oluşturmalıdır.
- İlk başta yavaşça yapın: Başlarken, yavaşça yapın ve dirsek ve bilek hareketinin nasıl güç oluşturduğuna dikkat edin. İp benzeri hareketin gücünü hissetmeye çalışın.

- Sallamanın hızını artırın: Hareketle daha da rahatladığınızda ve ip benzeri hareketin nasıl çalıştığını anladığınızda, sallamanın hızını yavaş yavaş artırın. Bu, vuruşlarınıza daha fazla güç ve hız ekleyecektir.

Yeni başlayanlar “Skipping Stones” egzersizini düzenli olarak yaparak, vuruşlarında güç oluşturmak için gerekli olan ip benzeri hareketin anlayışını geliştirebilirler. Dirsek ve bilek arasındaki uyumu geliştirerek topa hız ve hassasiyetle vurmaya öğrenirler. Bu egzersizi daha da yetenekli hale geldikçe, gerçek oyunda vuruşlarınıza ip benzeri hareketi uygulayabilir ve squash kortunda daha etkili ve güçlü vuruşlar yapabilirsiniz.

2.27. Sweeping Table Egzersizi:

Başlangıç düzeyindeki oyuncuların backhand vuruşlarında güç ve kırbaç benzeri bir hareket oluşturma için çalıştığı bireysel bir egzersizdir:

- Süpürme hareketini gerçekleştirin: Rahat bir pozisyonda durun ve avuç içi kenarınızı kullanarak hayal ederek bir masayı süpürüyormuş gibi büyük bir hareket yapın. Bu hareketi birkaç kez tekrarlayarak süpürme hareketinin hissini alın.
- Doğru kavramayla raketi alın: Süpürme hareketini uyguladıktan sonra squash raketinizi alın ve doğru backhand kavrama ile tutun. Baskın eliniz sapın üzerine yerleştirilmeli, diğer eliniz ise raketin boğazına yerleştirilmelidir.
- Backhand vuruşunu yavaşça gerçekleştirin: Raket elinizdeyken, backhand vuruşunu başlangıçta yavaşça gerçekleştirin. Dirseğinizin ve bileğinizin hareketine odaklanın ve ikisi arasında harmonik bir ilişki yaratmaya çalışın.
- Kırbaç benzeri hareketin “hissini” geliştirin: Backhand vuruşunu yavaşça gerçekleştirirken, dirsek ve bileğiniz arasında oluşan kırbaç benzeri hareketin “hissini” geliştirmeye çalışın. Kırbaç hareketi, vuruşunuza güç ve hız ekleyen unsurdur.
- Kırbaç hareketinin hızını yavaşça artırın: Kırbaç benzeri hareketin “hissini” yavaş hızda geliştirdikten sonra, kırbaç hareketinin hızını artırarak, bu hareketin hissini kaybetmeden hızını yavaşça artırın. Amacınız, sıçramanızın hızını artırırken kontrolü ve koordinasyonu korumaktır.
- Top olmadan çalışın: Bu egzersizde gerçek bir topa vurma yoktur. Odaklanmanız gereken, hareketinizi ve backhand vuruşunuzdaki kırbaç benzeri hareketi doğru bir şekilde geliştirmektir.

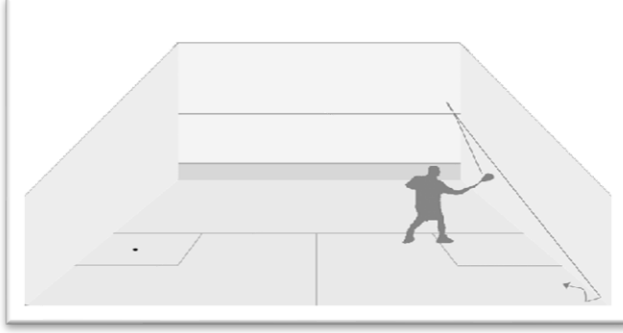
“Sweeping Table” egzersizini düzenli olarak uygulayarak, başlangıç düzeyindeki oyuncular backhand vuruşlarında güçlü ve etkili bir kırbaç benzeri hareket oluşturmayı geliştirebilirler. Dirsek ve bilek arasındaki koordinasyonu geliştirir ve topu hızlı ve doğru bir şekilde vurmaya sağlar. Bu egzersizi düzenli olarak uygulayarak, backhand vuruşlarınızda kırbaç benzeri hareketi gerçek oyunda da kullanabilir ve squash kortunda daha etkili ve güçlü vuruşlar yapabilirsiniz.

2.28. Kendi Kendine Sert Servis Çalışması:

Yeni başlayan oyuncuların squash kortunda servis vuruşu yaparak güçlerini ve vuruş tekniğini geliştirdiği bir solo egzersizdir:

- Servis kutusunda durun: İlk olarak, servis kutusunda durun. Bu, servis vuruşlarınızı yapacağınız başlangıç pozisyonudur.
- Topa tenis servisi gibi vurun: Topu elinizde tutun ve tenis servisi gibi başınızın üzerinden vurun. Vuruşu yaparken topun hızını artırmaya çalışın.
- Topun yan duvardan gelmesini hedefleyin: Hedefiniz, topun vuruş sonrasında yan duvardan gelmesini sağlamaktır. Bunu başarmak için vuruş açınızı ve topa vuruş şeklinizi ayarlayın.
- Vuruşu tekrarlayın: Topun yan duvardan geldiğinden emin olunca, vuruşu tekrarlayın. Aynı vuruşu birçok kez yaparak güç ve kontrol kazanmaya çalışın.
- Topun arka duvardan dönmesini hedefleyin: Vuruşlarınızın gücü ve doğruluğu arttıkça, amacınız topun vuruş sonrasında arka duvardan dönerek “nick” yapmasını sağlamaktır. “Nick”, topun yan duvarla arka duvarın birleştiği köşede ölere sıkışmasıdır.

Bu egzersiz, yeni başlayan oyuncuların servis vuruşlarını geliştirmesine ve topun duvardan nasıl döneceğini öğrenmesine yardımcı olur. Ayrıca, vuruşlarınızı güçlendirerek ve topu doğru şekilde yönlendirerek rakibinizi zor durumda bırakmak için etkili servisler yapmanızı sağlar. “Kendi Kendine Sert Servis” antrenmanını düzenli olarak yaparak squash becerilerinizi geliştirebilir ve daha iyi bir oyuncu olabilirsiniz.



Şekil 52: Kendi Kendine Sert Servis Çalışması

2.29. Maksimize Pratik Çalışması:

Squash'ta pratik etkinliğini maksimize etmek için şu adımları izleyebilirsiniz:

- Zaman Yönetimi: Düzenli antrenman ve oyun için zaman ayırın. Haftalık bir antrenman programı oluşturun ve bu programa bağlı kalmaya çalışın.
- Teknik Eğitim: Squash oyununda sürekli gelişim için teknik becerilerinizi geliştirmek önemlidir. Eğitimcilerden ders alın veya çevrimiçi kaynaklardan faydalanarak teknik bilgilerinizi artırın.
- Fiziksel Hazırlık: Squash, fiziksel olarak zorlayıcı bir spor olduğundan, fiziksel kondisyonunuzu geliştirmeye odaklanın. Kuvvet antrenmanları, esneklik egzersizleri ve kardiyo egzersizleri bu konuda yardımcı olabilir.
- Rakiplerle Oyun: Farklı seviyelerde rakiplerle oynayın. Farklı oyun stilleri ve seviyeleriyle karşılaşarak oyunda çeşitlilik ve adaptasyon yeteneği kazanabilirsiniz.
- Strateji ve Taktik: Squash sadece teknik değil, aynı zamanda strateji ve taktik becerilerini geliştirmeyi de gerektirir. Rakibinizi okuyarak ve oyun sırasında stratejik kararlar alarak oyununuzu geliştirin.
- Video İncelemeleri: Kendi oyununuzu videoya kaydedin ve sonra izleyerek hatalarınızı ve iyileştirme alanlarınızı belirleyin. Bu, eksikliklerinizi tespit etmenize ve düzeltmenize yardımcı olabilir.
- Mental Hazırlık: Zihinsel dayanıklılığı geliştirmek ve stresle başa çıkmak için meditasyon veya zihinsel odaklanma egzersizleri yapın. Bu, maçlarda odaklanma ve kontrolü artırabilir.

- Ekipman ve Bakım: Squash raketi, ayakkabılar ve diğer ekipmanlarınızı düzenli olarak kontrol edin ve bakımını yapın. Uygun ekipman kullanımı ve bakımı performansınızı artırabilir.
- Turnuvalara Katılım: Eğer mümkünse, yerel turnuvalara katılarak rekabet ortamında deneyim kazanabilir ve performansınızı değerlendirebilirsiniz.
- Dinlenme ve İyileşme: Antrenmanlar arasında yeterli dinlenme ve iyileşme süreleri sağlamak önemlidir. Yorgunluğu ve sakatlık riskini azaltmak için dinlenmeye özen gösterin.

Bu adımları izleyerek squash oyununuzu geliştirebilir ve maksimum performans elde edebilirsiniz. Her bir alanı dengeli bir şekilde ele alarak zamanla ilerleme kaydedebilirsiniz.

2.30. Başlangıç için Solo Antrenman:

Açıklama:

Her uygulamadan sonra en iyi şekilde yararlanmak için yapabileceğiniz birçok şey vardır. İşte birkaç fikir:

Belirli bir vuruşu pratiğe alırken, vurmak istediğiniz hedef bölgeye fiziksel bir nesne veya işaret koyun.

Sıradan vuruşlar yapmaktan kaçının. En iyi vuruşlarınıza odaklanın. Daha kısa süren, odaklı bir antrenman, odaklanmadan yapılan uzun bir antrenmandan daha iyidir.

Pratik yaparken düzenlemeler yapın. Vuruşlarınızın nereye gittiğini izleyin ve tekniğinizde veya vuruşlarınızda küçük düzenlemeler yapmaya devam edin, ta ki doğru hale gelene kadar. Bazen düzeltme, topu ön duvarda biraz daha yükseğe yönlendirmek kadar basit olabilir.

Bu solo antrenman, başlangıç düzeyindeki oyuncuların her uygulamadan en iyi şekilde yararlanmalarına yardımcı olur. Hedef odaklı çalışmak, vuruşlarınızı belirli bir hedefe yönlendirmek ve düzeltmeler yaparak tekniklerinizi geliştirmek için önemlidir. Her vuruşta bir hedef belirlemek, daha fazla odaklanma ve dikkat sağlar. Düzenli olarak bu prensipleri uygulayarak, squash oyununuzu daha hızlı bir şekilde geliştirebilir ve becerilerinizi ilerletebilirsiniz.

2.31. Maksimize Pratik Çalışması:

Başlangıç için Solo Antrenman:

Açıklama:

Antrenmanınızda ritim veya akıcılık oluşturmaya çalışın. Pürüzsüz, rahat ve akıcı bir hareket istersiniz.

Her antrenmana kolay vuruşlarla hareketsiz pozisyonda başlayın. Daha sonra giderek daha hızlı, daha sıkı vuruşlar ve daha fazla hareketle devam edin.

Oyunun bir yönüne odaklanın. Ancak her zaman üzerinde çalıştığımız bir yönü aklınızda bulundurun.

Bu solo antrenman, başlangıç düzeyindeki oyuncuların pratik etkinliğini en üst düzeye çıkarmaya yardımcı olur. Ritim ve akıcılık oluşturmak, vuruşlarınızı daha doğal ve rahat hale getirir. Antrenmanlarınıza yavaş ve temel vuruşlarla başlamak, vücudunuzu ve hareketlerinizi ısıtır ve daha sonra hızlı, daha sıkı vuruşlarla zorluğu artırır. Oyunun belirli bir yönüne odaklanmak, o alandaki becerilerinizi geliştirmenize yardımcı olur ve gelişim için daha net bir hedef belirlemenizi sağlar.

Bu prensipleri uygulayarak, başlangıç seviyesindeki squash oyuncuları daha etkili ve verimli bir antrenman yapabilir ve becerilerini hızla geliştirebilirler. Her antrenman seansında bu önerileri göz önünde bulundurmak, squash oyununuza daha sağlam bir temel oluşturur ve ilerlemenize katkı sağlar.

2.32. Yanlış El Bileği Pozisyonunun Nasıl Olduğunu Bilmek: Tekli Çalışma:

Squash'ta çok önemli bir tekniktir. Squash oyuncuları vuruş yaparken doğru el bileği pozisyonunu korumalıdır. Yanlış el bileği pozisyonu, vuruş sırasında topun kontrolünü ve doğruluğunu azaltabilir, hatta sakatlanmalara bile neden olabilir.

Bu çalışma, oyuncuların yanlış el bileği pozisyonunu öğrenmelerine ve tanımlarına yardımcı olur. Yanlış pozisyonlar genellikle bileğin bükülmesi, yanlış açılarda topa vurma veya bileği vuruş sırasında istenmeyen yönlere döndürme şeklinde olabilir. Bu yanlış pozisyonlar topa olan etkiyi azaltır, kontrolü zorlaştırır ve istenmeyen yönlere topun gitmesine sebep olabilir.

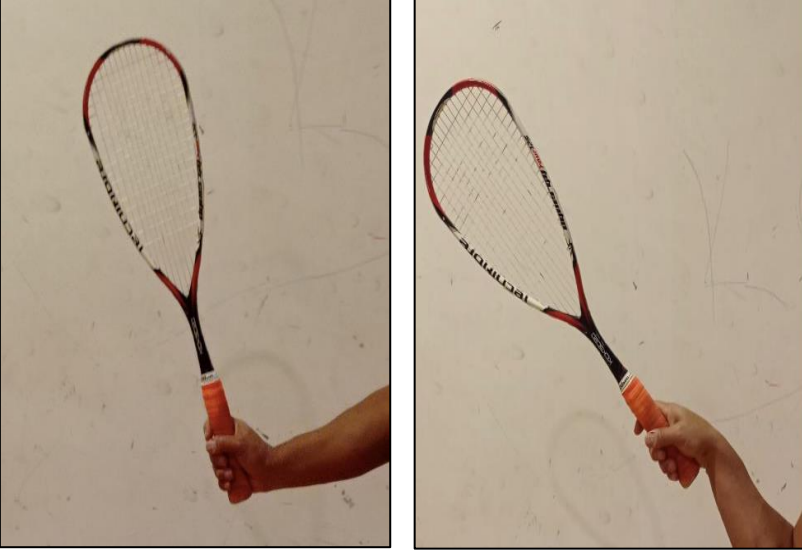
Bu çalışma, antrenmanlar sırasında veya videolar aracılığıyla gerçekleştirilebilir. Antrenörler oyunculara doğru ve yanlış el bileği pozisyonlarını gösterirler. Yanlış pozisyonların neden olduğu sorunlar ve bunların nasıl düzeltilebileceği hakkında açıklamalar yapılır. Ardından

oyuncular, kendi vuruşlarını izleyerek veya antrenman sırasında vuruşları esnasında bu yanlış pozisyonları fark ederler.

Oyuncular, yanlış pozisyonları fark ettiklerinde, bu hataları düzeltmek için çalışabilirler. Bunu yaparak doğru el bileği pozisyonunu korumayı, vuruş doğruluğunu artırmayı ve sakatlanma riskini azaltmayı hedefler. Bu çalışma, oyuncuların kendi tekniklerini geliştirirken vuruşlarının daha istikrarlı ve güçlü olmasına yardımcı olur:

- Gösterileri İzleyin: Doğru squash tekniklerini gösteren videoları veya gösterileri izleyin ve özellikle farklı vuruşlarda (örneğin forehand drives, backhand drives, volleys ve drop) bilek pozisyonuna dikkat edin. Doğru bilek hizalamasını ve açısını gözlemleyin.
- Yaygın Hataları Tespit Edin: Bilek pozisyonunda yaygın yapılan hataları tanıyın, örneğin vuruşlar sırasında bileğin “kırılması” veya çökmesi, bileğin çok sıkı veya çok gevşek olması, ya da bileğin aşırı yuvarlanması veya bükülmesi gibi.
- Yavaş Hareketlerle Alıştırma Yapın: Aynaya karşı durun veya kendinizi videoya alın ve yavaş hareketlerle squash vuruşları yaparken bilek pozisyonunuza dikkat edin ve bu pozisyonu gözlemlediğiniz doğru bilek hizalamasıyla karşılaştırın.
- Farkı Hissedin: Alıştırma yaparken, farklı vuruşlar sırasında bileğinizi nasıl hissettiğinize dikkat edin. Bileğinizde herhangi bir rahatsızlık veya gerginlik var mı, bu durum yanlış bir pozisyonu işaret edebilir. Tersine, bileğinizde rahat ve kontrollü bir his varsa, genellikle doğru hizalama anlamına gelir.
- Kendinizi Düzeltin: 1 ve 3. maddede yaptığımız gözlemlere ve karşılaştırmalara dayanarak, herhangi bir yanlış bilek pozisyonunu düzeltmek için bilinçli çaba sarf edin. Vuruşlarınız boyunca dengeli ve doğal bir bilek hizalamasına odaklanın.
- Alıştırmalarla Güçlendirin: Solo çalışma seanslarınıza bilek odaklı alıştırmalar ekleyin. Örneğin, ön duvara kontrollü vuruşlar yaparken bilek pozisyonunuza dikkat edebilirsiniz.
- Geri Bildirim Alın: Mümkünse, daha fazla deneyime sahip birinin sizin vuruşlarınızı izlemesine ve bilek pozisyonunuzla ilgili geri bildirim vermesine izin verin. Bu kişi size değerli bilgiler ve rehberlik sunabilir.
- Sabırlı ve Düzenli Olun: Bilek pozisyonunuzu geliştirmek zaman alır ve düzenli alıştırmalar gerektirir. Kendinize karşı sabırlı olun ve adım adım iyileştirmeler yapmaya devam edin.

Yanlış bilek pozisyonunu tanıma ve düzeltmeye aktif bir şekilde çalışarak, başlangıç seviyesi squash oyuncularını vuruşlarında daha iyi kontrol, isabetlilik ve güç geliştirebilirler. Doğru bilek hizalaması, etkili squash vuruşlarının gerçekleştirilmesi ve sakatlanma riskinin azaltılması için önemlidir. Dikkatli alıştırma ve detaylara odaklanma ile genel tekniklerinizi geliştirir ve squash kortunda performansınızı yükseltebilirsiniz.



Şekil 53: Doğru ve Yanlış El Bileği

3. ORTA DÜZEY ÇALIŞMALARI

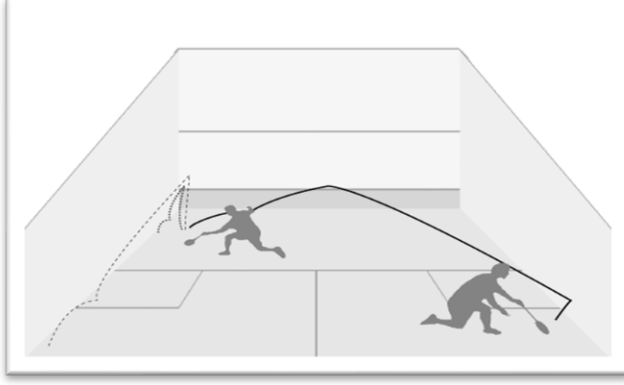
3.1. *Boast ve Drive veya Drop Çalışması:*

Bu çalışma, orta düzeydeki iki oyuncu arasında yapılan bir antrenman çalışmasıdır ve “Boast ve Drive veya Drop” adı verilen bir vuruş kombinasyonunu içerir. Oyuncuların kısa backswing yapması, hızlı reaksiyon göstermesi ve hızlı hareket etmesi gereken bir çalışmadır. Çalışma, oyuncuların teknik yeteneklerini geliştirmek, hız ve dayanıklılığı artırmak, taktiksel becerilerini pekiştirmek ve oyuncular arasındaki iletişimi güçlendirmek için kullanılabilir.

Çalışmanın açıklaması şu şekildedir:

- A arka kortta durur ve sadece “Boast” vuruşu yapar, yani topu yan duvara düşük bir açıyla vurarak rakibe zor dönüş sağlar.
- B ön kortta durur ve kısa bir backswing yaparak topa hazırlanır.
- B, atışı tutar ve topa hızlı bir şekilde “Drive” vuruşu yapar, yani topu hızlı bir şekilde duvardan uzaklaştırır. Eğer B kort önündeyse, drop vuruşu yapar, yani topu ön duvara düşük bir açıyla vurarak zemine yakın bir şekilde bırakır.
- A, “Boast” vuruşunu alır ve hızlıca “Drop” vuruşu yapar. Eğer B drop vuruşu yapmışsa, hızlıca “Drive” vuruşu yapar.
- A, drop veya drive vuruşundan sonra arka korta hızlıca koşar ve tekrar “Boast” vuruşu yapar.
- B ise, drop veya drive vuruşundan sonra ön korte hızlıca koşar ve “Boast” vuruşunu alır.
- Oyuncular, yan yana ve öne arkaya hareket ederek bu kombinasyonu devam ettirir.
- Oyun, 15 sayı alana kadar bu şekilde devam eder.

Bu çalışma, oyuncuların hızlı reaksiyon verme becerisini, hızlı hareket etme yeteneğini ve doğru vuruş tekniklerini geliştirmeye yöneliktir. Oyuncuların sürekli olarak farklı vuruş türlerine uyum sağlamaları ve hızlıca hareket etmeleri gerektiği için fiziksel ve zihinsel olarak zorlayıcıdır. Aynı zamanda, bu çalışma oyuncuların birbirleriyle etkileşimini ve işbirliğini güçlendirmeye de yardımcı olur.



Şekil 54: Boast ve Drive veya Drop Çalışması

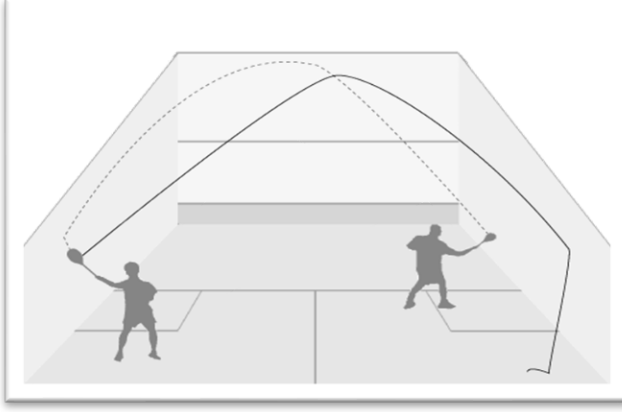
3.2. Servis Dönüşü - Çapraz Kort:

Orta düzey oyuncular için 2 kişilik çalışma

Açıklama:

- A yüksek lob veya sert servis atar. B topu çapraz korta geri döndürmeye çalışır. B, dönüşü çapraz korta vurarak sayı alır. Top, B'nin dönüşü servis kutusu dışında yan duvara çarparsa B sayı kazanır. A topun duvara çarpmasına izin verir ve topu alır. A, dönüşü tam duvara çarpmadan geri döndürdüğünde sayı alır. Oyunu 15 sayıya kadar oynayın.
- Bu squash çalışması, orta düzey oyuncular için tasarlanmış iki kişilik bir çalışmadır. Bu çalışma, servis dönüşü tekniklerini geliştirmeye ve çapraz kortta stratejik oynamaya yöneliktir.
- A, yüksek lob veya sert bir servis atar. Bu servis, rakibin dönüş yapmasını zorlayacak şekilde yüksek ve hızlı bir şekilde yapılır.
- B, dönüşü çapraz korta vurarak geri döndürmeye çalışır. Yani, topu yan duvara doğru vurur ve topun yan duvara çarpmasını hedefler.
- B, dönüşü servis kutusu dışında yan duvara çarparsa, yani top çapraz korta başarıyla ulaşırsa, B bir sayı kazanır.
- A, topun duvara çarpmasına izin verir ve topu alır. A, top duvara tam çarpmadan geri döndürmeye çalışır.
- A, dönüşü tam duvara çarpmadan geri döndürdüğünde, yani top çapraz korta ulaşmadan döndüğünde, A bir sayı kazanır.
- Oyunu 15 sayı alana kadar oynayarak, oyuncuların servis dönüşü becerilerini geliştirmesine ve çapraz kortta stratejik oynamayı öğrenmesine yardımcı oluruz.

Bu çalışma, orta düzey oyuncuların squash oyununda daha iyi bir performans sergilemelerine ve servis dönüşü tekniklerini geliştirmelerine yardımcı olur. Aynı zamanda, çapraz kortta etkili bir şekilde oynamayı ve stratejik düşünmeyi öğrenmelerine yardımcı olur. Düzenli olarak bu çalışmayı yaparak, squash oyununda daha yetkin ve başarılı bir oyuncu olabilirsiniz.



Şekil 55: Servis Dönüşü Çapraz Kort

3.3. Let Oyunu:

Orta düzey oyuncular için 3 kişilik çalışma:

Açıklama:

İki oyuncu oyun oynar. Üçüncü oyuncu (diğer iki oyuncudan daha yüksek seviyede olan) oyunu yönetir. Bir oyuncu, bir let ya da stroke çağrısı gerektiğinde “Let” çağrısı yapmazsa, hakem oyunu hemen durdurur ve ihlali yapan oyuncuya bir stroke verir. Bu, let çağrısı yapmayan oyuncuyu cezalandırır. Eğer bir let çağrısı yapılırsa, hakem uygun let çağrısını yapar (let, no let, stroke). Alternatif olarak, let çağrısı yapmayan oyunculara mekik veya sınav çekme gibi egzersizler yaptırılabilir.

Bu squash çalışması, orta düzey oyuncular için tasarlanmış 3 kişilik bir çalışmadır. Bu çalışma, oyuncuların oyun esnasında let çağrılarını doğru bir şekilde yapmayı öğrenmelerini ve sporun adil bir şekilde oynanmasını sağlamayı hedefler.

İki oyuncu oyun oynar ve üçüncü oyuncu hakemlik yapar. Hakem, oyuncuların oyun sırasında let veya stroke çağrılarını yapmasını izler ve doğru çağrılar yapıp yapılmadığını kontrol eder.

Eğer bir oyuncu bir let ya da stroke çağrısı gerektiğinde 'Let' çağrısı yapmazsa, yani topun oyuncunun hareketini veya vuruşunu engellediği bir durum oluştuğunda oyuncu let çağrısı yapmazsa, hakem oyunu hemen durdurur ve ihlali yapan oyuncuya bir stroke verir. Bu, oyuncuların adil bir şekilde oyunu yönetmesini teşvik eder ve let veya stroke çağrılarının doğru bir şekilde yapılmasını sağlar.

Eğer bir let çağrısı yapılırsa, hakem uygun let çağrısını yapar. Yani, eğer bir let durumu varsa ve oyuncuların oyuna devam etmelerine izin verilmeliyse, hakem “let” çağrısı yapar. Eğer let çağrısı yapılmamalı ve bir oyuncu vuruş hakkını kaybetmelidirse, hakem “no let” çağrısı yapar. Eğer bir oyuncu, diğer oyuncunun hareketini veya vuruşunu engelleyerek avantaj elde ederse ve oyuncu vuruş hakkını kazanmalıysa, hakem “stroke” çağrısı yapar ve o oyuncuya sayı verir.

Alternatif olarak, let çağrısı yapmayan oyunculara mekik veya mekik çekme gibi egzersizler yaptırılabilir. Bu, oyuncuları let çağrılarında daha dikkatli olmaya teşvik eder ve adil bir oyun ortamı sağlamaya yardımcı olur.

Bu çalışma, orta düzey oyuncuların squash oyununu daha adil ve doğru bir şekilde oynamayı öğrenmelerine yardımcı olur. Aynı zamanda, hakemlik becerilerini geliştirir ve oyun sırasında let veya stroke çağrılarının doğru bir şekilde yapılmasını teşvik eder. Düzenli olarak bu çalışmayı yaparak, squash oyununda daha yetkin ve adil bir oyuncu olabilirsiniz.

3.4. Arka Duvar Yok Oyunu:

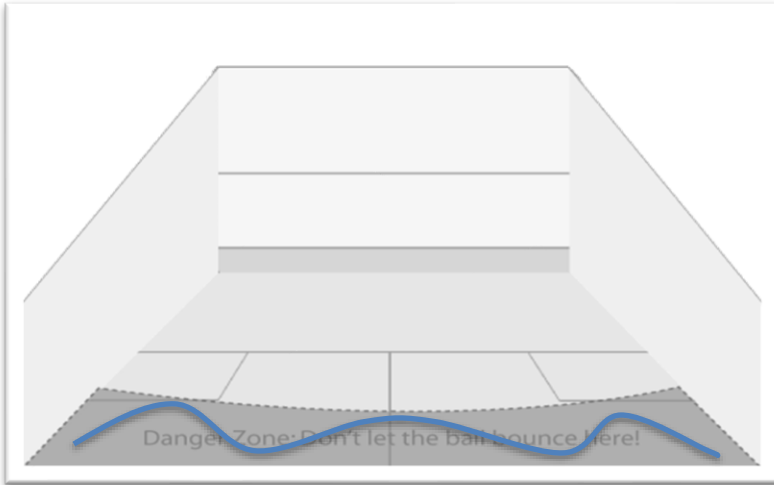
Orta düzey oyuncular için 2 kişilik çalışma:

Açıklama:

- Normal bir oyun oynayın, ancak top önce zemine düşüp ardından arka duvara çarparsa, oyuncu sayıyı kaybeder. Bu, oyuncuların topun arka duvara ulaşmasını önlemek için hızlı vole yapmalarını veya hızlıca hareket etmelerini zorlar. Eğer top arka duvara tam olarak çarparsa, oyuna devam edilir.
- Bu squash çalışması, orta düzeydeki oyuncular için tasarlanmış 2 kişilik bir çalışmadır. Bu çalışma, oyuncuların hareketliliğini ve vole becerilerini geliştirmeye yöneliktir.
- Normal bir squash oyunu oynayın, ancak arka duvar yok oyununda topun önce zemine düşüp ardından arka duvara çarparsa, oyuncu sayıyı kaybeder. Bu, oyuncuların topun arka duvara ulaşmasını önlemek için hızlı ve dikkatli vole yapmalarını zorlar.

- Oyuncuların topu arka duvara ulaşmasını önlemek için hızlıca hareket etmeleri ve vole becerilerini kullanmaları gerekmektedir. Bu, oyuncuların hareketliliğini ve vole becerilerini geliştirmeye yardımcı olur.
- Eğer top arka duvara tam olarak çarparsa, yani zemine düşmeden doğrudan arka duvara çarparsa, oyuna devam edilir ve sayı kaybedilmez.
- Oyun 15 sayıya kadar oynanır. Oyuncular, hareketliliklerini ve vole becerilerini geliştirmek için bu çalışmayı tekrar tekrar yapabilirler.

Bu çalışma, orta düzeydeki oyuncuların squash oyununda hareketliliklerini ve vole becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Aynı zamanda, topun arka duvara ulaşmasını engellemek için hızlı ve etkili bir şekilde vole yapmayı öğretir. Düzenli olarak bu çalışmayı yaparak, squash oyununda daha yetkin ve hızlı bir oyuncu olabilirsiniz.



Şekil 56: Arka Duvar Yok Oyunu

3.5. *Boast – Drive:*

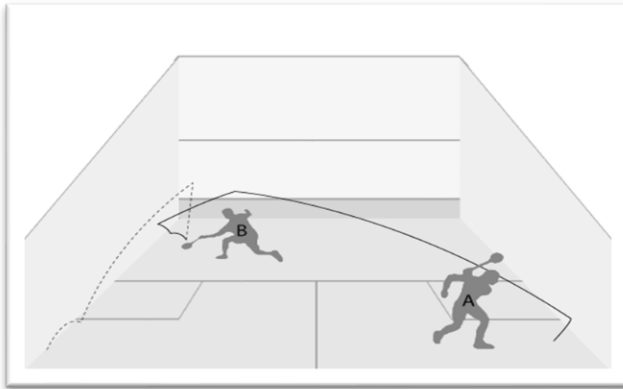
Orta düzey oyuncular için 2 kişilik çalışma:

Açıklama:

- A atak vuruşu yapar. B düz drive vuruşu yapar. A, kortun diğer tarafından atak vuruşuyla drive'ı geri alır. B, kortun diğer tarafından düz drive vuruşu yapar. Tekrarlayın.

- A, her seferinde bir tür atak vuruşuna odaklanmalıdır. Ya defansif sevinç vuruşu (hafifçe yükselen), nick sevinç vuruşu veya atak sevinç vuruşu. B, iyi uzunlukta vuruş yapmaya odaklanmalıdır. Her iki oyuncu da vuruşlar arasında T noktasına dönmeye çalışır. Oyun 15 sayıya kadar oynanır.
- Bu squash çalışması, orta düzeydeki oyuncular için tasarlanmış 2 kişilik bir çalışmadır. Bu çalışma, hem atak vuruşu hem de düz drive vuruşunu geliştirmeye yöneliktir.
- A, atak vuruşlarını çeşitlendirmek için defansif, nick veya atak vuruşlarından birine odaklanır. B, düz drive vuruşlarıyla iyi uzunlukta vuruşlar yaparak oyuna karşılık verir.
- Her iki oyuncu da, vuruşlar arasında hızlı bir şekilde kortun ortasına (T noktasına) dönmeye çalışır. Bu, oyuncuların hızlı ve etkili bir şekilde kortta hareket etmelerini ve hazır olmalarını sağlar.
- Bu çalışma, orta düzeydeki oyuncuların hem atak vuruşu hem de düz drive vuruşunu geliştirmelerine yardımcı olur. Ayrıca, oyuncuların kortta etkili bir şekilde hareket etmelerini ve pozisyonlarını korumalarını sağlar.

Oyunu 15 sayıya kadar oynayarak, her iki oyuncu da squash becerilerini geliştirmeye ve daha iyi bir performans sergilemeye çalışabilir. Düzenli olarak bu çalışmayı yaparak, squash oyununda daha güçlü ve çeşitli bir oyuncu olabilirsiniz.



