



BPrAL AAB
INSTITUCIONI I ARSIMIT UNIVERSITAR

Fakulteti / Departamenti: Fakulteti i Kulturës Fizike dhe Sportit

Lënda: Ligjërata # Forhend

Në lojën e tenisit më së shumti përdoret teknika forhend – përveç nëse kundërshtari gjithnjë tenton backhand – in e juaj dhe arrin ta dërgoj topin në atë anë. Mënyra e mbajtjes së reketit është ajo e cila është më e përshtatshme për ju, mirëpo më së shumti dominon kapja “perëndimore” dhe ajo “lindore” të cilat janë në garën e ngushtë në mes veti. Fillestarët është më së miri të përcaktohen për kapjen “lindore” pasi që është më e natyrshme. Sidoqoftë, çdo sportist krijon stilin e tij.

Hovi për forhend është çështje e thjeshtë, nëse kontrollohet mirë reketi dhe nyja. Nëse e ndjejmë pozicionin e tyre përderisa e bëjmë hovin. Rrugëtimi i hovit për forhend-in themelor është sikurse pamja në pasqyre të tërheqjes së reketit mbrapa, mirëpo pa hov. Nëse do të bëjmë ekzekutimin e suksesshëm të forhend-it nuk varet aq nga këndi i hovit, por nga përgatitja për goditje dhe vet goditja. Nuk do të thotë se hovi duhet të jetë i fortë dhe i shpejtë që forhendi të jetë i fuqishëm. Tempoja dhe preciziteti arrihen nëse topin e godet me zonën goditëse të reketit dhe me hov të duhur e të fortë.

Përshkrimi i fazave themelore të forhend-it janë:

1. Mbajeni reketin në lartësinë e belit. Dora e djathtë duhet të bënë kapjen forhend. Përkulja e lehtë në gjunjë.

Qëndroni brenda vijës themelore, afër vijës qendrore. Për fillestarët preferohet kapja lindore. Pjesën e poshtme të shuplakës mbështetni në fund të dorëzës së reketit. Fytin e reketit mbaheni lehtë me gishtat e shuplakës së majtë.

2. Duke ia afruar topi, ktheni supet në të djathtë. Në atë moment lëshoni kokën e reketit dhe tërhiqeni mbrapa vetës, njëkohësisht kthehuni rreth këmbës së djathtë dhe bëni hap para – anash me këmbën e majtë e cila duhet të jetë në drejtim të trarit të djathtë të rrjetës, nën këndin 45 shkallë.

Gjithmonë kthejeni reketin në pozicionin fillestar kur shihni se topi është duke ardhur kah ana juaj e forhend-it. Koncentrohuni të ktheni supet me çka tërheqja e reketit do të ndodh vetvetiu. Shumica e lojtarëve mendoj se iu ndihmon kur drejtojnë dorën e majtë në drejtim të topit, përderisa bëjnë hovin mbrapa me reket.

3. Ndaleni hovin në momentin kur koka e reketit të jetë pakëz mbi lartësinë e belit dhe kur lehtë e shtrini dorën.

Mos e shtrëngoni dorën mbrapa, çlirohuni.

4. Ndaluni në moment.

Pauza e shkurtër mund të zgjas nga qindra e sekondës, deri 2-3 sekonda, për arsye se topi duhet të arrijë deri te momenti i kontaktit me reket. Është me rëndësi të përgatiteni mjaft shpejtë që tërheqja e reketit mbrapa dhe hovi të jenë dy veprime e jo një dhe i përshpejtuar, i bërë shkel e shko.

5. Filloni hovin me supet, e jo me krahët.

Duke iu falënderuar hovit të këtyllë, supet dhe pjesa e epërme e trupit nuk do t'iu paraqesin problem për të bërë goditje të mirë, të lirë.

Krahu duhet të jetë i lirë përderisa bëni hovin me reket, kurse nyja e fortë por jo në shtrëngim, ose e tensionuar gjatë shtrëngimit të reketit.

6. Kontaktin me topin krijojeni atëherë kur të jetë përafërsisht paralele me belin tuaj të majtë. Krahu duhet të jetë i shtrirë por jo shumë.

Topi do të duhej të jetë në lartësi të belit.

7. Përcilleni topin duke mbaruar hovin me reket sipër supeve, të drejtuar nga lartë në drejtim ku dëshironi të dërgoni topin.

