

ضربه‌ی زیردست (آندرهند^۱) و انواع آن

هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- آندرهند را تشریح کند و به اجرا در آورد.
- ۲- انواع آندرهند را در بدمیتون نام ببرد و به طور عملی اجرا نماید.
- ۳- تفاوت آندرهند کلیر و آندرهند دراپ را بیان نماید.
- ۴- موارد استفاده‌ی هر کدام از آن‌ها را بیان و عمل کند.

ضربه‌ی زیردست (آندرهند)

به وسیله‌ی آن شاتل مانند سرویس بلند یک نفره با ارتفاع زیاد به انتهای زمین حریف ارسال می‌گردد.

آندرهند کلیر را می‌توان با فورهند و بک‌هند اجرا کرد و آن چه مهم است حرکت پاها به طرف جلوی تور و شاتل است، که نقشی اساسی در موفقیت این ضربه دارد.

حرکت پاها به طرف جلو همان حالتی است که در بخش‌های قبلی به طور کامل توضیح داده شده است و باید در نظر داشت که هم برای فورهند و هم برای بک‌هند پای موافق راکت در جلو حرکت می‌کند. در این قسمت به توضیح آندرهند کلیر فورهند و سپس آندرهند کلیر بک‌هند می‌پردازیم.

آندرهند کلیر فورهند^۲: در این حالت پس از اجرای حرکت پاها به طور صحیح، پای جلو به حالت زانو خم و زاویه‌دار و پای عقب تقریباً کشیده‌تر است (شکل ۱-۱۰ شماره ۱). دست راکت‌دار به طرف عقب بدن و به سمت راکت می‌رود. ساعد به طرف خارج می‌چرخد^۵ و کف دست را به سمت سقف قرار می‌دهد. با نزدیک شدن شاتل شانه به طرف جلو گردش می‌کند و

هرگاه بازیکن، بنا به دلایلی، نتواند شاتل را از بالا بزند به‌ناچار مجبور خواهد شد آن را از پایین بزند.

یکی از ضربه‌هایی که معمولاً از پایین زده می‌شود ضربه‌ی آندرهند است که متناسب با شرایط بازیکن زنده، از جلوی تور در جواب دراپ و یا ضربه‌ی کوتاه روی تور حریف و یا از وسط یا عقب زمین در جواب اسمش‌های متنوع حریف، مورد استفاده قرار می‌گیرد.

آندرهند اساساً یک ضربه‌ی کاملاً دفاعی است و بازیکن با اجرای آن می‌خواهد شرایط نامتعادل خود را اصلاح کند و هر چه سریع‌تر به مرکز زمین برگشت نماید.

انواع آندرهند

آندرهند به دو شکل مورد استفاده قرار می‌گیرد: آندرهند کلیر^۲ و آندرهند دراپ^۳.
آندرهند کلیر: ضربه‌ای است که در جواب دراپ و یا ضربه‌ی کوتاه جلوی تور حریف مورد استفاده قرار می‌گیرد و

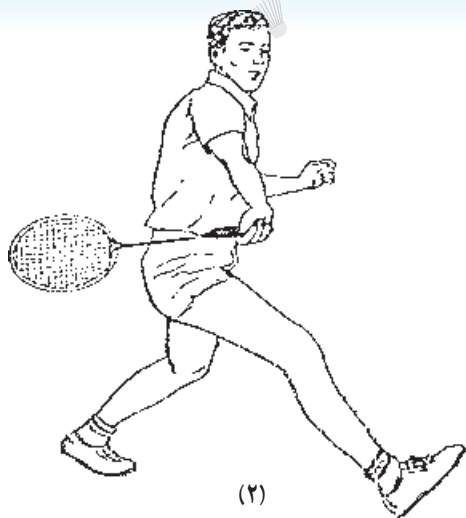
۱- Underhand

۲- Underhand clear

۳- Underhand drop

۴- Forehand underhand clear

۵- Supination



(۲)



(۱)



(۴)



(۳)

شکل ۱-۱- مراحل آندره‌ند کلییر (فورهند)

سپس بازو به طرف داخل می‌چرخد و ساعد هم به تبعیت و با شدت به داخل حرکت می‌کند (شکل ۱-۱ شماره ۲). راکت باید شاتل را از بالاترین و جلوترین نقطه نسبت به پای جلویی بزند (شکل ۱-۱ شماره ۳).