Şekil 57: Boast – Drive

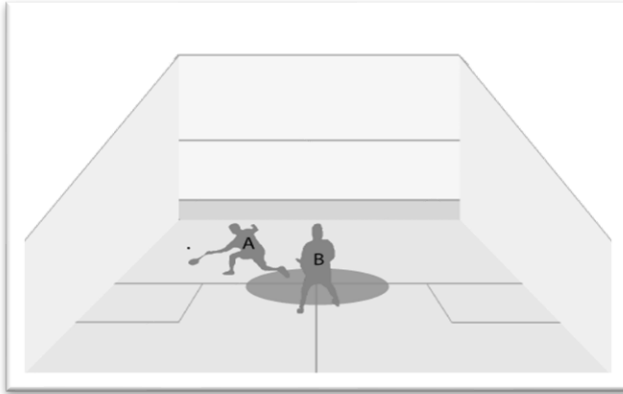
3.6. T'den Esneyerek Top Toplama (Stretch from T):

Orta düzey oyuncular için 2 kişilik çalışma:

Açıklama:

- Bir T noktasının etrafı bantla 90 cm bir daire çizilir. A, T noktasının 90 cm yarıçaplı daire içinde en az bir ayağını her zaman tutmalı ve toplara hızlıca vole yapmalı ve topu köşelere doğru uzanarak toplamalıdır (köşelere doğru hareket etmek yerine). Eğer A 90 cm yarıçaplı dairenin dışına çıkarsa, otomatik olarak sayı kaybeder. B normal bir oyun oynar ve topu köşelere doğru atmaya çalışır. Oyun 15 sayıya kadar oynanır.
- Bu squash çalışması, orta düzeydeki oyuncular için tasarlanmış 2 kişilik bir çalışmadır. Bu çalışma, oyuncunun hızlı hareket etme ve uzanarak topları almayı öğrenme becerisini geliştirmeye yöneliktir.
- Eğer A, 90 cm lik dairenin dışına çıkarsa, otomatik olarak sayı kaybeder. Bu, oyuncuyu T noktasına bağlı kalmaya teşvik eder ve oyuncunun hızlı ve etkili bir şekilde kortta hareket etmesini sağlar.
- Bu çalışma, orta düzeydeki oyuncuların daha hızlı ve çevik bir oyuncu olmalarına yardımcı olur. Ayrıca, oyuncuların hızlı refleksler geliştirmesine ve toplara daha etkili bir şekilde ulaşmalarına katkı sağlar.

Bu çalışmayı düzenli olarak yaparak, T'den esneyerek top toplama becerilerinizi geliştirebilir ve squash oyununda daha güçlü ve rekabetçi bir oyuncu olabilirsiniz.



Şekil 58: T den Esneyerek Top Toplama

3.7. Sadece Düz Vuruş Kuralı (Straight Rule):

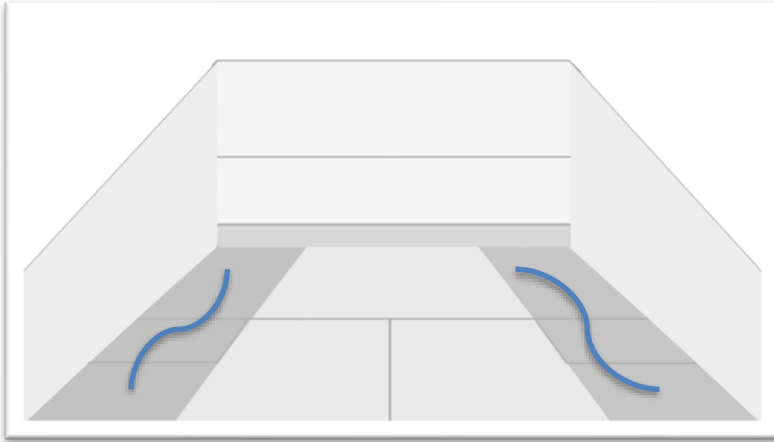
Orta düzey oyuncular için 2 kişilik çalışma:

Açıklama:

- A sadece duvar boyunca düz vuruşlar yapabilir. B ise istediği türde vuruş yapabilir. Bu çalışma, A'nın B'den daha iyi bir oyuncu olduğu durumlarda iyi çalışır.
- A'nın sadece duvar boyunca düz vuruşlar yapmasına izin verilirken, B'nin tüm vuruş türlerini kullanması serbesttir. Bu, A'nın düz vuruşlarını geliştirmesine ve kontrolünü arttırmasına yardımcı olurken, B'nin farklı vuruş türlerini pratiğe dökmesine olanak tanır.
- Oyun 15 sayıya kadar oynanır. Bu, her iki oyuncunun da squash becerilerini geliştirmesine ve oyunlarını daha çeşitli hale getirmesine yardımcı olur.

A'nın sadece düz vuruşlar yapabilmesi, onun vuruşlarına odaklanmasını ve kontrolünü arttırmasını sağlar. B ise farklı vuruş türlerini kullanarak pratiğe dökerek oyununu çeşitlendirebilir ve geliştirebilir.

Bu çalışma, her iki oyuncunun da squash oyununda daha iyi bir performans sergilemesine ve becerilerini geliştirmesine yardımcı olur. Düzenli olarak bu çalışmayı yaparak, her iki oyuncu da daha güçlü ve daha çok yönlü bir squash oyuncusu olabilir.



Şekil 59: Sadece Düz Vuruş Kuralı

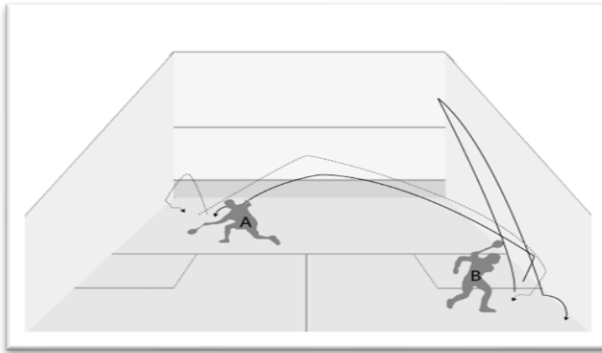
3.8. Düşür ve Çapraz Vuruş; Düz ve Boast (Drop and Crosscourt; Straight and Boast):

Orta düzey oyuncular için 2 kişilik çalışma:

Açıklama:

- B arka kortta düz vuruş yapar ve ardından boast vuruşu yapar. A ön kortta topu düşürür ve çapraz vuruş yapar.
- B, topu arkadan düz vuruşla korta sokar ve ardından boast yapar. Bu vuruşlarla A'yı rahatsız etmeye ve onu köşeye sıkıştırmaya çalışır. A ise düşürme ve çapraz vuruşla B'nin pozisyonunu zorlamaya ve köşeye gitmesini sağlamaya çalışır.
- Bu çalışma, iki oyuncunun da hızlı bir şekilde hareket etmesini ve hücum ve savunma becerilerini geliştirmesine yardımcı olur. Oyuncuların ritim ve hızlı reaksiyonlarını geliştirmelerini sağlar.
- Bu çalışma aynı zamanda Boast-Crosscourt çalışması için iyi bir ısınma çalışmasıdır. Oyuncuların düşürme ve çapraz vuruş yeteneklerini geliştirirken, düz ve boast vuruşlarla farklı varyasyonları da deneme şansı verir.
- B düz vuruş yaparak topu hızlı bir şekilde korta sokar ve ardından boast yaparak A'yı zorlar. A ise düşürme vuruşuyla topu kontrol eder ve ardından çapraz vuruş yaparak B'yi köşeye sıkıştırmaya çalışır.
- Bu çalışma, iki oyuncunun da çeşitli vuruş türlerini kullanarak oyunlarını geliştirmesine yardımcı olurken, hızlı reaksiyon ve ritim kazanmalarına da katkı sağlar.

Oyun, oyuncuların ritim ve hızlı reaksiyonlarını geliştirmesine ve hücum ve savunma yönlerini pratiğe dökmelerine yardımcı olur. Bu, oyuncuların squash oyununda daha güçlü ve daha rekabetçi bir performans sergilemesine yardımcı olur.



Şekil 60: Düşür ve Çapraz Vuruş; Düz ve Boast

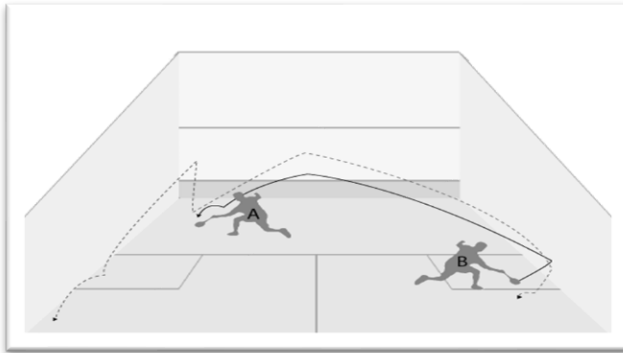
3.9. Boast ve Düz Vuruş veya Çapraz Vuruş (Boast and Drive or Crosscourt):

Orta düzey oyuncular için 2 kişilik çalışma:

Açıklama:

- B boast yapar; A ise ya düz vuruş ya da çapraz vuruş yapar. A, vuruşlarını gizlemeye çalışarak B'yi dengesiz hale getirmeye çalışır. A, vuruşlarını daha iyi gizlemek için kısa bir backswing kullanır.
- Oyun, iki oyuncunun da strateji ve vuruş gizlemesini geliştirmesine yardımcı olurken, hızlı reaksiyon ve hücum becerilerini de pratiğe döker. A, vuruşlarını gizlemek için kısa backswing kullanırken, B'nin hangi vuruşun geleceğini tahmin etmesini zorlaştırır.
- B'nin yapacağı boast, A için bir zorluk oluşturur ve A, hızlı reaksiyon ve doğru vuruş seçimiyle bu zorluğu üstesinden gelmeye çalışır. A, topu doğru bir şekilde vurarak ve gizlemek için kısa backswing kullanarak B'yi şaşırtmayı hedefler.
- Bu çalışma, iki oyuncunun da hücum ve savunma becerilerini geliştirmesine yardımcı olurken, aynı zamanda stratejik düşünme ve vuruş gizlemesini pratiğe döker. A, hangi vuruşun yapılacağına karar verirken hızlı düşünme ve doğru vuruş seçimi yapma becerisi kazanırken, B'de hücumlara karşı hızlı ve doğru reaksiyonlar vermeyi öğrenir.

Oyun, hem hücum hem de savunma yönlerini geliştirerek iki oyuncunun da squash oyununda daha rekabetçi ve güçlü bir performans sergilemesine yardımcı olur. Oyuncular, karşılıklı olarak birbirlerini zorlayarak ve stratejik düşünme becerilerini kullanarak oyunu kazanmaya çalışır. Oyun, 15 sayıya ulaşına kadar devam eder.



Şekil 61: Boast ve Düz Vuruş veya Çapraz Vuruş

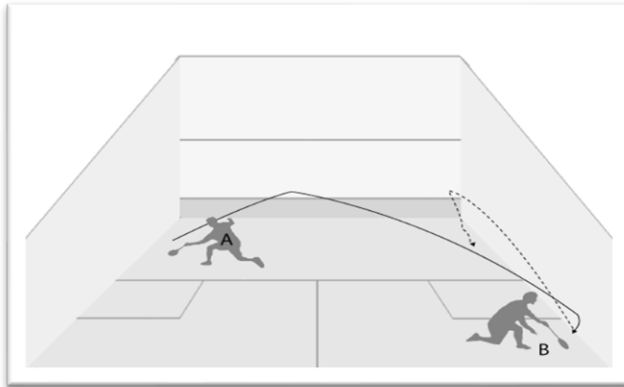
3.10. Çapraz Vuruş ve Düz Drop (Crosscourt ve Straight Drop):

Orta düzey oyuncular için 2 kişilik çalışma:

Açıklama:

- A, ön korttan çapraz vuruşlar yapar. B, arka korttan düz drop vuruşu yapar. B, düz dropu arka korttan başarıyla yaparsa, A hızlıca topu alır ve çapraz vuruşla karşı korta gönderir. B, çapraz vuruşu karşılar ve topu tekrar düz drop yaparak geri gönderir (karşı tarafın diğer tarafından).
- Eğer düz drop çapraz vuruş için çok sıkıysa, o zaman oyuncu topu kendine doğru yumuşak bir şekilde düz drop yapar ve ardından çapraz vuruş yapar.
- Bu çalışmada amaç, hızlı düz drop ve çapraz vuruşları doğru bir şekilde yapma yeteneğini geliştirmek ve iki oyuncunun da hücum ve savunma becerilerini pekiştirmektir. A, çapraz vuruşlarla hücum başlatırken, B, düz drop ile savunma yaparak hücumu durdurur. A, hızlı reaksiyonlar vererek düz dropu alır ve tekrar hücum başlatır. Bu şekilde çalışma sürekli olarak devam eder.
- Çalışmanın amacı, oyuncuların hücum ve savunma becerilerini geliştirirken aynı zamanda hızlı düşünme ve doğru reaksiyonlar verme yeteneğini de pekiştirmektir. Aynı zamanda çapraz vuruş ve düz drop gibi farklı vuruşları birbiriyle entegre etmeyi öğrenmek de önemlidir.

Oyuncular, birbirlerine karşı rekabetçi bir ortamda çalışarak, squash oyununda daha güçlü ve etkili bir performans sergilemeye çalışır. Oyun, 15 sayıya ulaşana kadar devam eder ve oyuncuların hücum ve savunma becerilerini pekiştirmelerine yardımcı olur.



Şekil 62: Çapraz Vuruş ve Düz Drop

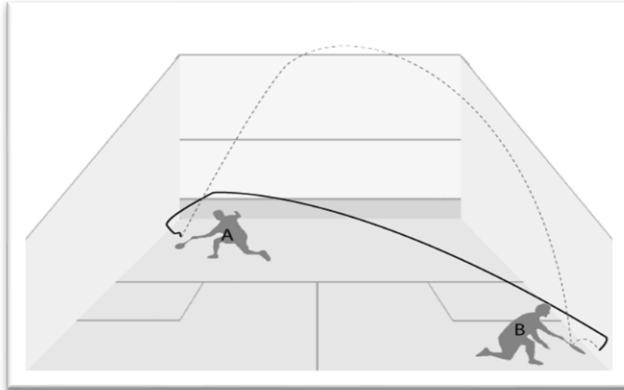
3.11. Boast – Lob:

Orta düzey 2 oyuncu için çalışma:

Açıklama:

- Bu çalışmada, B topu boast yapar. A çapraz lob vuruşu yapar. Eğer B topu boast vuruşunda çapraz lob vuruşu yapmak için çok sıkı basarsa, A gevşek bir drop vuruşunu kendine yönlendirir ve ardından lob vuruşu yapar. A, lob vuruşlarında yükseklik kazanmayı hedeflerken, B, arkada zorlu bir durumdan kurtulmayı ve tekrar T bölgesine geri dönmeyi çalışır.
- Bu çalışma, oyuncuların lob vuruşlarında daha iyi kontrol ve yükseklik elde etmelerine yardımcı olurken, aynı zamanda köşeye sıkıştıklarında nasıl reaksiyon vereceklerini ve zor durumdan nasıl çıkacaklarını öğrenmelerine olanak tanır.
- B'nin boast yaparak arkadan dışarı çıktığı durumlarda, A'nın yüksek ve iyi açılı lob vuruşları yapması gerekecektir. Bu da oyuncunun lob tekniklerini geliştirmesine ve zorlu durumlarda daha etkili bir şekilde hareket etmesine yardımcı olur.
- B, zorlu durumlarda hızlı bir şekilde hareket etmeyi, topa iyi bir pozisyonla yetişmeyi ve ardından T bölgesine geri dönmeyi çalışır. Bu da oyuncunun squash kortunda daha iyi bir hareketlilik ve reaksiyon becerisi geliştirmesine katkı sağlar.

Oyun, 15 sayıya ulaşana kadar devam eder ve oyuncuların lob vuruşlarını ve reaksiyon becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Bu çalışma, oyuncuların squash oyununda daha fazla çeşitlilik ve kontrol kazanmalarına yardımcı olur ve rakipleri karşısında daha etkili bir şekilde oynamalarına olanak tanır.



Şekil 63: Boast – Lop

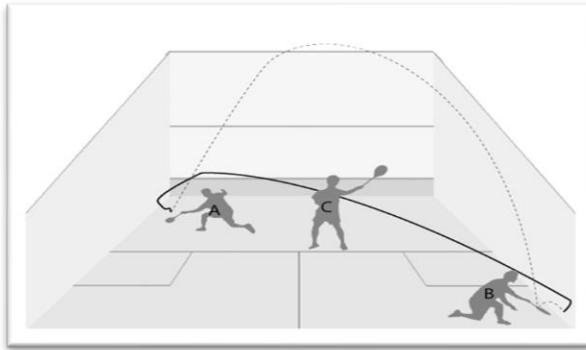
3.12. 3 Kişi ile Boast-Lob (Boast - Lob with 3rd Man):

Orta düzey 3 oyuncu için çalışma:

Açıklama:

- Bu çalışmada, B topu boast yapar. A çapraz veya düz lob vuruşu yapar. Eğer topu boast vuruşunda çapraz lob vuruşu yapmak için çok sıkı basarsa, üçüncü bir oyuncu olan C, orta çizginin önünde durur ve A'nın lob vuruşunu havada vurmaya çalışır. Eğer C, topa orta çizginin arkasına geçmeden vurursa, herkes pozisyonlarını değiştirir ve çalışma devam eder. Amacımız, lob vuruşu yapmak olan A olmak ve mümkün olduğunca uzun süre orada kalmaktır.
- Bu çalışmada, üçüncü oyuncu olan C, oyuncunun T bölgesine yakın olan bir rakibin pozisyonunu temsil eder. Bu, topa lob vuruşu yapan oyuncuya hatırlatma yapar ve topu sahanın ortasından yüksek bir şekilde geçirmesi gerektiğini hatırlatır.
- A, topu çapraz veya düz lob ile geri göndermeye çalışırken, C onun yanında durur ve vurabileceği bir pozisyonda bekler. Eğer C topu başarılı bir şekilde havada vurursa ve orta çizginin arkasına geçmeden vurmaya başarsa, tüm oyuncular pozisyonlarını değiştirir ve çalışma tekrar başlar.
- A, topu yüksek ve ortadan geçirebilmek için lob vuruşlarında daha fazla kontrol ve yükseklik kazanmaya çalışırken, C de hızlı reaksiyon ve vuruş becerilerini geliştirmek için çalışır.

Bu çalışma, squash kortunda gerçek bir oyuncu karşılaşması gibi dinamik bir ortam yaratır ve oyuncuların reaksiyon süresini, doğru pozisyon almayı ve vuruş becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Oyuncuların squash oyununda daha fazla kontrol ve çeşitlilik kazanmalarına katkı sağlar.



Şekil 64: 3 Kişiyile Boast - Lob

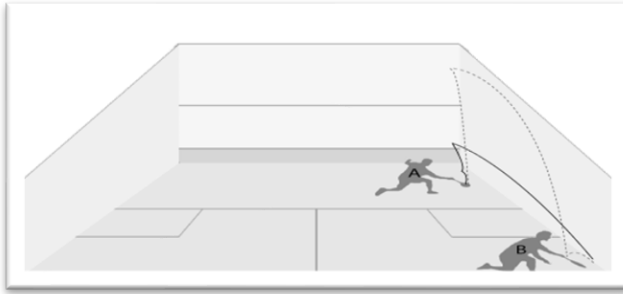
3.13. Drop ve Düz Lob:

Orta düzey 2 oyuncu için çalışma:

Açıklama:

- Bu çalışmada, B arka korttan düz drop vuruşu yapar. A ise düz lob vuruşu yapar. Her iki oyuncu da vuruşları arasında T bölgesine geri dönmeye çalışır. (Alternatif olarak, A vole drop vuruşu yapabilir) Oyuncular 15 sayıya kadar süren bir oyun oynarlar.
- Bu çalışma, squash oyununda oyuncuların farklı vuruş stillerini uygulamalarına ve becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. B, arka korttan düz drop vuruşuyla hücumu başlatırken, A ise düz lob vuruşuyla savunma pozisyonuna geçer. Bu şekilde oyuncular, hem hücum hem de savunma becerilerini geliştirmiş olurlar.
- B, düz drop vuruşunda doğru zamanlamayı ve topu duvara yakın bir şekilde düşürmeyi hedeflerken, A, düz lob vuruşunda topu yüksek ve duvardan uzak bir noktaya göndererek rakibi zor durumda bırakmayı amaçlar.

Her iki oyuncu da vuruşları arasında hızlı bir şekilde T bölgesine geri dönerek, oyun içinde hareketliliği ve pozisyon almayı geliştirir. Bu çalışma, oyuncuların squash kortunda daha dengeli ve kontrol sahibi bir oyun sergilemelerine yardımcı olurken, aynı zamanda farklı vuruşları uygulamak için gerekli becerileri geliştirmelerine katkı sağlar.



Şekil 65: Drop ve Düz Lop

3.14. Lob Kuralı:

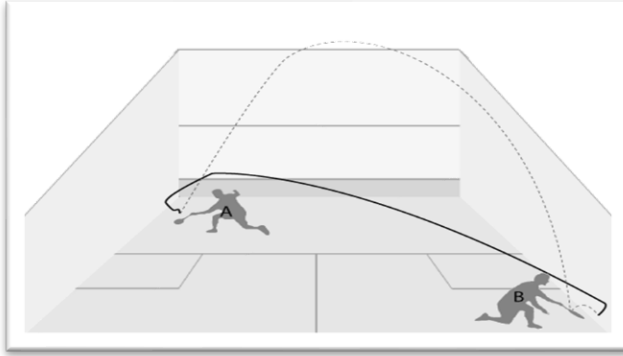
Orta düzey 2 oyuncu için çalışma:

Açıklama:

Bu çalışmada normal bir oyun oynanır. Ancak top kısa oynandığında, oyuncular topu mutlaka lob vuruşuyla karşılamak zorundadır. Ön kortta başka bir vuruş türüne izin verilmez.

Oyuncular 15 sayıya ulaşmak için oyun oynarlar. Bu çalışma, ön kortta yapılan vuruşları geliştirmeye odaklanırken, aynı zamanda taktiksel bir yaklaşım sağlar. Lob kuralı, oyuncuların daha fazla düşünmelerini ve çeşitli vuruşları denemelerini teşvik eder. Oyuncuların rakiplerinin pozisyonunu ve hareketini okumalarını, uygun zamanda lob yapmalarını ve sayı kazanmalarını sağlar.

Bu çalışma, ön kortta çeşitli vuruşları kullanma becerisini geliştirmek ve rakipleri etkili bir şekilde yönlendirme stratejilerini uygulamak isteyen oyuncular için faydalıdır. Aynı zamanda, lob vuruşunu daha iyi kullanma ve ön kortta daha iyi pozisyon alarak avantaj elde etme konusunda deneyim kazanmalarına yardımcı olur. Lob kuralıyla oynanan oyunlar, taktiksel düşünmeyi ve vuruşları doğru zamanda ve doğru şekilde kullanmayı teşvik eder.



Şekil 66: Lob Kuralı

3.15. Ön ve Arka Loblar:

Orta düzey 2 oyuncu için çalışma:

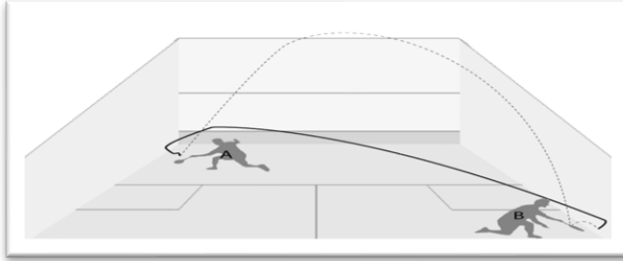
Açıklama:

Bu çalışmada normal bir oyun oynanır, ancak A sadece lob vuruşları yapabilir (düz veya çapraz), B ise sadece kısa toplar vurabilir (drop, boast, ters açılar vb.).

A, topu mümkün olduğunca yüksek ve arka kortta doğru lob vuruşu yapmaya çalışırken, B, kısa ve hızlı vuruşlarla A'yı ön kortta baskı altında tutmaya çalışır. A, vuruşlarını dikkatli bir şekilde yerleştirerek ve vuruşları için doğru zamanlamayla lob vuruşu kullanarak B'nin oyununu bozmaya çalışır. B ise hızlı düşük vuruşlarla A'yı köşeye sıkıştırmak veya zor durumda bırakmak için çalışır. Bu, oyuncunun uygun zamanlama ve doğru vuruş teknikleri kullanmasını gerektirir.

Bu çalışma, oyuncuların farklı vuruşlarla çeşitlendirilmiş bir oyun sergilemelerini sağlar ve stratejilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Oyuncuların hareketliliği, doğru vuruş seçimi ve zamanlama konusunda becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.

Oyuncuların zıt vuruşları kullanarak birbirlerini zorlamaları ve oyunun heyecanını artırmaları beklenir. Ayrıca, lob ve kısa toplarla oynayarak oyuncuların oyun zekasını ve becerilerini geliştirmeleri hedeflenir. Bu çalışma, oyuncuların hem defansif hem de ofansif becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur ve daha dengeli bir oyun sergilemelerini sağlar.



Şekil 67: Ön ve Arka Lop

3.16. Vole Köşeleri:

Orta Düzey Tekli Voleler İçin Solo Çalışma:

Açıklama:

T'nin hemen önünde durun. Öndeki elinizle vole vuruş yaparak topu ön duvara, yan duvarla birleştiği yakın noktaya doğru gönderin. Sonraki vuruşu arka elinizle çapraz köşeye doğru yapın ve tekrarlayın. Topun size doğru geri gelmesine dikkat edin. Eller hızlı, kısa swing ve gerektiğinde bilek kullanın. (Alternatif: Her iki vuruşta birini ön duvara ve yan duvara doğru düz vole yapın).

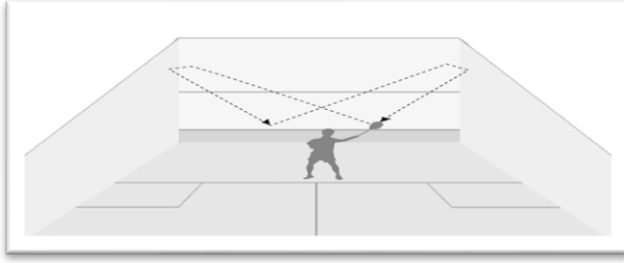
Bu çalışmayı rahatlıkla yapabildiğinizde, profesyonel bir oyuncu gibi görüneceksiniz.

Bu çalışma, orta düzeydeki oyuncular için ideal bir solo vole çalışmasıdır. T'nin hemen önünde durarak, vole vuruşlarınızı ön duvarın yanına yönlendirirken çapraz köşelere vuruşlar yaparsınız. Hızlı ellerle topa hızlı tepki verirken, kısa swing ve gerektiğinde bilek kullanmak da vuruşlarınızın hızlı ve etkili olmasını sağlar.

Bu çalışma, vole vuruşlarınızı geliştirmek ve oyun içinde daha çeşitli vuruşlar yapabilmemiz için harika bir seçenektir. Özellikle forehand ve

backhand vuruşlar arasında geçiş yapmayı ve topun size doğru geri gelmesini sağlamak, el-göz koordinasyonunuzu ve reaksiyon sürenizi geliştirecektir.

Unutmayın ki sürekli tekrarlar ve düzenli çalışma, vole vuruşlarınızın daha güçlü ve keskin olmasına yardımcı olacaktır. Bu çalışmayı düzenli olarak yaparak, vole vuruşlarınızı geliştirirken profesyonel bir görünüm elde edebilirsiniz.



Şekil 68: Vole Köşeleri

3.17. Dönüşümlü Vole Vuruşları (Alternating Volleys):

Orta Düzey Tekli Voleler İçin Solo Çalışma:

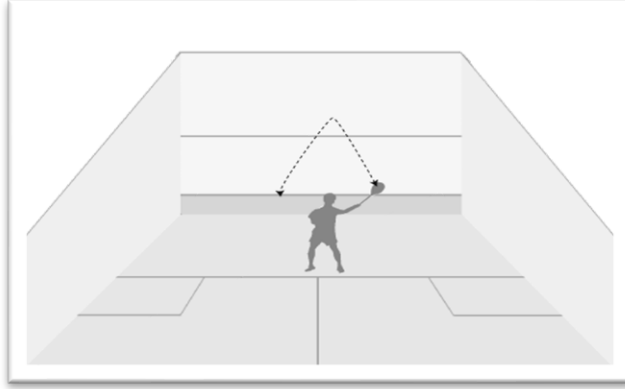
Açıklama:

T'nin hemen önünde durun. Önce yumuşak bir ön el volisini backhand tarafınıza doğru vurun, ardından sürekli olarak yumuşak bir arka el volisini forehand tarafınıza doğru vurun. Hızlı ellerinize ihtiyacınız olacak. Ardışık olarak kaç tane vole yapabileceğinizi deneyin.

Bu çalışma, vole vuruşlarınızı geliştirmek ve vole vuruşlarınızı ön el ve arka el arasında hızlı bir şekilde geçiş yapabilmenizi sağlamak için tasarlanmıştır. Sürekli olarak ön ve arka el voleleri yaparken, el-göz koordinasyonunuzu ve reaksiyon sürenizi geliştireceksiniz.

Hedef, mümkün olduğunca çok sayıda ardışık vole yapmaktır. Başlangıçta belki sadece birkaç tane yapabilirsiniz, ancak zamanla bu sayıyı artırabilirsiniz. Dikkat ve odaklanma, ardışık volelerde başarınız için önemlidir.

Bu çalışmayı düzenli olarak yaparak, vole vuruşlarınızın hızlı ve kontrollü olmasını sağlayabilir ve sahada daha rahat ve güvenli bir şekilde oynayabilirsiniz. Unutmayın ki sürekli tekrarlar ve sabırlı çalışma, vole vuruşlarınızın gelişmesine yardımcı olacaktır.



Şekil 69: Dönüşümlü Vole Vuruşları

3.18. Karşı Vole (Volley Across):

Orta Düzey İki Oyuncu için Çalışma:

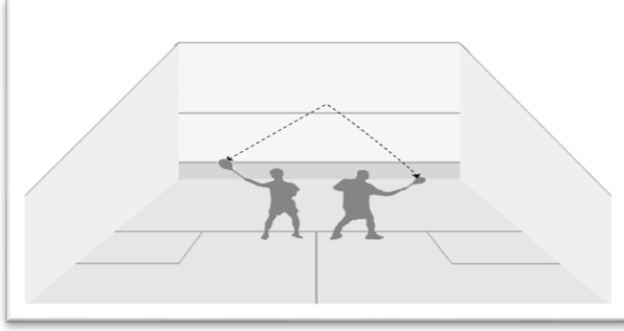
Açıklama:

Her iki oyuncu da orta çizgide durur. Birisi T'nin sağında, diğeri solunda olacak şekilde dururlar. Topu birbirlerine vole yaparak geçirirler. Kaç ardışık vole yapabildiğinizi görmeye çalışın. Burada amacınız, ortağınızı yenmeye çalışmak değil, onun vuruşunu mümkün olduğunca kolay yapmasına yardımcı olmaktır.

Bu çalışma, vole vuruşlarınızın kontrolünü ve hassasiyetini geliştirmeye yönelik bir egzersizdir. Rakibinizle işbirliği yaparak topu düzgün bir şekilde vole yapmak için uygun konumda tutmanız gerekmektedir. Bu, her iki oyuncunun da vuruş tekniklerini geliştirmesine ve vole vuruşları konusunda daha rahat hissetmelerine yardımcı olacaktır.

Volelerinizi rakibinizin önüne düzgün bir şekilde yerleştirmek için dikkatli olmanız gerekecektir. Karşınızdaki oyuncunun vuruşunu kolaylaştırmak için topu kontrollü bir şekilde vole yapmanız önemlidir. Ayrıca, uygun vuruş açısı ve vuruş gücüyle topu rakibinize aktarmalısınız.

Bu çalışma, vole vuruşlarınızı geliştirmek ve rakibinizle işbirliği yapma becerinizi artırmak için harika bir egzersizdir. İyi bir vole oyuncusu olmak için düzenli olarak bu tür çalışmaları yapmak, sahada daha etkili ve güvenli bir şekilde oynamanıza yardımcı olacaktır.



Şekil 70: Karşı Vole

3.19. Tekli Düz Drop (Solo Straight Drop):

Orta Düzey İki Oyuncu için Bireysel Çalışma:

Açıklama:

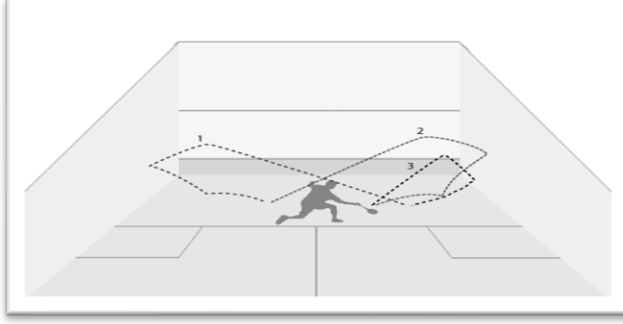
Ön korttan yapılan bu çalışmada, şu adımları izleyebilirsiniz:

- Gevşek bir forehand vuruşu çapraz duvara ve yan duvara yapın
- Gevşek bir backhand vuruşu çapraz duvara ve yan duvara yapın
- Sıkı bir forehand düz düşüş vuruşu yapın ve tekrarlayın
- Eğer iyi düşüş vuruşları yapıyorsanız top, orta korta gelirken yere değmek üzere olacaktır. Sadece topu alın ve rutini tekrar başlatın.

Tek başınıza yapabileceğiniz ve özellikle düşüş vuruşlarını geliştirmeye yönelik bir çalışmadır. Forehand ve backhand vuruşlarınızı çapraz duvardan yapılan gevşek vuruşlarla başlayarak ısınabilir ve ardından sıkı bir forehand düşüş vuruşu yaparak çalışmanızı tamamlayabilirsiniz.

