



**Fakulteti / Departamenti:** Fakulteti i Kulturës Fizike dhe Sportit

**Lënda:** Ligjërata # Llojet e fushave dhe dimensionet

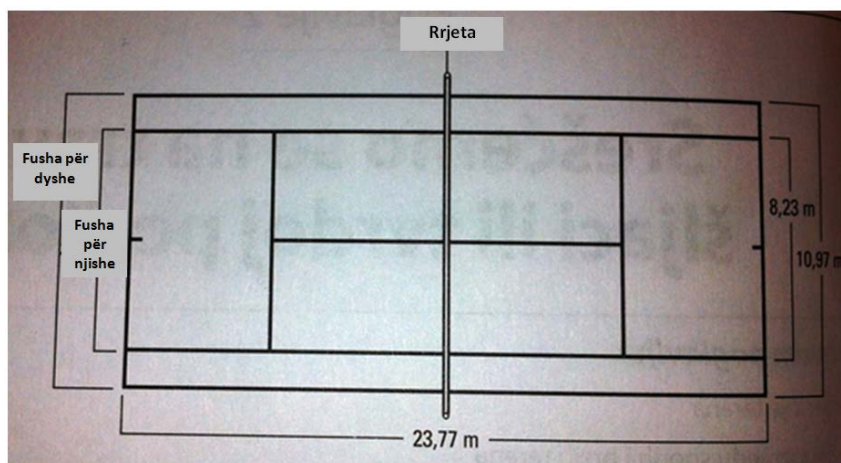
Fushat e tenisit mund të jen nga materialet e ndryshme, mirëpo dimensionet mbesin gjithnjë të njëjtë. Në këtë ligjëratë do të shpjegohen llojet e dyshemeve dhe si ato ndikojnë në rezultatin final.

### Fushat universale

Fusha e tenist të cilën mund ta shihni në foto nr. 1, paraqet formën katërkëndëshe me gjatësi prej 23.77m dhe gjerësisë 8.23m për lojën në njishe (<sup>1</sup>single), respektivisht 10.97m për lojën në dyshe (<sup>2</sup>double).

Fusha përbehet nga dy pjesë të barabarta, të ndara përmes një rrjeta e cila është e vendosur menjëherë mbas vijave anësore. Rrjeta kryesisht është nga materiali i but, e cila në mes ka shiritin i cili shërben për të shtrënguar – liruuar rrjetën sipas nevojës. Në disa fusha publike janë të vendosura rrjetet metalike, keni kujdes të mos ngujoheni brenda tyre!

Shiriti i rrjetës shërben që rrjeta të vendoset në lartësinë e duhur. Në mes rrjeta duhet të jetë e lartë 91.4cm, kurse anash 107 cm. Fatkeqësisht, rrjeta me shirit lëvizës është shumë e radhë në fushat publike, për këtë nuk duhet të shqetësoheni pasi që juve nuk ju duhet ai shirit, vetëm se ju duhet metri për të matur lartësinë 91.4cm. Mos u brengosni edhe aq për lartësinë e rrjetës anash, vetëm letë jetë lartësia në rregull në mesin e rrjetës.



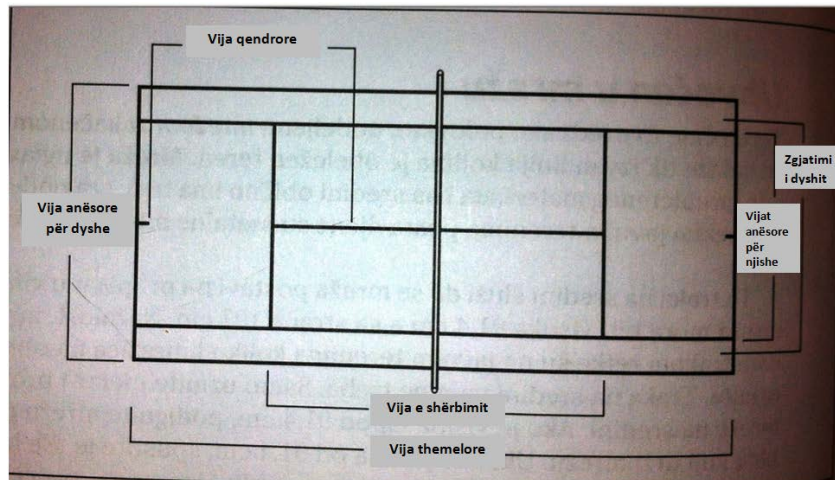
*foto nr. 1*

<sup>1</sup> Single nga gjuha angleze që do të thotë njishe

<sup>2</sup> Double nga gjuha angleze që do të thotë dyfishe, ose dyshe

## Vendosja e vijave

Vija fundore është vija më e lartë, në krahasim me rrjetën. Vija fundore është e njëjtë pa marr parasysh nëse kemi të bëjmë lojën në njishe, ose në dyshe (foto nr. 2).