بازو حالت چرخش به طرف جلو و بالا رفتن به سوی سقف را ادامه می‌دهد تا شاتل را با ارتفاع زیاد به عقب زمین حریف هدایت کند و پس از اجرای ضربه، ادامه‌ی حرکت دست مانع از انحراف شاتل از هدف مورد نظر خواهد شد و نهایتاً راکت به سمت مخالف شروع حرکتش می‌رود (شکل ۱-۱ شماره ۴).

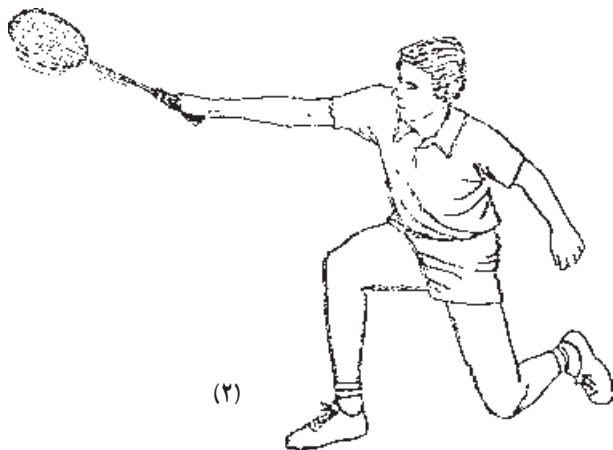


شکل ۱-۲- آندره‌ند کلییر فورهند

دست و راکت بازیکن پس از اجرای ضربه به طرف شانه‌ی دست راکت‌دار ادامه می‌یابد (شکل ۳-۱۰ شماره ۳).

آندره‌ند دراپ^۲: آندره‌ند دراپ به ضرباتی گفته می‌شود که شاتل به وسیله‌ی آن از پایین به جلوی زمین حریف و پشت تور هدایت می‌شود و زننده‌ی ضربه آن را در حالی می‌زند که نزدیک تور باشد و یا با تور فاصله داشته باشد، مثلاً از وسط یا عقب زمین خود اقدام می‌کند. آندره‌ند دراپ یک ضربه‌ی دفاعی است و بازیکن برحسب اجبار و شرایط تحت فشار آن را به شکل فورهند و یا بک‌هند اجرا می‌کند.

ضربه‌ی دفاع کوتاه نوعی آندره‌ند دراپ است که در مقابل اسمش حریف از آن استفاده می‌شود که به تفصیل در مورد آن بحث شد.



(۲)



شکل ۴-۱۰- آندره‌ند کلیر بک‌هند

آندره‌ند کلیر بک‌هند^۱: در این حالت هم پس از اجرای حرکت پاها به طور صحیح و رسیدن به نزدیک تور، پای جلو، به حالت خمیده و پای عقب کشیده‌تر است (شکل ۴-۱۰).

بیش‌تر وزن بدن روی پای جلو (موافق راکت) است و دست و شانه‌ی راکت‌دار باید در جلوی بدن و به سمت تور باشد (شکل ۳-۱۰ شماره ۱).

ساعد به طرف داخل می‌چرخد و سر راکت به طرف عقب بدن کشیده می‌شود، به شکلی که کف دست به طرف زمین قرار بگیرد. با باز کردن آرنج به طرف جلو و بالا و عمل چرخش ساعد به طرف خارج، راکت به طرف بالا و جلو حرکت داده می‌شود و راکت در بالاترین و جلوترین نقطه‌ی ممکن به شاتل ضربه می‌زند (شکل ۳-۱۰ شماره ۲ و شکل ۴-۱۰). حرکت

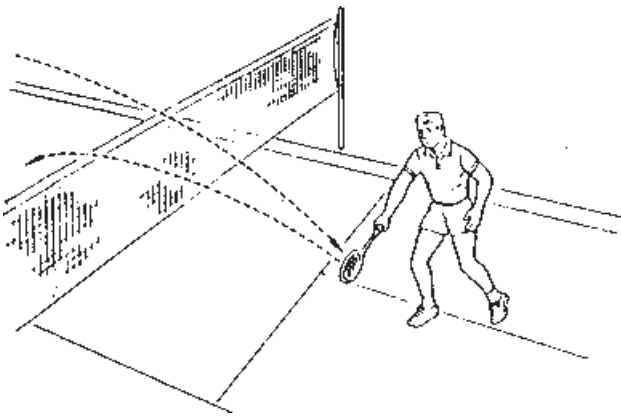


(۱)



(۳)

شکل ۳-۱۰- مراحل آندره‌ند کلیر (بک‌هند)



شکل ۷-۱۰- حالت آندره‌ند دراپ از وسط زمین بازی

ضربه‌ی جلوی تور^۳

این ضربه را می‌توان نوعی آندره‌ند دراپ نامید که میچ دست و راکت با نیروی بسیار کم شاتل را به زمین حریف و هر چه نزدیک‌تر به تور می‌لغزاند (شکل ۸-۱۰).