Bu çalışma sırasında, düşüş vuruşları üzerindeki kontrolünüzü artırabilir ve vuruşlarınızın doğruluğunu ve keskinliğini geliştirebilirsiniz. Ayrıca, topun orta kısma doğru yapılan düşüşlerle hızlı bir şekilde hareket ederek, daha iyi bir pozisyon almayı ve sonraki vuruşa hazır olmayı öğrenebilirsiniz.

Bu çalışma, düşüş vuruşlarınızı geliştirmek ve daha keskin ve doğru vuruşlar yapmak için etkili bir yöntemdir. Tek başınıza yapılabilecek bir çalışma olması da avantajdır, böylece zamanınızı etkin ve verimli bir şekilde kullanabilirsiniz.



Şekil 71: Tekli Düz Drop

3.20. Orta Korttan Tekli Çapraz Drop (Solo Crosscourt Drop from Midcourt):

Orta Düzey İki Oyuncu İçin Bireysel Çalışma:

Açıklama:

Orta kortun hemen arkasında durun ve şu adımları izleyin:

Yumuşak bir backhand vuruşu çapraz duvara, ön duvara - yan duvara yapın.

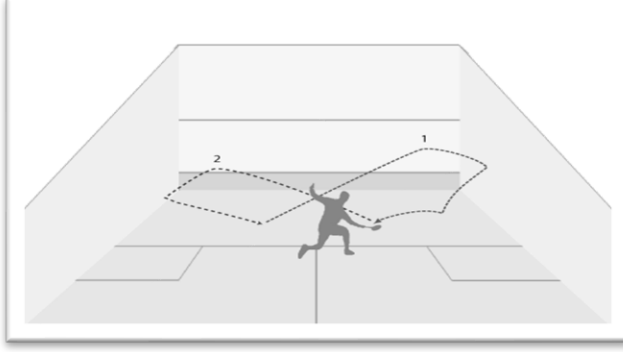
Çapraz duvar düşüş vuruşu yapın.

Backhand çapraz duvar düşüş vuruşu için tersini yapın. Düşüşleri nick'e vuruşlarına yapmanız gerekiyorsa, topu raketinizle yerden hafifçe kaldırmamız gerekebilir.

Bu çalışma, tek başınıza yapabileceğiniz ve özellikle orta kort çapraz duvar düşüş vuruşlarınızı geliştirmeye yönelik bir çalışmadır. Backhand ve forehand düşüş vuruşlarınızı çapraz duvardan yapılan gevşek vuruşlarla başlayarak ısınabilir ve ardından çapraz duvar düşüş vuruşları yaparak çalışmanızı tamamlayabilirsiniz.

Bu çalışma sırasında, düşüş vuruşları üzerindeki kontrolünüzü artırabilir ve düşüşleri nick'e vuruşlarına doğru yaparken hassasiyetinizi geliştirebilirsiniz. Bu, orta korttan yapılan çapraz duvar düşüşleriyle hızlı bir şekilde hareket ederek ve doğru vuruş açılarını bulmaya çalışarak gerçekleştirilebilir.

Bu çalışma, düşüş vuruşlarınızı geliştirmek ve daha keskin ve doğru vuruşlar yapmak için etkili bir yöntemdir. Tek başınıza yapılabilecek bir çalışma olması da avantajdır, böylece zamanınızı etkin ve verimli bir şekilde kullanabilirsiniz. Aynı zamanda orta korttaki çapraz duvar düşüş vuruşlarınızı iyileştirmenize yardımcı olacak ve oyundaki performansınızı artıracaktır.



Şekil 72: Orta Korttan Tekli Çapraz Drop

3.21. Çapraz Duvar Drop:

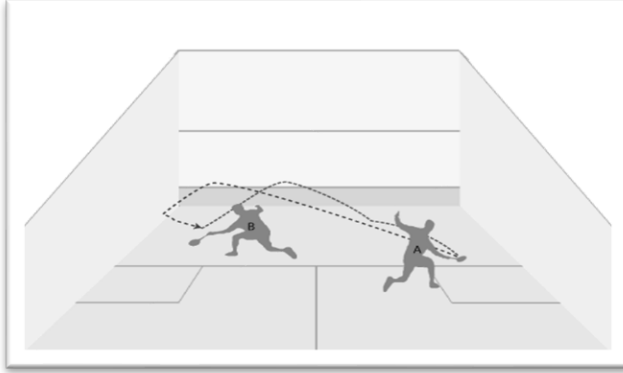
Orta Düzey İki Oyuncu İçin Çift Kişilik Çalışma:

Açıklama:

- B, yumuşak vuruşlarla servis kutusuna doğru çapraz duvarlara besler. A, çapraz duvar düşüş nick'e vuruşları yapar. Hedef bölgeyi belirlemek için tin'e 12 inç yükseklikte bant kullanın.
- Bu çalışma ritim için yapılıdır.
- B, yumuşak ve düzgün vuruşlarla servis kutusuna doğru çapraz duvarlara top besler. A, bu vuruşları karşılayarak çapraz duvar düşüş nick'e vuruşları yapar. Bu çalışma, A'nın çapraz duvar düşüş vuruşlarını geliştirmesine ve nick'e yaparak topu mümkün olduğunca ölü bir şekilde düşürmesine yardımcı olur.
- Tin'e 12 inç yükseklikte bant kullanarak hedef bölgeyi belirlemek, A'nın düşüş vuruşlarını daha hassas ve doğru bir şekilde yapmasına yardımcı olur. Bu, düşüşleri nick'e yapmaya çalışırken topu belirli bir hedef bölgeye düşürme becerisini geliştirmesini sağlar.
- Bu çalışma sırasında A, hedefe odaklanarak ve doğru teknik kullanarak çapraz duvar düşüşlerini yapmalıdır. B, yumuşak ve düzgün vuruşlarla topu servis kutusuna doğru çapraz duvarlara beslemelidir. Bu, oyuncuların vuruş becerilerini ve koordinasyonlarını geliştirmelerine yardımcı olurken aynı zamanda eğlenceli ve zorlu bir oyun deneyimi sunar.

Bu çalışma, iki oyuncunun birlikte çalışarak çapraz duvar düşüş vuruşları üzerinde çalışmasına olanak tanır ve orta düzeydeki oyuncuların teknik becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Aynı zamanda oyun içinde

kullanılacak önemli bir vuruş türü olan çapraz duvar düşüşlerini ustalıkla yapma becerisini geliştirmeye de yardımcı olur.



Şekil 73: Çapraz Duvar Drop

3.22. Drop Shot Çalışması:

Orta Düzey İki Oyuncu için Çift Kişilik Çalışma:

Açıklama:

Daha iyi oyuncu (A), sadece düşüş vuruşları (hem çapraz duvar düşüşü hem de düz düşüş) yapabilir. Bu vuruşlar, oyuncu tarafından vole yapılabilir veya yapılmazsa da olur. Daha zayıf oyuncu (B) ise istediği her türlü vuruşu yapabilir. Eğer daha iyi oyuncu, düşüş vuruşları dışında herhangi bir vuruş yaparsa, oyunu kaybeder ve sayıyı rakibine verir.

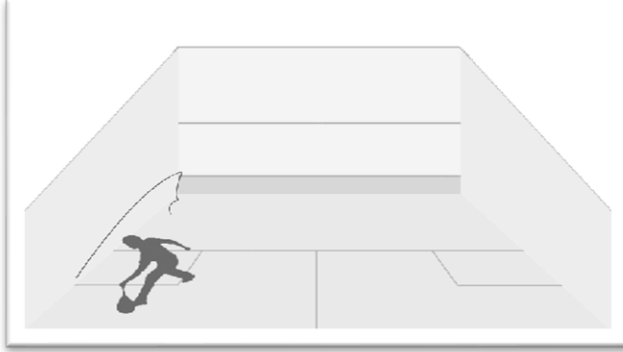
Oyunu 15 sayıya ulaşıncaya kadar oynayın.

Bu çalışma, daha iyi oyuncunun düşüş vuruşları üzerindeki becerisini ve ustalığını geliştirmek için tasarlanmıştır. Daha zayıf oyuncunun ise farklı vuruşları deneme şansı olurken, daha iyi oyuncunun düşüş vuruşlarını kullanma becerisini test eder.

Bu çalışma, iki oyuncunun birlikte çalışarak farklı vuruşları ve stratejileri denemelerine olanak tanır. Daha iyi oyuncu, düşüş vuruşlarıyla rakibini açmaya ve baskı kurmaya çalışırken, daha zayıf oyuncu farklı vuruş türleriyle cevap verme ve rekabetçi bir oyun deneyimi yaşama fırsatı bulur.

Daha iyi oyuncunun düşüş vuruşları üzerine odaklanması, vuruşlarını daha hassas ve etkili bir şekilde yapması için kendini geliştirmesine yardımcı olurken, daha zayıf oyuncunun ise farklı vuruş türleri üzerine çalışarak tekniğini ve becerisini geliştirmesine katkı sağlar.

Bu çalışma, iki oyuncunun birlikte çalışarak hem keyifli bir rekabet ortamı yaratmalarına hem de tenis oyunu içinde kullanılacak önemli bir vuruş türü olan düşüşleri ustalıkla kullanma becerisini geliştirmelerine yardımcı olur.



Şekil 74: Drop Shot

3.23. Ön Kort Çalışması:

Orta Düzey İki Oyuncu için Çift Kişilik Çalışma:

Açıklama:

Her iki oyuncu da orta çizginin önünde başlar. Bir oyuncu hızlı ve gevşek bir şekilde “boast” vuruşu yaparak başlar. Sonraki vuruşların tümü, orta çizginin önünde iki kez zemine değmesi gerekmektedir. Oyuncular, birbirleriyle düşüş vuruşları, trickle boast (topun kortun bir kenarından hızla diğer kenarına doğru ve sıfır derece açı ile ilerlemesi), ters açılı vuruşlar ve köşeden düşüşler gibi farklı vuruşları değişik tokuş ederler. Oyuncular, yanıltma ve hızlı hareketlerle rakibini şaşırtmaya çalışır.

Oyunu 15 sayıya ulaşınca kadar oynayın.

Ön kortta çok yönlü ve çeşitli vuruşları uygulama becerisini geliştirmek için tasarlanmıştır. Oyuncular, düşüş vuruşlarının yanı sıra trickle boast, ters açılı vuruş ve köşeden düşüş gibi farklı taktiklerle rakiplerini şaşırtmayı öğrenirler.

Oyuncuların ön kortta hızlı düşüş vuruşları ve yanıltıcı vuruşları ustalıkla kullanmalarına yardımcı olurken, aynı zamanda rakiplerine karşı üstünlük sağlama ve oyunu kontrol etme becerilerini geliştirmelerine katkı sağlar.

Oyuncular, hızlı reflekslere sahip olmayı, vuruşları çeşitlendirmeyi ve rakiplerine karşı stratejik oyun planları oluşturmayı öğrenirler. Aynı zamanda, bu çalışma, oyuncuların daha hızlı ve daha esnek bir şekilde kortta hareket etmelerine ve daha iyi bir kısa vuruş teknikleri geliştirmelerine yardımcı olur.

Oyunu 15 sayıya ulaşana kadar devam eden bu çalışma, ön kortta etkili ve yaratıcı vuruşlar yapma becerisi kazandırmak için uygundur. Oyuncular, bu çalışma sayesinde ön kortta daha güvenli ve dominant olmayı öğrenirken, aynı zamanda çeşitli vuruş türlerini ve stratejilerini uygulamak için önemli bir deneyim kazanırlar.



Şekil 75: Ön Kort Çalışması

3.24. Ön Kort ve Arka Kort:

Orta Düzey İki Oyuncu için Çift Kişilik Çalışma:

Açıklama:

A, tüm vuruşları ön kortta iki kez zemine degecek şekilde yapar. B ise tüm vuruşları önce arka kortta zemine degecek şekilde yapmak zorundadır. Bu çalışmada avantaj A'dadır. Ön kortta yanılma önemli bir faktördür.

Oyuncuların ön ve arka kortta farklı oyun stratejileri ve vuruşlar kullanmaları gereken bu çalışma, ön kortta daha dominant olan A'ya avantaj sağlamakta ve B'ye farklı bir zorluk sunmaktadır. A, ön kortta çeşitli yanılıcı vuruşlar kullanarak rakibini şaşırtmayı ve oyunu kontrol etmeyi öğrenirken, B, arka kortta hızlı refleksler ve doğru zamanlama ile vuruşlarını yapma becerisi geliştirir.

A'nın ön kortta daha fazla kontrol sahibi olması ve yanılıcı vuruşlar kullanabilmesi nedeniyle bu çalışma ona avantaj sağlar. B ise arka kortta hızlı hareket etmeyi ve vuruşları zamanında yapmayı öğrenerek A'nın baskısına karşı başarılı bir şekilde karşılık verebilir.

Oyuncuların ön ve arka kortta farklı becerileri ve taktikleri uygulamalarını gerektiren bu çalışma, oyuncuların oyunu çeşitlendirme ve rakiplerine karşı uygun stratejiler geliştirme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Ayrıca, vuruşları doğru şekilde zamanlama ve yerleştirme becerisi kazanma açısından da faydalıdır.

Oyunu 15 sayıya ulaşana kadar devam eden bu çalışma, oyuncuların ön ve arka kortta farklı oyun tarzları ile başa çıkma becerilerini geliştirirken, aynı zamanda ön kortta yanılıcı vuruşlar yapabilme ve arka kortta hızlı reflekslerle hareket edebilme becerisi kazandırmayı amaçlar.



Şekil 76: Ön Kort – Arka Kort

3.25. Derin Dairesel (Deep Circling) Çalışma:

Orta Düzey İki Oyuncu için Çift Kişilik Çalışma:

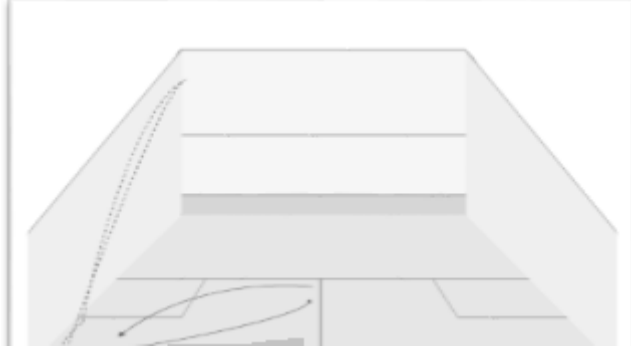
Açıklama:

Bu squash oyunu, orta düzeydeki oyuncular için tasarlanmış bir çalışmadır ve daha ileri vuruş tekniklerini geliştirmek amacıyla yapılan bir çalışmadır. A ve B, birbirlerine uzun, düz drive vuruşları gönderirler ve T ile arka köşe arasında dönüş yaparlar. Topun servis kutusunun ötesine ulaşması gerekir ve kısa top sayı kaybeder. Vole yapmak için izin verilmez.

Bu çalışmada, oyuncuların vuruşlarını daha güçlü ve doğru bir şekilde yapmayı öğrenmelerine yardımcı olurken, aynı zamanda hareket kabiliyetlerini ve pozisyon almayı geliştirmelerine yardımcı olur. Topun servis kutusunun ötesine ulaşması, oyuncuların vuruşlarını daha etkili hale getirmelerini ve rakiplerini daha fazla zorlamalarını sağlar.

Oyuncular arasında sürekli dönüşler yapmak, sahada hareket etmeyi ve uygun pozisyonlara gelmeyi öğrenmelerine yardımcı olur. Bu çalışma, daha fazla esneklik ve hareketlilik gerektiren bir ortamda çalışmayı teşvik eder ve oyuncuların oyun içinde daha iyi performans göstermelerini sağlar.

Bu çalışma, daha önce temel vuruş tekniklerini öğrenmiş ve şimdi daha ileri düzeyde çalışmak isteyen orta düzeydeki oyuncular için idealdir. Oyuncuların vuruş becerilerini daha ileri seviyeye taşıyarak, rakiplerine karşı daha güçlü ve etkili bir oyun sergilemelerine yardımcı olur.



Şekil 77: Derin Dairesel Çalışma

3.26. Solo Ön Köşeler Çalışması:

Orta düzey oyuncular için tek kişilik çalışma:

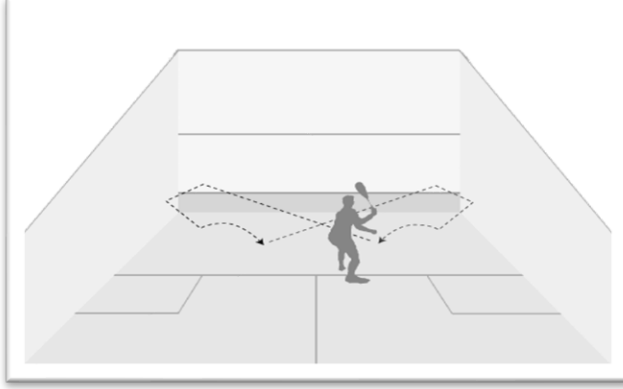
Açıklama:

T'nin hemen önünde durun. Topu düşük bir şekilde ön duvara, köşeye buluştuğu noktaya doğru çapraz vurun. Ardından, bir sonraki vuruşu backhand ile düşük çapraz vurun ve tekrar edin. Hızlı eller, kısa backswing ve bileğinizi kullanarak topu vücudunuzun karşısına geri getirin, eğer top çok geniş bir açıyla giderse.

Topu önünüzde tutmaya çalışın.

Bu çalışma, tek başınıza ön kortta yapılan temel vuruşları geliştirmenize yardımcı olacaktır. Düşük çapraz vuruşlarla topu kontrol altında tutmayı ve önünüzde tutmayı öğrenirken hızlı tepki verme ve hızlı ellerle vuruş yapma becerilerinizi geliştirecektir. Aynı zamanda, backhand vuruşlarınızı güçlendirmeye ve daha iyi kontrol etmeye de katkı sağlayacaktır.

Bu çalışmayı düzenli olarak yaparak, ön kortta daha güvenli ve etkili vuruşlar yapma becerilerinizi artırabilir ve oyununuzda daha fazla çeşitlilik ve kontrol elde edebilirsiniz. Bu da genel squash oyununuzu geliştirmenize yardımcı olacaktır.



Şekil 78: Solo Ön Köşeler

3.27. Ters Açı (Reverse Angle) Çalışması:

Orta düzey oyuncular için tek kişilik çalışma:

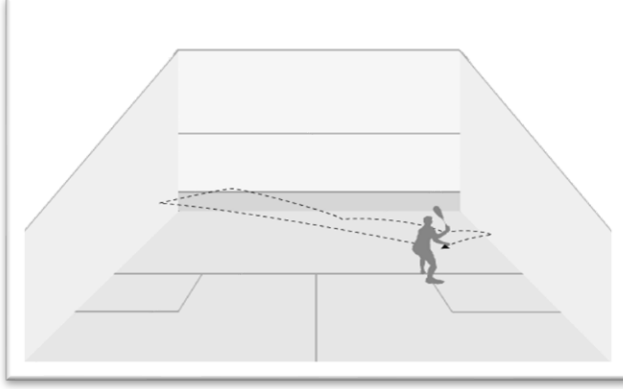
Açıklama:

Orta çizginin önünde durun. Topu yan duvara, ön duvara, zemine ve karşı yan duvara doğru çapraz vurun. Ardından tekrarlayın. Topun yan duvara ulaşmadan önce iki kez zıplamasına dikkat edin!

Varyasyonlar: Top karşı yan duvara ulaşmadan önce vurun.

Bu çalışma, tek başınıza çapraz vuruş becerilerinizi geliştirmenize yardımcı olacaktır. İyi bir çapraz vuruş için doğru açıyı ve vuruşu bulmak önemlidir. Ayrıca, topu kontrol ederken ve düzgün bir şekilde yönlendirirken zamanlamayı ve hareketliliği de geliştirir.

Topu çapraz vurarak, farklı açılardan ve hızlarda vuruş yapmayı öğrenirsiniz. Bu da gerçek maçlarda farklı durumlara uyum sağlamanıza ve daha çeşitli vuruşlar yapmanıza yardımcı olur. Düzgün bir çapraz vuruş, rakiplerinizi zorlayabilir ve onlara daha az zaman vererek avantaj elde etmenize yardımcı olur. Bu çalışmayı düzenli olarak yaparak, çapraz vuruş becerilerinizi geliştirirken aynı zamanda genel squash oyununuzu da ilerletebilirsiniz.



Şekil 79: Ters Açı Çalışması

3.28. Dokunma Egzersizi (Touch Exercise):

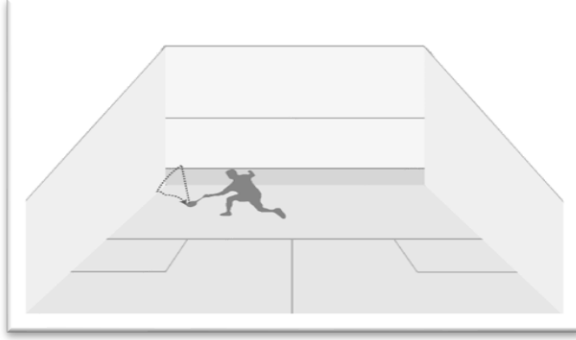
Orta düzey oyuncular için tek kişilik çalışma:

Açıklama:

Bu çalışmada, ön duvara çok yakın bir şekilde sürekli olarak yumuşak düşürme vuruşları yapılır. Oyuncu zemine paralel bir şekilde çömelmiş pozisyonudadır. Kısa bir geriye rotasyon hareketi yapar ve topu ön duvara “itmeyi” hedefler.

Amaç, her seferinde nick'e (duvar ve zeminin birleştiği köşe) vurabilmektir. Topa çok yakın olmamaya dikkat edin! Bu çalışma, dokunuş ve duyarlılık becerilerini geliştirmeye odaklanır. Oyuncunun topu hassas bir şekilde kontrol etmesini, yumuşak düşürme vuruşlarını hedeflediği yere yönlendirmesini ve duvarda doğru açığı yakalamasını sağlar.

Bu çalışma, squash'ta hassas vuruşlar yapma becerisini geliştirmek isteyen orta düzey oyuncular için uygundur. Yavaşça ve dikkatlice çalışarak, oyuncu zamanla daha iyi dokunuş ve kontrol becerileri kazanır ve daha hassas ve etkili vuruşlar yapabilir. Bu da oyuncunun oyununu geliştirir ve daha fazla kontrol ve çeşitlilikle oynamasına yardımcı olur.



Şekil 80: Dokunma Egzersizleri

3.29. Bire Bir Çalışma - Ön Kort:

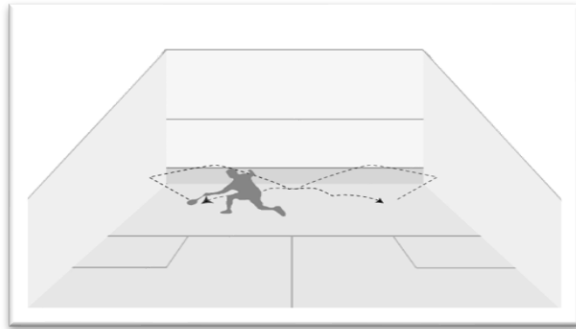
Orta düzey oyuncular için tek kişilik çalışma:

Açıklama:

Bu çalışmada kendinize karşı oynayacaksınız. Tüm vuruşlar ön kortta üç kez zemine temas ederek oynanmalıdır (yani sert düşük drive'lar yasak). Kendinize karşı 15 sayıya ulaşana kadar oynayın ve sayıları takip edin!

Bu oyun, aerobik dayanıklılığınızı zorlar ancak alıştırmada alışılmadık becerilerinizi geliştirecektir. Bu oyun, topların arkasından gelmeye, düşüş vuruşlarına ve trickle boast'lara karşı becerilerinizi geliştirmenize yardımcı olacaktır. Her ralliyi ön kortta bir boast vuruşu ile başlatın.

Bu çalışma, ön kortta daha çeşitli ve etkili vuruşlar yapmak isteyen orta düzey oyuncular için uygundur. Kendinize karşı oynayarak, becerilerinizi geliştirebilir, oyun içinde çeşitlilik ekleyebilir ve farklı vuruşları ustalıkla kullanmayı öğrenebilirsiniz. Aynı zamanda dayanıklılığınızı artırır ve daha uzun ve zorlu rallilerde daha iyi performans göstermenizi sağlar.



Şekil 81: Bire bir çalışma

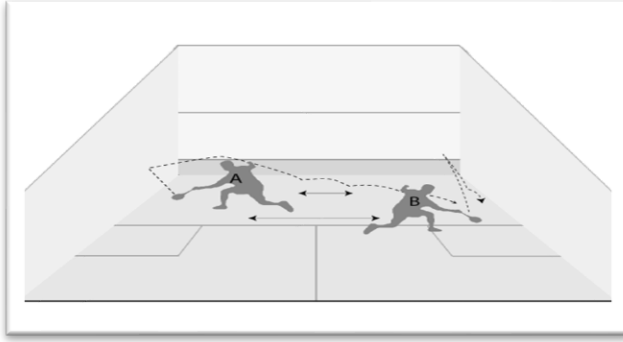
3.30. Ön Köşe Boast – Beslemeden:

Açıklama:

Bu orta düzeydeki iki kişilik çalışmada, A, ön köşeye yumuşak bir şekilde “tickle boast” yapar. B, topun karşı tarafına gelmesini bekler (gerektiğinde topu yuvarlandığında alır) ve kısa düz bir top besler. A hızlıca kortun diğer tarafına geçer ve ön köşeye bir boast yapar. Bu egzersizi tekrarlayın.

Bu çalışma, oyuncuların refleksleri, hızı ve köşeye vuruş becerilerini geliştirmeye yardımcı olur. “Tickle boast” yapmak, topun ön köşeye düşerken ters vuruşla sıçrama yapmasını sağlayarak rakibi yanıltan bir harekettir. Beslemeyi düzgün bir şekilde yapmak ve topu doğru pozisyona yerleştirmek, ön köşeye yapılacak boast vuruşunu kolaylaştırır.

Ritmi bulmak için çalışın ve birbirinize uyumlu hareket etmeye özen gösterin. Bu çalışma, ön köşe becerilerinizi geliştirerek oyun sırasında rakiplerinizi şaşırtmanıza ve sayı kazanmanıza yardımcı olacaktır. Aynı zamanda iki oyuncu arasında işbirliği ve uyumun önemini anlamanıza yardımcı olacaktır.



Şekil 82: Ön Köşe Boast Beslemeden

3.31. Boast ve Drop veya Lob Çalışması:

Orta Düzey İki Oyuncu için Çift Kişilik Çalışma:

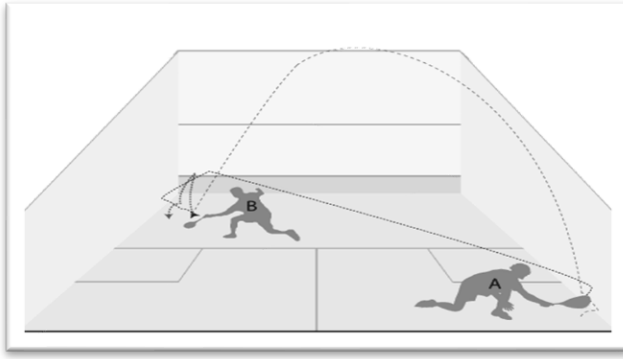
Açıklama:

- Arka kortta bulunan oyuncu sadece “boast” vuruşu yapabilir. Ön kortta bulunan oyuncu ise düz drop veya lob vuruşu yapabilir. Eğer ön korttaki oyuncu drop yaparsa, arka korttaki oyuncu dropu almak için ön tarafa koşmalı ve başka bir drop veya lob ile karşılık vermelidir.
- Ön korttaki oyuncu, vuruşu geciktirme (bekletme) becerisini uygulamalı, kısa sırt açısı kullanmalı ve lobu hızlıca yapmalıdır.

Bu çalışmanın doğası gereği, ön korttaki oyuncu drop vuruşu yaparken hızlıca yolunu değiştirmeli, aksi takdirde let veya stroke verme riskiyle karşı karşıya kalabilir. Bu let ve stroke kararlarınızı uygulamak için mükemmel bir çalışmadır.

Oyunu 15 sayıya kadar oynayın.

Bu çalışma, drop ve lob vuruşlarına karşı savunma becerilerini geliştirmeye yardımcı olur. Arka kortta bulunan oyuncu “boast” vuruşlarını ustaca kullanmayı ve dropları veya lobları etkili bir şekilde karşılık vermeyi öğrenirken, ön kortta bulunan oyuncu drop ve lob vuruşlarını doğru zamanda ve doğru yerde yapmayı öğrenir. Ayrıca oyuncuların let ve stroke kararlarını uygulama pratiği yapmalarına yardımcı olur ve taktiksel düşünme becerilerini geliştirir.



Şekil 83: Boast ve Drop veya Lob Çalışması

3.32. Bir Kısa, Hepsi Kısa:

Orta Düzey İki Oyuncu için Çift Kişilik Çalışma:

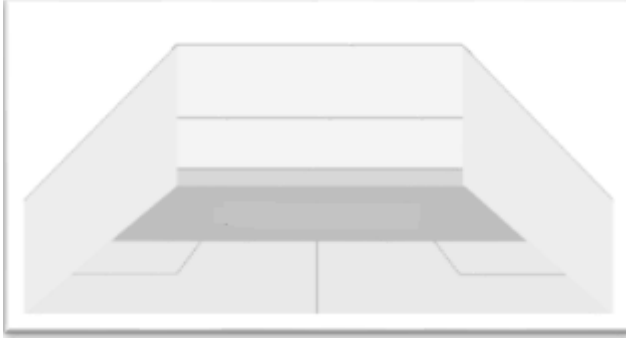
Açıklama:

Normal bir oyun oynayın, ancak top bir kısa vuruşla (drop, boast vb.) biterse, bundan sonra tüm vuruşlar kısa olmalıdır.

Bu çalışma, oyuncuların oyun sırasında stratejik kararlar almasını ve oyun planlarını değiştirmesini gerektirir. Bir kısa vuruşla başlayan bir rallide, oyuncuların oyun tarzını hızla değiştirmeleri ve daha fazla kısa vuruş kullanmaları gerekir. Bu, oyuncuların oyun sırasında hızlı düşünme ve uyum sağlama becerilerini geliştirirken, aynı zamanda kısa vuruşları ustaca kullanma kabiliyetlerini artırır.

Oyunu 15 sayıya kadar oynayın ve oyun sırasında taktiksel esneklik ve stratejik düşünme becerilerinizi göstermeye çalışın. Bu çalışma, oyun içinde

çeşitli durumlara hızlıca uyum sağlamayı ve etkili kısa vuruşları ustaca kullanmayı öğrenmenize yardımcı olacaktır.



Şekil 84: Bir Kısa – Hepsi Kısa

3.33. Ön Çizgi Seçenekleri:

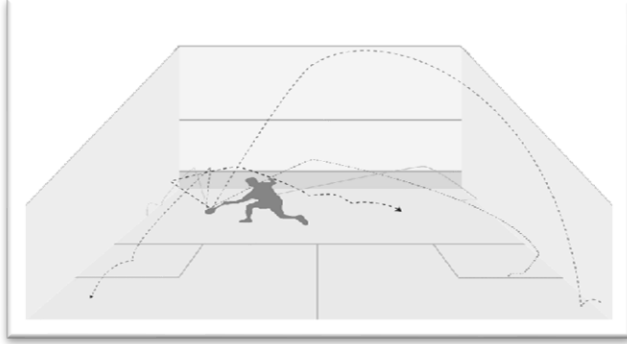
Orta Düzey İki Oyuncu için Çift Kişilik Çalışma:

Açıklama:

- B, ön çizgiye yumuşak vuruşlar yapar (örneğin arka duvardan olan boast'a). A, ön çizgiden aşağıdaki vuruşları sırasıyla yapar.
- Düz drive, 2. Çapraz drive, 3. Lob, 4. Trickle boast, 5. Düz drop, 6. Çapraz drop.
- Sayı için değil, doğru teknik için oynayın.

Bu çalışma, ön çizgiden çeşitli vuruşları ustaca kullanma becerinizi geliştirmeye odaklanır. A, farklı vuruş seçeneklerini uygulayarak oyun içinde daha çeşitli taktikler deneyebilir ve ön çizgide daha etkili olmak için çalışabilir. Aynı zamanda, B, yumuşak vuruşlarla hedefi doğru bir şekilde besleyerek ve uygun zorluk seviyesiyle oyuncunun ön çizgi becerilerini geliştirmesine yardımcı olabilir.

Bu çalışma, oyuncuların ön çizgideki varyasyonları keşfetmelerine, hedef odaklı vuruşlar yapmalarına ve çeşitli vuruşlarla rakipleri üzerinde baskı kurmalarına yardımcı olacaktır. Oyuncular, her bir vuruş için doğru tekniği kullanmayı öğrenerek oyun içinde daha etkili ve çeşitli olacaklardır.



Şekil 85: Ön Çizgi Varyasyonları

3.34. *Boast – Drive:*

Orta Düzey İki Oyuncu için Çift Kişilik Çalışma:

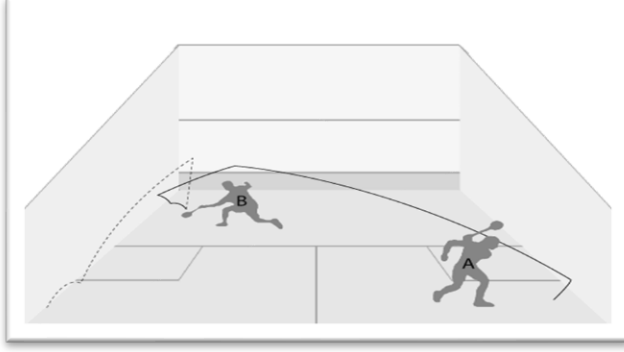
Açıklama:

Normal “boast - drive” oyununu oynayın ancak her iki oyuncu da rutini herhangi bir zamanda herhangi bir alternatif vuruşla bozabilir ve topu bir köşeye yerleştiren herhangi bir vuruş yapabilir. Boast - drive oyunu bu köşeden devam eder.

