



**BPrAL AAB**  
INSTITUCIONI I ARSIMIT UNIVERSITAR

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

**Lënda:** Ligjërata # Backhand

Në lojën e tenisit ekziston shprehja ekuivalente me “frikën nga fluturimi”, e ajo është “frika nga backhandi”. Për shkak të kësaj sëmundje dridhemi sa here që topi dërgohet në anën tone të backhandit pasi që topi i goditur nga ana juaj mund të përfundoj kudo. Më e keqja është se kundërshtari mundet shpejtë të nuhas anën tuaj më të dobët dhe gjithmonë ti dërgon topat në anën tuaj të backhandit. Shumica e lojtarëve kanë më të fort forhandin, sesa backhandin. Andaj, rregullojnë pozicionin e trupit ashtu që të dërgojnë goditjen forhend. Mirëpo, dikur duhet të ballafaqohen me backhandin nëse dëshirojnë rezultate kulminante, andaj e vetmja rrugë për këtë është ta ushtrojnë backahndin.

Nëse edhe më tutje iu pëlqen ideja ta anashkaloni backhandin, atëherë të keni në konsideratë se strategjia themelore e lojtarëve është që të dërgojnë topat në anën e backhandit të kundërshtarit. Nëse keni backhand të mirë dhe e përdorni në mënyrë të drejtë, atëherë i bie që kundërshtari po i dërgon topat tek arma juaj më e fuqishme, në vend se të dërgon topat në pikën e juaj të dobët.

Backhandin mund ta ekzekutoni me dy duar, ose me një dorë ashtu siç ju përshtatet me shumë. Hovi është ndryshe, mirëpo aspekti mekanik është i njëjtë. Çdo goditje i ka anët pozitive dhe negative të saja, varësisht nga përgatitja e juaj fizike dhe pretendimeve tuaja që gjatë lojës të jeni sa më komod. Atëherë si do të ekzekutoni backhandin? Fillimisht, dëgjojeni instinktin tuaj. Nëse parapëlqeni durimin, këmbëngulësinë atëherë backhandi me dy duar është sikurse i krijuar për ju. Mirëpo, nëse ju pëlqeni rrezikun, imagjinatën, kjo lënë me kuptu se keni virtytet e lojtarit i cili do të përdor backhandin me një dorë.

### **Backhand me dy duar**

Backhand me dy duar është ideal për fillestaret të cilët nuk e kanë parakrahun e fortë, ose e kanë koordinimin e dobët për backhandin me një dorë. Backhand me dy duar i ka këto përparësi:

- ✓ **Lehtësinë:** Me dy duar lehtë do të dërgoni goditje të sakta.
- ✓ **Stabilitetin:** Me dy duar gjithnjë do të keni më shumë forcë gjatë goditjes, kurse reketi do jetë stabil gjatë goditjes dhe hovit (krahu i sipër ndihmon që të arrini goditje të fuqishme).
- ✓ **Gatishmëria:** Kur dërgoni goditje me dy duar, do jeni në gjendje të përgatiteni më shpejtë dhe do bëni më shumë për kohë më të shkurtër. Goditja e bërë me dy duar do jetë me e fuqishme, me hov me të shkurtë dhe me rotacion me të shpejtë të topit.
- ✓ **Forca:** Shumica e fillestarëve shumë shpejtë do ta kuptojë se a është në gjendje të dërgoj goditje me të forta me dy duar, sesa me një dorë (sikurse janë dy mendime me të

mira sesa një mendim kur zgjidhet një problem). Backhandi me dy duar mund të jetë shumë i fuqishëm, njëkohësisht reketi edhe më tutje do të kontrollohet.

