



Fakulteti / Departamenti: Fakulteti i Kulturës Fizike dhe Sportit

Lënda: Ligjërata # Përvetësimi i teknikave themelore dhe mënyrat e mbajtjes së reketit

Shumë profesionistë dhe trajner insistojnë se goditjet në tenis duhet të behën në formën e caktuar, mirëpo disa mendime janë të kundërta me këtë pasi që nëse dëshirojmë të luajmë tenis mirë duhet ta bëjmë atë në mënyrë të natyrshme deri në atë pike kur kjo nuk është në kundërshtim me parimet themelore të goditjes. Sa më parë të kuptojmë se cila mënyrë e goditjes na përshtatet, aq më parë do ti përvetësojmë teknikat në lojën e tenisit.

Duke i shikuar profesionistët na bie ndërmend se në sa mënyra topi mund të goditet. Por si ta zbuloni se cila teknikë iu përshtatet?

Goditjet themelore në tenis janë forhand dhe backhand të cilat bëhen pasi që topi të jetë përplasur nga toka, të tjerat janë lob, shërbimi, smash, volej. Për teknikat forhand dhe backhand kemi folur në mësimet e kaluara kurse tani do të cekim gjera elementare për goditjet tjera.

Lob

Lob është goditja e cila bëhet në harkun e lartë përmes të dyjave goditjeve themelore, ndonjëherë edhe përmes goditjes volej. Lob më së shumti përdoret kur lojtari është afër rrjetës me qëllim që topi ti dërgohet përmbi kokë, prapa shpinës në fushë. Duke iu falënderuar kohës e cila i duhet topit për të rënë në fushë, iu mundëson të krijoni pozicion të mirë në fushë.

Shërbimi

Përmes shërbimit fillon çdo pikë. Teknikisht shërbimin mund ta dërgoni si të doni (madje duke goditur topin në mes të këmbëve, nëse doni), por rezultatit më të mirë mund ta fitoni nëse e hidhni topin në ajër duke e goditur atë furishëm.

¹Smash

Ky lloj i goditjes i ngjan shërbimit, mirëpo dallimi është se ekzekutohet gjatë lojës ku topi goditet nga lart, mbi kokë (nga ana e forehandit ose backhandit). Në shumicën e rasteve më këtë goditje reagohet ndaj lob-it. Nëse shtrojmë pyetje si?, atëherë i bie të jetë sikurse goditja smash në volejboll.

Volej

Volej është goditje e shkurtër më shumë pak hov, ose edhe pa hov. Volej ekzekutohet kur jeni në rrjet, qoftë nga forhand ose backhand ana. Kryesisht e përdorin lojtarët të cilët pëlqejnë lojën ofanzive. Sipas definicionit çdo goditje e topit me reket e cila bëhet para se topit të bie në tokë është volej, përveç shërbimit dhe smash-it. Në shumicën e rasteve me volej goditje do të fitoni pikë.

¹ Smash nga gjuha ang: goditja e fuqishme

Mënyra e mbajtjes së reketit

Para se të filloni çfarëdo veprimi me reket, ju duhet të dini si ta mbani atë në duar. Mënyra e mbajtjes së reketit (ang. Grip), ashtuquajtur kapja e reketit, në masë të madhe, do të reflektoj në suksesin e dërgimit të goditjeve. Reketin mund të mbani në shumë mënyra. Nuk është e thënë që të zgjidhni vetëm një mënyrë. Shumica e lojtarëve gjatë lojës ndryshojnë mënyrën e mbajtjes së reketit pasi që disa janë më të përshtatshëm për goditjet që doni ti bëni.

Në fillim, ndryshimi i mbajtjes së reketit mund të jetë gjë e çuditshme, por me ushtrime më vonë fillon të duket krejtësisht normale. Shumica e lojtareve profesionist gjatë lojës ndryshon mënyrën e mbajtjes së reketit dhe më këtë loja e tyre bëhet e shpejtë dhe fenomenale.

Rekomandohet që fillimisht fillestaret të njoftohen me mënyrat e kapjes së reketit, ose mbajtjes se tij. Më vonë kur të krijoni vetëbesim dhe përvojë gjatë lojës mund të ndërroni mënyrën e mbajtjes së reketit gjatë lojës duke përdorur atë mënyrë e cila iu përshtatet më së shumti.