*foto nr. 2*

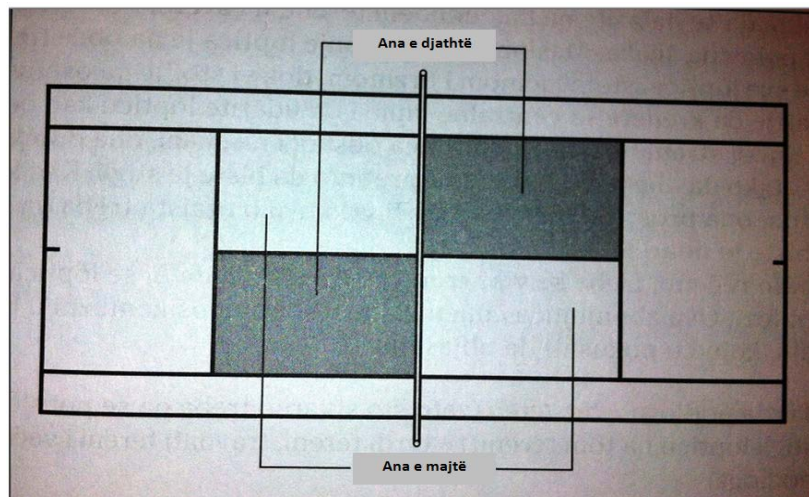
Saktësisht në mesin e vijës fundore gjendet vija qendrore, e cila ndan fushën e lojës në dy pjesë të barabarta. Kjo vijë është shumë e rëndësishme kur bëhet shërbimi.

Vijat të cilat përbejnë pjesën anësore të katërkëndëshit, quhen vija anësore. Vijat anësore janë të vetmet të cilat bëjnë dallim në mes të fushës së lojës në njishe dhe dyshe.

Brenda fushës do të shihni vijën e shërbimit, e cila është e drejtë me vijën fundore, kurse paralele me vijën qendrore dhe rrjetën.

Vijat e shërbimit, vija qendrore dhe rrjeta formojnë katër katrore, të cilat quhen fushat e shërbimit. Nga të dyja anët gjenden dy fusha të shërbimit, me gjatësi 6.4 dhe gjerësi 4.115m.

Nga të dyja anët, vija qendrore ndan fushën në pjesën e majtë të fushës dhe të djathtë (foto nr. 3). Gjatë shërbimit topi duhet të kalojë rrjetën duke goditur në fushën shërbimit.



*foto nr. 3*

## Llojet e dyshemeve – çfarë është dallimi?

Tenisi luhet në katër lloj të dyshemeve:

- ✓ Dyshemeja e fortë
- ✓ Dyshemeja sintetike/fushat e mbyllura
- ✓ Rëra
- ✓ Bari

Çdo lloj i dyshemesë i ka përparësitë dhe dobësitë e veta. Dyshemetë janë të ndryshme në ngjyrë, aromë dhe në prekje mund të vërehet se janë ndryshe. Më e rëndësishmja është se topi ndryshe silllet në këto lloje të dyshemeve ndryshe gjë e cila varret nëse dyshemeja është e butë, fortë apo nga çfarë materiali është.

Topi më shumë kërcen në dyshemenë e fortë, sesa në atë të butë pasi që këtu topi pakëz amortizohet.

Dyshemetë e ndryshme përcaktojnë edhe sa lartë do të kërcëjë topi. Rëra është dyshemeja e butë, andaj edhe topi këtu lëvizë shumë ngadalë, por kërcen shumë lartë. Betoni është dyshemeja e fortë. Kur topi hedhet nga lartësia kërcen shumë, mirëpo edhe rrëshqitja e topit është shumë e madhe në beton.

Në bari topi nuk kërcen shumë, mirëpo edhe nuk ngadalëson edhe pse bari është dyshemeja e butë. Kjo ndodh pasi që bari është i butë dhe i lemueshëm, për këtë arsye është unike. Kjo nuk duhet të ju shqetësoj pasi që tenisi sot rrallë luhet në bari.

Kërcimi i lartë, kërcimi i ulët, dyshemeja e butë, dyshemeja e fortë – çfarë lidhje ka?