15 sayıya kadar oynayın.

Bu çalışma, oyuncuların önceden belirlenmiş bir vuruş kombinasyonuna bağlı kalmak yerine, yaratıcılıklarını ve esnekliklerini artırmasına yardımcı olur. Oyuncular, herhangi bir zamanda sürpriz bir vuruş yaparak rakiplerini şaşırtabilir ve oyun içinde değişiklik yapabilirler. Bu, oyuncuların oyun içinde daha çeşitli ve esnek bir oyun tarzı geliştirmesine yardımcı olurken, aynı zamanda beklenmedik vuruşlarla rakipleri üzerinde baskı kurmalarına da olanak tanır.

Oyuncular, herhangi bir vuruşu bir köşeye yerleştirmek için stratejiler geliştirirken ve doğru zamanda sürpriz bir vuruş yaparak oyunun akışını değiştirirken taktiksel düşünme becerilerini geliştirirler. Bu çalışma, oyuncuların yaratıcılığını teşvik eder ve esnekliklerini artırarak squash oyununda daha çok çeşitlilik ve eğlence sağlar.



Şekil 86: Boast – Drive

3.35. Hayalet Oyunu (Ghosting):

Orta Düzey için Tek Kişilik Çalışma:

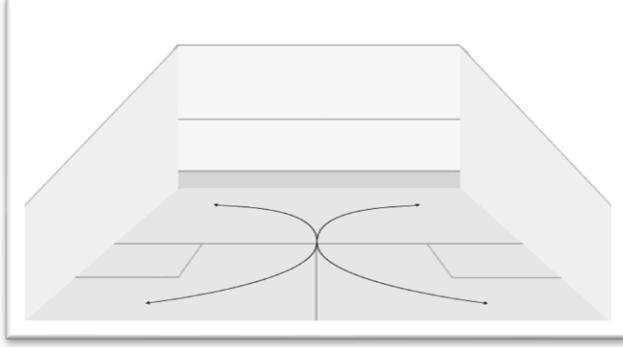
Açıklama:

T'den başlayarak, sırasıyla dört köşeye koşun ve her köşeye varışınızda hemen T'ye geri dönün. Köşeye doğrudan gitmek yerine, hayali bir topun yan tarafında bir pozisyona koşun. T'den ayrıldığınız anda raketinizi “hazır” konumunda tutun. Her köşede hayali topa doğru swing yapın.

Bunu bir dakika boyunca yapın. Ardından bir dakika dinlenin ve tekrarlayın.

Bu çalışma, squash oyuncularının hızlarını ve hareketliliklerini geliştirmeye yönelik etkili bir çalışmadır. Köşelere doğru hızlı koşular yaparak kondisyonunuzu artırabilir ve oyun içinde daha hızlı ve daha çevik hareket edebilirsiniz. Ayrıca, hayali topa swing yaparken vücut koordinasyonunuzu ve teknik becerilerinizi geliştirirken, hazır pozisyonda beklemeyi ve hızlı tepki vermeyi öğrenirsiniz.

Bu çalışmayı düzenli olarak yaparak, sahada daha hızlı ve etkili bir şekilde hareket edebilir, pozisyon alabilir ve rakiplerinizin topu yere düşürmeden önce ona yetişebilirsiniz. Ayrıca, sürekli hareket etmenin dayanıklılığınızı artıracığından, maçlarınızda daha uzun süre rekabet edebilirsiniz.



Şekil 87: Hayalet Oyunu

3.36. Top Toplama (Ball Pick Up):

Tek Kişilik Orta Düzey Çalışma:

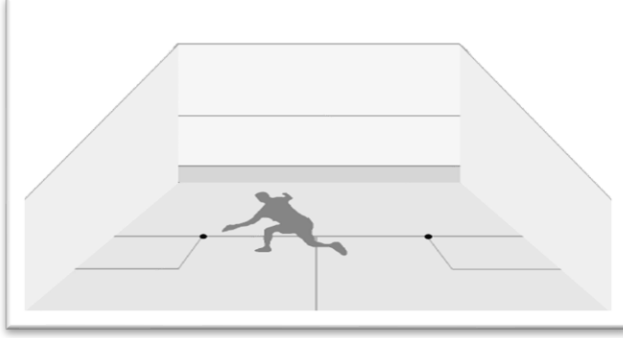
Açıklama:

Sağ servis kutusunun en yakın köşesine ve sol servis kutusunun en yakın köşesine birer top koyun. “Hazır pozisyonunda” T üzerinde durun. Sol ön köşeye doğru eğilin ve topu alın. Hızlıca “hazır pozisyona” geri dönün. Sağa doğru eğilin ve topu sağ servis kutusunun karşı köşesine dikkatlice yerleştirin. Topun yuvarlanmamasına dikkat edin. Hızlıca “hazır pozisyonuna” geri dönün. Tekrarlayarak topu köşeden köşeye taşıyın.

Bu çalışmayı bir dakika boyunca yapın. Bir dakika dinlenin ve tekrarlayın.

Bu çalışma, squash oyuncularının bacak kas gücünü artırmaya yönelik etkili bir çalışmadır. Lunge hareketleriyle bacak kaslarınızı güçlendirebilir ve sahada daha hızlı hareket edebilirsiniz. Ayrıca, topu dikkatli bir şekilde taşırken dengeyi ve koordinasyonunuzu geliştirir ve topu kontrol altında tutma becerinizi artırır.

Bu çalışmayı düzenli olarak yaparak, bacaklarınızın güçlenmesini ve dayanıklılığınızın artmasını sağlayabilirsiniz. Bu da maçlarınızda daha hızlı hareket etmenize ve daha iyi performans göstermenize yardımcı olur. Ayrıca, bu tür bacak güçlendirme çalışmaları, sakatlanma riskini azaltmaya da yardımcı olabilir.



Şekil 88: Top Toplama

3.37. Sporculuk Oyunu (The Sportsmanship Game):

İleri Düzey İki Oyuncu için:

Açıklama:

- Bu çalışma, squash oyununda sporcu ruhunu ve centilmenliği ön plana çıkaran bir yaklaşımdır. Rakibinizle rekabetçi bir squash maçı yapın (lig veya sıralama maçı gibi).
- Bu oyunun amacı, maç sırasında sporcu olma tutumunu korumaktır. Bu, iyi bir sporcu olma ve rakibinize saygı gösterme becerilerini geliştirmeye yöneliktir. Aşağıdaki adımları takip ederek çalışmayı gerçekleştirebilirsiniz.
- Maç boyunca sakin ve kontrollü bir şekilde oyununuzu sürdürün. Endişe veya öfkeyi dışa vurmadan oynamaya özen gösterin.
- Maç sırasında şüpheli durumlarda doğru kararları vermek için doğru let ve stroke çağrılarını yapın. Rakibinize şüpheli durumlarda avantaj sağlayın ve dürüst bir şekilde davranın.
- Maç sonunda rakibinizle el sıkışın ve maç için teşekkür edin. Onunla kısa bir sohbet ederek güzel bir maç geçirdiğinizi ifade edin.
- Unutmayın ki bu sadece bir oyundur ve spor yapmanın amacı eğlenmek ve birlikte keyifli vakit geçirmektir.

Bu çalışma, squash oyununda sporcu olma değerlerini önemseyen ve rakipleriyle saygılı bir şekilde rekabet eden sporcuların yetişmesine katkı sağlar. Aynı zamanda squash oyununun sosyal ve dostane bir ortamda oynanmasını teşvik eder. Centilmenlik ve saygı, sporun ruhunu ve güzelliklerini pekiştirir ve her iki oyuncu için de olumlu bir deneyim sağlar.

3.38. Sanal (İmajiner) Oyun:

Orta Seviye için Solo Çalışma

Açıklama:

Bu çalışmada topa ihtiyacınız yok. Sanal bir rakiple ve sanal bir top ile oyun oynayın. Tüm ralli boyunca sanal topa odaklanın: topa vuruş yaptığınızda ve 'rakibiniz' vuruş yaptığında. Rakibinizi en çok koşturacak vuruşu yapmak için hangi vuruşu yapacağımızı düşünün. Topun sanal rakibinizin raketine değdiği anda izleyin.

Bu çalışmada aşağıdaki squash becerileri üzerinde çalışabilirsiniz:

- Ayak hareketleri
- Vuruş seçimi
- Raket hazırlığı
- Boş alan yaratma
- Aldatma ve oyun kandırma
- Squash oyununun neredeyse her yönü

İmajiner oyun, squash becerilerinizi geliştirmek ve taktiksel düşünme becerilerinizi pekiştirmek için harika bir yoldur. Raketinizi bir rakiple karşı karşıya olduğunuzu hayal ederek kullanmak, gerçek maçlarda daha hazır ve odaklanmanıza yardımcı olabilir. Bu çalışma sayesinde squash oyununuzda gelişim kaydedebilir ve zihinsel olarak da daha güçlü bir oyuncu olabilirsiniz.

3.39. Derin Lunge Çalışması:

Orta düzey squash oyuncularının bacak gücünü, dengeyi ve esnekliği artırmak için tasarlanmış bir solo egzersizdir:

- Isınma: Çalışmaya başlamadan önce, kaslarınızı korumak için ısınmak önemlidir. Hafif koşu, jumping jack ya da dinamik esneme hareketleri yaparak vücudunuzu çalışma öncesi hazırlayın.
- Uzun bir adım atın: Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın ve bir bacağınızla uzun bir adım atın. Ön diziniz doğrudan bileğinizin üzerinde olacak şekilde 90 derecelik bir açı oluşturmalıdır. Arka bacağınızı düz tutun.
- Vücudunuzu düzleştirin: Ön dizinizi bükerek vücudunuzu aşağı indirin ve arka bacağınızı düz tutun. Ön uyluğunuzu yer paraleline ya da esnekliğinize izin verdiği kadar alçaltmaya çalışın. Sırtınız düz ve göğsünüz yukarıda olmalıdır.
- Ayağa kalkın: Ön ayağınızla iterek ve bacağınızın gücünü kullanarak ayağa kalkın.

- Diğer bacakta tekrarlayın: Şimdi diğer bacağınızla bir adım atın ve tekrarı bu kez diğer taraf için yapın. Her tekrarda doğru formu korumaya özen gösterin.
- Her iki tarafta 8 lunge yapın: Bir tarafta 8 lunge yapın, ardından diğer tarafa geçerek 8 lunge daha yapın. Fitness seviyenize ve rahatlığınıza göre birden fazla set yapabilirsiniz.
- Çalışma sonrası esneme yapın: Lunge çalışmasını tamamladıktan sonra, bacak kaslarınızı esnetmeye zaman ayırın. Diz önü, arka uyluk ve kalça fleksörlerini esnetmeye odaklanarak gerilimi azaltın ve esnekliği artırın.

Düzenli olarak derin lunges çalışması yapmak, bacaklarınızı güçlendirmeye, kortta denge ve istikrarınızı artırmaya ve genel squash performansınızı iyileştirmeye yardımcı olacaktır. Vücudunuzu dinleyerek ve yoğunluğu uygun şekilde ayarlayarak çalışmanın keyfini çıkarın. Eğer herhangi bir ağrı ya da rahatsızlık hissederseniz, çalışmayı durdurun ve bir fitness veya sağlık uzmanına danışın.



Şekil 89: Derin Lunge Çalışması

3.40. Arka Köşede Kendi Kendine Atışı Çalışması:

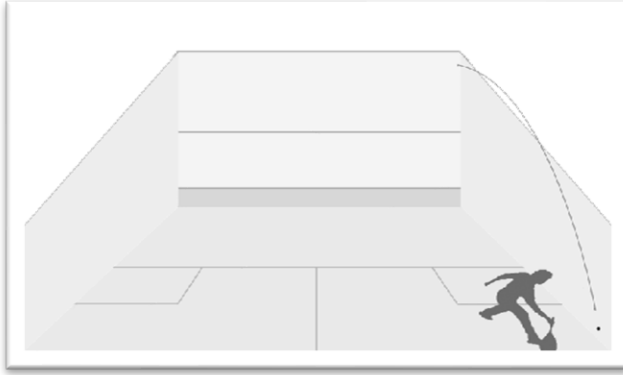
Orta düzey oyuncuların tek başlarına yapabileceği bir egzersizdir.

Aşağıdaki adımları takip ederek bu çalışmayı gerçekleştirebilirsiniz:

- Topu arka köşeye atın: Topu raketinizi kullanmadan, elinizle arka köşeye atın. Topun yere düşmesine izin verin ve geri duvara yakın bir noktada durmasını sağlayın.

- Raketinizi kırpın ve alçalın: Top arka köşede olduğunda, raketinizi normalden daha yakın bir şekilde tutun. Ardından, topun olduğu yöne doğru bir “lunge” yapın ve alçalın. Bu, topa düşük bir seviyede ulaşmanıza yardımcı olacaktır.
- Topu yüksek ve düz bir şekilde vurun: Alçaldığınızda ve topa dokunduğunuzda, raketinizi kullanarak topu yüksek ve düz bir şekilde duvara doğru vurun. Hedefiniz, topun düz bir çizgide yüksek bir şekilde duvara çarpıp yere düşmesini sağlamaktır.
- İşlemi tekrar edin: Topu alçaltın ve düz bir şekilde duvara vurduktan sonra topun yere düşmesini bekleyin. Sonra tekrar topu arka köşeye atın ve işlemi tekrarlayın.

Bu çalışma, vuruş tekniklerinizi ve koordinasyonunuzu geliştirmeye yardımcı olur. Arka köşede topa ulaşmak için alçalma ve lunge yapma becerilerinizi artırırken, topu yüksek ve düz bir şekilde vurma becerinizi geliştirir. Bu çalışmayı düzenli olarak yaparak squash oyununuzda daha iyi kontrol ve hassasiyet elde edebilirsiniz.



Şekil 90: Arka Köşede Kendi Kendine Atış Çalışması

3.41. Tek Kişilik Vole (Self Fed Volley Drop):

Orta düzeydeki oyuncuların vole ve düşürme (drop) vuruşlarını çalışmasına yardımcı olur. Bu egzersizi yapmak için şu adımları izleyin:

Alış pozisyonunda durun: Kendinizi bir servis alır gibi kortta alış pozisyonunda konumlandırın. Raketinizi doğru kavrama ile hazırda tutun ve vücudunuzu dengeli ve hareket için hazırlanmış bir şekilde tutun.

Kendi kendine yüksek düz bir vuruş yapın: Topu kendinize atın ve ön duvara yüksek düz bir vuruş yapın. Vuruş, topun üzerinize doğru hareket etmenize izin verecek yükseklikte olmalıdır.

Vole düşürme veya düz düşürme yapın: Top ön duvardan çıktığında hızla ileri hareket edin ve topu vole yapın. Düşürme vuruşu için iki seçeneğiniz var:

1. Eğer topu karşı köşeye vole düşürme yapmayı seçerseniz, raket yüzünü topu ön duvarın karşı köşesine doğru yönlendirmek için açın.

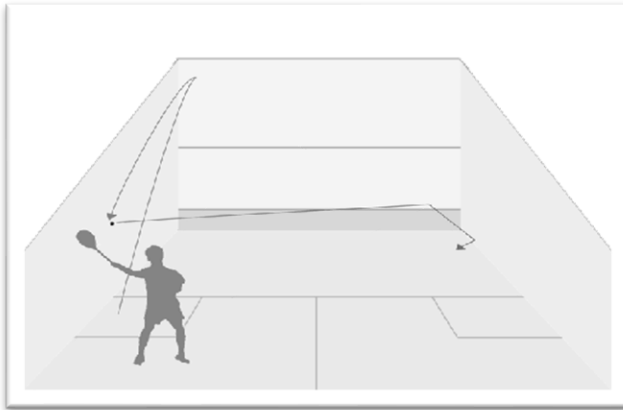
2. Eğer düz düşürme yapmayı seçerseniz, raket yüzünü topu hafifçe aşağı doğru ve yan duvar boyunca düz bir şekilde yönlendirmek için açın.

Egzersizizi tekrarlayın: Vole düşürme yaptıktan sonra topu alın ve alış pozisyonuna dönün. Tekrar yüksek düz bir vuruş atarak ve vole düşürmeyi gerçekleştirerek egzersizi tekrarlayın.

Teknik ve kontrol üzerine odaklanın: Egzersiz sırasında tekniğinize dikkat edin. Raketinizde sıkı ve kontrol altında bir kavramaya sahip olduğunuzdan emin olun ve düşürme vuruşunu doğru bir şekilde yönlendirmek için bileğinizi kullanın. Topu nick bölgesine yakın düşürme konusunda çalışın.

Her iki taraftan da çalışın: Egzersizi kortun her iki tarafında da yaparak, farklı açılardan ve mesafelerden vole düşürme yeteneğinizi geliştirin.

“Self Fed Volley Drop” egzersizi, orta düzeydeki oyuncuların vole ve düşürme vuruşlarını geliştirmek için harika bir yoldur. El-göz koordinasyonunu, raket kontrolünü ve vuruş yerleştirme yeteneğini geliştirmeye yardımcı olur. Bu egzersizi düzenli olarak yaparak, maçlarda etkili vole düşürmeler yapma konusunda daha fazla özgüven kazanacak ve oyununuzu çeşitlendireceksiniz.



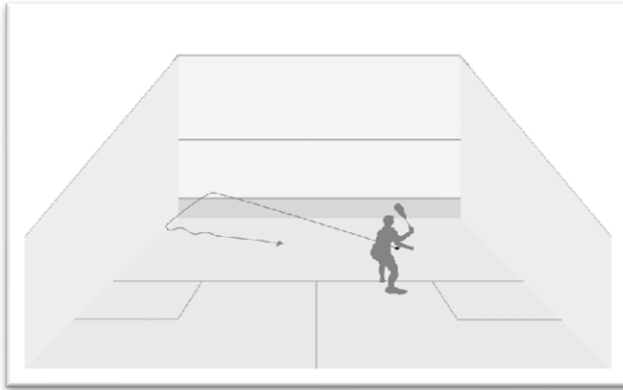
Şekil 91: Tek Kişilik Vole

3.42. Basit Tekli Kroskort Drop (Solo Crosscourt Drop) Egzersizi:

Orta düzey oyuncuların tek başlarına yapıp pratik yapabilecekleri bir çalışmadır:

- Ortada durun ve T'nin bir tarafında pozisyon alın: Squash kortunun ortasında durun ve T'nin bir tarafında yer alın. Bu konum, rahat bir şekilde topa vurabilmenizi ve hareket etmeye hazır olmanızı sağlar.
- Kolay ve yumuşak düz vuruşu kendinize verin: Topu kendinize doğru hafif ve yumuşak bir şekilde fırlatın, kolay bir düz vuruş yapın.
- Crosscourt drop vuruşu yapın: Top size doğru geldiğinde, crosscourt drop vuruşunu yapın. Bu vuruşta topu rakibinizin karşısındaki duvara doğru kontrollü bir şekilde düşürün.
- Topu alın ve egzersizi tekrarlayın: Topu düştüğü yerden alın ve egzersizi tekrarlayın. Yani tekrar topu kendinize doğru yumuşak bir düz vuruş yapın ve ardından crosscourt drop vuruşunu yapın.
- Tekrar edin: Egzersizi tekrarlayarak hem düz vuruş hem de crosscourt drop vuruşu becerilerinizi geliştirin.

Bu basit solo egzersizi, crosscourt drop vuruşunu pratik etmek isteyen orta düzeydeki oyuncular için uygundur. Crosscourt drop, rakibi köşeye sıkıştırmak ve ona zor anlar yaşatmak için etkili bir vuruş taktiğidir. Düzenli olarak bu egzersizi yaparak crosscourt drop vuruşlarınızın hassasiyetini ve kontrolünü artırabilirsiniz.



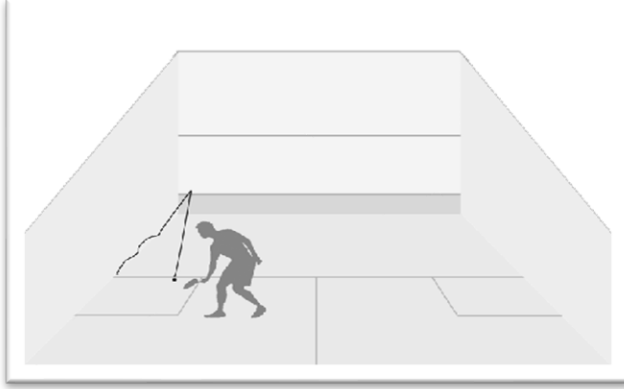
Şekil 92: Basit Tekli Kroskort Drop

3.43. Tek Başına Bitirici Vuruşlar Antrenmanı:

Orta düzey oyuncuların squash kortunda bitirici vuruşlarını ve hassaslık becerilerini geliştirmek için tasarlanmış bir solo egzersizdir:

- T'de durun: Squash kortunun orta noktasına, yani T noktasına, konumlanın. Bu, her vuruş için başlangıç noktanız olacak.
- Kendinize yumuşak vuruşlar yapın: Topu kendinize doğru fırlatın ve kontrol altında yumuşak vuruşlar yapın. Bu vuruşlar T'den çıkacak şekilde ön duvara doğru olmalı ve gerçek bir maçta alacağınız vuruşları simüle etmelidir.
- Doğrudan bitirici vuruşlar yapın: Top ön duvardan geri dönerken, hızlıca ileri hareket edin ve bitirici bir vuruş için pozisyon alın. Amacınız topu nick'e, yani yan duvarın zemine temas ettiği noktaya veya duvara yakın bir şekilde vurabilmektir.
- Topun Ortada iki kez yere çarpmasını hedefleyin: Bitirici vuruş yaparken, topun ortada iki kez yere çarpmasını hedefleyin. Bu, hassas vuruş yerleştirme ve kontrol gerektirir.
- Daha hızlı ölmesi için alttan vuruş (cut) kullanın: Topun daha hızlı ölmesine ve ortada iki kez yere çarpmasına yardımcı olmak için vuruşlarınıza alttan vuruş (underspin) veya üstten vuruş (upperspin) uygulayın. Altın vuruş, topun yere olan temasını azaltacak ve rakibinizin topu geri almasını zorlaştıracaktır.
- Antrenmanı tekrarlayın: Bitirici vuruş yaptıktan sonra topu alın ve antrenmanı birkaç kez tekrar edin. Odaklanmanız gereken noktalar, doğruluk, vuruş yerleştirme ve topu kontrol etmek için alttan vuruş kullanma becerisi olmalıdır.

“Tek Başına Bitirici Vuruşlar” antrenmanı, orta düzey oyuncuların bitirici vuruşlarını geliştirmek ve vuruşlarını daha hassas bir şekilde yönlendirmek için mükemmel bir yöntemdir. Bu antrenman düşmanı zor durumda bırakacak şekilde topu nick'e veya duvara yakın bir şekilde vurmaya hedefler. Bu antrenmanı düzenli olarak yaparak vuruş yeteneklerinizi geliştirebilir ve maçlarda kesin bitirici vuruşlar yapma konusunda daha da güven kazanabilirsiniz.



Şekil 93: Tek Başına Bitirici Vuruşlar Antrenmanı

3.44. Ara Vererek “Ghosting” Antrenmanı:

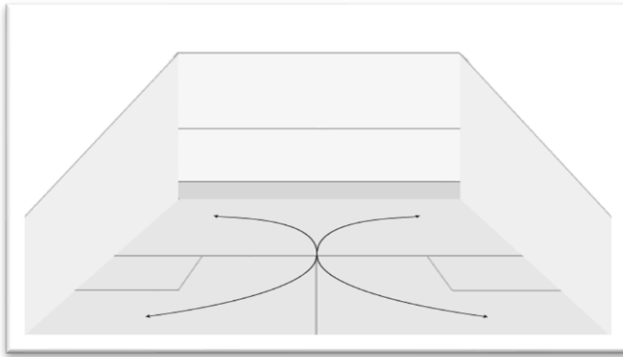
Orta seviye oyuncuların ayak hareketlerini, dengeyi ve vuruş hazırlığını geliştirmek için tasarlanmış bir solo egzersizdir. Ghosting, oyuncunun korttaki belirli bir hareket veya kombinasyonu sürekli olarak tekrar etmesini içeren bir antrenman tekniğidir. Ara vererek “Ghosting” yapmak temel ghosting tekniğine kısa aralıklar ekler. Oyuncu, belirli bir hareket dizisini yapar, ardından hareketler arasında bir anlık duraklama yapar ve daha sonra tekrar harekete geçer.

Bu teknik, sporcuların hızlı reaksiyon, koordinasyon, dayanıklılık ve kort üzerindeki hareketliliklerini geliştirmeye yardımcı olabilir. Oyuncuların hızlı bir şekilde hareket etmeleri, doğru pozisyonları alabilmeleri ve ardından kısa bir mola vererek hareketlerini tekrar başlatmaları gerektiği için bu teknik, sporcuların oyun sırasında daha iyi performans göstermelerine yardımcı olabilir. Ara vererek “Ghosting” yapmak sporcuların hareketlerini doğru bir şekilde koordine etmelerini ve stratejik olarak kortu kullanmalarını öğrenmelerine yardımcı olabilir. Bu antrenmanı yapmak için şu adımları izleyin:

- T'de durun: Squash kortunun merkezi noktası olan T pozisyonunda başlayın.
- Ghosting hareketine başlayın: Kort etrafında ghosting hareketini yapmaya başlayın. Bu, sanki gerçek bir maç oynuyormuş gibi farklı vuruşları ve hareketleri simüle etmeyi içerir. Doğru ayak işlerini kullanmaya ve akıcı bir ritmi korumaya odaklanın.

- Hazır pozisyonda duraklayın: Her hayali topa yaklaştığınızda, vuruş yapmadan önce hazır pozisyonda bir duraklama yapın. Ayaklarınızda dengede olun, raketiniz geride ve vuruşa hazır durumda olsun.
- Hayali topun uygun pozisyona düşmesini bekleyin: Hazır pozisyonda dururken, hayali topun mükemmel vuruş pozisyonuna düşmesini görselleştirin. Bu duraklama, her vuruşa hazırlanmanıza ve en iyi vuruş pozisyonunda olmanıza olanak tanır.
- Vuruşu gerçekleştirin: Kısa duraklamadan sonra, tam vuruş ve vuruş hareketini yapın. Topu doğru ve uygun teknikle vuruyormuş gibi hayal edin.
- Ghosting hareketine devam edin: Her vuruştan sonra ghosting hareketine geri dönün ve bir sonraki hayali topa geçin. Her vuruştan önce hazır pozisyonda duraklama yapma işlemini tekrarlayın.
- Ara vererek “Ghosting” antrenmanı, orta seviye oyuncuların vuruş hazırlığı ve karar verme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Hazır pozisyonda kısa bir duraklama, her vuruşu zihinsel olarak prova etmenize ve topa vuruş yapmadan önce dengeli ve en uygun pozisyonda olmanıza olanak sağlar. Aynı zamanda, antrenman sırasında farklı vuruşları ve hareketleri simüle ederek ayak işlerinizi ve kort hareketlerinizi geliştirir.

Ara vererek “Ghosting” antrenmanını düzenli olarak yaparak, genel kort farkındalığınızı, vuruş hassasiyetinizi ve vuruş seçiminizi geliştirebilir ve gerçek squash maçlarında daha iyi performans sergileyebilirsiniz. Bu antrenman, ayak işleri ile vuruş yapma arasındaki boşluğu kapatmaya yardımcı olarak, squash kortunda daha verimli ve etkili bir oyuncu olmanıza katkı sağlar.



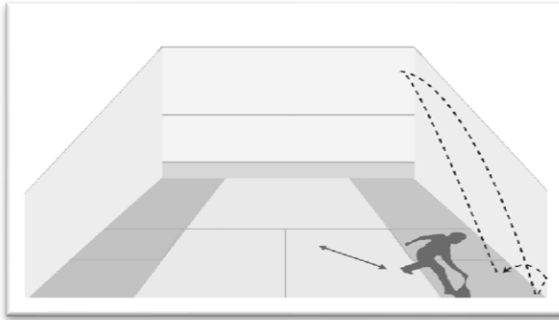
Şekil 94: Ara Vererek “Ghosting” Antrenmanı

3.45. Düz Doğru Vuruşlar için Uygun Uzunluk Antrenmanı:

Orta seviye oyuncuların squash kortunda duvar boyunca derin düz doğru vuruşlar yaparak antrenman yapmaları için tasarlanmış bir solo egzersizdir. İşte antrenmanı yapmak için adımlar:

- Sırtınızı duvara dönün: Kortun arka kısmında, sırtınızı yan duvara dönerek ayakta durun. Bu, başlangıç pozisyonunuz olacaktır.
- Duvar boyunca derin düz doğru vuruşlar yapın: Şimdi, duvar boyunca derin düz doğru vuruşlar yapın. Topu raketinizi kullanarak duvar boyunca kontrollü bir şekilde vurun ve topun duvarda yeterince ileri gitmesini sağlayın.
- Her vuruşta içeri adım atın: Her vuruşunuzda, topa doğru ileriye adım atın. Bu, vuruşunuz için doğru pozisyona gelmenizi sağlar ve vuruşunuzun daha fazla kontrol altında olmasına yardımcı olur.
- Vuruş sonrasında geriye doğru çekilin: Vuruşunuzu yaptıktan hemen sonra, geriye doğru duvardan uzaklaşın. Bu, vuruş sonrasında hızlı bir şekilde sahada hareket etmenizi ve sonraki vuruşa hazır olmanızı sağlar.
- Topu geri duvardan alın ve tekrarlayın: Top duvarda geri döndükten sonra, tekrar aynı şekilde derin düz doğru vuruş yapın. Bu döngüyü birkaç kez tekrarlayın.

“Düz Doğru Vuruşlar için İyi Uzunluk” antrenmanı, orta seviye oyuncuların derin düz doğru vuruşları uygulama ve hareket kabiliyetlerini geliştirme fırsatı sunar. Bu antrenman, duvar boyunca vuruşlarınızı ve vuruş sonrası hareketlerinizi geliştirmenize yardımcı olur. Derin vuruşlar, rakibi arkada tutarak onu savunma pozisyonuna düşürmeye ve daha iyi kontrol ve tutarlılık sağlamaya yardımcı olur. Düzenli olarak bu antrenmanı yapmak, vuruşlarınızın güvenilirliğini artırırken, squash becerilerinizde de önemli bir ilerleme sağlar.



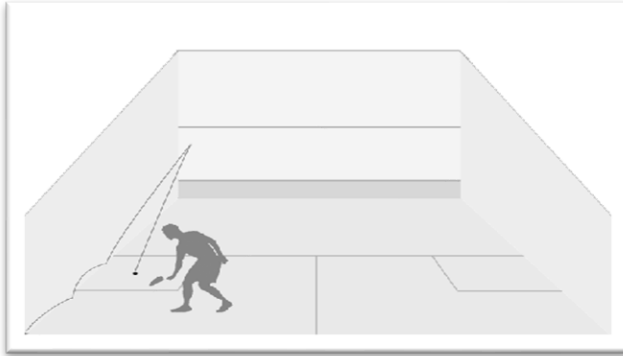
Şekil 95: Düz Doğru Vuruşlar için Uygun Uzunluk Antrenmanı

3.46. Dying Length İçin Sert Düz Vuruş Antrenmanı:

Orta seviye oyuncuların squash kortunda topun ölerek uzaklaşan bir mesafede seyretmesi için çalıştığı bir solo egzersizdir:

- Kısa ray vuruşu yapın: İlk olarak, topu kısa ray vurun. Kısa ray vuruşu, topun yan duvara düşmesini ve geri dönerek hızlıca servis kutusuna düşmesini sağlayan bir vuruş şeklidir.
- Sert ray vuruşu yapın: Ardından, topu kesin olarak kesik çizgi (cut line) altında sert bir şekilde yan duvara vurun. Bu vuruşla amacınız, topun duvarda hızla düşerek servis kutusuna ikinci sefer düşmeden önce arka duvara kadar gitmesini sağlamaktır.
- Topu alın ve tekrarlayın: Top duvardan geri döndüğünde, tekrar aynı şekilde vuruş yapın. Bu süreci birkaç kez tekrarlayın.

“Dying Length İçin Sert Düz Vuruş” antrenmanı, orta seviye oyuncuların vuruşlarına daha fazla kontrol ve varyasyon eklemelerine yardımcı olur. Bu antrenman, topun ölerek, yavaşlayarak ve arka duvara doğru giderken nasıl vurulacağını öğretir. Düz vuruşlarınızın hızını ve doğruluğunu artırmak için bu antrenmanı düzenli olarak yapmak, squash oyununuzda önemli bir gelişme sağlayabilir. Aynı zamanda, topun ölmesi sayesinde rakibinizi kortun arkasına sürüklemek ve savunma pozisyonuna düşürmek için etkili vuruşlar yapmanıza yardımcı olacaktır.



Şekil 95: Dying Length İçin Sert Düz Vuruş Antrenmanı

3.47. Tekli Arka Kort Vole Çalışmaları (Solo Back Court Volleys)

Antrenmanı:

İleri düzey oyuncular için tasarlanmış bir solo egzersizdir. Bu antrenmanla, squash kortunun arka kısmında duvar boyunca sürekli vole yaparak becerilerinizi geliştirebilirsiniz:

- Kortun arka kısmında durun: Antrenmana başlamak için squash kortunun arka kısmında, arkadaşınızın duvarına karşı durun. Duvarın yanına yakın bir pozisyonda olun.
- Sürekli vole yapın: Şimdi, duvarla aranızda bulunan bölgeye yumuşak voleler yapmaya başlayın. Topu elinizle veya raketinizle sırasıyla duvara vurun ve gelen topu vole yaparak geri alın.
- Hızlı ve kesintisiz devam edin: Volelerinizi sürekli olarak hızlı ve kesintisiz bir şekilde yapmaya çalışın. Bir vurduğunuz topu hemen geri alarak bir sonraki voleyi yapmaya geçin. Bu, hız ve reaksiyon becerilerinizi geliştirecektir.
- Tek el ve çift el voleleri deneyin: Antrenmanın farklı bölümlerinde tek el veya çift el voleler deneyin. Tek el voleler tek elinizle topa vurmaya içerirken, çift el voleler iki elinizle topu vurmaya içerir. Her iki tekniği de deneyerek el ve kol koordinasyonunuzu geliştirebilirsiniz.
- Diğer duvara geçin: Bir duvardan sürekli vole yapmayı bitirdiğinizde, diğer duvara geçin ve aynı egzersizi orada tekrarlayın. Bu, her iki elinizle de vole yapma becerinizi dengeler ve geliştirir.
- Bu egzersiz, ileri düzey oyuncuların vole yapma becerilerini geliştirmesine ve hızlı reaksiyonlar ve vuruşlar yapmasına yardımcı olur. Sürekli vole yaparak el ve göz koordinasyonunuzu güçlendirir ve topa daha kesin vuruşlar yapmanızı sağlar. “Tekli Arka Kort Voleleri” antrenmanını düzenli olarak yaparak squash performansınızı artırabilir ve vole yapma yeteneğinizi üst seviyeye taşıyabilirsiniz.

