



Fakulteti / Departamenti: Fakulteti i Kulturës Fizike dhe Sportit
Lënda: Ligjërata # Plotësimi i arsenalit me lob, smash dhe drop shot

Katërshja fantastike e përberë nga shërbimi, forhendi, backhendi dhe voleji janë themelet e lojës së tenisit. Mirëpo duke marrë parasysh se tenisi është lojë dinamike ekzistojnë tri varietete të katërshes fantastike, ato janë: lob, smash (goditja përmbi kokë) dhe drop shot. Këto tri goditje përdoren shumë më pak sesa goditjet themelore. Mund të ndodhë që të zhvilloji tërë ndeshjen e të mos i përdorni këto lloje të goditjeve. Nëse jeni në gjendje të përcaktoni se kur ti përdorni këto goditje atëherë, edhe loja e juaj do jetë shumë më atraktive dhe e suksesshme.

Si të përqafojmë goditjen lob, atë goditje të vogël me shumë potencial

Lob me fjalë të thjeshta paraqet topin i cili ka lëvizur lartë. Goditja lob shpeshherë ngjan si një goditje e plogësht defensive. Kjo goditje në krahasim me goditje tjera si forhand, backhand, shërbimi dhe voleji mund të konsiderohet si një “zonjë e rëndë” pasi që në vete ngërthen shumë elegancë, mirëpo, në anën tjetër mund të jetë goditje shumë dinake duke shkaktuar shumë telashe tek kundërshtari.

Karakteristikat kryesore të goditjes së suksesshme të lobit janë:

- ✓ **Lartësia:** Nëse goditja lob nuk rrugëton mjaftë lartë, atëherë kundërshtari shumë lehtë mund të fitojë pikë duke goditur topin me smash.
- ✓ **Thellësia:** Gati çdo goditje lob duhet të përfundoj afër vijës fundore, përveç nëse dërgojmë diagonale nën këndin e ulët.

Kur duhet të përdorni goditjen lob

Lobin duhet të përdorni vetëm në këto situata:

- ✓ **Kur kundërshtari përdor goditjet të cilat ju largojnë nga fusha.** Më një goditje të lartë lob mund të përfitoni aq kohë sa të ktheheni në pozicion të volitshëm.
- ✓ **Kur topi të cilën kundërshtari e dërgon tek ju afrohet aq shumë sa ju nuk keni kohë të përgatiteni për të dërguar goditje tjetër.**
- ✓ **Kur kundërshtari është afër rrjetës dhe përgatitet për volej goditje.** Sa më afër të jetë kundërshtari, gjasat për të bërë goditjen lob janë më të mëdha. Nëse goditja e juaj lob në këto rrethana është aq e thellë sa duhet atëherë, mundësia për të kthyer goditjen është thuajse e pamundshme.
- ✓ **Dëshironi të ndërroji ritmin e lojës.** Ndërrimi i ritmit gjatë goditjeve të njëpasnjëshme mundet të qet kundërshtarin nga ekuilibri, pasi që ai duhet të mendojë cilën goditje të radhës të përdor me çka humb durimin dhe bënë gabime.

Goditjen lob mund ta bëni përmes goditjes forhand dhe backhand, varësisht se në çfarë pozite gjendeni gjatë lojës.

Smash goditja shkatërruese

Smash (goditja mbi kokë) është goditja më eksplozive në tenis, e cila shndërrohet si kundër përgjigje efikase ndaj lobit. Kur topi lëviz në lobin e shkurtër, atëherë, është rasti tipik për të bërë goditjen smash. Kur goditni smash mund ta bëni këtë me tërë fuqinë e trupit duke e bërë kundërshtarin të pashpresë ndaj kësaj goditje. Nëse përdorni goditjen smash në mënyrë efikase, atëherë për kundërshtarin përdorimi i goditjes lob do jetë një aventurë përplot rreziqe.

Fuqia e goditjes smash pas fitimit të pikës do ju bënë të bëni gjeste të çuditshme, por ju duhet të përmbaheni nga ato dhe të kujtoni lëksionit lidhur me etikën në lojën e tenisit.