Paramendojeni të gjendeni në fushën më të çuditshme në botë. Gjysma e fushës të jetë beton, tjetra pjesë rëra. Makina për hedhjen e topave është në të dyja anët e fushës. Hedh topat me shpejtësi të njëjtë përderisa ju qëndroni tek vija fundore. Detyra juaj është të niseni para dhe të goditni topin duke e dërguar në pjesën e fushës së lojës ku kërkohet. Kur topi godet dyshemenë me rërë atëherë fiton lartësinë dhe ngadalëson kjo bënë që lojtari të lëvizë shpejtë për të arritur topin. Kur topi bie në beton ai thjeshtë rrëshqitë dhe kërcen shumë pakë me çka lojtarit i duhet munda i madh për të arritur topin.

Thjeshtë thënë duhet më shumë munda dhe vrapim që topi të arrihet në dyshemetë e forta. Këto fakte na krijojnë edhe më shumë konfuzion terminologjik, të cilin do të mundohemi ta sqarojmë

- ✓ Dyshemeja e fortë = fushë e shpejtë (për arsye se vërtet duhet të mundoheni që të nxëni topin në këto dysheme) = fushat e forta, fushat me bari dhe shumica e dyshemeve sintetike.
- ✓ Dyshemeja e butë = fusha e ngadalë (për arsye se nuk keni nevojë të jeni aq të shpejtë sikurse në dyshemenë e butë, por ndeshja do të jetë me e gjatë, do të vraponi më shumë pasi që të dy lojtarët lehtë arrijn deri tek topat dhe kështu vazhdon pika) = rëra dhe numri i vogël i dyshemeve sintetike.

Pra, kemi arritur në përfundim se lloji i fushës mund të ndikojë në lojën tuaj. Nëse keni mundësinë të luani në llojet e ndryshme të fushave, do shihni se ne disa fusha goditjet tuaja janë më të mira në disa, sesa në disa të tjerë. P.sh. nëse keni dëshirë të godisni topin fuqishëm dhe ai të përfundoj në fushën e lojës do të vëreni se kjo nuk do të jetë aspak e lehtë në dyshemenë e fortë, mirëpo nëse pëlqeni goditjet e lehta dhe precize, me këtë do të vëreni se në këto dysheme do të lodhni më shumë kundërshtarin pasi që atij do ti duhej më shumë vrapim.

Arkitektet dhe ndërtuesit e fushave munden në finesa të përcaktojnë nëse dëshirojnë të bëjnë fushë të shpejtë ose të ngadalë. Shpejtësia e fushës përcaktohet me anë të futjes së substancave të granulave, siç është rëra të cilat përzihen me cement. Sa më shumë që cementi të jetë i formës së rrumbullakët, aq më e ngadalë do jetë fusha – dyshemeja. Projektuesit gjithashtu përzien gumën me cementon, ose vendosin shtresat e gumës përmbi dyshemenë e fortë. Jo vetëm se kjo lloj e fushës ngadalëson lëvizjen e topit, por edhe amortizon lëvizjen me çka ruan nyjet e këmbës.

Pa marr parasysh sasisë së cementos, rërës apo shtresave të gomës këto lloje të fushave janë të mira për zhvillimin e lojës për këto arsye:

- ✓ **Tokëzimi i topit është i parashikueshëm:** Pasi që dyshemeja është e lemushtë, gjithnjë pritni që tokëzimi i tipit të jetë i parashikueshëm, përveç nëse në fushë ka të qara.
- ✓ **Shpejtësia e pranueshme:** Shumica e fushave të forta është e përshtatshme që të ushtrohen goditjet solide, por njëkohësisht është mjaft e shpejt të ju shpërblejë me fitore nëse goditni topin mirë. Sa më i ngadalshëm të jetë fusha, aq më shumë ka kohë kundërshtari të kthej topin.
- ✓ **Gjithnjë i gatshëm:** Në dyshemenë e fortë gjithnjë mund të luhet, madje edhe pas uraganit ose motit të keq.