“Unforced Error = Push ups” adlı iki kişilik antrenman ise orta düzey oyuncular için tasarlanmış bir çift kişilik egzersizdir. Bu antrenmanla, normal bir squash maçı oynarsanız ancak bir oyuncu topu oyunda tutabileceği halde kort dışına veya tin'e vurursa, 5 şınav cezası alır. İşte antrenmanın adımları:

Kortta hazır olun: İki oyuncu da squash kortunun karşılıklı iki yarısında hazır bir şekilde durur.

Normal bir maç gibi oynayın: Oyunu normal kurallar ve sayı sistemiyle oynayın. Her iki oyuncu da maksimum çaba göstermeli ve rakibinin hatalarından yararlanmaya çalışmalıdır.

Unforced error (oyuncunun rakibin baskısı olmaksızın, genellikle rakibin zorlayıcı bir vuruşu olmadığı halde, kendi hatası sonucu yapılan hata vuruşu) durumunda şınav yapın: Eğer bir oyuncu, topu oyunda tutabileceği halde kort dışına veya tin'e vurursa, 5 şınav cezası alır. Bu, oyuncuların daha dikkatli ve kontrollü vuruşlar yapmasını teşvik eder.

Oyunu normal süre boyunca oynayın: Oyunu normal süre boyunca oynayın ve unforced error durumlarında şınav cezalarını uygulayın.

Bu egzersiz, orta düzey oyuncuların hataları azaltma ve daha dikkatli vuruşlar yapma becerilerini geliştirmesine yardımcı olur. Oyuncuların oyun sırasında daha odaklı olmalarını ve hataları önlemeye çalışmalarını teşvik eder. “Unforced Error = Push ups” antrenmanı, rakipleri baskı altında tutmak ve daha tutarlı ve kontrollü oyun sergilemek için iyi bir yoldur. Oyuncuların fiziksel dayanıklılığını ve squash becerilerini geliştirmek için düzenli olarak bu antrenmanı uygulayabilirler.

3.48. Kort Sprintleri:

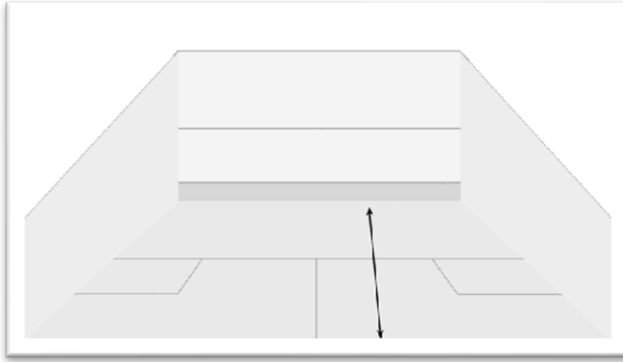
Orta Düzey Oyuncular için Solo Antrenman:

Açıklama:

Bu antrenman, kort içinde hızlı koşu yaparak dayanıklılığınızı ve hareketliliğinizi geliştirmeye yönelik tasarlanmıştır. İşte adım adım yapmanız gerekenler:

- Kortun arkasında başlayın: Kortun arkasında durun ve bir elinizle zemine dokunun.
- Ön duvara doğru koşun: Hızlıca ön duvara doğru koşun ve duvarın zemine kadar indiği yerde elinizle zemine dokunun.
- Arka duvara doğru koşun: Ardından arka duvara doğru koşun ve duvarın zemine kadar indiği yerde elinizle zemine dokunun.
- Bir dakika boyunca devam edin: Kortun ön ve arka duvarına ulaşma ve zemine dokunma işlemini bir dakika boyunca tekrarlayın. Bu sırada maksimum çaba ve hızla koşmaya odaklanın.
- Bir dakika dinlenin: Bir set tamamlandıktan sonra bir dakika dinlenin. Nefes alın ve dinlenme sürenizde mümkün olduğunca rahatlayın.
- Bir dakikalık setler yapın: Dinlendikten sonra bir dakikalık setleri mümkün olduğunca çok yapın. Hedefiniz, antrenman boyunca mümkün olduğunca fazla set tamamlamaktır.
- Ayak hareketlerinize dikkat edin: Koşarken ayak hareketlerinize dikkat edin ve verimli bir şekilde kortta hareket etmeye çalışın. Hareketlerinizin hızlı ve düzenli olmasına özen gösterin.
- Elinizi sanki zor bir düşük vuruş için uzatıyormuşsunuz gibi ön duvara dokunun: Koşarken özellikle ön duvara doğru uzanırken, sanki zor bir düşük vuruş için uzanıyormuşsunuz gibi elinizi duvara dokunurken biraz daha fazla çaba gösterin.

Bu “Kort Sprint” antrenmanı, dayanıklılığınızı artırmak, hızlı hareket etmeyi ve ayaklarınızın doğru yerlere hızlıca gitmesini sağlamak için mükemmel bir solo antrenmandır. Düzenerli olarak uyguladığınızda maçlarda daha çevik ve hızlı olmanıza yardımcı olacaktır. Antrenmanı, kendi hızınıza ve kondisyon seviyenize uygun şekilde uyarlayarak, sürekli olarak kendinizi geliştirin. Hedefiniz, her antrenmanda biraz daha fazlasını yapabilmek ve kendi sınırlarınızı zorlamaktır. Bu şekilde squash performansınızı artırabilir ve daha güçlü bir oyuncu olabilirsiniz.



şekil 96: Kort Sprintleri

3.49. Profesyonel Squash Oyuncularını İzlemek:

Orta düzeydeki oyuncular için mükemmel bir bireysel çalışma yöntemidir. Onların oyun tarzı, stratejileri ve tekniklerini gözlemleyerek, değerli bilgiler edinebilir ve kendi becerilerinizi geliştirebilirsiniz. İşte bireysel çalışma uygulaması:

- **Oyun Tarzını ve Stratejileri Analiz Edin:** Videoları izlerken, oyuncuların saha üzerindeki hareketlerine, vuruş seçimlerine ve taktiklerine dikkat edin. Farklı durumlar ve rakiplerle nasıl başa çıktıklarını gözlemleyin. Ayak çalışmaları, vuruş mekaniği ve saha pozisyonları hakkında notlar alın.
- **Maç Dinamiklerini İnceleyin:** Oyuncuların maçlar sırasında oyun planlarını nasıl adapte ettiklerini gözlemleyin. Momentum değişikliklerine, önemli anlardaki stratejilere dikkat edin.
- **Vuruş Çeşitliliğinden Öğrenin:** Profesyonel oyuncuların drive, drop, lob, vole ve boast gibi geniş bir vuruş yelpazesini nasıl kullandıklarına dikkat edin. Bu vuruşların zamanlamasını ve uygulamasını ve sayı oluşturmak için nasıl birleştirildiğini gözlemleyin.

- Zihinsel Yaklaşımı İnceleyin: Oyuncuların odaklanma, sakinlik ve baskıyla başa çıkma gibi zihinsel yönlerine dikkat edin. Zorlu durumlarda duygularını nasıl yönetip sakin kalabildiklerini anlayın.
- Turnuvaları İzleyin: Mümkünse, yerel profesyonel squash turnuvalarına giderek oyuncuları canlı izleme şansı yakalayın. Oyuncuları yakından görme fırsatı sunan bir deneyim yaşayın.
- Not Alın ve Analiz Edin: Videoları veya canlı maçları izlerken, dikkatinizi çeken özel noktalara not alın. Sonrasında notlarınızı gözden geçirin ve öğrendiklerinizi değerlendirin.
- Öğrendiklerinizi Uygulayın: Profesyonel oyunculardan öğrendiğiniz değerli bilgileri kendi antrenman ve oyununuza uygulayın. Yeni teknikleri, stratejileri ve vuruş çeşitliliğini antrenman seanslarınıza entegre edin.
- Sürekli Öğrenme: Profesyonel squash maçlarını düzenli olarak izlemeye devam ederek, oyununuzu daha da derinleştirebilir ve becerilerinizi geliştirebilirsiniz.

Profesyonel squash oyuncularını izlemek, squash oyununuzu anlama düzeyinizi artırırken, bu sporu daha derinden anlamınıza katkı sağlar. Dünyanın en iyi oyuncularından öğrenmek, saha üzerinde yeni başarılar elde etme konusunda size ilham verir ve squash kortunda daha etkili bir oyuncu olmanıza yardımcı olur.

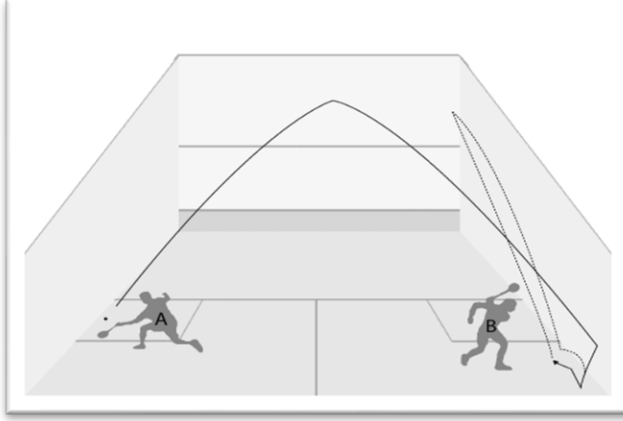
3.50. Çapraz Doğru Uzunluğa Vuruş:

Orta düzey oyuncular için iki kişilik bir çalışma:

Açıklama:

A, kendine doğru düz bir vuruş yapar ve ardından çapraz doğruya doğru vuruş yapar, yan duvara, zemine ve arka duvara çarpmayı hedefler. B topu düşmesine izin verir. B ardından tekrar yapar. (top arka kortta iki kez zıplayabilir). Her iki oyuncu da çapraz vuruşlarında iyi bir yükseklik elde etmeye çalışır.

Oyun 15 sayıya kadar oynanır, her bir yan - zemin - arka vuruşu için 1 sayı alınır.



Şekil 97: Çapraz Doğru Uzunluğa Vuruş

3.51. Arka Kort Oyunu:

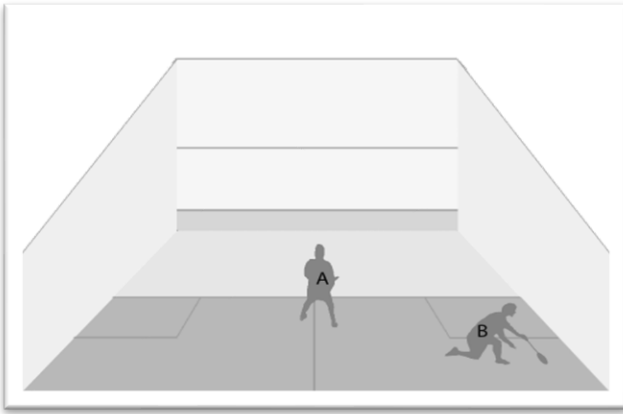
Orta düzey oyuncular için iki kişilik bir çalışma:

Açıklama:

Normal bir oyun oynayın, ancak tüm vuruşlar orta çizginin ötesine düşmelidir. Topu arka köşelerden çıkarmanın iyi bir alıştırma için harika bir çalışmadır. Rakibinizi köşelere vuruşlarla sıkıştırmayı öğrenmek için de çok uygundur.

Arka köşelerden topu boyun oymamayı öğrenmek için mükemmeldir.

15 sayıya kadar oynayın.



Şekil 98: Arka Kort Oyunu

3.52. Vuruş Karşılık, Doğru Cevap Vuruşu:

Orta düzey oyuncular için iki kişilik bir çalışma:

Açıklama:

- Normal oyunlar oynayın, ancak belirli bir vuruşu gördüğünüzde doğru (istatistiksel olarak en iyi) cevap vuruşuyla yanıt vermeniz gerekiyor, aksi takdirde sayıyı kaybedersiniz.
- Bir kombinasyonu seçin ve onunla çalışın. İşte bazı doğru cevap vuruşları:
 - Drop shot geldiğinde, düz vuruşla yanıt verin.
 - Drop shot geldiğinde, cross-court (çapraz) vuruşla yanıt verin.
 - Cross-court vuruş geldiğinde, boast yaparak yanıt verin.

Bu şekilde çalışırken doğru vuruşları hızla seçme yeteneğinizi ve vuruşlara hızlı tepki verme alışkanlığınızı geliştirebilirsiniz. Bu, doğru taktikleri uygulayarak oyununuzu daha etkili ve akıllı bir şekilde yönetmenize yardımcı olur. Oyuncular arasında anlaşmış bir dizi cevap vuruşu seçmek, daha kontrollü ve düzenli bir oyun deneyimi sunar ve her iki oyuncunun da yeteneklerini geliştirmesine katkı sağlar. 15 sayıya kadar oynayabilir ve farklı kombinasyonları deneyerek oyununuzu çeşitlendirebilirsiniz.

4. İLERİ DÜZEY ÇALIŞMALARI

4.1. *Orjinal Çalışma (Boast, Drop, Drive):*

- B “Boast” vuruşu yapar, yani topu yan duvara düşük bir açıyla vurarak rakibe zor dönüş sağlar.
- A “Drop” vuruşu yapar, yani topu ön duvara düşük bir açıyla vurarak zemine yakın bir şekilde bırakır.
- B hızlıca koşar ve tekrar “Drop” vuruşu yapar.
- B son olarak “Drive” vuruşu yapar, yani topu hızlı bir şekilde duvardan uzaklaştırır.
- A bu kombinasyona “Boast” vuruşu yaparak devam eder ve döngü tekrar eder.
- Oyuncular bu şekilde 15 sayı alana kadar çalışmaya devam eder.

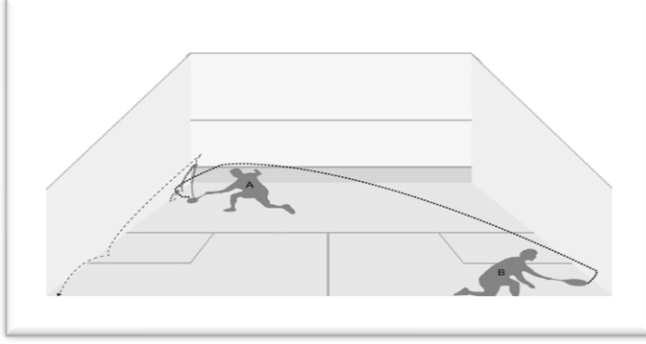
Varyasyon 1 (A Boast, B Drop, A Drop, B Drive):

- A “Boast” vuruşu yapar, yani topu yan duvara düşük bir açıyla vurarak rakibe zor dönüş sağlar.
- B “Drop” vuruşu yapar, yani topu ön duvara düşük bir açıyla vurarak zemine yakın bir şekilde bırakır.
- A hızlıca koşar ve tekrar “Drop” vuruşu yapar.
- B son olarak “Drive” vuruşu yapar, yani topu hızlı bir şekilde duvardan uzaklaştırır.
- Bu şekilde döngü tekrar eder ve oyuncular 15 sayı alana kadar bu kombinasyonla çalışmaya devam eder.

Varyasyon 2 (A Boast, B Drop, A Drop, B Drive):

- A “Boast” vuruşu yapar, yani topu yan duvara düşük bir açıyla vurarak rakibe zor dönüş sağlar.
- B “Drop” vuruşu yapar, yani topu ön duvara düşük bir açıyla vurarak zemine yakın bir şekilde bırakır.
- A hızlıca koşar ve tekrar “Drop” vuruşu yapar.
- B son olarak “Drive” vuruşu yapar, yani topu hızlı bir şekilde duvardan uzaklaştırır.
- Bu şekilde döngü tekrar eder ve oyuncular 15 sayı alana kadar bu kombinasyonla çalışmaya devam eder.

Her bir varyasyon, farklı vuruş kombinasyonlarına odaklanarak oyuncuların beceri ve hızlarını geliştirmeye yönelik bir antrenman sağlar. Bu tür çalışmalar, oyuncuların reaksiyon sürelerini, hareketliliğini ve oyun içi taktiklerini geliştirmeye yardımcı olabilir. Ayrıca, bu tür yüksek tempolu çalışmalar, oyuncular arasındaki iletişimi güçlendirerek, ikili veya takım halinde oyunlar için hazırlık yapmak için kullanılabilir.



Şekil 99: Orjinal Çalışma (Boast, Drop, Drive)

4.2. Çapraz Korttan Karşıya Vur:

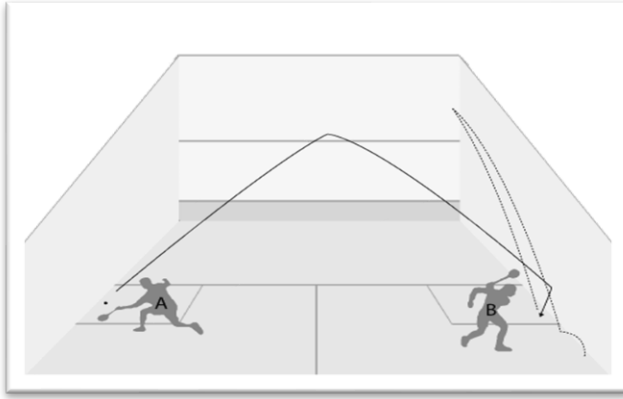
İleri düzey oyuncular için 2 kişilik çalışma:

Açıklama:

- A, servis çizgisinde bulunan karşıya vur hattına çapraz vuruş yapar. B düz drive vuruşu yapar. A, karşıya geçer ve diğer tarafın karşıya vur hattına ulaşır ve bir başka çapraz vuruş yapar. (Uzunluğu bilerek çapraz vuruşu kısa yaparsınız, böylece top B o tarafa ulaşmadan önce diğer tarafın karşı duvarına ulaşır). Eğer top çok sıkı bir şekilde çapraz vuruş yapılacak kadar uzak değilse, A düz drive vuruşu yapabilir. Bu durumda, B bir başka düz drive vuruşu yapar ve A bir sonraki vuruşunu çapraz vuruş için denemeye çalışır.
- Bu çalışma, squash oyununu iyi bir seviyede oynayan oyuncular için tasarlanmış bir çalışmadır. Oyuncuların vuruş tekniklerini geliştirmek ve hareket kabiliyetini artırmak için kullanılabilir.
- A, servis çizgisinde bulunan karşıya vur hattına çapraz bir vuruş yapar. Yani, topu ön duvara düşük bir açıyla vurarak topun karşıya geçtiği tarafın karşı duvarına doğru yönlendirir. Bu vuruş, rakibi olan B'ye zor bir dönüş sağlamak için kullanılır.
- B ise, düz drive vuruşunu yapar. Düz drive, topu hızlı bir şekilde duvardan uzaklaştırarak karşı tarafın karşı duvarına doğru göndermeyi hedefleyen temel bir vuruş türüdür.
- A, çapraz vuruş yaptıktan sonra hızlı bir şekilde karşıya geçer ve diğer tarafın karşıya vur hattına ulaşır. Orada bir başka çapraz vuruş yapmaya çalışır.
- Ancak, eğer çapraz vuruş yapmak için top çok sıkı bir şekilde uzakta değilse, A düz drive vuruşu yapabilir. Bu durumda, B bir başka düz

drive vuruşu yapar ve A bir sonraki vuruşunu çapraz vuruş yapmak için tekrar dener.

Bu çalışma, oyuncuların hızlı hareket etmelerini, hızlı karar vermelerini ve doğru vuruş tekniklerini kullanmalarını gerektiren bir çalışmadır. Aynı zamanda, oyuncuların hareket kabiliyetlerini artırmalarına ve hızlı bir şekilde kortun farklı noktalarına geçiş yapmalarına yardımcı olur. Bu tür çalışmalar, oyuncuların oyun içi reaksiyon sürelerini ve vuruş yeteneklerini geliştirmeye yardımcı olabilir.



Şekil 100: Çapraz Korttan Karşıya Vur

4.3. Tek Kişilik Duvar Arka Aşağı:

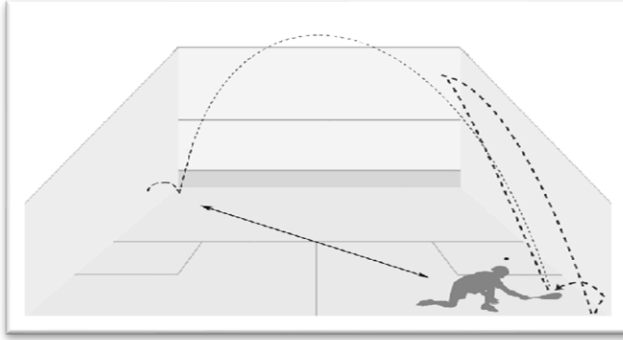
İleri düzey oyuncular için solo çalışma:

Açıklama:

- Önce düz overdrive vuruşu yapın, ardından çapraz korta duvar arka aşağı vuruşu yapın. Daha sonra, kendinize doğru hareket ederek duvardan dönüş yapın ve sırasıyla düz vuruşları kendinize vurun, kortun arka tarafına doğru hareket ederek devam edin ve kortun arka tarafına gelene kadar devam edin. Ardından, çalışmayı diğer taraftan tekrarlayın.
- Bu squash çalışması, ileri düzey oyuncular için tasarlanmış tek kişilik bir çalışmadır. Bu çalışma, tek başımıza yüksek tempolu bir çalışma yaparak teknik ve kondisyon becerilerinizi geliştirmeye yöneliktir.
- Öncelikle, düz bir overdrive vuruşu yapın. Bu, topu hızlı ve güçlü bir şekilde duvarın üzerinden geçirerek rakibinize baskı uygulamaya yöneliktir.

- Ardından, çapraz korta duvar arka aşağı vuruşu yapın. Bu, topun yan duvara doğru yükselmesini ve rakibinizi zor durumda bırakmayı hedefler.
- Daha sonra, duvardan dönüş yaparak kendinize doğru hareket edin ve düz vuruşları kendinize doğru yapmaya başlayın. Bu, tek başınıza çalışırken teknik ve kontrollü vuruşları geliştirmenize yardımcı olacaktır.
- Kendinize doğru vuruşları yaparken, kortun arka tarafına doğru hareket edin. Bu şekilde, hem vuruşlarınızı geliştirirken hem de kondisyonunuzu artırırken hareket kabiliyetinizi de geliştirebilirsiniz.
- Çalışmayı kortun arka tarafına gelene kadar tekrarlayın. Ardından, çalışmayı diğer taraftan başlayarak tekrar edin.

Bu solo çalışma, tek başınıza squash oyununda daha iyi bir performans sergilemenize ve teknik becerilerinizi geliştirmenize yardımcı olur. Aynı zamanda, hızlı ve güçlü vuruşlarla birlikte hareket kabiliyetinizi ve dayanıklılığınızı artırmanıza yardımcı olur. Düzenli olarak bu çalışmayı yaparak, squash oyununda daha yetkin ve etkili bir oyuncu olabilirsiniz.



Şekil 101: Tek Kişilik Duvar Arka Aşağı

4.4. Tek Kişilik Derin Vole ve Çapraz Çizgi Çalışması:

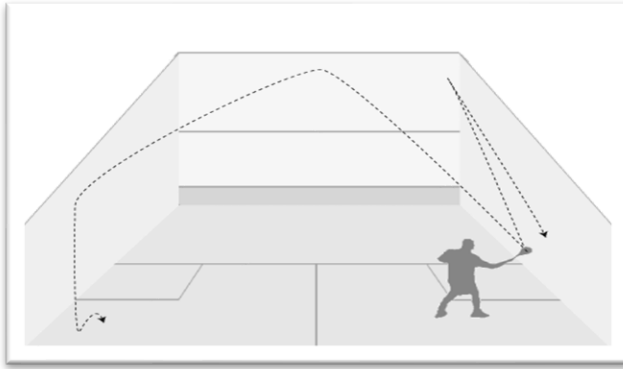
İleri düzey oyuncular için solo çalışma:

Açıklama:

- Duvar boyunca kendinize doğru 4 veya 5 vole vuruşu yapın, ardından yüksek ve derin bir çapraz çizgi vuruşu yapın, kortun diğer tarafına koşun ve kendi çapraz çizginize düz ve derin bir vole (ya da düz drive) vuruşuyla karşılık verin ve devam edin.

- Bu squash çalışması, ileri düzeydeki oyuncular için tasarlanmış solo bir çalışmadır. Bu çalışma, vole vuruşlarını geliştirmeye ve çapraz çizgi vuruşlarında etkili olmaya yöneliktir.
- Duvar boyunca kendinize doğru 4 veya 5 vole vuruşu yapın. Bu, vole vuruşlarınızı ısınmak ve tek başınıza vuruş tekniklerinizi geliştirmek için mükemmel bir fırsattır.
- Ardından, yüksek ve derin bir çapraz çizgi vuruşu yapın. Bu vuruş, topu rakibinizin zorlayacağı bir yere göndererek baskı kurmanıza yardımcı olacaktır.
- Sonra, kortun diğer tarafına koşun ve kendi çapraz çizginize düz ve derin bir vole (ya da düz drive) vuruşu yaparak topa karşılık verin. Bu, rakibinizin çapraz çizgi vuruşuna etkili bir yanıt vermenizi sağlar.
- Devam edin ve çalışmayı tekrarlayın. Bu şekilde, vole vuruşlarınızı geliştirmeye ve çapraz çizgi vuruşlarında etkili olmaya devam edebilirsiniz.

Bu solo çalışma, ileri düzeydeki oyuncuların squash oyununda vole vuruşlarını ustalaşmalarına ve çapraz çizgi vuruşlarında rakipleri üzerinde baskı kurmalarına yardımcı olur. Aynı zamanda, tek başınıza çalışarak squash oyununda daha iyi bir performans sergilemenize yardımcı olur. Düzenli olarak bu çalışmayı yaparak, squash oyununda daha yetkin ve güçlü bir oyuncu olabilirsiniz.



Şekil 102: Tek Kişilik Derin Vole ve Çapraz Çizgi Çalışması

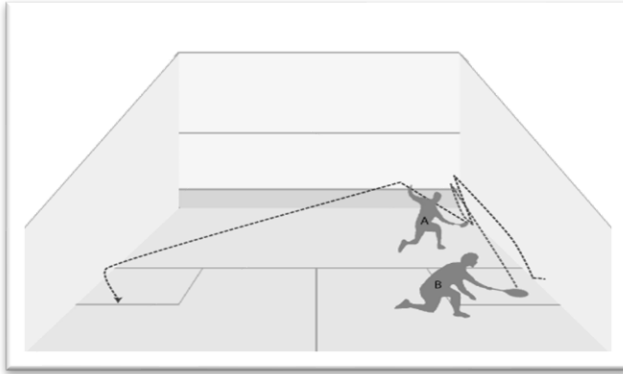
4.5. Drop ve Drive veya Çapraz Çizgi Çalışması:

İleri düzey oyuncular için 2 kişilik çalışma:

Açıklama:

- B, arka korttan düz drop vuruşları yapar. A, önden ya düz drive ya da çapraz çizgi drive yapabilir. A her vuruşun ardından T noktasına geri döner.
- Bu squash çalışması, ileri düzeydeki oyuncular için tasarlanmış 2 kişilik bir çalışmadır. Bu çalışma, çeşitli vuruş tekniklerini geliştirmeye ve hareketliliği artırmaya yöneliktir.
- B, arka korttan düz drop vuruşları yapar. Bu, düz drop vuruşlarını ustalaşmak ve doğru yere vurmaya odaklanmak için mükemmel bir fırsattır.
- A, ön korttan ya düz drive ya da çapraz çizgi drive yapabilir. Bu, oyuncunun vuruş çeşitliliğini ve tekniklerini geliştirmesini sağlar.
- A, her vuruşun ardından T noktasına geri döner. Bu, oyuncunun pozisyonunu koruyarak ve hızlıca hareket ederek bir sonraki vuruşa hazır olmasını sağlar.
- Oyuncular, bu şekilde düz drop ve drive vuruşlarını veya çapraz çizgi drive vuruşlarını değiştirerek oyunu oynarlar. Oyun 15 sayıya kadar devam eder.

Bu çalışma, ileri düzeydeki oyuncuların squash oyununda çeşitli vuruş tekniklerini geliştirmelerine ve hareketliliğini artırmalarına yardımcı olur. Düzenli olarak bu çalışmayı yaparak, squash oyununda daha yetkin ve çok yönlü bir oyuncu olabilirsiniz.



Şekil 103: Drop ve Drive veya Çapraz Çizgi Çalışması

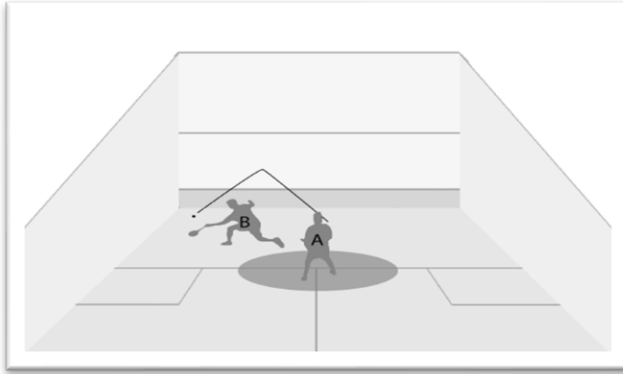
4.6. Topları Topla (Go Fetch):

İleri düzey oyuncular için 2 kişilik çalışma:

Açıklama:

- Bu çalışma, bir ileri düzey oyuncu ve bir daha az ileri düzeyde oyuncu olduğunda uygulanan etkili bir çalışmadır. B (ileri düzey oyuncu), tüm topları T noktasına geri vurur. A, T noktasında durur ve B'nin geri alması için topları köşelere doğru vurur. Not olarak, B (ileri düzey oyuncu) bilerek kötü vuruşlar yaparak topları T bölgesine gönderir. B, dayanıklılığı ve hızlı atlamaları üzerinde çalışırken, A, hücum oyunu üzerinde çalışır.
- Oyun 15 sayıya kadar oynanır.
- Bu squash çalışması, ileri düzeydeki ve daha az ileri düzeydeki oyuncuların birlikte çalışabileceği verimli bir çalışmadır. B, T bölgesine geri dönmek için dayanıklılığını ve hızlı atlamalarını geliştirirken, A, köşelere doğru vuruşlarla hücum oyununu geliştirir.
- B, bilerek T bölgesine zorlayıcı vuruşlar yaparak, A'nın hücum becerilerini geliştirmesine yardımcı olur. Bu çalışma, iki oyuncunun birlikte çalışarak, hem dayanıklılığını hem de hücum oyununu geliştirmesine yardımcı olur.

Bu çalışma, ileri düzey oyuncuların dayanıklılığını artırmak ve hücum becerilerini geliştirmek için etkili bir yoldur. Daha az ileri düzeydeki oyuncular da köşelere doğru vuruşlar yaparak hücum becerilerini geliştirebilirler. Birlikte çalışarak, her iki oyuncu da squash oyununda daha yetkin hale gelebilir.



Şekil 104: Topları Topla

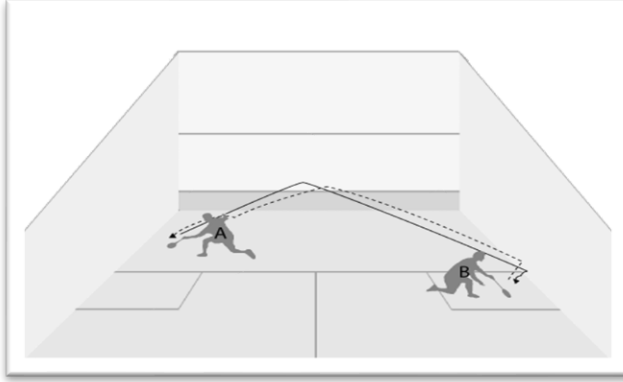
4.7. *Çaprazdan Boast Vuruşu (Crosscourt-Boast):*

İleri düzey oyuncular için 2 kişilik çalışma:

Açıklama:

- B boast vuruşu yapar, A ise boast vuruşunun üzerinden sert bir şekilde crosscourt vuruş yapar ve vuruşunu ya duvarla iki kez yere gelerek bitirir ya da topu orta kortun yan duvarında nick'e vurur.
- Alternatif olarak, A daha yüksek ve yumuşak bir çapraz vuruş yapar ve topu yan duvara, zemine ve arka duvara doğru göndermeye çalışır. Her iki oyuncu da vuruşlar arasında T noktasına geri dönmeye çalışır.
- Oyun 15 sayıya kadar oynanır. Bu çalışma, ileri düzeydeki oyuncuların squash becerilerini geliştirmeye ve oyunlarını çeşitlendirmeye yöneliktir.
- B boast vuruşu yapar ve A bu vuruşu crosscourt yönlü olarak sert bir şekilde vurur. A, vuruşunu duvara iki kez yere gelerek bitirmeyi hedefleyebilir veya topu orta kortun yan duvarına nick'e vurabilir. Bu çalışma, A'nın vuruşlarını sert ve etkili bir şekilde yapma becerisini geliştirmesine yardımcı olurken, B'nin de farklı vuruşlara karşı reaksiyon vermeyi ve savunma yapmayı öğrenmesini sağlar.
- Alternatif olarak, A daha yüksek ve yumuşak bir çapraz vuruş yapabilir. Bu vuruşla amaç, topu yan duvara, zemine ve arka duvara doğru göndermektir. Bu çalışma, A'nın varyasyonlu vuruşlar yapma yeteneğini geliştirmesine ve rakibini köşelere zorlamasına yardımcı olurken, B'nin de çeşitli vuruşlara uygun reaksiyon göstermesini ve savunma yapmayı geliştirmesine katkı sağlar.
- Her iki oyuncu da vuruşlar arasında T noktasına geri dönmeye çalışır. Bu, hızlı ve etkili bir şekilde kortta hareket etmeyi ve hazır olmayı öğrenmelerine yardımcı olur.