Si të përcaktohem i për mënyrën e mbajtjes së reketit

Dorëza e reketit është tetëkëndëshe. Përbëhet nga tetë hapësira të rrafshëta me skaje të pjerrtë. Mënyrat themelore të kapjes së reketit janë:

- ✓ **Kapje lindore.** Kjo kapje është më e popullarizuar për forhand, më pak korrigjime edhe për backhand të mirë. Rekomandohet të fillohet me këtë kapje. Fillestaret shpesh e konsiderojnë si më të përshtatshëm. Kur kështu mbani reketin mund të koncentrohemi në aspektet e tjera të goditjes.
- ✓ **Kapje kontinentale.** Mundëson goditje të ndryshme, mirëpo shumica e konsideron këtë mënyrë të kapjes shumë të papërshtatshme. Lojtaret e avancuar e përdorin për shërbim dhe volej.
- ✓ **Kapje perëndimore.** Është i shkëlqyeshëm për forhand por edhe për backhand, shërbim dhe goditja volej me të është shumë e çuditshme. Shumica e fillestarëve konsideron se është i pa realizueshëm.

Roli i ndryshëm i kapjeve

Kapja paraqet tre pozicione të ndryshme të shuplakës në dorëz të reketit. Lëvizjet sa do të vogla të shuplakës në cilin do drejtim bëjnë që t'i'u largojnë nga njëra mënyrë e kapjes, kurse të ju afrojnë më kapje tjetër. Në pyetje janë centimetrat, prandaj lojtaret nuk e ndjejnë këtë ndryshim i cili medoemos ndikon në mënyrën e goditjes së topit.

Lojtarët kërkojnë pozicione të ndryshme të kapjes, ndërmjet këtyre pozicioneve standarde më qëllim që të jenë sa më komod gjatë ekzekutimit të goditjeve. Ky është çelësi i gjithë kësaj, të jeni sa më komod.

Duhet të kuptoni se kapjen e preferuar me kohë do ta ndryshoni. Kapja e cila në fillim kur ishit fillestar iu është dukur e përshtatshme më vonë kur të avanconi në lojën tuaj, atëherë do ju duket e papërshtatshme për shkak të perfeksionimit të lojës suaj.

Mos harroni se kapja duhet të ju afrooj komoditet dhe largoni paragjykimet lidhur me mënyrën e kapjes së reketit.

Kapja lindore

Kapja lindore është stil i cili më së paku është ekstrem, më këtë ju mund të goditni bachkandat, shërbimet dhe volejet të mirë, kurse për forhand është i shkëlqyeshëm.

Kapja lindore jo vetëm që është bazike, por njëkohësisht është edhe si pikë referimi për kapje të tjera. Mund të thuhet se është sikurse shkronja “N” në kompas e cila paraqet pikat referuese për drejtime të tjera, ose sikurse është pikë referuese “12” në orë për të përcaktuar kohën.

Për të vendosur dorën në reket për kapjen lindore, përcillni këto udhëzime

1. **Mbani reketin pakëz para vetës, me dorën e majtë (ose të djathtë, nëse jeni majtak).**

2. **Ktheni trarin e reketit ashtu që futura e reketit është përpara (në këndin prej 90% shkallë) me dysheme (foto nr. 1).**

Nëse paramendo se futura e reketit ka numëratoren e orës, atëherë maja e reketit do të tregoj në orën 12.