Si ta dimë kur është koha më e përshtatshme për smash

Më së miri është që goditjen smash ta bëni atëherë kur jeni thellë në fushën e lojës, e jo kur jeni afër vijës fundore ose pas saj. Do i përmendim disa nga situata kur duhet të përdorni goditjen smash

✓ **Në rrjetë:** Goditja lob shpeshherë përdoret kur kundërshtari është në rrjetë. Gjithnjë të jeni të vëmendshëm dhe të gatshëm t'i përgjigjeni goditjes smash nëse luani në rrjetë. Sa më afër rrjetës që gjendeni aq më saktë mund të dërgoni goditje smash.

✓ **Nga mesi i fushës:** Kur kundërshtari iu dërgon topa të lartë defensivë ju do jeni të detyruar të tërhiqeni prapa për të qen në gjendje të bëni goditjen smash.

Nëse kundërshtari dërgon goditjen lob thellë tek vija fundore, për t'iu kundërpërgjigjur ju duhet të jeni shumë komodë dhe ti besoni smashit tuaj, pasi që të dërgoni goditje nga ajo pozitë dhe distancë është pothuajse sikur të bëni shërbimin, vetëm se në këtë rast ju mund të dërgoni topin në cilën do pjesë të fushës së kundërshtarit. Nëse goditjen smash e keni të dobët më mirë është që ta leni topin të bie në fushë, dhe të bëni njërin prej goditjeve themelore.

Të përplasat topi në dysheme, apo jo. Pyetja është tani?

Në momentin kur kundërshtari iu dërgon goditjen lob, menjëherë ju duhet të sillni vendimin nëse duhet të goditni topin para se të bie në dysheme ose ta leni të bie në dysheme. Disa nga këshillat themelore për të dy situatat:

✓ **Lëreni topin të përplasat në dysheme:** Gjithmonë është më lehtë të luani smash nëse topi së pari ka rënë në dysheme. Sa më e lartë të jetë goditja lob, ju do të keni më lehtë ta ktheni atë top me goditje smash duke u futur nën top. Janë disa situata kur nuk mundeni të zgjidhi!

✓ **Goditja e topit deri sa topi është në ajër:** Të bëni goditje smash deri sa topi është në ajër është më vështirë sesa kur ai përplasat nga dyshemeja. Sa më i ulët të jetë këndi i fluturimit të topit do të paraqitet nevoja më e madhe për të goditur topin nga ajri, me kusht që ju mund ta arrini atë top.

Goditjen mund ta ekzekutojmë me forhand smash dhe backhand smash.

Drop shoti i juaj është një bombë e vërtet

Drop shot është goditje e lehtë për nga fuqia e saj. Qëllimi është që topi mezi ta kaloj rrejtën. Mund ta dërgoni me forhand, backhand ose volej. Kjo goditje është me e buta në lojën e tenisit e cili nuk dërgohet me qëllim që të depërtoj thellë në fushën e kundërshtarit. Përdoreni drop shotin me qëllim që topin lehtë ta lëshoni, sikurse pendën, ashtu që kundërshtari të mos jetë në gjendje të kthej topin. Nëse dërgoni goditje të mirë të drop shotit do të ndjeheni aq mirë sa do mendoni se ne duar keni shkop magjik e jo rekuizitën e tenisit.

Goditja drop shot rrallëherë ka sukses, ashtu që asgjë nuk do të jetë efektive nëse drop shot nuk bëhet në mënyrë të përkryer dhe në kohën e duhur. Nëse nuk arrini që topin me mjaft ndjeshmëri ta dërgoni afër rrjetës në fushën e kundërshtarit, atëherë kundërshtari thjeshtë atë top mund tua kthej në fyt.