Bu çalışma, ileri düzeydeki oyuncuların squash oyununu daha çeşitli hale getirmesine ve daha güçlü bir oyuncu olmasına yardımcı olur. Düzenli olarak bu çalışmayı yaparak, oyuncular hem hücum hem de savunma yönlerini geliştirir ve daha rekabetçi bir oyun sergiler.



Şekil 105: Çaprazdan Boast Vuruşu

4.8. Crosscourt, Deep Drive, Boast (Çapraz Vuruş, Uzun Drive, Boast):

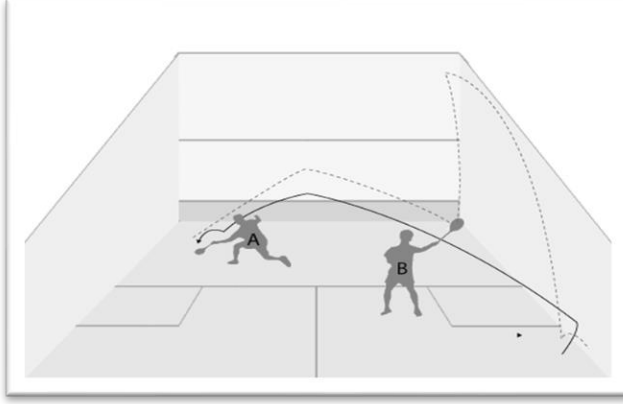
İleri düzey oyuncular için 2 kişilik çalışma:

Açıklama:

- A, kortun önünden çapraz vuruşlar yapar. B ise çapraz vuruşlarına doğru düz drive ile müdahale eder (genellikle havada). A hızlıca arka korta koşar ve boast yapar, B ise öne koşar ve çapraz vuruş yapar, böylece roller değişir ve çalışma tekrarlanır. Bu zor bir çalışmadır ve doğru bir şekilde yapıldığında oldukça yorucu olabilir. Bu çalışma, hız, çeviklik, reaksiyon zamanlaması ve iyi koordinasyon gerektiren bir çalışmadır.
- A, çapraz vuruşlarla hücum başlatırken, B hızlı bir şekilde pozisyon alarak bu vuruşlara doğru bir şekilde karşılık verir. B'nin düz drive'ı doğru bir şekilde ve hızlı bir şekilde yapması, A'nın hücumunu durdurmak ve topu geri göndermek için önemlidir. A, boast yaparak hücumunu sürdürmeye çalışırken, B hızlıca ön korta koşar ve çapraz vuruş yapar. Bu çalışma, iki oyuncunun da hücum ve savunma becerilerini geliştirmesine yardımcı olurken, aynı zamanda hızlı düşünme ve doğru reaksiyonlar verme becerisini de geliştirir.
- Başlangıçta, düz drive'lar havada yavaşça yapılarak çalışmaya başlanabilir, böylece ön kortta olan oyuncunun topu alması için zaman kazandırılır. Eğer topa yetişemezse, iki seferde topu oynayabilir. Ancak zamanla hız artırılabilir ve vuruşlar daha zor hale getirilebilir.

Bu çalışma, iki oyuncunun da hücum ve savunma yönlerini geliştirerek squash oyununda daha rekabetçi ve güçlü bir performans sergilemesine yardımcı olur. Oyuncular, karşılıklı olarak birbirlerini zorlayarak ve hızlı

reaksiyonlar vererek oyunu kazanmaya çalışır. Oyun, 15 sayıya ulaşana kadar devam eder.



Şekil 106: Crosscourt, Deep Drive, Boast

4.9. Düz Lob, Vole, Boast:

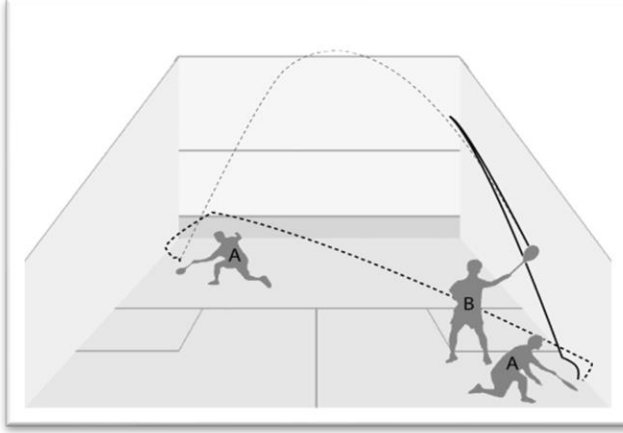
İleri düzey 2 oyuncu için çalışma:

Açıklama:

- Bu çalışmada, A yüksek düz bir lob vuruşuyla çapraz köşeye gönderir, B ise arka korttan düz bir vole vuruşu yapar. A, vole vuruşunu almaya çalışmak için çaprza doğru arka korta koşar ve topu boast ile duvara gönderir. B, boast vuruşunu çapraz köşeye düz lob vuruşuyla alır, ardından A vole yapar. Bu çalışma oldukça yorucu olabilir.
- Oyuncular 15 sayıya ulaşmak için oyun oynarlar.
- Bu çalışma, squash kortunda bir dizi farklı vuruş türünü uygulamak ve hareketliliği artırmak için tasarlanmıştır. A, yüksek ve düz bir lob vuruşu yaparak rakibi köşeye iterek avantaj sağlar. B ise düz bir vole vuruşuyla hızlı ve keskin bir karşılık vererek hücumu başlatır.
- Çalışmanın devamında A, vole vuruşunu almaya çalışmak için çaprza doğru hızlı bir şekilde koşar ve topu boast vuruşuyla duvara gönderir. Bu, oyuncunun hücum pozisyonundan savunmaya geçişi temsil eder. B, boast vuruşunu çapraz köşeye düz lob vuruşuyla alarak tekrar hücumu geçer ve A'nın vole yapması gerekecektir. Bu şekilde çalışma devam eder.

Bu çalışma, oyuncuların hücum ve savunma becerilerini geliştirmelerine ve farklı vuruş türlerini uygulamalarına yardımcı olur. Aynı zamanda, hızlı

hareketlilik ve doğru pozisyon almayı gerektiren bir oyun tarzını benimsemeye teşvik eder. Oyuncuların topu farklı açılardan ve farklı vuruşlarla oynamayı öğrenmelerine yardımcı olurken, aynı zamanda kondisyon ve dayanıklılık gerektiren bir çalışmadır.



Şekil 107: Düz Lob, Vole, Boast

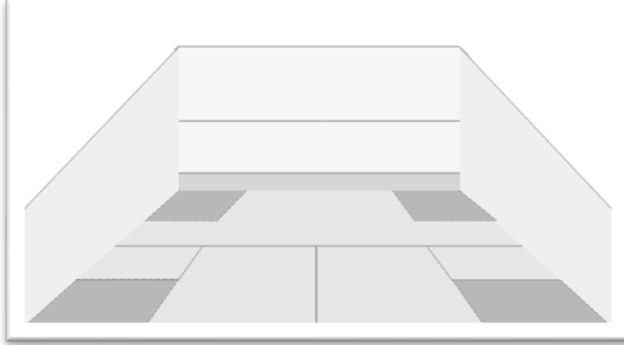
4.10. 4 Köşe Oyunu:

İleri düzey 2 oyuncu için çalışma:

Açıklama:

- Bu çalışmada normal bir oyun oynanır, ancak her vuruşun topun bir köşede ölmesi gerekmektedir (2 kez zeminde sekmeli vuruş yapması gereklidir). Toplar, oyuncu köşeye doğru gidiyor gibi görüldüğünde vole ile alınabilir. Eğer top köşede ölmezse, yani bir köşede 2 kez zeminde sekmeyip orta sahada kalırsa, sayı kaybedilir.
- Köşeler, dilediğiniz kadar küçük olacak şekilde tanımlanabilir. Köşelerin sınırlarını belirlemek için zemine bant koyabilirsiniz.
- Oyuncular 15 sayıya ulaşmak için oyun oynarlar. Bu çalışma, oyuncuların vuruşlarını hassas bir şekilde yerleştirmelerini ve köşeleri hedef alarak oynamalarını sağlar. Aynı zamanda oyuncuların hızlı bir şekilde hareket etmelerini ve uygun zamanlamayla vole vuruşları yapmalarını teşvik eder. Oyuncuların zeminde sekmeyen toplara odaklanarak hata yapmamaları ve vuruşlarını daha iyi kontrol etmeleri gereklidir.

Bu çalışma, oyuncuların vuruşlarını daha etkili bir şekilde yönlendirmelerini ve rakiplerini zor durumda bırakmalarını sağlar. Aynı zamanda oyuncuların hata yapma olasılığını azaltarak daha tutarlı bir oyun sergilemelerine yardımcı olur. 4 Köşe Oyunu, vuruşların hassasiyetini ve doğruluğunu geliştirmek isteyen oyuncular için uygundur ve oyuncuların rekabetçi bir şekilde zorlayıcı ve eğlenceli bir maç yapmalarına yardımcı olur.



Şekil 108: Köşe Oyunu

4.11. Çapraz Kort Vole Oyunu (Crosscourt Volley Game):

İleri Düzey İki Oyuncu İçin Çalışma:

Açıklama:

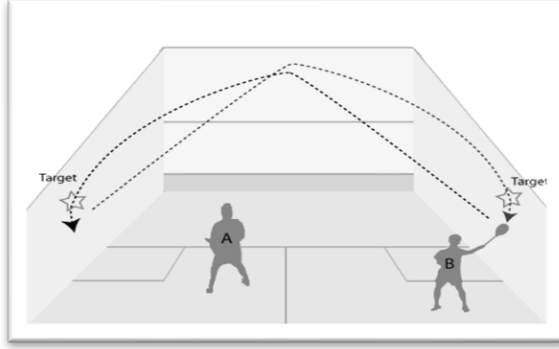
A ve B oyuncuları arka köşelerde durur ve birbirlerine çapraz olarak vole yaparlar, duvardaki hedefi vurmaya çalışırlar. Her vuruş sonrasında hızla T bölgesine geri dönmeye çalışırlar. Oyuna 15 sayı ile devam edilir.

Bu çalışma, iki oyuncunun da vole vuruşlarını ve hareketliliğini geliştirmeye yöneliktir. Oyuncular, karşı duvardaki hedefe doğru hassas vole vuruşları yapmaya çalışarak becerilerini geliştireceklerdir. Ayrıca, vole yaptıktan sonra hızla T bölgesine geri dönmeyi alışkanlık haline getirmeleri için çalışacaklardır.

Bu çalışma, oyuncuların hedefe yönelik vole vuruşları üzerindeki kontrolünü artırmalarına yardımcı olacaktır. Oyuncular, topu istedikleri yere gönderme yeteneklerini geliştirerek daha etkili bir şekilde oynayacaklardır. Aynı zamanda, hızla T bölgesine dönmeyi alışkanlık haline getirerek sahada daha iyi pozisyon alabilecek ve daha hızlı hareket edebileceklerdir.

Oyuncular arasında rekabetçi bir oyun oynayarak hem vole vuruşlarını geliştirecekler hem de performanslarını birbirleriyle karşılaştırma şansı

bulacaklardır. Bu çalışma, iki oyuncunun da vole becerilerini sınamak ve geliştirmek için harika bir fırsattır.



Şekil 109: Çapraz Kort Vole Oyunu

4.12. Kazanan Kombinasyonları Bulma:

İleri Düzey İki Oyuncu için Çift Kişilik Çalışma:

Açıklama:

Bu çalışmada, rakibinize söylemeden, TEK kazanan vuruş kombinasyonu seçeceksiniz. İsterseniz kendiniz bir kombinasyon düşünebilir veya aşağıdaki listeden birini seçebilirsiniz:

- Çapraz lob - (zorunlu boast) - drop nick.
- Sıkı düz drive - (yavaş drive) - hücum boast.
- Drop - (düz drive) - ölmekte olan uzun vuruş.
- İyi servis - (zayıf dönüş) - vole drop.
- Oyuna normal şekilde başlayın ve normal bir squash maçı gibi oynayın. Ancak, oyun sırasında seçtiğiniz kazanan kombinasyonu defalarca kurmaya çalışın ve bu şekilde birçok sayı kazanmaya odaklanın.

Bu çalışma, oyuncuların oyun içinde stratejik düşünme ve planlama becerilerini geliştirmeyi hedefler. Her oyuncu, gizli bir kazanan kombinasyon seçer ve oyun boyunca bu kombinasyonu rakibine karşı kullanmaya çalışır. Bu, oyuncuların oyun içinde stratejik düşünme, takip etme ve hedef belirleme becerilerini geliştirirken, aynı zamanda seçtikleri kombinasyonun etkili olup olmadığını ve nasıl iyileştirilebileceğini anlamalarına yardımcı olur.

Bu çalışma, oyuncuların oyun içindeki stratejik kararlarını daha iyi anlamalarına ve rakipleri üzerinde daha fazla baskı kurmalarına yardımcı olur. Ayrıca, oyuncuların rakiplerini analiz etme ve zayıf noktalarını tespit etme becerilerini geliştirir ve oyunu daha akıllıca yönlendirme kabiliyetlerini artırır.

İleri düzey oyuncuların rekabetçi squash oyununu geliştiren eğlenceli ve zorlayıcı bir çalışmadır.

4.13. Atak Boast – Drive:

İleri Düzey İki Oyuncu için Çift Kişilik Çalışma:

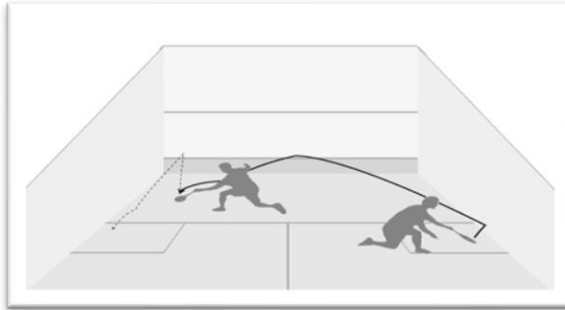
Açıklama:

Bu çalışmada, A orta çizgiye yakın bir noktadan forehand hücum boast vuruşu yapar ve B ön korttan sert ve düşük bir drive vuruşu yapar. A hızla kortun diğer tarafına geçer ve backhand hücum boast vuruşuyla düz drive'ı keser. Ön taraftaki oyuncu vuruşlar arasında T'ye hızlı bir şekilde geri dönmek için çalışır.

Oyuna normal bir squash maçı gibi başlayın ve oyuna normal şekilde devam edin. Ancak, A orta çizgiye yakın bir noktadan hücum boast vuruşunu yapacak ve B ön korttan sert bir drive vuruşu yapacaktır. A hızla kortun diğer tarafına geçecek ve backhand hücum boast vuruşuyla B'nin düz drive'ını kesmeye çalışacaktır. Ön taraftaki oyuncu vuruşlar arasında hızlı bir şekilde T'ye geri dönmek için çaba gösterecektir.

Bu çalışma, oyuncuların hücum boast vuruşlarını keskinleştirmelerine ve hızlı tepki verebilmelerine odaklanır. A, hücum boast vuruşlarını doğru zamanlamayla ve etkili bir şekilde yapmayı öğrenirken, B sert düz drive'larını düşük ve hızlı bir şekilde yapma becerisi kazanır. Her iki oyuncu da vuruşlar arasında hızlı bir şekilde hareket ederek kortun farklı bölgelerine geçmeyi ve hücumu durdurmayı öğrenir.

Bu çalışma, hızlı düşünme, keskin vuruşlar ve hızlı ayak hareketleri gerektiren rekabetçi bir çalışmadır. İleri düzey oyuncuların hücum becerilerini geliştiren ve maç sırasında etkili bir şekilde kullanmalarına yardımcı olan eğlenceli ve zorlayıcı bir çalışmadır.



Şekil 110: Atak Boast – Drive

4.14. Çapraz Oyun (Diagonal Game):

İleri Düzey İki Oyuncu için Çift Kişilik Çalışma:

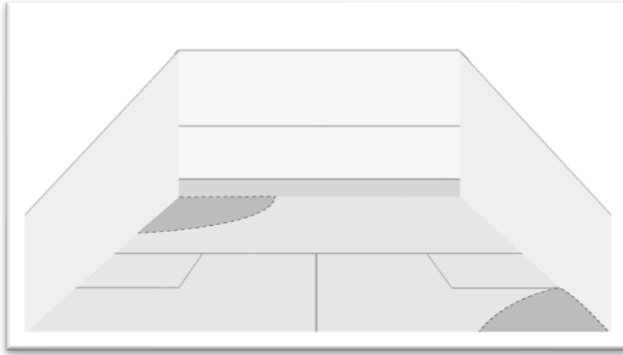
Açıklama:

Bu çalışmada, her iki oyuncu da topu sadece bir ön köşeye ve karşı arka köşeye oynayabilir. Topun biri veya diğer iki köşeye gitmesi şartıyla her türlü vuruş kullanılabilir.

Oyuna normal bir squash maçı gibi başlayın ve oyuna normal şekilde devam edin. Ancak, her iki oyuncu da topu sadece bir ön köşeye ve karşı arka köşeye oynamaya çalışacaktır. Her türlü vuruş, slice, drop, drive, boast, lob vb. kullanılabilir, ancak topun sonuçta biri veya diğer iki köşeye gitmesi gerekmektedir.

Bu çalışma, oyuncuların çeşitli vuruşları ustalıkla kullanma ve topu istenilen köşelere yönlendirme becerisini geliştirir. Oyuncuların vuruşlarını daha iyi yerleştirmeleri ve rakiplerini zor durumlarda bırakmaları gerekmektedir. Aynı zamanda, oyuncuların oyun içinde stratejik düşünme ve hızlı karar verme becerilerini geliştirirken, vuruşlarını çeşitlendirmeleri ve çeşitli köşelere yönlendirmeleri önemlidir.

Bu çalışma, oyuncuların çeşitli oyun durumlarında nasıl tepki vereceğini öğrenmelerine ve esnek bir oyun stili geliştirmelerine yardımcı olur. Ayrıca, rakipleri üzerinde daha fazla baskı kurma ve onları kontrol etme becerilerini geliştirir. Oyuncuların stratejik düşünme ve karar verme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olan eğlenceli ve zorlayıcı bir çalışmadır.



Şekil 111: Çapraz Oyun

4.15. Skidboast – Drive:

İleri Düzey İki Oyuncu için Çift Kişilik Çalışma:

Açıklama:

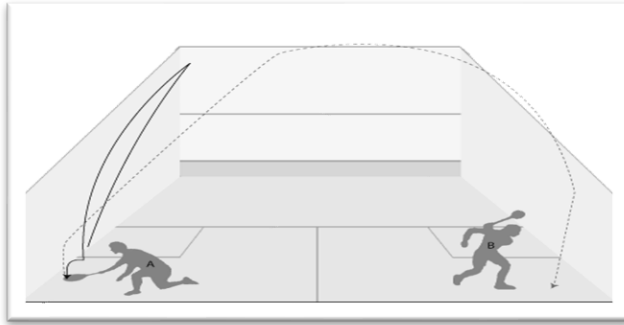
Bu squash çalışmasında, A kendisine derin düz drive vuruşu yapar ve ardından skidboast vuruşu yapar. B topun zıplamasına izin verir, kendisine düz drive vuruşu yapar ve ardından skidboast vuruşunu A'ya geri gönderir.

Bu çalışmada, oyuncuların dönüşü hızlı bir şekilde geri dönmeleri üzerinde çalışılır. Skidboast vuruşunuza dikkat edin ve topun zemine çarpmadan önce karşı duvara ulaşmasını sağlayın.

Bu çalışma, oyuncuların hızlı reflekslerini ve hızlı hareket etme becerilerini geliştirmeye yardımcı olur. Aynı zamanda skidboast vuruşunu daha iyi kontrol etmelerine ve daha etkili hale getirmelerine de katkı sağlar.

Oyuncular arasında yapılan bu çalışma, ileri düzeydeki squash becerilerini geliştirmeye ve rakiplere karşı daha rekabetçi bir oyun sergilemeye yardımcı olur. Skidboast vuruşu, topun sıçramadan hemen önce yere yapışmasını sağlayarak rakibi yanıltma ve etkili bir şekilde sayı kazanma şansını artırır.

Oyuncuların bu çalışma sırasında dikkatli ve hızlı hareket etmeleri, düz drive ve skidboast vuruşlarını daha iyi yapmaları ve oyun içinde daha üstün bir performans sergilemeleri için önemlidir. Bu çalışma, daha ileri düzeydeki squash oyuncularını için teknik ve taktik becerilerini geliştirmek için harika bir seçenektir.



Şekil 112: Skidboast – Drive

4.16. Short Drive - Drop - Overdrive - Backwall Boast:

İleri Düzey İki Oyuncu için Çift Kişilik Çalışma:

Açıklama:

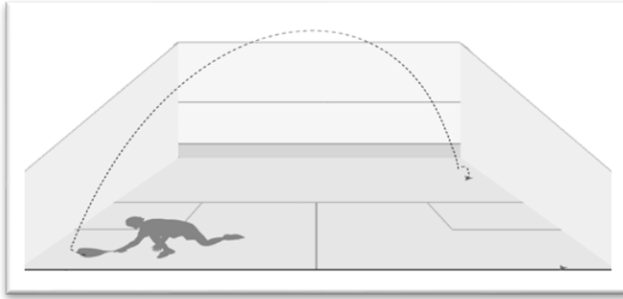
Bu squash çalışmasında, A kısa düz drive vuruşu yapar, B ise drop vuruşu yapar. A ardından overdrive vuruşunu yapar ve B geri koşar ve arkadaki duvardan karşı taraf ön korta doğru boast vuruşu yapar. Bu sırayı tekrar edin.

Bu çalışma oldukça zordur, çünkü arkadaki duvardan boast vuruşu yapan oyuncu, topu hızlı bir şekilde arkadaki duvardan (camdan veya arka duvardan) çıkarır ve ardından öne koşar, kısa düz drive vuruşunu geri alır.

Bu çalışma, oyuncuların hızlı ve keskin reflekslerini, hızlı hareket etme yeteneklerini ve düzgün teknik becerilerini geliştirmeye yardımcı olur. Aynı zamanda geri duvardan boast yapma yeteneği, oyuncuların duvardan gelen toplarla başa çıkma ve etkili bir şekilde karşılaşması için önemlidir.

Oyuncular arasında yapılan bu çalışma, ileri düzeydeki squash becerilerini geliştirmeye ve oyuncuların oyun içinde daha rafine ve etkili taktikler kullanmasına yardımcı olur. Geri duvardan boast yapma becerisi, oyuncuların oyun içinde rakiplerini şaşırtma ve zor durumda bırakma şansını artırır.

Bu çalışma, oyuncuların squash oyununda daha fazla çeşitlilik ve esneklik kazanmalarına yardımcı olur. Oyuncular, çeşitli vuruşları birbiri ardına sıralama yeteneğini geliştirir ve oyun içinde farklı stratejiler uygulayarak daha üstün bir oyun sergilemeye başlar. Bu çalışma, daha ileri düzeydeki squash oyuncuları için meydan okuyucu ve heyecan verici bir antrenmandır.



Şekil 113: Short Drive - Drop - Overdrive - Backwall Boast

4.17. Aşağıya Yavaş Oyunu (Slow Down the Game):

İleri Düzey İki Oyuncu için Çift Kişilik Çalışma:

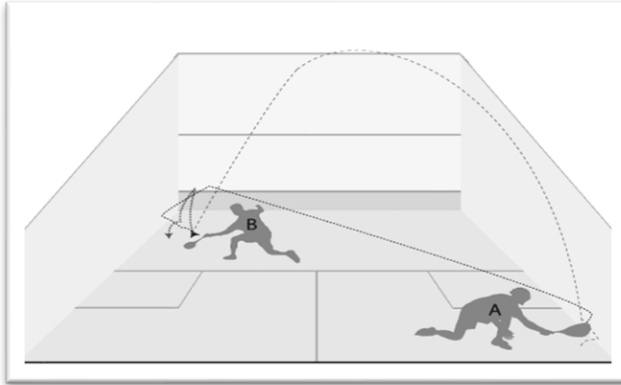
Açıklama:

Bu squash çalışmasında, A (yeşildeki oyuncu), oyunu yavaşlatmaya çalışır ve sadece lob vuruşları kullanır (ön kort veya arka kort lobları). B ise istediği her türlü vuruşu yapabilir.

Oyunu yavaşlatma hedefiyle yapılan bu çalışma, oyuncuların oyun içinde daha stratejik düşünme ve taktik kullanma becerilerini geliştirmeye yardımcı olur. Lob vuruşları, oyuncuların oyunu kontrol altında tutmalarına ve rakipleri üzerinde daha fazla baskı kurmalarına yardımcı olur. A, lob vuruşları ile oyunu yavaşlatarak, oyunun hızını düşürür ve rakibinin hızlı ve agresif vuruşlarına karşı direnç gösterir.

B ise istediği türde vuruşları kullanma özgürlüğüne sahiptir. Bu da onun hücum yeteneklerini geliştirmesine ve farklı vuruşları deneyerek daha esnek bir oyun stili sergilemesine olanak tanır. B, lob vuruşlarına karşı nasıl etkili bir şekilde karşılık vereceğini düşünerek ve stratejik planlamayla oyununu yönlendirmeye çalışır.

Bu çalışma, oyuncuların oyun içinde hız ve tempoyu nasıl kontrol edeceklerini öğrenmelerine yardımcı olur. Ayrıca, oyuncuların vuruş çeşitliliğini ve taktik bilgilerini artırarak daha etkili bir şekilde rakipleri üzerinde üstünlük kurmalarına katkı sağlar. Bu çalışma, özellikle daha deneyimli oyuncular için meydan okuyucu ve stratejik bir antrenman şeklidir.



Şekil 114: Aşağıya Yavaş Oyunu

4.18. Oyunu Hızlandırın (Speed Up the Game):

İleri Düzey İki Oyuncu için Çift Kişilik Çalışma:

Açıklama:

Bu squash çalışmasında, A, oyunu hızlandırmaya çalışır ve sadece ölmekte olan uzun düz drive'lar, öldürücü vuruşları ve voleler yapar. A, ulaşabildiği her topa voleler ve genellikle kısa volelerle karşılık verir. Amacı, rakibini yorarak mümkün olduğunca çok baskı yapmaktır. B ise istediği her türlü vuruşu yapabilir.

Bu çalışma, oyuncuların hızlı ve agresif vuruşlar yaparak oyunu hızlandırma ve rakibine baskı uygulama becerilerini geliştirmeye yöneliktir. A'nın hızlı ve sert vuruşları, B'yi savunma yapmaya zorlar ve sürekli olarak hücum pozisyonuna geçmesini sağlar. Bu da B'ye daha zorlu bir oyun tarzına uyum sağlama ve hızlı kararlar verme fırsatı sunar.

B, istediği türde vuruşları kullanarak daha esnek bir oyun stili sergiler. Bu, onun savunma ve hücum becerilerini geliştirmesine ve farklı oyun planları denemesine olanak tanır. B'nin stratejik düşünme ve hızlı tepki verme yetenekleri de bu çalışma sırasında test edilir.

Bu çalışma, oyuncuların oyun içinde hızlı ve etkili vuruşlar yapma yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olur. Ayrıca, oyuncuların hücum pozisyonlarından daha fazla sayıda sayı alabilmek için hızlı ve agresif bir oyun tarzı kullanmasını teşvik eder. Bu çalışma, özellikle daha deneyimli oyuncular için meydan okuyucu ve hızlı bir antrenman şeklidir.

4.19. Alternatif Ön Kort Boast Vuruşları (Alternating Frontcourt Boasts):

İleri düzey oyuncular için tek kişilik çalışma:

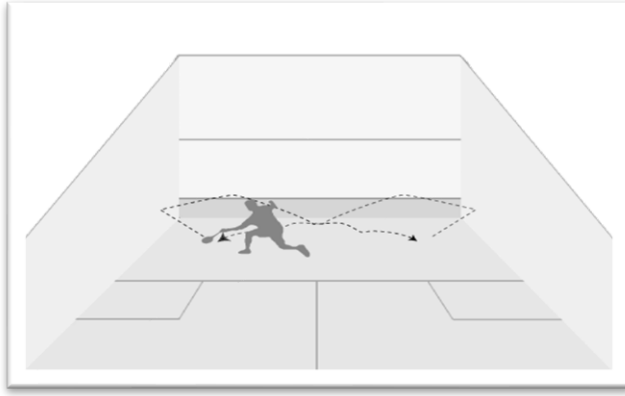
Açıklama:

Bu çalışmada, oyuncu sürekli olarak ön köşede 'boast' vuruşları yapar. Oyuncu, forehand ve backhand arasında geçiş yapar. Oyuncu, bir sonraki 'boast' vuruşunu yapmak için hızlı bir şekilde bir köşeden diğerine geçmeli ve bazen sonraki 'boast' için pozisyon almak için eğilmek zorunda kalabilir. Oyuncu, topun karşı yan duvara ulaşmasını beklemeksizin hemen tekrar vurur. Top, vuruşlar arasında iki kez zıplayabilir.

Bu çok zor bir çalışmadır ve oyuncunun hızlı reflekslere, hareketliliğe ve vücut kontrolüne sahip olmasını gerektirir. Ayrıca, doğru vuruş açılarını ve zamanlamayı bulmak için dikkat ve odaklanma da gerektirir. Oyuncu, sağlam bir teknik ve vuruş becerisine sahip olmalıdır çünkü "boast" vuruşları oldukça

teknik bir vuruş türüdür ve topun istenilen yere düzgün bir şekilde gitmesi önemlidir.

Bu çalışma, oyuncunun “boast” vuruşlarını geliştirmesine ve hızlı bir şekilde hareket ederek kortta daha iyi konumlanmasına yardımcı olur. Aynı zamanda vücut dengesini, koordinasyonu ve dayanıklılığı da artırır. Bu zorlu çalışmayı düzenli olarak yapmak, ön köşede 'boast' vuruşları yapma becerilerini ve oyuncunun genel squash oyununu ilerletmesine yardımcı olacaktır.



Şekil 115: Alternatif Ön Kort Boast Vuruşları

4.20. Arka Korttan Ters Açı (Reverse Angle from Backcourt):

Tek Kişilik Çalışma:

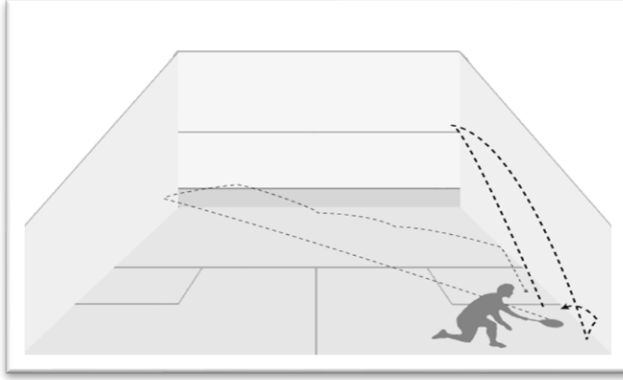
Açıklama:

Bu çalışmada, arka korttan geriye doğru açı vuruşu yapacaksınız. Birkaç adet overdrive (düz drive) vuruşu yapın ve arkadan oldukça uzağa çıkan birini seçin, ardından bir reverse angle (ters açı) vuruşu yapın. Yani, topu düşük ve oldukça sert bir şekilde çapraz olarak vurun, böylece top önce karşı duvara, ardından ön duvara çarpsın. Overdrive vuruşlarınızı arkadan ortaya doğru “patlamalar” şeklinde çıkmalarını sağlamaya çalışın.

Top genellikle geriye köşeye ulaştığında yuvarlanmaktadır. Topu alıp tekrar overlength drives (uzun vuruşlar) yapmaya başlayın.

Bu çalışma, ileri düzey oyuncuların becerilerini geliştirmeye yöneliktir. Reverse angle vuruşu, teknik olarak zorlu bir vuruş olduğu için bu çalışma, oyun içinde daha çeşitli ve etkili vuruşlar yapmak isteyen oyuncular için uygundur. Aynı zamanda refleksleri, hızı ve topa hâkimiyeti artırır. Bu vuruşu

ustalıkla kullanmak, oyunda rakiplerinizi şaşırtmak ve onlara baskı yapmak için etkili bir silahtır.



Şekil 116: Arka Korttan Ters Açılı (Reverse Angle From Backcourt)

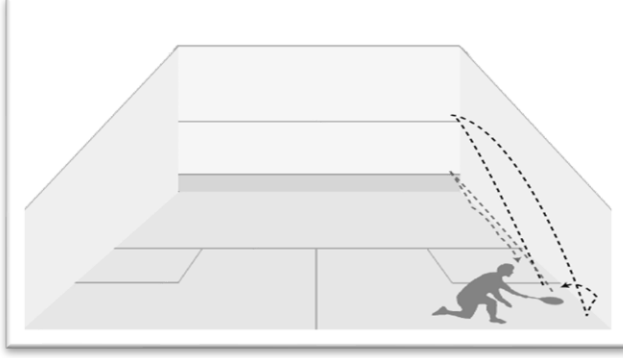
4.21. Arkadan Gelen Topla - Topu Öldürme Vuruşu (Kill Shot):

Açıklama:

Bu ileri düzey çalışmada, kendinize uzun vuruşlar yapın ve ardından arkadan gelen topa sert ve düşük bir kill shot vuruşu yapın. Kill shot'un üzerinde topa ters vuruş ekleyerek, topun orta çizgiye gelmeden önce çift vuruş yapmasını sağlayın.