این ضربه بسیار ظریف است و بازیکن باید دارای مهارت ویژه‌ای در اجرای آن باشد و معمولاً در جواب دراپ و ضربه‌ی جلوی تور حریف زده می‌شود.

حرکت پا به همان روشی است که در بخش مربوط توضیح داد و حالت‌ها مانند آندره‌ند کلیر است با این تفاوت که پای موافق به تور نزدیک‌تر می‌شود و پای عقب به حالت کشیده است.

دست تقریباً به‌طور کامل کشیده است و شاتل را در بالاترین نقطه، نسبت به تور، دریافت می‌کند و شاتل به حالت غلتان به پشت تور در زمین حریف هدایت می‌شود. برای ضربه‌ی فورهند، دست به خارج بدن می‌چرخد و میچ به سمت انگشت شست ثابت می‌گردد و کف و انگشتان دست به طرف سقف قرار می‌گیرند (شکل‌های ۹-۱۰ و ۱۱-۱۰ شماره‌ی ۱). برای ضربه‌ی بک‌هند دست به طرف داخل بدن می‌چرخد و میچ به سمت انگشت شست به شکلی ثابت می‌گردد که کف دست و انگشتان به طرف زمین قرار می‌گیرد (شکل‌های ۱۰-۱۰ و ۱۱-۱۰ شماره‌ی ۲).

برای اجرای آندره‌ند دراپ فورهند حرکت پاها به همان ترتیبی است که در بخش مربوط توضیح داده شده است و دست و راکت ضمن دراز شدن به سمت فورهند و شاتل، به عقب و پایین می‌چرخد^۱، به شکلی که کف دست و انگشتان به طرف سقف قرار می‌گیرند و راکت با زاویه‌ی تقریباً ۴۵ درجه نسبت به افق (پشت راکت) به شاتل ضربه می‌زند و آن را به جلوی زمین حریف و نزدیک تور هدایت می‌کند (شکل ۵-۱۰).

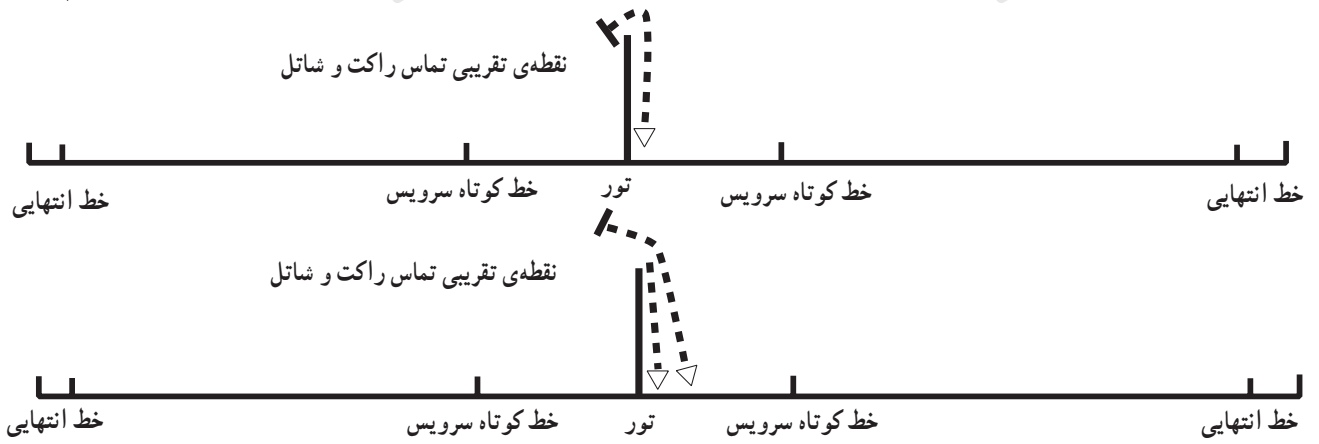


شکل ۵-۱۰- آندره‌ند دراپ فورهند از وسط زمین

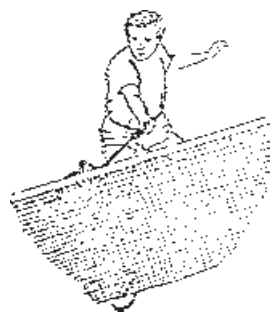
برای اجرای آندره‌ند دراپ بک‌هند، حرکت پاها به همان شکلی است، که در بخش مربوط توضیح داده شد. دست و راکت ضمن دراز شدن به سمت بک‌هند و شاتل، به عقب و پایین می‌چرخد^۲، به‌صورتی که کف دست و انگشتان به طرف زمین قرار می‌گیرند و راکت با زاویه‌ی تقریباً ۴۵ درجه (پشت راکت) به شاتل ضربه می‌زند و آن را به جلوی زمین حریف و نزدیک تور هدایت می‌کند (شکل‌های ۶-۱۰ و ۷-۱۰).