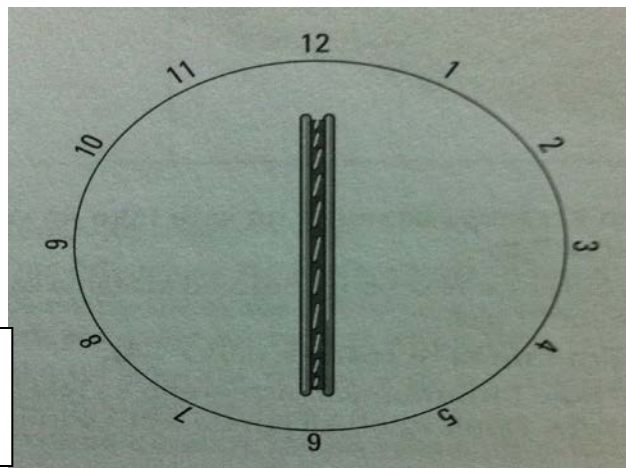


Foto nr. 1:
Për kapje
lindore ora
tregon 12

3. **Vendoseni shuplaken e dorës së djathtë në tela.**

4. **Lëshojeni shuplaken nën tra dhe dorëz, deri në atë moment kur ndjeni kapakun e fundit të dorëzës së reketit.**

5. **Me gishtërinj kapeni dorëzën dhe pakëz i zgjeroni gishtërinjtë (foto nr. 2).**

Më këto sqarime do të vëreni se shkronja “V” e cila formohet përmes gishtit të madh dhe atij tregues në masë të madhe mbulon pjesën e lartë të dorëzës, por pakëz është e kthyer kah krahu juaj i djathtë. Pjesa më e madhe e gishtit të madh duhet të jetë kah pjesa e epërme e reketit.

Kapja lindore nganjëherë quhet edhe “duar shtrëngimi”, për arsye se ashtu ngjan kur kemi kontakt me dorëzën e reketit. Kur i shtrëngoni duart me reketin, mbani në mend rregullat në tenis duke i thënë reketit “Mirë dita zotëri reket, shpresoj se do të bashkëpunojmë gjatë dhe suksesshëm”.

Kapja kontinentale

Është mirë të adaptoheni me këtë mënyrë të kapjes, pasi që shumë shpejtë do të kuptoni se do të shpërblehet përmes ekzekutimit të shërbimeve dhe volejve.

Për të kuptuar se si të bëni kapjen kontinentale, duhet të bëni këto veprime

1. **Merrni kapjen lindore.**
2. **Lirojeni shtrëngimin me qëllim që të mundeni të ktheni reketin me dorën e majtë (ose me të djathtën, nëse jeni majtak).**

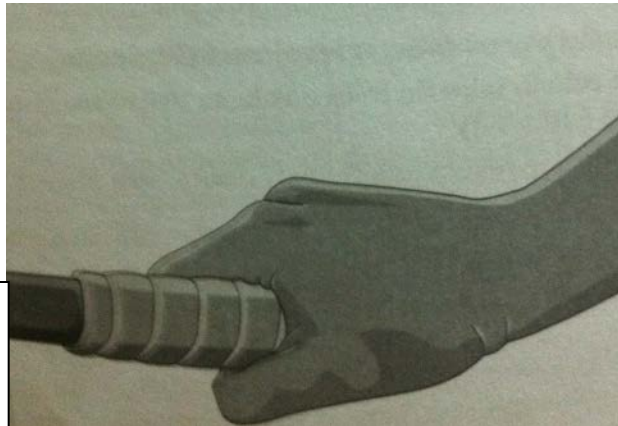


Foto nr. 2
Duar
shtrëngimi me
kapjen lindore

3. **Ktheheni reketin në drejtimin e djathtë të treguesit të orës, ashtu që të tregoj orën 1 (foto nr. 3).** Nëse jeni majtak, ktheni reketin në anën e kundërt ashtu që maja e reketit në treguesit të orës të tregojë orën 11.

4. **Me gishtërinj kapeni dorëzën duke i zgjeruar pakëz gishtërinjtë (foto nr. 4).** Do të vëreni se shkronja “V” e cila formohet me gishtin e madh është e drejtuar kah trupi dhe se gishti i madh është i paluar anash në reket. Pjesa e poshtme e nyjës së gishtit tregues shtrihet në pjesën e sipërme të reketit.