Bu çalışma, kill shot tekniklerini geliştirmek ve kill shot'ları daha etkili hale getirmek isteyen ileri düzey oyuncular için uygundur. Arkadan gelen topa doğru bir şekilde kill shot yapmak, hız ve kesinlik gerektiren bir beceridir ve bu çalışma, bu beceriyi mükemmelleştirmenize yardımcı olacaktır.

Ardından topu yeniden geri alarak ve tekrar overlength drives (uzun vuruşlar) yaparak bu çalışmayı tekrarlayın. Bu, refleksleri, hızı ve topa hâkimiyeti artıracaktır. Ayrıca kill shot'u arkadan gelen topa doğru mükemmel bir şekilde yapmak, oyun sırasında rakiplerinizi zor durumda bırakmanızı ve sayılar kazanmanızı sağlayacaktır.



Şekil 117: Arkadan Gelen Topla - Topu Öldürme Vuruşu (Kill Shot)

4.22. Boast, Düz Drop veya Çapraz Drop, Drive:

İleri Düzey İki Oyuncu için Çift Kişilik Çalışma:

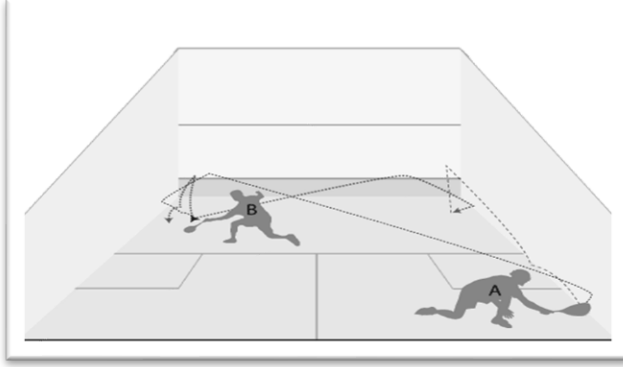
Açıklama:

A, “boast” vuruşu yapar. B, ya düz drop ya da çapraz drop vuruşu yapar. A, düz drive ile dropu almak için hızlıca koşar. B, tekrar “boast” yapar. Bu çalışma son derece zorlayıcı ve yorucudur. Dropu nereye gideceğini gizlemeye çalışın.

Oyuna 15 sayıya kadar devam edin.

Bu çalışma, hem “boast” yapma hem de drop vuruşlarına karşı savunma becerilerini geliştirmeye yardımcı olur. A, “boast” vuruşunu ustaca kullanmayı ve topun konumuna bağlı olarak hızlıca kortun diğer tarafına geçmeyi öğrenir. B ise drop vuruşlarını doğru zamanda ve doğru yere yapmayı ve rakibin drive'ını etkili bir şekilde karşılamayı öğrenir.

Bu çalışma aynı zamanda oyuncuların hızını, dayanıklılığını ve çevikliğini artırır. Oyuncuların taktiksel düşünme becerilerini geliştirir ve farklı vuruşları birleştirerek etkili kombinasyonlar oluşturma yeteneğini artırır. Ayrıca oyuncuların drop vuruşlarını gizlemeyi ve rakiplerini yanıltıcı vuruşlarla zorlamayı öğrenmelerine yardımcı olur.



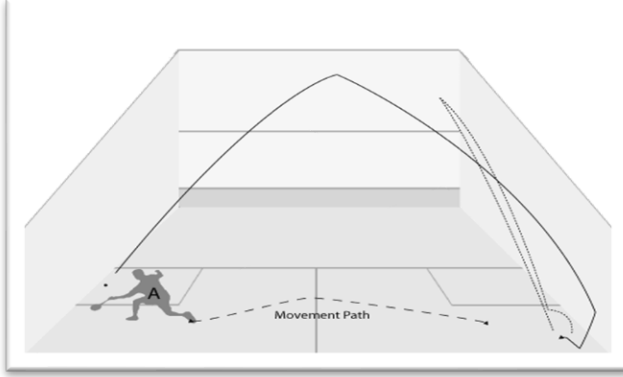
Şekil 118: Boast, Düz Drop veya Çapraz Drop, Drive

4.23. Çapraz Köşe - Kendi Kendine Besleme Çalışması:

İleri düzey oyuncuların tek başlarına geliştirebileceği bir egzersizdir.

- Ortalama çizgisi boyunca durun ve topu önünüze koyun: Ortalama çizgisinin yakınında durun ve topu kendinizin önüne bırakın.
- Kendi kendinize düz overdrive vurun: Topu önünüzde iken düz bir overdrive vuruşu yapın. Bu, topu ön duvar boyunca hızlı bir şekilde vurmaktır.
- Gevşek bir düz drive gördüğünüzde çapraz köşeye vurun: Topu kendinizin önünde hafif bir şekilde düşürdüğünüzde ve yan duvardan gevşek bir düz drive olduğunu gördüğünüzde, hemen topu çapraz köşeye vurun.
- Karşı kortun karşısına koşun ve düz bir ray vurun: Çapraz köşeye vurduktan sonra hemen karşı kortun karşısına geçin ve topu düz bir şekilde yan duvar boyunca geri vurun.
- İşlemi tekrar edin: Karşı kortun karşısından vurduktan sonra tekrar kendi tarafınıza dönün, topu önünüzde besleyin ve aynı işlemi tekrarlayın.

Bu çalışma, vuruş tekniklerinizi ve reflekslerinizi geliştirmeye yardımcı olur. Kendi kendine besleme sayesinde düz overdrive vuruşlarınızı kontrol etmeyi ve gevşek düz drive'ları çapraz köşeye vurmaya öğrenirsiniz. Bu, oyundaki yer değiştirme, hızlı düşünme ve hızlı tepki verme becerilerinizi geliştirirken, aynı zamanda vuruş hassasiyetinizi artırır. Bu çalışmayı düzenli olarak yaparak squash becerilerinizi daha da ileri düzeye taşıyabilirsiniz.



Şekil 119: Çapraz Köşe - Kendi Kendine Besleme Çalışması

4.24. Kendi Atışı ile Yavaş Kayan Boast Çalışması:

Gelişmiş oyuncuların tek başlarına yapabileceği bir egzersizdir.

Topu arka köşeye atın: Topu raketinizi kullanmadan, elinizle arka köşeye atın. Topun yere düşmesine izin verin ve geri duvara yakın bir noktada durmasını sağlayın.

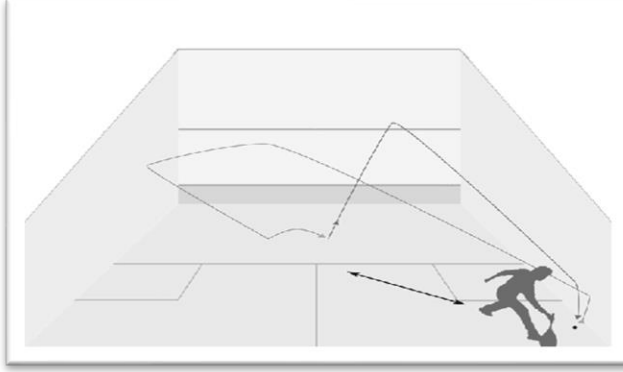
Arka köşeye doğru adım atın: Top arka köşede olduğunda, topun olduğu yöne doğru bir adım atın ve pozisyon alın. Bu, boast vuruşu için hazırlık yapmanıza yardımcı olacaktır.

Yavaş floating boast vuruşu: Topa yavaşça vurun ve yüksek bir floating boast çıkarın. Floating boast, topun yavaşça havada ilerleyen ve orta çizgiye doğru ilerleyen bir vuruştur.

Ortaya dönün: Floating boast çıkarıldıktan sonra, orta çizgiye dönün ve sonraki vuruşa hazır olun.

Tekrar edin: Şimdi, topu tekrar arka köşeye atın ve süreci tekrarlayın. Floating boast çıkarın, ardından ortaya dönün ve yeni bir topu arka köşeye atın.

Bu çalışma, boast vuruşlarınızı geliştirmenize ve yavaşça havada ilerleyen vuruşları kontrol etme becerinizi geliştirmenize yardımcı olur. Ayrıca, hızlı reaksiyon ve doğru pozisyon alma becerilerinizi de geliştirir. Bu egzersizi düzenli olarak yaparak, squash oyununuzda daha fazla varyasyon ve kontrol elde edebilirsiniz.



Şekil 120: Kendi Atışı ile Yavaş Kayan Boast Çalışması

4.25. Topu Kesm (Cut the Ball) Egzersizi:

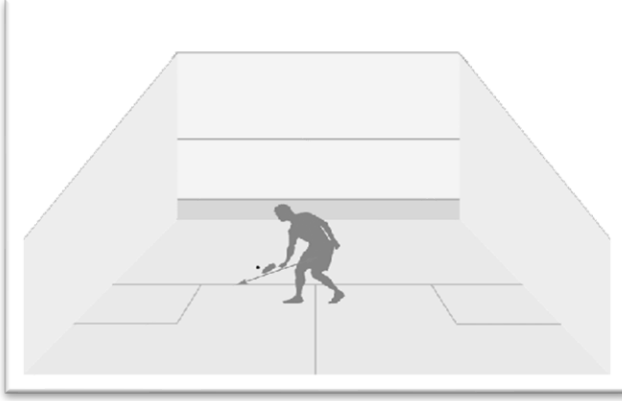
İleri düzey oyuncuların vuruşlarına ters efekt eklemek için pratik yapmaları için tasarlanmış bir solo çalışmadır.

- Bel hizasında kolay bir vuruş yapın: Sahnenin ortasına durun ve topu kendinize doğru hafif bir şekilde bel hizasında fırlatın, kolay bir vuruş yapın.
- Doğru konumlanın: Vuruş için uygun pozisyona ve duruşa gelin. Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın, vücudunuzu ön duvara doğru tutun ve baskın ayağınızı hafifçe öne doğru alın.
- Raketinizi topun arka tarafına doğru kesin: Top size doğru gelirken, raketinizi topun arka tarafına doğru kesmeye odaklanın. Bu hareket topa ters efekt (underspin ya da backspin) verecektir.
- Vuruşunuzu tamamlayın: Vuruşu yaparken hareketi tamamlayın ve yumuşak ve kontrol altında bir takip hareketi yapın. Raketiniz topa temas ettikten sonra düşük ve bedeninize yakın bir şekilde bitmeli.
- Egzersizi tekrarlayın: Vuruşu yaptıktan sonra topu alın ve egzersizi birkaç kez tekrarlayın, tutarlılık ve hassasiyet üzerinde çalışın.

Topun yörüngesine dikkat edin: Topa vurduktan sonra topun yörüngesini gözlemleyin. Ters efekt, topun vurduktan sonra alçalmasına ve düşük seviyede kalmasına neden olur, bu da rakibinizin saldırısını zorlaştırır.

“Cut the Ball” egzersizi, ileri düzey oyuncuların vuruşlarına ters efekt eklemek için geliştirmeleri gereken önemli bir çalışmadır. Ters efekt, squash oyununda önemli bir avantaj sağlayabilecek, topun farklı şekilde yansımına ve rakibiniz için karmaşık vuruşlar oluşturmasına yardımcı olabilir. Bu egzersizi düzenli olarak yaparak, maçlarda ters efekti etkili bir şekilde

kullanma yeteneği ve kontrolü geliştirebilirsiniz, bu da size kortta avantaj sağlayacaktır.



şekil 121: Topu Kesm (Cut the Ball) Egzersizi

4.26. Tek Başına ıkışlar Antrenmanı:

Geliřmiř oyuncuların patlamalarını, dūřuřlerini ve uzun vuruřlarını çalıřırken aynı zamanda squash kortunda hareket ve geri dōnūřu de içeren zorlu bir egzersizdir.

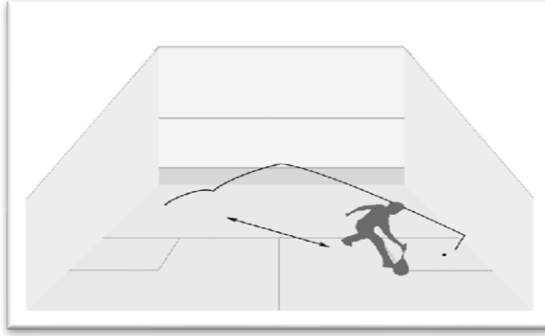
- Servis kutusuna yakın durun: Kendinizi servis kutusuna yakın bir konumda, n duvara karşı duracak şekilde konumlandırın. Bu, antrenman için başlangıç noktanız olacaktır.
- Servis kutusuna yumuşak bir ray vuruşu yapın: İlk olarak, servis kutusuna yumuşak bir ray vuruşu yaparak başlayın. Bu vuruş yumuşak ve kontrollü olmalıdır.
- Hücüm veya kōřeye vuruş yapın: Yumuşak ray vuruşundan sonra, hızlı bir şekilde topun konumuna hareket edin ve hücüm vuruşu veya kōřeye vuruş yapın. Hücüm vuruşu, rakibinizi baskı altına almayı amaçlayan hızlı bir vuruştur, kōřeye vuruş ise topu yan duvarla zeminin birleştiği kōřeye vurmayı amaçlar.
- Vuruřu alın ve dūřuř vuruřu yapın: Hücüm veya kōřeye vuruř yaptıktan sonra, vuruřun zemine dūřtūđü yere hızlıca hareket edin ve dūřuř vuruřu yapın. Dūřuř vuruřunda dođruluk ve kontrol üzerine odaklanın.
- Daha derin vuruřlar yapın: Dūřuř vuruřundan sonra, kortun önünden arka tarafa dođru daha derin vuruřlar yapmaya bařlayın. Bu vuruřlar

yan duvar boyunca hareket etmeli ve kortun arka kısmına ulaşmak için yeterli hızda olmalıdır.

- Servis kutusuna ulaşın ve tekrarlayın: Daha derin vuruşlar yapmaya devam edin ve servis kutusuna tekrar ulaşana kadar devam edin. Servis kutusuna geri döndüğünüzde, yumuşak ray vuruşu yaparak, ardından hücum veya köşeye vuruş ve ardından düşüş vuruşu yaparak süreci tekrarlayın.

Antrenmanı sürekli olarak devam ettirin: Amacınız, antrenman boyunca sürekli bir vuruş akışı sağlamak ve her vuruşu hızlı ve etkili bir şekilde almak ve bir sonraki vuruşa hazırlanmaktır.

“Tek Başına Çıkış” antrenmanı, gelişmiş oyuncuların patlamalarını, düşüşlerini ve uzun vuruşlarını çalışırken aynı zamanda hareket ve geri dönüş kabiliyetlerini geliştirmeleri için mükemmel bir yoldur. Bu egzersiz, oyuncuların çeşitli vuruşları başarıyla gerçekleştirmesini ve antrenman boyunca yüksek düzeyde yoğunluk ve odaklama sağlamasını sağlar. Bu antrenmanı düzenli olarak yapmak, vuruş seçimi, doğruluk ve squash maçlarında genel performansınızı geliştirecektir.



Şekil 122: Tek Başına Çıkışlar Antrenmanı

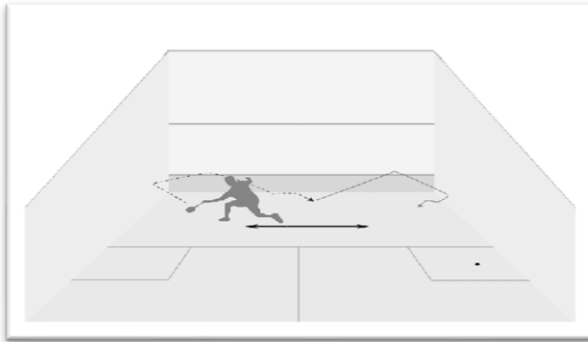
4.27. Trickle Boast, Crosscourt Drop Egzersizi:

İleri seviye squash oyuncularının hileli vuruşlarını ve vuruş hassasiyetlerini geliştirmek için tasarlanmış bir solo çalışmadır. Bu egzersizi yapmak için aşağıdaki adımları takip edin:

- Yakın duvara geçin: Kendinizi sahanın ön duvarına yakın bir konumda, yan duvara doğru bakacak şekilde konumlandırın. Bu, egzersizin başlangıç noktanız olacaktır.

- Forehand trickle boast vuruşu yapın: İlk olarak, forehand trickle boast vuruşunu yapın. Trickle boast, yan duvara ön duvara yakın bir şekilde vurulan ve ardından yan duvar boyunca ilerleyen hileli bir vuruştur ve rakibinizin tahmin etmesini zorlaştırır.
- Backhand crosscourt drop vuruşu yapın: Forehand trickle boast vuruşunu yaptıktan sonra, hızla sahanın diğer tarafına geçin ve backhand crosscourt drop vuruşu yapın. Drop vuruşunu köşeye doğru vurmaya çalışın ve yan duvardan sektirin.
- Backhand trickle boast vuruşu yapın: Orijinal tarafınıza geri dönün ve backhand trickle boast vuruşunu yapın. Forehand trickle boast gibi bu vuruş da yan duvar boyunca ilerleyecek ve rakibiniz için okunması zor bir hileli vuruş olmalıdır.
- Forehand crosscourt drop vuruşu yapın: Son olarak, sahanın diğer tarafına geçin ve forehand crosscourt drop vuruşu yapın. Önceki drop vuruşu gibi, vuruşu köşeye doğru vurmaya hedefleyin ve yan duvardan sektirin.
- Egzersizi tekrarlayın: Forehand crosscourt drop vuruşunu yaptıktan sonra, tüm sırayı tekrarlayın. Egzersizi sürekli ve akıcı bir şekilde sürdürmeye çalışın.

Bu egzersiz ileri seviye oyuncuların sahada dokunuşlarını ve ince ayar yapma becerilerini geliştirmeye yardımcı olur. Oyuncuları forehand ve backhand becerilerini kullanmaya teşvik ederken, trickle boast ve crosscourt drop gibi hileli vuruşları da içermesi nedeniyle daha öngörülemeyen ve etkili bir hale getirir. Bu egzersizi düzenli olarak yapmak, vuruş repertuarınızı geliştirir ve sahada daha tahmin edilemez ve etkili bir oyuncu olmanıza yardımcı olur.



Şekil 123: Trickle Boast, Crosscourt Drop Egzersizi

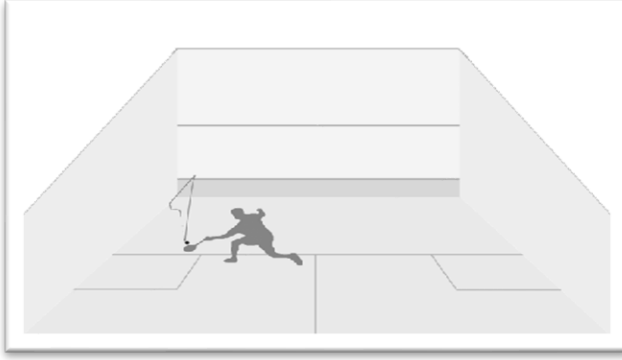
4.28. Tek Kişilik Üstten Çevirerek Yarım Vole (Top Spin Half Volley):

Top spin ekleyerek yapılan yarı vole bir vuruş tekniğidir. Bu egzersiz, özellikle ileri düzey oyuncuların top spin becerilerini ve topun düşüş hızına olan hakimiyetini artırmayı amaçlar.

Bu egzersizi gerçekleştirmek için şu adımlar izlenebilir:

- Pozisyon Alın: Squash kortunun merkezi noktası olan T pozisyonunda durun.
- Düz Vuruşlar Yapın: Topu kendinize fırlatın ve ön duvara doğru düz vuruşlar yapın. Bu vuruşları T'den yapın ve gerçek bir maçta aldığınız vuruşları taklit edin.
- Harekete Geçin: Top ön duvardan geri sektikten hemen sonra hızlıca ileriye adım atın ve topun zemine değerken alın. Bu, topun ön duvardan geri sektikten hemen sonra vurulduğu yarı uçuş olarak bilinir.
- Topa Top spin Ekleyin ve Hedef Alın: Top spin ekleyerek topu kontrol etmenize ve ona aşağı yönlü bir yörünge kazandırmanıza yardımcı olur. Top zemine değdiğinde teline hemen yukarıdan biraz yüksek hedef alın, böylece top zemine yakın ve ön duvara yakın kalır.
- Topu Kontrol Edin: Amacınız, topu top spin ile “sıkıştırmak” ve onu ön duvara düşürmek için alçak ve hızlı bir şekilde vurmaktır. Bu teknik, normal alt kesme vuruşla karşılaştırıldığında topun daha erken alınmasını sağlar.
- Tekrarlayın: Top spin yarı uçuşu vurduktan sonra topu alın ve egzersizi birkaç kez tekrarlayın. Vuruşun zamanlaması ve uygulaması üzerinde çalışarak tutarlılık ve kontrol geliştirin.

Bu egzersiz, topun hızla geri dönmesini sağlar ve topun yüksekliğini kontrol etmeyi öğretir. Bu, düşük vuran topları daha etkili bir şekilde yönetmeye ve rakibi baskı altında tutmaya yardımcı olur. Tekniği ustalaştırmak, taktiksel bir avantaj sağlayabilir ve squash becerilerinizi geliştirebilirsiniz.



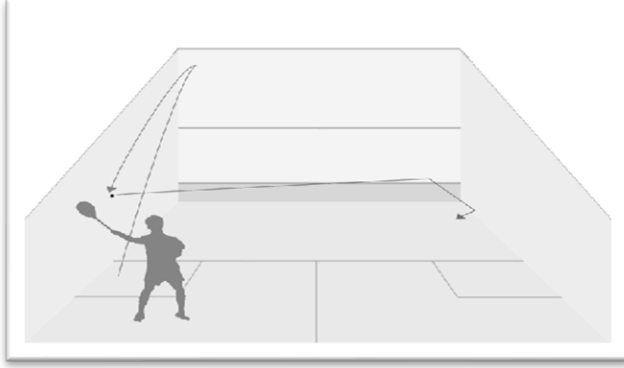
Şekil 124: Tek Kişilik Üstten Çevirerek Yarı Vole (Top Spin Half Volley)

4.29. Tekli Nick Vuruş (Solo Smash Nicks) Antrenmanı:

İleri seviyedeki oyuncuların kendi kendine yaptığı bir egzersizdir ve smaç vuruşları ve nick vuruşları üzerine çalışmaya yöneliktir. Egzersizi yapmak için şu adımları takip edebilirsiniz:

- Topu T bölgesine yakın yere yumuşak bir şekilde besleyin: Squash topunu yüksek ve yumuşak bir şekilde T bölgesine yakın bir yere kendinize besleyin. Bu, smaç vuruşu için hazırlık aşamasıdır.
- Nick vuruşunu gerçekleştirin: Top size ulaştığında, smaç vuruşu olarak adlandırılan güçlü bir vuruşla topu çapraz saha duvarına doğru gönderin. Nick vuruşu, topun ön ve yan duvarın birleştiği noktaya düşmesiyle karakterizedir.
- Yere düşen topu flick (hızlı vuruş) ile karşılayın: Nick vuruşunu yaptıktan sonra, top zemine düşer. Hızlı ve keskin bir vuruşla topu yere çabuk müdahale ederek havada tutun ve tekrar smaç için hazırlanın.
- Diğer tarafa geçerek tekrarlayın: İşte tam olarak bir tekrar tamamlandı! Şimdi diğer tarafa geçin ve aynı egzersizi tekrarlayın.

“Solo Smash Nicks” egzersizi, smaç vuruşları ve nick vuruşları üzerine çalışan ileri seviyedeki oyuncular için ideal bir egzersizdir. Bu egzersizle, smaç vuruşlarınızın gücünü ve hassasiyetini geliştirebilir ve nick vuruşlarında daha ustaca olabilirsiniz. Ayrıca, yere düşen topu hızlı bir şekilde flick ile karşılayarak hızınızı ve reaksiyon zamanınızı da geliştirebilirsiniz. Bu egzersizi düzenli olarak yaparak, squash oyununuzda smaç ve nick vuruşlarındaki becerilerinizi geliştirirken aynı zamanda performansınızı artırabilirsiniz.



Şekil 125: Tekli Nick Vuruş (Solo Smash Nicks)

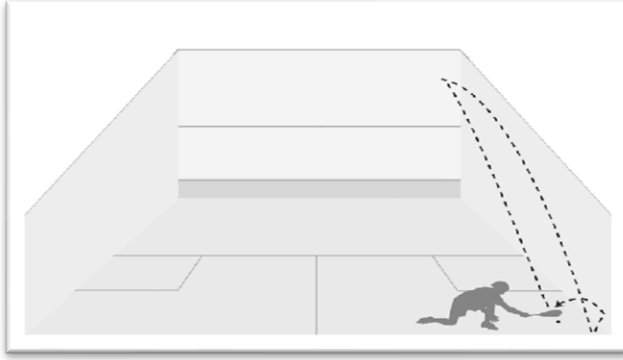
4.30. Arka Duvardan Fake (Fake off the Backwall) Antrenmanı:

İleri seviye oyuncuların squash kortunda geri duvardan şut yapıyormuş gibi davranarak rakibi yanıltma becerilerini geliştirmek için tasarlanmış bir solo egzersizdir:

- Overlength drivelers vurun: Kortun arka kısmına doğru sert ve uzun drivelers vurun. Bu, topun geri duvara çarpıp geri döndüğü vuruşlardır.
- Geri duvardan şut yapıyormuş gibi yapın: Ara sıra geri duvardan şut yapıyormuş gibi yapın. Bunun anlamı, topun geri duvardan sekerek gideceği izlenimini yaratmaktır. Bu, rakibinizi yanıltmak ve gerçek şutu tahmin etmekte zorlanmasını sağlamak içindir.
- Hemen ardından düz bir drive vurun: Geri duvardan şut yaparmış gibi davrandıktan hemen sonra, hızlı bir şekilde düz bir drive vurun. Bu, rakibi yanılttıktan sonra hızlı bir şekilde gerçek şutu yaparak kontrolü ele almanızı sağlar.
- Tekrar edin: İşte tamamı bir döngü olacak şekilde vuruşları tekrarlayın. Overlength drivelers vurun, arada bir geri duvardan şut yapar gibi davranın ve ardından hızlı bir düz drive vurun. Bu döngüyü birkaç kez tekrarlayın.

“Fake off the Backwall” antrenmanı, ileri seviye oyuncuların sahada daha fazla varyasyon ve yanıltma yaratarak rakiplerini kontrol etmelerine yardımcı olur. Geri duvardan şut yaparmış gibi davranmak, rakiplerinizi şutunuzun gerçek hedefini tahmin etmekte zorlanmalarını sağlar ve böylece onları savunma durumuna düşürür. Bu antrenman, yanıltıcı vuruşları ve hızlı tepkileri bir araya getirerek rakipler karşısında daha etkili bir oyun stratejisi geliştirmenize yardımcı olacaktır. Düzenli olarak bu antrenmanı yapmak,

squash becerilerinizi ve karar verme yeteneğinizi ilerletirken maç performansınızı da artırır.



Şekil 126: Arka Duvardan Fake

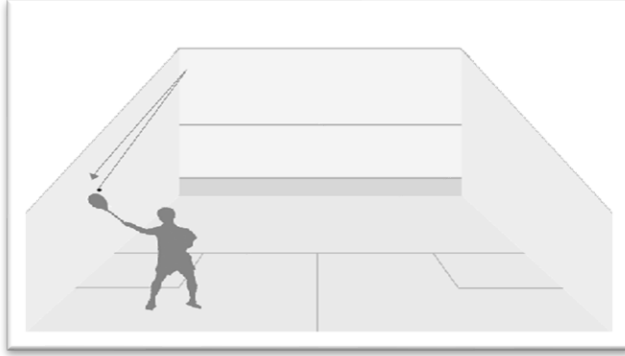
4.31. Tek Kişi Arka Kort Vole (Solo Back Kort Volley) Antrenman:

İleri düzey oyuncuların squash kortunun arka kısmında duvar boyunca sürekli olarak vole yaparak becerilerini geliştirdiği bir solo egzersizdir:

- Kortun arka kısmında durun: Antrenmana başlamak için squash kortunun arka kısmında, arkadaşınızın duvarına karşı durun. Duvarın yanına yakın bir pozisyonda olun.
- Sürekli vole yapın: Şimdi, duvarla aranızda bulunan bölgeye yumuşak voleler yapmaya başlayın. Topu elinizle veya raketinizle sırasıyla duvara vurun ve gelen topu vole yaparak geri alın.
- Hızlı ve kesintisiz devam edin: Volelerinizi sürekli olarak hızlı ve kesintisiz bir şekilde yapmaya çalışın. Bir vurduğunuz topu hemen geri alarak bir sonraki voleyi yapmaya geçin. Bu, hız ve reaksiyon becerilerinizi geliştirecektir.
- Tek el ve çift el voleleri deneyin: Antrenmanın farklı bölümlerinde tek el veya çift el voleler deneyin. Tek el voleler tek elinizle topa vurmaya içerirken, çift el voleler iki elinizle topu vurmaya içerir. Her iki tekniği de deneyerek el ve kol koordinasyonunuzu geliştirebilirsiniz.
- Diğer duvara geçin: Bir duvardan sürekli vole yapmayı bitirdiğinizde, diğer duvara geçin ve aynı egzersizi orada tekrarlayın. Bu, her iki elinizle de vole yapma becerinizi dengeler ve geliştirir.

Bu egzersiz, ileri düzey oyuncuların vole yapma becerilerini geliştirmesine ve hızlı reaksiyonlar ve vuruşlar yapmasına yardımcı olur. Sürekli vole yaparak el ve göz koordinasyonunuzu güçlendirir ve topa daha kesin vuruşlar yapmanızı sağlar. “Solo Back Kort Voleleri” antrenmanını düzenli olarak

yaparak squash performansınızı artırabilir ve vole yapma yeteneğinizi üst seviyeye taşıyabilirsiniz.



Şekil 127: Tek Kişi Arka Kort Vole

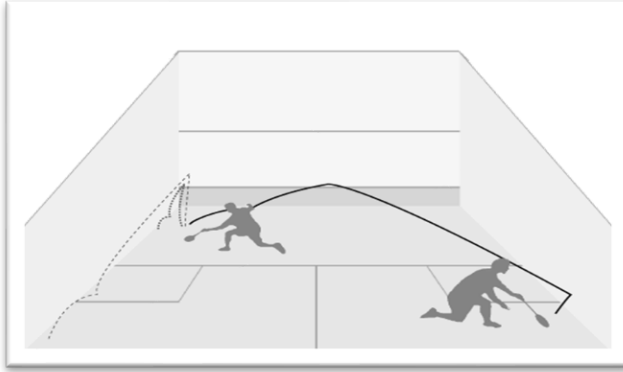
4.32. İki Kişi ile Boast, Düz Drop veya Çaprazkort Drop:

İleri düzey oyuncular için tasarlanmış bir çift kişilik egzersizdir. Bu egzersizde, arka kortta olan oyuncu sadece boast yapabilirken, ön kortta olan oyuncu hem straight drop hem de crosscourt drop vuruşu yapabilir.

- Hazırlık pozisyonunda durun: İki oyuncu da squash kortunun karşılıklı iki yarısında hazırlık pozisyonunda durur.
- Arkadaki oyuncu boast yapar: Oyunu başlatan oyuncu, arkadaki oyuncu olarak durur ve sadece boast yapma hakkına sahiptir. Boast, topun ön duvara yakın bir noktadan çarparak ters duvara gitmesiyle yapılan bir vuruştur.
- Öndeki oyuncu straight drop veya crosscourt drop yapar: Diğer oyuncu, ön kortta durur ve straight drop veya crosscourt drop vuruşlarından birini seçer. Straight drop, topun düz bir şekilde önde düşmesiyle yapılan bir vuruşken, crosscourt drop topun çapraz bir şekilde kortun diğer tarafına düşmesiyle yapılan bir vuruştur.
- Hızlı geçişler yapın: Öndeki oyuncu, kısa bir backswing kullanarak topu crosscourt drop olarak vurur ve sonra hemen kortun diğer tarafına geçer. Arkadaki oyuncu, dropu almak ve straight drive vuruşunu yapmak için hızlıca öne hareket eder.
- Roller coaster devam eder: Oyuncular, sürekli olarak side to side ve front to back hareketlerle devam eder. Öndeki oyuncu straight drop veya crosscourt drop yapar, arkadaki oyuncu topu alıp straight drive yapar ve sonra tekrar arkaya geçerek boast yapar.

- Oyunu 15 sayıya kadar oynayın: Oyuncular bu sürekli devinimi sürdürür ve oyunu 15 sayıya kadar oynarlar. Sayı sistemi normal kurallara göre yapılır.

Bu egzersiz, ileri düzey oyuncuların çeşitli vuruşları yapma ve hızlıca hareket etme becerilerini geliştirmesine yardımcı olur. Oyuncuların topu farklı şekillerde ve yerlere vurma yetenekleri gelişirken, aynı zamanda hızlı hareket ederek korttaki pozisyonlarını daha iyi yönetmeyi öğrenirler. “Boast, Straight Drop veya Crosscourt Drop, Drive” adlı 2 kişilik antrenman, squash oyununu daha zorlayıcı ve heyecanlı hale getirerek oyuncuların becerilerini ve oyun stratejilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Bu egzersizi düzenli olarak uygulayarak squash performansınızı artırabilir ve maçlarda daha başarılı olabilirsiniz.



