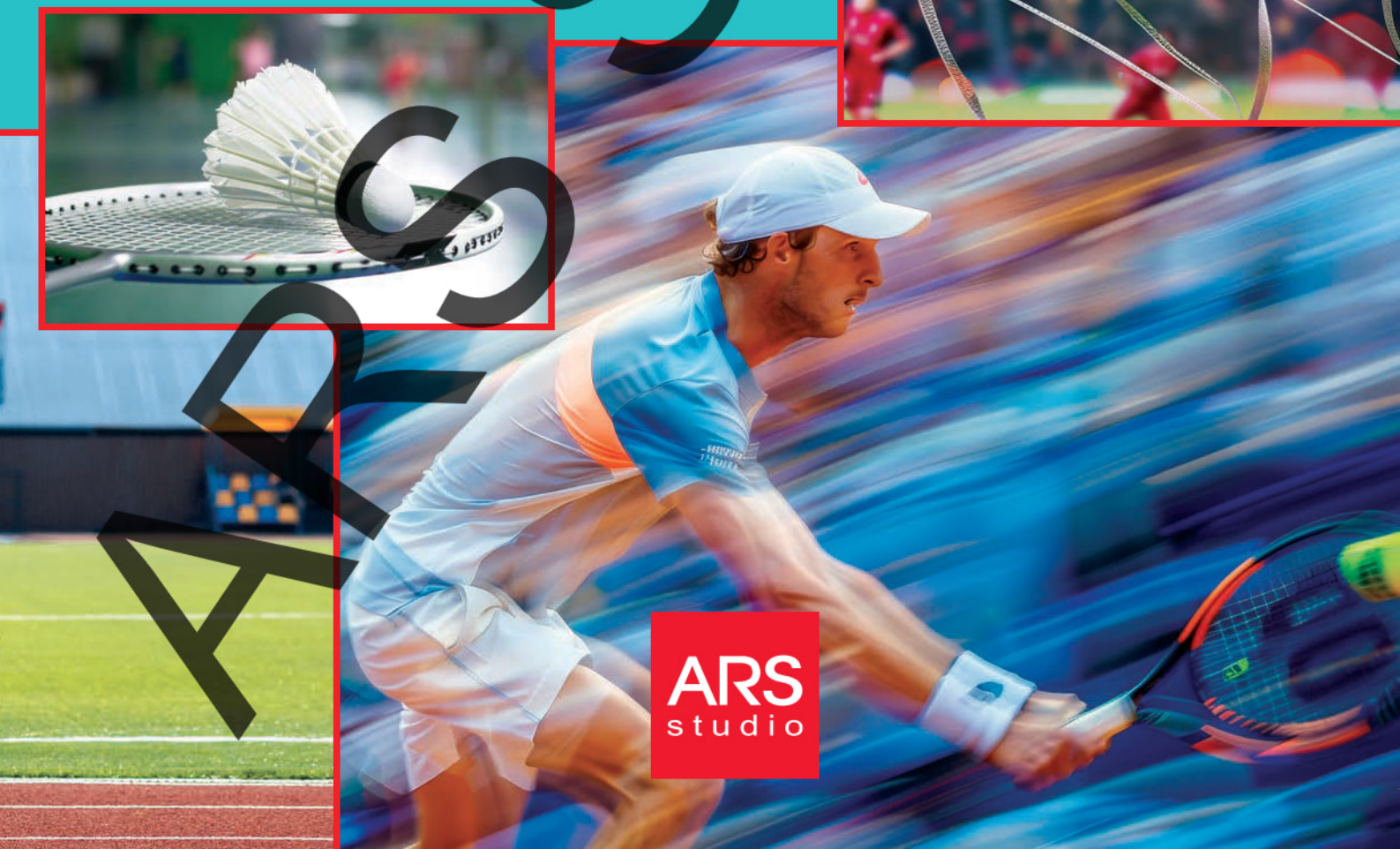




Antonio Trpkovski

SPORTI DHE AKTIVITETET SPORTIVE

për vitin e II (dytë)
të arsimit të mesëm – gjimnaz



ARS
studio

SPORTI DHE AKTIVITETET SPORTIVE për vitin II (të dytë) të arsimit mesëm – gjimnaz

Autor:

Antonio Trpkovski

Recensentë:

Prof. Dr. Slavica Novaçevska

Prof. Dr. Milan Naumovski

Ruska Andreska

Titulli original:

СПОРТ И СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ за II (втора) година гимназиско образование

Антонио Трпковски

Përkthyer nga gjuha maqedonase:

Sadulla Kamberi

Lektor: Jehona Ejupi

Redaktim profesional: Bakija Hamid

Redaktore: Jehona Ejupi

Përpunimi kompjuterik, ilustrimet, kopertina dhe dizajni: Krsto Gligorjadis – ARS STUDIO

Redaktimi grafik dhe teknik: Vlladimir Mlladenovski – ARS STUDIO

Shtypi: Poliesterdej, rr. „Sefedin Nuredini“ nr. 10, Zona Industriale Vizbegovë, 1000 Shkup

Tirazhi: 1900

Vendi dhe viti i botimit: Shkup, viti 2026

Botues: ARS STUDIO

Rr. „Maksim Gorki“ nr. 31a-2, 1000 Shkup

© ARS STUDIO Shkup, 2026

Të gjitha të drejtat janë të rezervuara. Asnjë pjesë e këtij libri nuk mund të ribotohet, riprodhohet ose përdoret në çfarëdo forme apo në çfarëdo mënyre elektronike, mekanike ose tjetër, të njohura tani ose që do të bëhet e njohur në të ardhmen, duke përfshirë fotokopjimin dhe regjistrimin, ose të ruhet në ndonjë sistem për ruajtjen dhe rikthimin e informacionit, pa lejen me shkrim të botuesve.