Të metat e fushave të forta janë të parëndësishme:

- ✓ Shumica e fushave janë të dëmshme për nyjet dhe eshtrat, sidomos nëse shpesh luhet në fushat e forta.
- ✓ Nga këto dyshemetë reflektohen drita e diellit dhe nxehtësia, pra nuk janë të preferuara gjatë stinës së verës

Me qëllim që në fushën e fortë të ndjeheni komod, dhe të arrini rezultate të mira duhet të keni parasysh, këto gjera:

- ✓ **Mbathni këpucë me fund të mirë** shumë prodhues prodhojnë këpucë për dysheme të forta, sikurse dikur kur prodhonin këpucë të lehta me fund të çrregullt për lojën në bari.
- ✓ **Mbani çorape kualitative** çorapet me përforcues rreth thembrës dhe gishtërinjve janë shumë të mira.
- ✓ **Përdorni topat adekuat** për dyshemenë e fortë ju duhen topat me filc më të fortë dhe të dëndurë.
- ✓ **Përderisa nuk ngrohni mirë, shmanguni lëvizjeve të shpejta, ndaljeve dhe ndërrimeve të shpjeta të kahjes.** Rekomandohet që në këto dysheme të ngrohni më shumë.
- ✓ **Kushtoni vëmendje lartësisë së topit gjatë tokëzimit.** Sa më e fort të jetë dyshemeja, aq ë i lartë do jetë kërcimi i topit pas tokëzimit.

### Dyshemetë sintetike

Duke iu falënderuar ekspansionit të tenisit gjatë viteve 70-të dhe 80-të të shekullit të kaluarat, janë paraqitur dyshemetë sintetike. Këto dyshemetë pjesërisht janë përdorur për turnet profesionale në palestra të mbyllura (p.sh. Medison Squer Garden) ku zakonisht janë lozur basketbolli dhe hokeji. Gjithashtu, janë përdorur dita ditës më shumë në tenis modernë i cili zhvillohet në hapësirat e mbyllura. Shumica e këtyre pjesëve janë mobile, andaj mund të paketohen dhe vendosen shumë shpejtë. Kryesisht janë nga goma, ose fijet sintetike sikurse janë najloni ose poliestri, të cilët përdoren në industrinë ose në hapësirat e mbyllura. Njëri prej fushave të para sintetike ka qenë ai i Superme Court i ndërtuar kryesisht nga goma. Dy shtresa të cilat më së shumti kanë sjell revolucion janë shtresa e plastikës dhe bari artificial.

Edhe pse këto lloje të dyshemeve mund të jenë të shtrenjta për tu ndërtuar, ato ofrojnë kushte të përkryera për lojë për arsye se:

- ✓ **Nuk keni nevojë të luftoni me faktorët e jashtëm** dielli, era, shiu ato nuk mund të ju pengojnë kur jeni brenda.
- ✓ **Ndriçimi i mirë dhe nuk ka pengesa anësore** fushat e mbyllura zakonisht kanë ndriçim adekuat dhe zaret të një ngjyre në prapaskenë ashtu që krijohen kushtet shumë të mira për lojën. Topi nuk mund të ikë shumë larg, andaj kursehet në kohë duke u end mbas topit.
- ✓ **Tokëzimi i topit i besueshëm** fushat e mbyllura zakonisht mirëmbahen mirë, andaj nuk kanë të qara ose të ngritura.

### **Dyshemeja e rërës**

Shumica e dyshemeve në rërë gjenden në Evropë, ku rëra e kuqe dominon si më e popullarizuar. Nëse keni përcjell kampionatin e hapur në Francë Roland Garos, aty keni mundur të shihni shembullin e mirë të rërës së kuqe.

Dyshemetë me rërë zakonisht kanë një shtresë të ngjeshur mirë me dhe ose gur, gjë e cila do të mundëson drenazhin e dyshemesë. Mbi rërën e trashë vendoset shtresa e fundit e rërës së imët. Shtresa e fundit është në formë të kokrrave të imëta të cilat lehtë shpërndahen.

Këto lloj të dyshemeve kërkojnë kujdes të veçantë, përmes pajisjeve të rënda duhet ngjeshur kohë pas kohe dyshemetë e këtilla për të ruajtur nga dëmtimi ose nga era. Me rrafshim sigurohet që të evitohen gropat ose ngritjet të cilat pastaj mund të pengojnë lëvizjen e natyrshme të topit. Gjatë periudhave të verës këto dyshemetë duhet të lagën me ujë për të mos u thar.