Şekil 128: İki Kişi ile Bost, Düz Drop veya Çaprazkort Drop

4.33. İki Kişilik Vuruş Seçeneği Olan Arka Kort Oyunu:

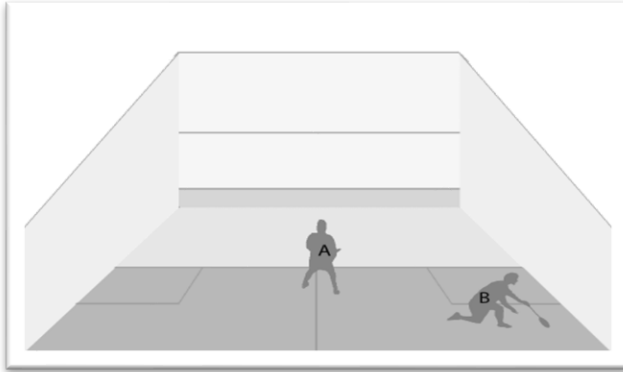
İleri düzey oyuncular için tasarlanmış normal bir squash oyunudur. Ancak tüm vuruşların kortun ortasının ötesine düşmesi gerekmektedir. Bununla birlikte, herhangi bir zamanda her iki oyuncu da topu ön korte gönderme seçeneğine sahiptir ve ralliye doğrudan kazanma amacı taşır. Ancak karşı taraf topu herhangi bir şekilde almayı başarır, oyunu kazanır.

Bu egzersiz, oyuncuların ne zaman hücumcu olacaklarına karar verme becerilerini geliştirmeye yardımcı olur ve hücum için doğru zamanlamayı öğrenmelerini sağlar. Oyunu 15 sayıya kadar oynamak için aşağıdaki adımları izleyin:

- Hazırlık pozisyonunda durun: İki oyuncu da squash kortunun karşılıklı iki yarısında hazırlık pozisyonunda durur.

- Oyunu başlatın: Oyunu başlatan oyuncu servis atışı yapar ve normal bir squash oyunu gibi devam eder. Ancak her vuruşun kortun ortasının ötesine düşmesi gerekmektedir.
- Hücum şansı doğduğunda: Oyunculardan herhangi biri, herhangi bir zamanda topu ön korte gönderme seçeneğine sahiptir. Eğer oyuncu topu ön korte gönderir ve karşı taraf topu almayı başaramazsa, oyunu doğrudan kazanır ve bir sayı elde eder.
- Oyun devam eder: Ancak, karşı taraf topu alırsa, oyun normal bir şekilde devam eder ve sayılar normal şekilde kazanılır.
- Oyunu 15 sayıya kadar oynayın: Oyuncular sürekli olarak kortun arkasından vuruşlar yapar ve hücum şansları doğduğunda ön korte doğru vuruşları denerler. Oyunu 15 sayıya kadar oynayarak normal sayı sistemiyle oyunu tamamlayabilirsiniz.

“Backcourt Game With Option to Shoot” adlı bu 2 kişilik antrenman, hücum ve savunma arasındaki dengeyi öğrenme ve hücum için doğru zamanlamayı geliştirme açısından faydalıdır. Oyuncular, fırsatları takip etmeyi, rakibin pozisyonunu değerlendirmeyi ve hücumda başarılı olmak için doğru zamanı seçmeyi öğrenirler. Bu egzersizi düzenli olarak uygulayarak squash oyununuza daha fazla strateji ve esneklik katabilir ve genel performansınızı iyileştirebilirsiniz.



Şekil 129: İki Kişilik Vuruş Seçeneği Olan Arka Kort Oyunu

4.34. Maç Öncesi Rutini:

Gelişmiş oyuncuların squash kortunda en iyi performans için hem zihinlerini hem de vücutlarını hazırlaması için önemlidir. Etkili bir öncesi maç rutini oluşturmak için şu adımları izleyin:

- Zihinsel Hazırlık: İdeal Zihinsel Durumunuzu Belirleyin: Geçmiş maçları veya antrenman seanslarınızı hatırlayın ve en iyi performansınızı gösterdiğiniz anları düşünün. Bu süreçlerde hangi zihinsel durumda olduğunuzu belirleyin - kendine güvenen, odaklanmış, sakin vb.
- Görselleştirme: Birkaç dakika boyunca en iyi squash oyununuzu hayal edin. Mükemmel vuruşları yaparken, akıllı kararlar alırken ve sahada akılcı bir şekilde hareket ederken kendinizi hayal edin.
- Olumlu Deyimler: Özgüveninizi artırmak ve inancınızı pekiştirmek için olumlu deyimleri tekrarlayın. “Yetenekli ve dayanıklı bir oyuncuyum” veya “Kortta herhangi bir zorluğun üstesinden gelebilirim” gibi ifadeler kullanın.
- Fiziksel Hazırlık: Dinamik Esneme. Kan dolaşımını artırmak ve esnekliği artırmak için dinamik bir ısınma yapın. Bacak sallama, kol çevirme, yüksek diz kaldırma ve kalça çırpma gibi egzersizleri gerçekleştirin.
- Kardiyo Isınma: Kalp atış hızınızı yükseltmek ve kaslarınızı ısıtmak için hafif tempolu koşu, ip atlama veya zıplama gibi egzersizleri yapın.
- Spor-Spesifik Alıştırmalar: Squash hareketlerinizi daha da ısıtmak için, hayal etme veya solo vole gibi squasha özgü alıştırmaları dahil edin.
- Maç-Spesifik Hazırlık: Maç Koşullarını Taklit Edin. Isınmanızın sonlarına doğru, hayali bir rakibe karşı birkaç sayı oynayın veya bir ortakla vuruş yapın. Kortu ve topu hissetmek için kullanın.
- Teknik Yönlerinize Odaklanın: Bu süreyi, maç sırasında kullanmayı planladığınız özel vuruşları veya stratejileri iyileştirmek için kullanın.
- Zihinsel Odaklanma: Kontrollü Nefes Alma: Kortun önüne adım atmadan önce sinirlerinizi yatıştırmak ve kendinizi odaklamak için birkaç derin nefes alın.
- Olumlu Görselleştirme: Gözlerinizi kapatın ve yaklaşan maçta iyi bir performans sergilemenizi görselleştirin. Kesinlikle ve özgüvenle vuruşlar yaparken kendinizi hayal edin.
- Öncesi Maç Rutini Süresi: Kendi İhtiyaçlarınıza Uyarlayın: Öncesi maç rutininizin süresi sizin için en iyi çalışan şekilde değişebilir. Bazı

oyuncular daha uzun bir ısınma ve zihinsel hazırlık isterken, diğerleri daha kısa bir rutini tercih edebilir.

- Düzenli Olun: Her maç öncesi aynı rutini uygulamaya çalışın, böylece aşinalık ve rahatlık hissi yaratırsınız.

Unutmayın ki öncesi maç rutini, ihtiyaçlarınıza ve tercihlerinize uygun şekilde kişiselleştirilmelidir. Amacınız, ilk sayılardan itibaren en iyi squash oyununuzu sergilemek için zihinsel ve fiziksel durumunuzun doğru şekilde ayarlanmasıdır. Rutininizi düzenli olarak antrenman seanslarında pratiğe dökerek, ikinci doğa haline gelmesini sağlayın ve kendinizi her maça iyi hazırlamış bir şekilde korta çıkın.

4.35. Oyunu Soğutma Davranışları:

İleri Düzey Oyuncular İçin:

Açıklama:

Bir squash maçını kazanma şansını artırmak için kullanılması kesinlikle önerilmez. Ancak yaygın olarak kullanılan taktikleri bilmezseniz büyük olasılıkla zarar görebilirsiniz. Rakibinizin bu stratejileri kullanması durumunda pek yapabileceğiniz bir şey yoktur, ancak bunları fark etmek ve neden bu stratejilere başvurduğunu bilmek önemlidir. Çünkü muhtemelen zor durumda olduğunun farkındadır ve bu nedenle bu taktiklere başvurmaktadır.

İşte birkaç yaygın oyunu soğutma taktiği:

- Nefes almak için zaman kaybı.
- Bağcıkları çözüp bağlamak, topu kort boyunca tekmelemek vb. (Maç öncesi gözdağı verme).
- Topu mümkün olduğunca sert vurmak.
- Göz korkutma (rakibi gözlerle sindirme girişimi).
- Vuruşların yolunu temizlememek (Aslında bu kural dışıdır)
- Yorgun, sakat veya başka bir zayıflığı taklit ederek rakibi gevşetmeye çalışmak.
- İsmirirken size vuruş hakkı vermemek (sürekli kendine vurmak).
- Bu konuda pratik yapmak için sadece turnuva maçlarını dikkatlice izleyin.

Bir rakibin başvurduğu bazı hileli stratejilerdir ve maç esnasında moralinizi veya konsantrasyonunuzu bozmamak önemlidir. Bu taktiklere karşı odaklanma ve kendi oyununuza odaklanma, bir maçta sakın ve başarılı kalmanıza yardımcı olacaktır. Oyununuzu geliştirmeye odaklanın ve bu tür oyun dışı taktikleri sizi etkilemesine izin vermeyin.

4.36. Squashın Tarihini Öğrenmek:

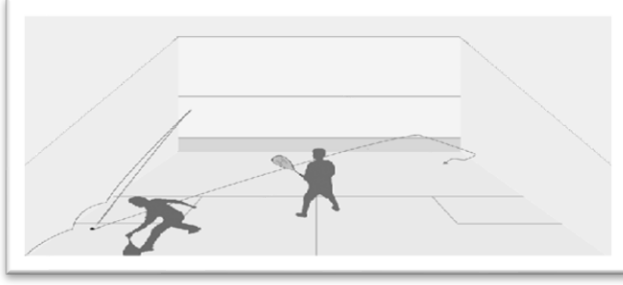
İleri düzeyde bir oyuncu olarak, sporunuz hakkında değerli öngörüler ve takdir kazanmanıza yardımcı olabilir. Bu, fiziksel bir solo antrenman olmasa da, sporun tarihini öğrenmek, genel squash bilginizi geliştirecek bir zihinsel egzersizdir. Squash'ın tarihini öğrenmeye yaklaşmak için şu adımları izleyebilirsiniz:

- Online Araştırma: İlk olarak, Squashtalk.com gibi güvenilir web sitelerini ziyaret ederek, squash'ın tarihine, geçmişin büyük oyuncularına ve dünyanın en iyi şu anki oyuncularına dair makaleler ve kaynaklar bulabilirsiniz. Önemli tarihi olayları, önemli kilometre taşlarını ve dikkate değer oyuncuları not alın.
- Kitap Okuma: Squash'ın tarihine adanmış kitapları arayın. Kitapları okumak, tarihsel bağlamı daha derinlemesine anlamınıza ve daha geniş bir perspektif kazanmanıza yardımcı olur.
- Efsanevi Oyuncuları Tanıyın: Spor üzerinde önemli etkisi olan efsanevi oyuncuları tanımaya çalışın. Oyuncuların oyun stillerini, başarılarını ve spora katkılarını inceleyin. Geçmiş şampiyonların tekniklerini ve stratejilerini anlamak, kendi oyununuza ilham ve bilgi verebilir.
- Şu Anki En İyi Oyuncuları Takip Edin: Squash'ın tarihini öğrenirken, dünyanın şu anki en iyi oyuncularını takip edin. Onların maçlarını izleyin, oyun stillerini çalışın ve sahada taktiklerini gözlemleyin. Bu, kendi oyununuza uygulayabileceğiniz değerli öngörüler sağlayabilir.
- Squash'ın Evrimini Düşünün: Kurallarda, ekipmanda ve oyun tarzlarında yapılan değişiklikler de dahil olmak üzere squash'ın zaman içinde nasıl geliştiğini düşünün. Sporun gelişimini anlamak, mevcut formunu takdir etmenize ve gelecekteki eğilimleri tahmin etmenize yardımcı olur.
- Diğer Oyuncularla Tartışın: Squash meraklıları veya diğer oyuncularla sporun tarihini tartışın. Bilgi ve bakış açılarını paylaşmak, anlayışınızı derinleştirecek ve yeni öngörüler sunacaktır.
- Squashın tarihini öğrenmek sürekli bir süreçtir ve bu, sevdiğiniz spor için zenginlik katmanı ekler. Sporun evrimini ve oyuncuların başarılarını inceleyerek, sahada en iyi performansınız için daha fazla motive olacağınızı göreceksiniz.

4.37. Arka Alandan Çapraz Bırakış veya Düz Vuruş Antrenmanı:

İleri seviye oyuncuların arka alanda hünelerlerini ve vuruş seçimlerini çalışmak için tasarlanmış 2 kişilik bir egzersizdir. Çalışma, çapraz bırakışlar, düz vuruşlar ve hızlı tepkiler içerir.

- Oyuncuların Konumu: Bir oyuncu arka alanda başlar ve diğer oyuncu T noktasında, yani kortun ortasında durur. T noktası her vuruş için başlangıç noktasıdır.
- Vuruş Seçenekleri: Arka alandaki oyuncunun iki vuruş seçeneği vardır. Ya çapraz bırakış yapabilir ya da düz vuruş atabilir.
- Çapraz Bırakışa Tepki: Arka alandaki oyuncu çapraz bırakış yapmaya karar verirse, diğer oyuncu hızlıca tepki vererek düz lobla geri almaya çalışır. Lob, rakibi geri itmek ve ralliyciyi sıfırlamak için yüksek ve derin bir şekilde olmalıdır.
- Vuruşu Geciktirme: Antrenmana aldatmaca eklemek için arka alandaki oyuncu vuruşunu hafifçe geciktirmelidir, böylece rakibinin niyetini son ana kadar anlaması zorlaşır.
- Ön Duvarın Temizlenmesi: Her iki oyuncu da vuruşlarının ön duvarı düzgünce geçtiğinden emin olmalıdır. Bunu yapmamak, özellikle arka alandaki oyuncu çapraz bırakış yapmaya karar verdiğinde, karşılarına stroke (rakibin sayı kazandığı bir durum) çıkabilir.
- Oyunu Sürdürme: Her vuruştan sonra oyuncular ralliyciyi sürdürür ve T noktasındaki oyuncu arka alandaki oyuncunun sürpriz çapraz bırakışlarına karşı tepki vermek ve bunları önceden kestirmek için dikkatlice izler.
- 15 Sayıya Kadar Oynama: Antrenmanı oyun olarak oynayın ve oyuncular iyi yerleştirilmiş vuruşlar yaparak ve rakibinin tepkilerini değerlendirerek sayı kazanmaya çalışır.
- Antrenmanın Faydaları: Bu antrenman, arka alanda aldatmaca geliştirmek için mükemmeldir, çünkü arka alandaki oyuncu vuruşlarını rakibini şaşırtacak şekilde ustaca gizlemelidir. T noktasındaki oyuncu da rakibinin niyetlerini hızlıca anlayıp uygun vuruşlarla karşılık verme becerisini geliştirir.
- “Arka Alandan Çapraz Bırakış veya Düz Vuruş” antrenmanı, taktiksel kararlar almayı ve vuruşları doğru bir şekilde uygulamayı zorlar. Düzenli olarak bu antrenmanı yapmak, squash kortunda performansınızı iyileştirir ve antrenmanlarda aldığınız aldatmaca ve stratejileri maçlarda uygulama yeteneğinizi derinleştirir.



Şekil 129: Arka Alandan Çapraz Bırakış veya Düz Vuruş

4.38. Çok Derin Dairesel (Very Deep Circling) Antrenman:

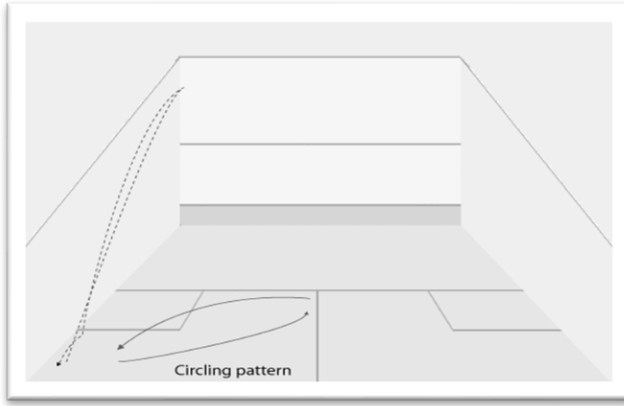
İleri seviye oyuncuların derin ve düz vuruşlarını ve korttaki pozisyonlama yeteneklerini geliştirmek için tasarlanmış iki oyunculu bir egzersizdir. Bu çalışma, doğru ve derin vuruşlar yapmayı odaklayarak oyuncuların dayanıklılığını ve vuruş tutarlılığını sınar.

- Oyuncuların Konumu: A, kortun merkezi noktası olan “T” başlar. B, A'nın karşısındaki arka köşede başlar.
- Derin Düz Vuruşlar: Her iki oyuncu da derin düz vuruşlarla topu hedefe, yani karşı kortun servis kutusunun ötesine göndermeyi amaçlar. Amacı, topu kortun arka kısmına derin bir şekilde göndererek rakibin vuruş yapmasını zorlaştırmaktır.
- Sürekli Dönüşüm: Her vuruştan sonra, oyuncular kort üzerindeki pozisyonlarını değiştirir. A, T'den arka köşeye giderken, B, arka köşeden T'ye gider. Bu dönüşüm çalışma boyunca sürekli devam eder.
- Kısa Top ve Vole Yapma Yasak: Her iki oyuncu da servis kutusunun önüne düşen kısa toplardan kaçınmalıdır, çünkü bu durumda sayı kaybedilir. Ayrıca bu çalışmada vole yapmak yasaktır, yani oyuncular topa vurmadan önce topun zemine değmesini beklemelidir.
- Sayı kazanma: Oyuncular, rakiplerini zor durumda bırakan ve hatalar yapmalarına yol açan doğru ve derin vuruşlar yaparak sayı almaya çalışır.
- 15 Sayılık Oyun: Bu çalışma bir oyun olarak oynanır ve oyuncular, iyi yerleştirilmiş vuruşlar yaparak ve rakiplerini manevra yaparak ilk 15 sayıya ulaşmaya çalışır.
- Çalışmanın Faydaları: “Çok Derin Dolaşma” çalışması, ileri seviye oyuncuların derin düz vuruşlarını geliştirmelerine ve kort kapsamını iyileştirmelerine yardımcı olur. Oyuncuların sürekli ve doğru vuruşlar

yaparak rakiplerini savunmada tutmaları, hücum için daha fazla fırsat yaratır.

- Sürekli hareket ve sürekli derin vuruş yapma gerekliliği ile dayanıklılık ve vuruş tutarlılığı da geliştirilir. Oyuncular, çalışma boyunca tekniği ve dengeyi korumak için odaklanmalıdır.

“Çok Derin Dairesel” çalışma düzenli olarak yaparak ileri seviye oyuncular oyunlarını geliştirebilir ve squash kortunda daha etkili ve korkulan rakipler haline gelebilir. Bu çalışma sadece fiziksel olarak zorlayıcı değil, aynı zamanda zihinsel olarak da meydan okur, çünkü oyuncular vuruşlarını derin yaparken kort pozisyonlarını da korumak zorundadır.



Şekil 130: Çok Derin Dairesel (Very Deep Circling) Antrenman

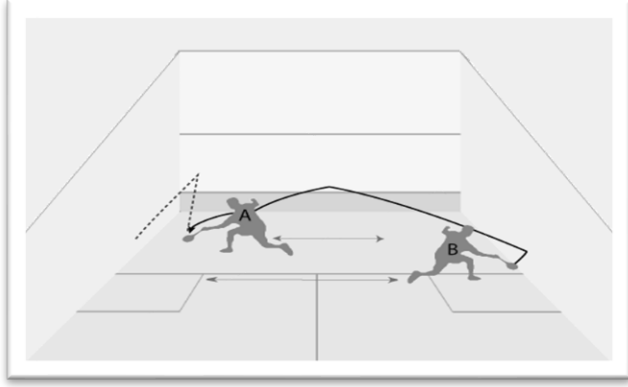
4.39. Vole Atak Vuruşu:

İleri düzey oyuncular için iki kişilik bir çalışma:

Açıklama:

A, ön kortta, B'ye arkada durarak vole atak şutları atar. A, yumuşak ve gevşek bir şekilde vuruş yapabilir ve B'nin ritim bulmasına izin verebilir. Ya da yüksek ve sıkı bir şekilde şut çekebilir ve B'yi yüksek şutu “alıp” zorlamak için germesini sağlayabilir. Eğer B buna ulaşamazsa, köşeye geri döner ve atak vuruşu yapar.

15 sayıya kadar oynanır veya ritim yakalanana kadar devam edilebilir.



Şekil 131: Vole Atak Vuruşu

5. SQUASH OYUNCUSUNUN ANTRENMAN PROGRAMI

Squash oyuncularını çalıştırmak, kas kuvveti ve kondisyon antrenmanlarına ek olarak sakatlanmayı önleyici prensipleri içeren çok boyutlu bir yaklaşım gerektirir. Squash, tekrarlayan hareketleri ve her eklemdede tam hareket aralığı gerektiren bir spor. Bu programın amacı, doğru biyomekanikleri tartışmak, esnekliğin önemini vurgulamak, uygun antrenman tekniklerini belirlemek ve beslenmenin performansa etkilerini anlatmaktır (DeFrancesco ve ark., 2022).

5.1. Biyomekanik Değerlendirme

Vücudu bütün olarak değerlendirmek, zayıflıkları ve eklem işlev bozukluklarını belirlemek önemlidir. Aşırı kullanım yaralanmalarını önlemek için kas dengesizlikleri taranmalıdır. Kas kuvveti ve uzunluğundaki belirgin ve düzeltilir ölçülebilir anormallikler vardır. Bu dengesizlikler koşma veya raketi sallama gibi temel hareket kalıplarını etkileyebilir ve açıklanamayan kas-iskelet ağrılarına ve işlev bozukluklarına neden olabilir. Tespit edildiğinde, spesifik bir fonksiyonel rehabilitasyon programı uygulanabilir. Bu program, yumuşak dokuların serbest bırakılması, düzeltici egzersizler, üç düzlem hareketlerle core güçlendirme, denge ve esneklik eğitimini içerebilir. Odak, vücudu bir bütün olarak ele alarak fonksiyonu ve istikrarı geri kazanmaktır (DeFrancesco ve ark., 2022).

5.2. Esneklik

Esneklik ve denge, sağlam bir iskelet ve kas sistemi oluşturmak için en önemli iki kavramdır. Yanlış hareketler vücudun maksimum kuvvet üretme yeteneğini kısıtlar. Tekrarlanan yanlış hareketler, kasların düzgün çalışmasını engeller. Bu nedenle, Propriyoseptif Nöromusküler Fasilitasyon (PNF) ile aktif ve dinamik esneme programınızın bir parçası olmalıdır. Çoğu sporcu, esneklik ve denge eksikliği nedeniyle yanlış hareket eder. Squash oyuncularının genellikle kalça, omuz ve göğüs esnekliği azalır. Her gün esnemek önemlidir, özellikle maç veya antrenman sonrası. Soğuk kasları esnetmeyin. Esneklik rutininize girmeden önce ısınma yapın (DeFrancesco ve ark., 2022).

5.3. Core Antrenmanı

Core antrenmanı squash'a özgü olmalı ve denge ve propriyoseptif egzersizleri içermelidir. Mekik, bisiklet hareketi ve bacak kaldırma gibi egzersizleri tamamen programdan çıkarın. Araştırmalara göre bu tip

egzersizler zaten sıkı olan kalçaları daha da sıkılaştırabilir. Ayrıca bu yerde yapılan egzersizler omuriliği tahriş eder ve düz karın kaslarını tahmin ettiğiniz kadar aktive etmez. Sporcular, squash oynarken sırt üstü yatmaz, o zaman neden o şekilde antrenman yapasınız ki?

Antrenmanlar, squash'a özgü hareketleri taklit eden core stabilizasyonu ve üç düzlem hareketlerini içermelidir. Tıbbi toplarla antrenman yapmak ve denge cihazlarıyla kesme hareketleri yapmak iyi bir fikirdir. Çünkü core, tüm hareketlerin merkezidir, bu yüzden her birey için optimal bir şekilde eğitilmelidir. Güçlü bir core, özel hareketler ve duruşları desteklemek için sağlam bir temel oluşturur. Zayıf bir core, sakatlanma riskini artırır ve korttaki güç kaybına yol açabilir. Squash hareketlerine özgü denge ve propriyosepsiyonu zorlayan bir antrenman ortamı oluşturmalsınız. Hareketi teşvik eden egzersizler motor becerilerini geliştirir ve doğru hareket kalıplarını teşvik eder. Zayıf denge ve esneklik, gereksiz hareketlere yol açar ve vücudun doğru bir şekilde yavaşlamasını ve patlayıcı bir şekilde yönlendirmesini engeller (Sönmez, 2023).

5.4. Kuvvet ve Güç Antrenmanı

Tüm sporcular kuvvet antrenmanından faydalanabilir ve özellikle sezon sırasında haftada en az 2 gün yapılmalıdır. Egzersizler doğrudan squash ile ilgili olmalı ve zayıf halkaları hedefleyen tam vücut hareketlerini içermelidir. Rezistans antrenmanını dayanıklılık antrenmanı ile karıştırarak çoklu setler kullanmak çok önemlidir. Squash hızlı bir spor olduğu için yüksek hızda antrenman yapmak kritiktir. Plyometrik egzersizlere geçmeden önce core kuvveti ve doğru hareket kalıpları oluşturmalsınız. Plyometri, hareket analizi yapılmadan eklenmelidir. Çünkü sporcular sıklıkla hareketleri doğru yapmadan plyometrik egzersizler yaparlar (DeFrancesco ve ark., 2022).

5.5. Dayanıklılık Antrenmanı

Tüm kardiyo ve dayanıklılık antrenmanı kortta yapılmalıdır çünkü orası performans sergilendiğiniz yerdir. Sürekli 5 mil koşmak, kortun sadece 32x21 olduğu bir squash oyuncusu için pek bir işe yaramaz. Interval antrenmanlar programınızın ana dayanağı olmalıdır. Örneğin, squash kortunda veya ölçülmüş bir alanda koniler kurun ve sporcuları konilere koşmaya ve dönüş yaparken hızlı bir şekilde rotasyon yapmaya teşvik edin. 30-40 dakikalık bir ağırlık antrenmanı yapın ve ardından bir antrenman oyunu oynayın. Bu yöntem, dayanıklılık kuvveti için etkili olabilir çünkü gerçek bir oyunda önceden yapılmış bir ağırlık antrenmanı yoktur. Bu yöntem "ön-tükenme"

denir. Bir egzersiz bisikleti kullanmak da sizi sahada daha iyi yapmaz. Bunlar bir soğuma için veya nadiren değişiklik yapmak için önerilir, ancak kort çalışmasıyla asla değiştirilmemelidir. Squash sırasında ayaktasınız, antrenman yaparken neden oturuyorsunuz? Oyunlar arasında oturmamalısınız. Maçlar yaklaşık 45 dakika ile 1 saat arasında değişir, 10-15 saniye aralıklarla ve setler arasında 90 saniye dinlenme ile 90 dakikaya kadar çıkabilir. Bu yüzden antrenmanınızı oyunun talep ettiği aynı zaman dilimlerinde yapmak önemlidir. Bir boksörün 3 dakikalık rauntlar ve 1 dakikalık dinlenme yapması gerektiğinde 2 dakikalık rauntlar ve 1 dakikalık dinlenme yapması mantıklı mı olurdu? Yüksek miktarda aerobik aktivite, spor antrenmanını büyük ölçüde sınırlar. Araştırmalar, çok fazla aerobik aktivitenin aslında spor antrenmanı için zararlı olduğunu kanıtlamaktadır (DeFrancesco ve ark., 2022).

5.6. Beslenme

Bu her antrenman programının en önemli yönüdür. Kötü beslenme, oynadığınız spor ne olursa olsun performansınızı engelleyecektir.

Beslenme, performansın önemli bir parçasıdır. Su, mineraller (kalsiyum, potasyum, magnezyum), karbonhidrat yüklemesi, glikojen depolarını yenileme, düzenli öğünler ve takviyeler önemlidir.

Squash oyuncuları için bu tür birçok boyutlu antrenman programı, performanslarını artırmak ve sakatlanmaları önlemek için gereklidir. Ancak, her oyuncunun bireysel ihtiyaçları ve yetenekleri farklı olabilir, bu nedenle kişiselleştirilmiş bir antrenman programı belirlemek önemlidir (DeFrancesco ve ark., 2022).

5.7. Çoklu maçlar arasındaki dinlenme

Çoklu maçlar arasındaki dinlenme süresi genellikle yaklaşık iki saattir. Bu süre içinde germe egzersizleri yapmalı ve glikojen depolarını yenilemek için karbonhidratlarla birlikte bir miktar protein (BCAA) içeren içeceklerle vücudunuzu hidrate etmelisiniz. Gatorade gibi ticari spor içeceklerinin kullanımı önerilmez; doğal elektrolitler ve karbonhidratlar içeren içecekler tercih edilmelidir. Örneğin, Zico'nun hindistan cevizi suyu, 10 adet Gatorade veya Pedialyte'tan daha fazla potasyum içermektedir (DeFrancesco ve ark., 2022).

Uzun günler için organik protein bar gibi kolay sindirilebilen yiyecekler ve meyve tüketmek iyi bir fikirdir.

5.8. Dinlenme

Her gün ağır antrenman yapmak, antrenmanlarınız ne kadar doğru olursa olsun sağlıklı değildir. Vücut dinlenmeye ihtiyaç duyar. Her şeyi aşırıya kaçırarak sakatlanmaya yol açar ve sonuçları olumsuz etkiler.

Squash veya herhangi bir spor dalında, maçlar arasında yeterli dinlenme ve restorasyon süresi çok önemlidir. Bu, vücudunuzun enerji depolarını yeniden doldurmasına, kasların onarılmasına ve stresin azaltılmasına yardımcı olur. Aşırı antrenman yapmak, performans düşüşüne ve hatta ciddi sakatlanma riskine neden olabilir. Bu nedenle, her zaman antrenman yapmak yerine vücudunuzun ihtiyaç duyduğu dinlenmeyi de göz önünde bulundurmalısınız.

Antrenman yapmak kadar, vücudunuzun dinlenme süresine de önem vermek, performansınızı artırmak ve sakatlanma riskini azaltmak açısından kritiktir. Bu nedenle, uygun beslenme, su tüketimi ve dinlenme sürelerine dikkat etmek önemlidir (DeFrancesco ve ark., 2022).

KAYNAKLAR

- Austin, M. F. (2014). *Smart squash: How to win at soft ball*. New York: Skyhorse Publishing Company, Incorporated.
- Chin, M. K., Wong, A. S., So, R. C., Siu, O. T., Steininger, K., ve Lo, D. T. (1995). Sport specific fitness testing of elite badminton players. *British Journal of Sports Medicine*, 29(3), 153-157.
- Clavisi, O., ve Finch, C. (1999). Striking out squash injuries-what is the evidence? *International Journal for Consumer and Product Safety*, 6, 147-157.
- DeFrancesco, C., Inesta, R., ve Krizek, R. (2022). *A squash player's training handbook*. Westchester Sport and Wellnp S. S.
- Gibson, N., Bell, P., Clyne, A., Lobban, G., Aitken, L., ve Gibbon, K. (2019). Physicalpreparation for elite-level squash players: monitoring, assessment, and training practices for the strength and conditioning coach. *Strength & Conditioning Journal*, 41(3), 51–62.
- Girard, O., Chevalier, R., Habrard, M., Sciberras, P., Hot, P., ve Millet, G. P. (2007). Game analysis and energy requirements of elite squash. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(3), 909-914.
- Gouttebarge, V., Moen, M., Boschman, J., ve Kantebeen, M. (2013). Squash-specific exercise test for elite squash players: Development and validity. *European Journal of Sports and Exercise Science* 2(1), 1-6.
- Hawkey, D. (1994). *Squash-play the game*. Avon: Blandford.
- Hirst, P. A. (2014). *Crowood sports guides squash skills, techniques, tactics*. Ramsbury: The Crowood Press Ltd.
- <https://www.worldsquash.org/>
- Hunt, G. (1975). *The ten fundamentals of squash*. Cassell: N. E. Edition.
- James C.A., Dhawan A., Jones T., ve Girard O. (2021). Quantifying training demands of a 2-week in-season squash microcycle. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 16(6), 779-786.
- James, C., Dhawan, A., Jones, T., Pok, C., Yeo, V., ve Girard, O. (2021). Minimal agreement between internal and external training load metrics across a 2-week training microcycle in elite squash. *Journal of Sports Science & Medicine*, 20(1), 101–109.
- Jones, T. W., Williams, B. K., Kilgallen, C., Horobeanu, C., Shillabeer, B. C., Murray, A., ve Cardinale, M. (2018). A review of the performance requirements of squash. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 13(6), 1223-1232.

- Jones, T. W., Williams, B. K., Kilgallen, C., Horobeanu, C., Shillabeer, B. C., Murray, A., ve Cardinale, M. (2018). A review of the performance requirements of squash. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6), 1223-1232.
- Lees, A. (2003). Science and the major racket sports: a review. *Journal of Sports Science*, 21(9), 707–732.
- Locke, S., Colquhoun, D., Briner, M., Ellis, L., O’Brien, M., Wollstem, J., ve Allen, G. (1997). Squash racquets. *A Review of Physiology and Medicine. Sports Medicine* 23, 130–138.
- Mero, A., Jaakkola, L., ve Komi, P. V. (1991). Relationships between muscle fibre characteristics and physical performance capacity in trained athletic boys. *Journal of Sports Sciences*, 9(2), 161-171.
- Montpetit, R. R. (1990). Applied physiology of squash. *Sports Medicine*, 10, 31–41.
- Murray, S., ve Hughes, M. (2016). *Science of sport: Squash*. England: The Crowood Press.
- Murray, S., James, N., Hughes, M. D., Perš, J., Mandeljc, R., ve Vučković, G. (2016). Effects of rule changes on physical demands and shot characteristics of elite-standard men’s squash and implications for training. *Journal of Sports Sciences*, 34(23), 2170-2174.
- Sönmez, H. G. (2023). Core antrenmanın fiziksel ve fizyolojik etkileri. Conference: 4.Uluslararası Herkes İçin Spor Kongresi.
- Wallbuton T. (2023). The history of squash. <http://www.squash.org/WSF/history.htm>.
- World Squash Federation. Squash courts. <http://www.worldsquash.org/rules/courts.htm>.
- Yarrow, P. (1997). *Squash steps to success*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Yarrow, P., ve Harrison, A. (2009). *Squash steps to success*. (Second Edition). Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Zug, J. (2007). *Squash: A history of the game*. New York: Simon and Schuster.