Me Vendimin për miratimin dhe përdorimin e tekstit shkollor për lëndën mësimore Sporti dhe aktivitetet sportive për vitin II (të dytë) të arsimit të mesëm gjimnaz, nr. 26-700/1, nga data 5.6.2026, të miratuar nga Komisioni Nacional për Tekste Shkollore.

CIP - Каталогизација во публикација

Национална и универзитетска библиотека “Св. Климент Охридски”, Скопје

796(075.3)

TRPKOVSKI, Antonio

Sporti dhe aktivitetet sportive për vitin II (të dytë) të arsimit mesëm - gjimnaz / [autor Antonio Trpkovski ; përkthyer nga gjuha maqedonase Sadulla Kamberi]. - Shkup : Ars studio, 2026. - 133 стр. : илустр. : 29 см

Превод на делото: Спорт и спортски активности за II (втора) година гимназиско образование / Антонио Трпковски. - Библиографија: стр. 132-133

ISBN 978-608-239-537-1

COBISS.MK-ID 69194245



SPORTI DHE AKTIVITETET SPORTIVE

për vitin e II (dytë)
të arsimit të mesëm – gjimnaz

ARSHIM STUDIO

Përmbajtja

Hyrje.....	6
Fushat themelore	
Zhvillimi fizik, zhvillimi motorik dhe aftësitë funksionale	
Zhvillimi fizik, zhvillimi motorik dhe aftësitë funksionale.....	12
Aftësitë motorike.....	12
Aftësitë funksionale - Qëndrueshmëria aerobike dhe anaerobe.....	16
Ushtrime për formësimin e trupit.....	17
Klasifikimi i ushtrimeve për formësimin e trupit.....	18
Ushtrime për nxehje.....	19
Ushtrime për forcimin e të gjithë trupit.....	20
Ushtrime për shtrirje.....	21
Sportet individuale	
Atletika	24
Garat.....	25
Teknikat e vrapimit.....	29
Vrapim i shpejtë.....	31
Starti i ulët.....	31
Vrapim i qëndrueshëm.....	32
Starti i lartë.....	33
Vrapimi me stafetë.....	34
Kërcimi në lartësi – teknika „Straddle” dhe teknika „Fosbury Flop”.....	35
Teknika „Straddle”.....	36
Teknika „Fosbury Flop”.....	37
Kërcimet në gjatësi.....	38
Hudhja e gjyles.....	39
Teknika shkollore (anësore).....	40
Teknika racionale.....	40
Gjimnastika	42
Elementet gjimnastikore.....	45
1. Rrotullimi përpara.....	45
2. Rrotullimi prapa.....	45
3. Qiriu.....	46
4. Ura.....	46
5. Peshorja balllore.....	47
6. Rrotullim anësor - „Ylli”.....	47
7. Qëndrimi në duar.....	48
8. Pozicionet e ekuilibrit (trau).....	49
9. Varjet.....	50
10. Lëkundja përpara dhe prapa në unaza.....	51
11. Lëkundja në varje të përkulur në shufrat horizontal dhe në paralelet e pabarabarta ...	52
12. Lëkundja nga mbështetja në paralele.....	52
13. Lëkundja në mbështetje me krahë të shtrirë paralele.....	53
14. Qëndrimi mbi shpatulla nga pozicioni ulur me këmbët e hapura (në shufrat paralele)....	54
15. Kërcimi mbi „kalin gjimnastikor” – teknika me këmbët e hapura dhe të mbledhura	54
Sportet ekipore	
Hendbolli	60
Rregullat e lojës.....	60
Fusha e hendbollit.....	60
Pranimi, pasimi dhe driblimi i topit.....	62
Gjuajtjet në portë.....	65
Sulmi në hendboll.....	66
Mbrojtja në hendboll.....	67
Teknika e portierit.....	68