8. Kthehuni në pozicion për goditje të radhës.

Kur të përvetësoni hovin, forhend-in mund të ekzekutoni gjatë tërë ditës. Është argëtuese nëse arrimë që topin të mbajmë gjatë në lojë. Nëntëdhjetë përçin (90%) e tenistëve fiton ndeshjet duke arritur që topin ta mbajë sa më gjatë në lojë, e jo duke dërguar goditje të furishme, ose atraktive. Sa më agresiv të luani mundësia e gabimit është më e madhe, ky është fakt në tenis.

Foto nr. 1 paraqet fazat themelore të teknikës forhend

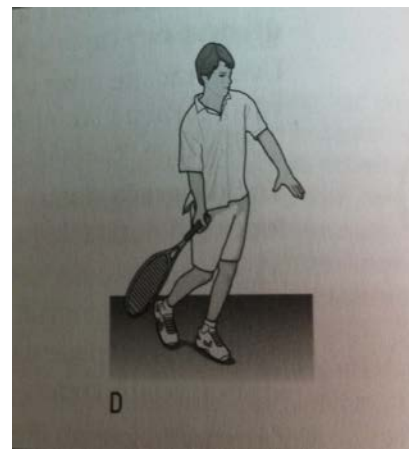
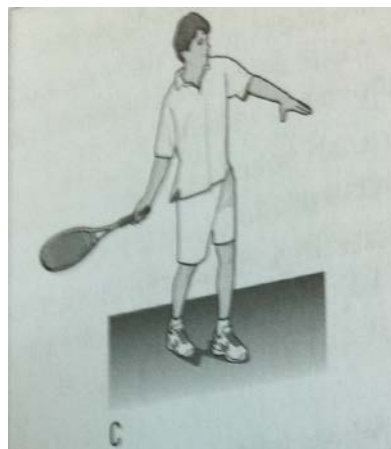
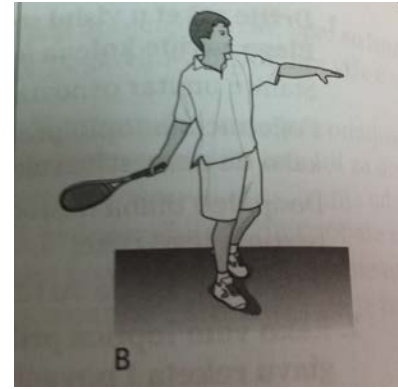
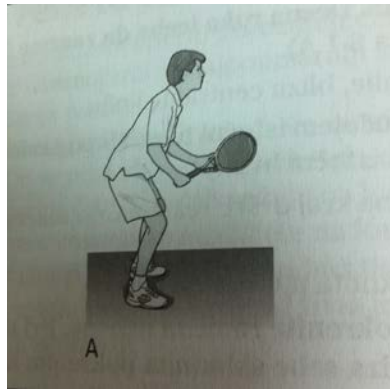
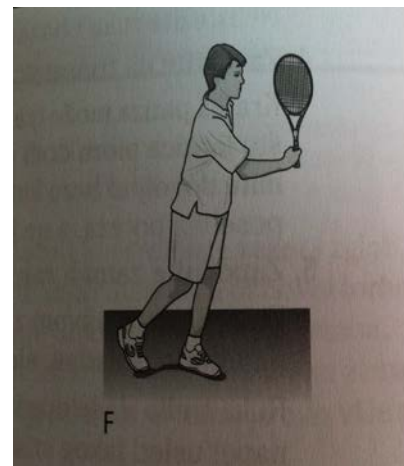
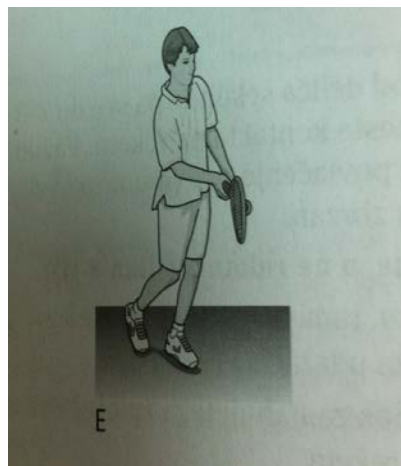


Foto nr. 1:

Ju dhe reketi i juaj jeni të gatshëm për goditjen (A). Bëni kthimin dhe tërhiqeni Reketin mbrapa (B). Ndaleni hovin mbrapa, atëherë kur dorën e keni mjaft të shtrirë (C), pastaj fillon hovi juaj para (D). Më në fund momenti i goditjes (E) dhe në fund përcjellja e topit (F).



(foto nr. 1)

Literatura: McEnro Patrik dhe Bodo Peter / Tenis za Neupucene / Wiley Publishing, Inc / Perkthim nga Ilic Milos dhe Iva Cvorovic / faqe 99-104