Rastet ideale për drop shot

Drop shoti është i dizajnuar ashtu që nëse përdoret menjëherë të fitohet pikë. Pra, nëse keni prirje për këtë goditje, atëherë kjo do ju sjell shumë pikë të sigurta. Drop shotin mund ta përdorni edhe në këto situata:

- ✓ **Të testoni lëvizshmërinë e kundërshtarit.** Lojtaret të cilit nuk zhvendosen mirë nëpër fushë shpeshherë nuk do arrijnë as drop shotin mesatar dhe as një të dobët. Nëse kundërshtari nuk është në gjendje ti kundërpërgjigjet drop shotave tuaj, atëherë ju keni zbuluar se ai është i ngadalshëm me çka do krijoni avantazh të madh.
- ✓ **Të ndryshoni natyrën e lojës (ritmin).** Futeni drop shotin dhe i tërë ritmi i lojës do ndryshojë pasi që topi do bie shumë afër rrjetës dhe në vende të papërshtatshme.
- ✓ **Të sillni kundërshtarin në rrjetë.** Pjesa dërmuese e lojtarëve nuk e pëlqen të luaj në rrjetë, meqenëse drop shoti është goditje e shkurtër i detyron të dalin në rrjetë dhe kështu e zhvendosni kundërshtarin nga zona e sigurt.

Duhet të keni parasysh faktorët në vijim, para se të vendosni të përdorni goditjen drop shot:

- ✓ **Pozicioni i kundërshtarit:** Përdoreni drop shotin atëherë kur kundërshtari është afër vijës fundore, anash fushës, me fjalë tjera larg rrjetës.
- ✓ **Pozicioni juaj:** Të keni parasysh këtë rregull të dobishme në mend para se të vendosni për drop shot, e ajo është që ta përdorni drop shotin kur jeni afër hapësirës ku duhet të dërgohet shërbimi (service box), e jo kur jeni tek vija fundore. Duke përdorur drop shot të butë nga thellësia, apo vija fundore topi do të lëviz shumë ngadalë me çka do ti mundësohet kundërshtarit të arrin atë dhe të përgatitet për goditje.
- ✓ **Koha për tu përgatitur:** Asnjëherë mos nxitoni për të përdorur këtë goditje. Kjo goditje është shumë e ndërlikuar për tu ekzekutuar, andaj kërkon kohë të konsiderueshme për ta bërë.

Si të godasim drop shot

Drop shotin mund ta bëjmë me forhand dhe backhand. Madje mund të “lëshojmë” dhe volej nëse kemi perceptimin e mirë. Shumica e drop shot goditjeve bëhet me backhand për shkak të këtyre dy arsyeve:

- ✓ Të bëni drop shot nga ana e backhandit është shumë më lehtë të ekzekutohet, sesa nga ana e forhandit, sidomos nëse kemi të bëjmë me backhandin me një dorë.
- ✓ Gati të gjitha drop shot goditjet behën ashtu që rrjeta (telat) e reketit mezi e prekin topin me zonën goditëse (fytyrën) e reketit, e cila është e kthyer nga lartë. Telat e reketit takohen me topin nën këndin ekstrem, i cili mundëson që të krijohet spin i madh me çka edhe bënë që kjo goditje të jetë e vështirë për t’iu kundërpërgjigjur.

Me qëllim që të bëni drop shot goditje, përcillni udhëzimet në vijim:

- 1. Përgatituni të bëni goditje themelore ose volej goditje deri te kontakti i reketit me topin.** Referohuni materialit i cili sqaron mënyrën e goditjeve forhand dhe backhand.
- 2. Ktheni zonën goditëse (fytyrën) e reketit nga lartë duke e goditur topin në atë mënyrë që telat vetëm rrëshqitshëm të godasin topin.** Perceptoje këtë në mënyrë sikurse ju dëshironi të nxëni topin në pjatë. Mos e shtrëngoni dorëzën e reketit sepse sa më fortë që e shtrëngoni dorëzën rritet rezistenca e reketit ndaj topit gjë e cila e bënë topin të kërcej lartë me çka efekti i drop shotit do të humbet.

Kur bëni goditje të mirë drop shot topi kalon mbi rrjetën duke rrenë aq butë sa kundërshtari nuk do jetë në gjendje ta arrin, ju menjëherë duhet ti afroheni rrjetës duke pritur kthimin eventual të topit nga kundërshtari i cili kthim në shumicën e rasteve do të jetë i plogësht, kurse ju do jeni aty të gatshëm me u kundërpërgjigj me një volej duke fituar pikë të lehtë.

Literatura: McEnro Patrik dhe Bodo Peter / Tennis za Neupucene / Wiley Publishing, Inc / Përkthim nga Ilic Milos dhe Iva Cvorovic / faqe 141-150