Nëse analizohet në aspektin taktik backhandin me dy duar duhet përdorni nëse bëni pjesë ne njërin nga këto kategori:

- ✓ Ata lojtarë të cilët kanë pretendime që nga vija themelore të fitojnë piket – atyre iu përshtatet qetësia gjatë goditjeve backhand me dy duar.
- ✓ Ata të cilët dërgojnë topin thellë në fushë dhe me lojën ofanzive bëjnë që kundërshtari të gaboj – atyre iu pëlqen siguria të cilën e ofron backhandi me dy duar.
- ✓ Për ata lojtar të cilët pikët tentojnë ti fitoj duke iu përgjigjur sulmeve agresive të kundërshtarit (në vend se të marrin iniciativën), atyre iu përshtatet stabiliteti i cili mundësohet nga backhand me dy duar. Këta janë lojtarët defanziv nga vija themelore.

### **Zbulimi i hamendjeve lidhur me backhand**

Backhandi në fillim do ju duket i papërshtatshëm, për shkak të këtyre arsyeve:

- ✓ **Nuk jeni mësuar me të.** Nëse jeni djathtak, shumicën e gjerave ditore i kryeni nga ana e djathtë forhend ana, ashtu që veprimet nga ana tjetër iu duken të papërshtatshme.
- ✓ **Nuk keni krijuar kontrollin e plotë ndaj reketit.** Gjatë situatave më të shpeshta kur duhet të përdorim vazhdimin e dorës (reketit) duhet të përdoret backhand ana, gjë e cila vështirëson kontrollimin dhe drejtimin e reketit.
- ✓ **Nuk keni muskujt mjaft të fuqishëm.** Në fillim nuk do të keni shumë forcë për të goditur me backhand, edhe pse keni kuptuar mekanikën e goditjes. Përmes ushtrimeve do të arrin forcën.

Të gjithë këto argumente mund të ju dukën jo shpresë dhënëse, gjë e cila ndoshta edhe do të ju dëshpëroj me çka do të dorëzoheni nga përpjekjet për të përvetësuar backhandin,. Mirëpo, të gjitha pengesat mund të tejkalohen përmes ushtrimeve.

Backhandi me dy duar ka këto mangësi:

- ✓ **Të goditet topi në lëvizje është shumë më e vështirë.** Kur jeni duke vrapuar deri tek pika më e largët e fushës me ç' rast bëni përpjekje të ktheni topin në kohën e limituar, këtë shumë vështirë mund ta bëni me të dy duar në dorezë.
- ✓ **Keni distancën e veprimit të limituar.** Kur përdorni backhandin me dy duar nuk mund të arrin të shtrini krahun me reket aq larg sa mund këtë ta bëni me backhand me një dorë. Sidomos, kur topat janë të ulët dhe të largët nga ana e backhandit.
- ✓ **Vështirë të luhet goditja volej me dy duar në reket.** Manovrimet dhe goditjet reflektuese nuk është aq lehtë të ekzekutohen me dy duar. Lojtarët të cilat janë të njohur për ekzekutimin e mirë të goditjes volej si, Pit Sampras, Stefan Edberg, Martina Navratilova kanë përdorur vetëm backhandin me një dorë. Kjo nuk është e rastësishme.
- ✓ **Kur goditni me dy duar, nuk mund të arrini llojshmërinë e goditjeve (me shpejtësi) sa këtë mund ta bëni me mbajtje të reketit me një dorë.**

Të gjitha këto mangësi pak ndikojnë në lojën e fillestarit. Nëse jeni fillestar, rekomandohet të luani backhandin me dy duar (pa marr parasysh mangësitë e tij). Kur nuk është vonë të ndërroni backhandin kur filloni të luani më mirë.

### **Backhandi me një dorë**

Edhe pse backhandit me një dorë i mungon siguria në mbajtje të reketit e cila sigurohet me backhand me dy duar, përkundrazi kjo mënyrë e goditjes konsiderohet e natyrshme. Backhandi me një dorë i ka përparësitë e veta. Ato janë:

- ✓ **Llojlojshmëria:** Nëse goditni me një dorë keni me shumë opsione gjatë hovit.
- ✓ **Distanca e veprimit:** Me goditjen me një dorë keni distancë më të madhe të veprimit, sidomos kur keni të bëni me topat e ulët e që gjenden larg nga ju, si dhe kur duhet të shtrini krahun për të zënë topa të papërshtatshëm. Disa topa shumë më shpejtë do ti nxëni, për arsye se gjatë backhandit me një dorë nuk e shkurtoni lëvizjen pasi që nuk keni nevojë të mbani reketin aq afër trupit sikurse është rasti të backhandi me dy duar.
- ✓ **<sup>1</sup>Spin:** Gjatë ekzekutimit të backhandit me një dorë më lehtë është të futet spin në top për arsye se pesha në reket është më e vogël.