### **Përparësitë e dyshemesë në rërë janë:**

- ✓ **Loja në rërë është e parrezikshme.** Lëndimet janë më të rralla, sesa tek dyshemetë tjera.
- ✓ **Topin ë lehtë e mbani në lojë.** Pasi që rëra është më e ngadaltë do të keni mundësinë të mbani topin më gjatë në lojë. Gjatë ushtrimeve do të jeni në gjendje të godisni topin në seri më të gjatë gjë e cila do të ju mundëson të ndërtoheni si lojtarë.
- ✓ **Bëhen goditje të mirëfillta.** Në rërë bëni goditje të mirë të backhand-it dhe forhand-it, të cilët përmbajnë themelet e lojës së tenist.
- ✓ **Mbeteni në gjendje të mirë fizike.**
- ✓ **Në rërë është komode të luhet.** Rëra thith nxehtësinë dhe reflektimin e rrezeve të diellit. Rëra iu përshtatet shputave, sidomos nëse ujitet shpesh.

### **Të metat janë:**

- ✓ **Pluhuri i kuq bënë shpjat rrobat të pa pastra.**
- ✓ **Rëra kërkon shumë mirëmbajtje.** Vijat fundore, qendrore dhe anësore mirëmbahen vështirë dhe duhet të vizatohen me shpuza të veçanta. Sot përdoren edhe vijat plastike të cilat mirëmbahen lehtë.

Nëse keni rast të luani në rërë, shfrytëzoni këshillat në vijim:

- ✓ **Shfrytëzoni topat e thjeshtë.** Topat për dyshemetë e forta shumë shpejtë dëmtohen, thithin ujin dhe rërën dhe kështu gjithnjë bëhen e të rënda dhe të ngadalta.
- ✓ **Koncentrohuni.** Pika në rërë zgjatë më shumë, pa marr parasysh nëse luhet në pikë është e rëndësishme të koncentrohemi në lojë.
- ✓ **Dërgoni goditje të sigurta.**

### **DysHEMEJA E BARIT**

Si një dysheme e përditshme bari nuk është shumë zgjidhje e mirë. Në shumicën e fushave me bari topi merr rrugëtim të çuditshëm pasi që bari jo gjithkund është njëjtë i prerë, kjo nuk do të ndodh vetëm na ato fusha të barit të cilat mirëmbahen në mënyrë të rregullt. Pas disa ndeshjeve madje edhe fusha e njohur në Wimboldon humb kualitetin dhe fillon të dëmtohet bari, prandaj tokëzimet e topit fillojnë të bëhen të çrregullta. Madje mund të ndodh që topi aspak të mos kërcej pas tokëzimit gjë e cila është aspak e mirë për lojën e tenisit. Për shkak të kohës dhe mjeteve të shtrenjta të mirëmbajtjes së këtyre fushave ato janë larguar nga përdorimi, tani kryesisht këto fusha në bari mund të gjinden vetëm nëpër klube ekskluzive. Megjithatë, nëse dikush iu ofron mundësinë të luani në bari mos e refuzoni sepse kështu do të shini se çfarë ndjenje ofron, sepse do përjetoni emocion të cilin nuk mund ta përjetoni duke lozur nëpër fusha tjera. Fusha ka aromë të mirë, ngjyra dhe temperatura janë të këndshme. Duhet mjaftë kohë për t'iu përshtatur disa karakteristikave të lojës në dyshemenë e barit:

- ✓ **DysHEMEJA ËSHTË SHUMË E SHPEJTË.** Në këtë dysheme topi rreshket më së shpejti sesa në cilën do dysheme tjetër. Nëse fusha nuk është krejtësisht e tharë dhe e fortë, topi thjeshtë do të ju ikën sikurse sapuni nga dora.
- ✓ **DUHET TË QËNDRONI ULTË GJATË GJITHË KOHËS.** Topi në këtë dysheme pas tokëzimit pakë kërcen, mirëpo shumë shpejtë. Andaj lojtaret duhet thujse të qëndrojnë gjysmë të përkulur. Në këtë fushë sidomos mund të vije deri tek zgjatja e muskujve.
- ✓ **DUHET TË KRIJONI TEMPIN TUAJ.**

Nëse ju ofrohet mundësia të luani në bari, mbani mend dy parimet themelore të tenisistit:

- ✓ **Mbani gjunjët lehtë të përkulura me qëllim që të arrini me kohë ti nxëni tipat e ulët.**
- ✓ **Rregullojeni reketin në pozicionin fillestar sa më shpejtë të mundeni, pasi që fusha është shumë e shpejtë. Nëse reketin nuk e ktheni me kohë në pozicionin fillestar, do të gjendeni në situatë ku nuk do të arrini ti goditni topat më kohë, mirëpo kjo do jetë e parakohshme ose e vonuar.**

Literatura: McEnro Patrik dhe Bodo Peter / Tenis za Neupucene / Wiley Publishing, Inc / Përkthim nga Ilic Milos dhe Iva Cvorovic / faqe 11-23