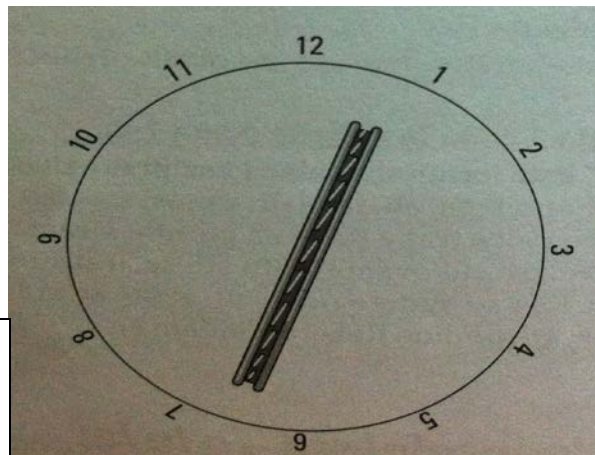


Foto nr. 3
Për kapjen
kontinentale
ora tregon 1

Kapja perëndimore

Nuk duhet të eksperimentoni shumë me kapjen perëndimore nëse jeni fillestar, përderisa nuk arrini përvojë të duhur – kapja perëndimore është kafshatë e madhe nëse tek keni filluar ti mësoni teknikat elementare. Mirëpo nëse shumë ju tërheq të provoni këtë stil, atëherë ju duhet të bëni këtë

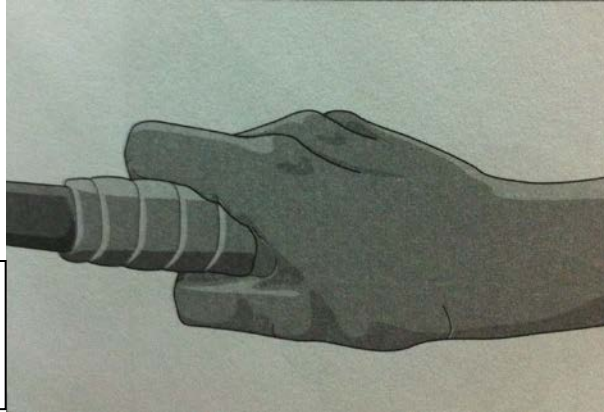


Foto nr. 4
Kapje
kontinentale

1. **Merrni kapjen lindore.**
2. **Lirojeni shtrëngimin me qëllim që të mundeni të ktheni reketin.**
3. **Ktheheni reketin në anën e kundërt nga treguesi i orës, ashtu që maja e reketit të tregoj në orën 11 (foto nr. 5).**
Nëse jeni majtak, kthejeni majën e reketit ashtu që ajo të tregoj orën 1.
4. **Me gishtërinj kapeni dorëzën dhe lironi pakëz ato (foto nr. 6).**

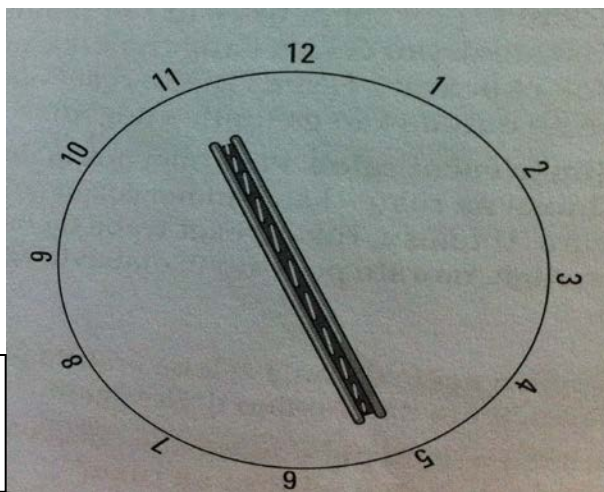


Foto nr. 5
Për kapjen
perëndimore
ora tregon 11

Do të vëreni se shkronja “V” e cila është formuar nga gishti i madh është kthyer në masë të madhe në të djathtë dhe së pjesa më e madhe e gishtit të madh gjendet në pjesën e sipërme të reketit. Kjo kapje është e përkryer për forhand, por nëse nuk keni dëshirë të hiqni dorë nga kjo kapje atëherë do të keni backhand të keq, volej të dobët dhe shërbim të keq.



Foto nr. 6
Kjo është
kapja
perëndimore

Literatura: McEnro Patrik dhe Bodo Peter / Tennis za Neupucene / Wiley Publishing, Inc / Përkthim nga Ilic Milos dhe Iva Cvorovic / faqe 81-98