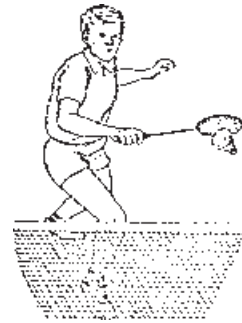
شکل ۶-۱۰- حالت آندره‌ند دراپ بک‌هند از وسط زمین



شکل ۸-۱۰- مسیر پرواز شاتل در ضربات جلوی تور (فورهند و بک‌هند) و هم‌چنین محل تماس راکت و شاتل نسبت به تور



شکل ۹-۱۰- ضربه‌ی جلوی تور فورهند



شکل ۱۰-۱۰- ضربه‌ی جلوی تور بک‌هند



شکل ۱۱-۱۰- ضربه‌ی جلوی تور فورهند (۱) و بک‌هند (۲)

۹- برای آن که فرود شاتل حداقل فاصله را نسبت به تور داشته باشد، بهتر است میچ و صفحه‌ی راکت به طرف سقف برگردانده شود تا صفحه‌ی راکت به حالت افقی و موازی با زمین درآید.

۱۰- بازیکن باید از پاها، بالاتنه و دست‌ها برای رسیدن به شاتل استفاده کند و هر چه سریع‌تر این عمل را اجرا کند شاتل را از بالاتر دریافت می‌کند و می‌تواند تصمیم بهتری بگیرد.



شکل ۱۲-۱۰- جابه‌جایی انگشتان روی دسته‌ی راکت برای ضربه‌ی جلوی تور و دریافت شاتل از بالاترین نقطه‌ی ممکن

پیش‌نهادهایی برای اجرای ضربه‌ی جلوی تور

۱- این ضربه نیاز به نیروی اضافی ندارد و باز شدن دست و راکت و تماس به شاتل باعث می‌شود که حرکت دل‌خواه به وجود آید و شاتل به آرامی از روی تور عبور نماید.

۲- هنگام تماس راکت و شاتل، صفحه‌ی راکت مایل و زاویه‌ای متناسب به طرف جلو و در مسیر هدایت شاتل داشته باشد.

۳- این ضربه به نیرو احتیاج ندارد و بیش‌تر به دقت و ظرافت نیازمند است.

۴- پس از تماس راکت و شاتل، ادامه‌ی حرکت دست و راکت ضرورتی ندارد.

۵- برای اجرای ظریف‌تر ضربه‌ی جلوی تور با فورهند و یا بک‌هند می‌توان با جابه‌جا کردن انگشتان دست روی دسته‌ی راکت، حداقل تماس را بین آن‌ها برقرار کرد و حتی دسته‌ی راکت را از عقب‌تر گرفت و به این وسیله طول آن را افزایش داد تا سریع‌تر به شاتل دسترسی پیدا کند. در این حالت، عمل و جابه‌جایی انگشتان شست و اشاره نقش اساسی دارد و باعث سهولت کار می‌شود (شکل ۱۲-۱۰).

۶- برای موفقیت بهتر در موارد فوق، بازیکن باید بتواند بدن خود را به‌خوبی کنترل کند و سپس برای گرفتن شاتل اقدام نماید.

۷- در هر دو مورد فورهند و بک‌هند سعی شود سر و سینه به طرف زمین حریف باشد.

۸- از حرکت میچ دست با دقت و ظرافت استفاده شود تا شاتل به سوی هدف مورد نظر لغزانده شود.

خودآزمایی

- ۱- آندرهند و انواع آن را تعریف کنید.
- ۲- آندرهند کلیر را اجرا و ذکر کنید چه مواقعی از آن استفاده می‌کنید؟
- ۳- آندرهند دراپ را اجرا کنید و زمان استفاده از آن را بیان نمایید.
- ۴- آندرهند کلیر فورهند را به طور کامل شرح دهید و اجرا کنید.
- ۵- آندرهند کلیر بک‌هند را توضیح دهید و به اجرا درآورید.
- ۶- ضربه‌ی جلوی تور را تعریف کنید و انواع آن را توضیح دهید.