Nëse vëreni se backhandi me një dorë iu përshtatet me çka po arrini të godisni fuqishëm, atëherë nuk keni nevojë të përdorni backhandin me dy duar.

Edhe pse në fillim backhandi iu duket i panatyrshëm ju rekomandojmë që ta zhvilloni, sidomos nëse bëni pjesë në njërin prej llojeve të lojtarëve.

- ✓ Ata të cilët pëlqejnë lojën atraktive – atyre iu përshtatet backhandi me një dorë për arsye se ata përdorin llojet e ndryshme të goditjeve dhe të spineve.
- ✓ Ata të cilët sulmojnë afër rrjetës dhe kështu fitojnë pikë duke përdor backhandin me një dorë.
- ✓ Lojtarët të cilët kanë të zhvilluar tekniken dhe e bëjnë këtë me rrjedhshmëri. P.sh: kur doni të rrezoni një shtëpi ju përdorni dy duar, kurse kur jeni duke pikturuar portretin ju përdorni një dorë.

Të metat e lojës me një dorë tek backhand manifestohen te fillestaret, mirëpo me kalimin e kohës kur niveli i lojës ngritet edhe të metat fillojnë të largohen. Të metat janë:

- ✓ **Forca e pamjaftueshme:** Nëse krahu edhe nyja janë të dobët nuk do të keni forcë të mjaftueshme të ktheni topin fort. Rezultati është që kundërshtari do të ju sulmoj fuqishëm me topat, ku ju do ti bënit pyetje vetes nëse është e udhës që edhe njëherë ti lexoni udhëzimet për goditjen backhand me dy duar.
- ✓ **Hovi i pakontrolluar:** Pasi që në fillim backhandi me një dorë do të ju duket i panatyrshëm për të bërë lëvizjen nga poshtë – lartë me këtë ju do të keni problem për të bërë hovin e duhur. Gjatë goditjes krahu nuk duhet të dridhet sikurse gjilpëra e cila tregon për forcën e dridhjes së tokës më sizmograf.

---

<sup>1</sup> Spin ose topspin në tenis është teknika e goditjes së topit me ç'rast topi fiton rotacion në drejtim të lëvizjes së tij. Topsin arrihet kur topin e godasim me reket nga hovi dhe atë në drejtim nga poshtë – lartë.

Shumica e njerëzve nuk është mësuar të bëjë veprime nga ajo pjesë e trupit të cilën më pakë e përdorë, sikurse që duhet të bëhet gjatë ekzekutimit të backhandit. Me siguri se në fillim do të ndjeni çuditshëm gjatë ekzekutimit të backhandit, sidomos atij me një dorë. Në anën tjetër ndoshta nuk do të keni asnjë problem. Sidoqoftë duke i provuar goditjet do të arrini të kuptoni se si ndikojnë të metat ose përparësitë e tyre në avancimin tuaj.

Mbajtja kontinentale e reketit është e përbashkët për backhandin me dy duar dhe atij me një dorë, për arsye se nyja dhe parakrahu largohen nga rrugëtimi ashtu që supet dhe reketi udhëheqin hovin. Funksionon mirë pasi që dorën e keni mbrapa dorëzës, e jo para saj, ose mbi dorëz.

#### Literatura:

McEnro Patrik dhe Bodo Peter / Tennis za Neupucene / Wiley Publishing, Inc / Perktim nga Ilic Milos dhe Iva Cvorovic / faqe 105-116