Basketbolli	69
Fusha e basketbollit	71
Rregullat e lojës	71
Qëndrimi bazë i basketbollit	72
Mbajtja, pranimi, pasimi dhe driblimi i topit	73
Gjuajtja në kosh	75
Gjuajtja me kërcim (Jump shot)	76
Horog – gjuajtje në kosh mbi kokë	76
Dyhapëshi në basketboll	77
Ndalimi me top dhe rrotollimi pivotimi	77
Taktika grupore në sulm	78
Kundërsulmi	79
Mbrojtja ekipore dhe mbrojtja lojtar me lojtar në basketboll	80
Volejboli	81
Fusha e volejbollit	83
Rregullat e lojës	83
Qëndrimet bazë në volejbollit	84
Pasimi i topit me gishta dhe me parakrah (në volejboll)	85
Servimi	86
Goditja sulmuese në volejboll me kërcim me të dyja këmbët (smeç)	87
Bllokimi	89
Organizimi taktik i sulmit	91
Taktika e kundërsulmit	92
Taktika në mbrojtje	93
Futbolli	95
Rregullat e lojës	96
Fusha e futbollit	96
Ekipi i futbollit	97
Udhëheqja e topit	98
Pranimi i topit	99
Goditjet e topit	100
Taktika grupore në sulm	102
Taktika grupore në mbrojtje	103
Fushat zgjedhore	
Fitnesi dhe shëndeti	
Aerobiku	108
Fitnesi	110
Pilatesi	112
Sportet ekipore dhe individuale	
Futsali	116
Basketbolli 3x3	118
Pingpongu	120
Badminton	122
Tenis	124
Vallëzimet ritmike dhe strukturat	
Vallet popullore	128
Vallëzimet klasike	129
Vallëzimet moderne	130
Ritmi	131
Literatura e shfrytëzuar	132

Hyrje

Arsimi fizik është pjesë integrale dhe jashtëzakonisht e rëndësishme e procesit arsimor. Përmes aktiviteteve fizike të organizuara sistematikisht, kontribuon në rritjen dhe zhvillimin e duhur fizik, promovimin e shëndetit, aftësitë motorike dhe forcimin e tipareve mendore dhe morale të personalitetit. Përveç kësaj, arsimi fizik luan rol të rëndësishëm në zhvillimin e vlerave sociale, shprehive për jetë të shëndetshme dhe ndërtimit të qëndrimit pozitiv ndaj aktivitetit fizik. Qëllimi i tij kryesor është zhvillimi harmonik dhe gjithëpërfshirës i njeriut, respektivisht krijimi i personaliteti të shëndetshëm, aktiv dhe plotësisht të formuar. Përmes lojës, sportit, ushtrimeve, kërcimit dhe gjimnastikës, nxënësit mësojnë tipare të rëndësishme të jetës, të tilla si puna në grup, bashkëpunimi, disiplina dhe vetëbesimi. Këto karakteristika mbështesin zhvillimin e tyre personal dhe i mësojnë ata se si të bëhen anëtarë të përgjegjshëm të shoqërisë.

Kur bëhet fjalë për sportin, këto janë aktivitete fizike ose gara të organizuara që ndjekin rregulla specifike dhe kërkojnë zotërimin e aftësive, stërvitjes dhe përpjekjeve të caktuara. Sporti inkurajon punën në grup, disiplinën, strategjinë dhe lojën e ndershme.

Aktivitetet sportive janë forma të organizuara dhe sistematike të aktivitetit fizik që realizohen në kuadër të sportit të caktuar, me qëllim të zhvillimit të aftësive motorike, funksionale, njohëse dhe socio-emocionale të një individi. Ato përfshijnë proceset e stërvitjes, përmbajtjen konkurruese dhe format rekreative të ushtrimeve që synojnë arritjen e një niveli më të lartë të aftësisë fizike dhe performancës atletike.

Në këtë kuptim, edukimi fizik, sporti dhe aktivitetet sportive përfaqësojnë kategori të ndërlidhura dhe plotësuese që kanë një qëllim të përbashkët për të promovuar shëndetin dhe për të siguruar zhvillim të harmonizuar të personalitetit.

Arsimi fizik është themeli mbi të cilin ndërtohen njohuritë, aftësitë dhe shtytësit bazë, si dhe vlerat që lidhen me disiplinën, bashkëpunimin, përgjegjësinë dhe respektimin e rregullave. Mbi këtë bazë, sporti konsiderohet si formë e organizuar dhe e institucionalizuar e aktivitetit fizik, e cila përmes stërvitjes sistematike dhe garave lejon zhvillimin dhe aplikimin e mëtejshëm të kompetencave të fituara. Aktivitetet sportive, nga ana tjetër, janë formë praktike e sportit në të cilën një individ përmirëson vazhdimisht aftësitë e tij motorike, funksionale dhe psikosociale. Prandaj, arsimi fizik, sporti dhe aktivitetet sportive janë komponentë të lidhur në mënyrë të pandashme të një procesi të vetëm, qëllimi përfundimtar i të cilit është promovimi i shëndetit, zhvillimi i potencialit fizik dhe formimi i personalitetit plotësisht të ndërtuar dhe me përgjegjësi shoqërore.

Rezultatet e të mësuarit

Nxënësi do të jetë në gjendje të:

- planifikon dhe zbaton një sërë ushtrimesh dhe aktivitetsesh për të formuar trupin dhe për të përmirësuar zhvillimin fizik, motorik dhe funksional në përputhje me aftësitë, nevojat dhe nivelin e aftësive fizike;
- monitoron dhe analizon në mënyrë të pavarur ndryshimet në aftësitë e tyre fizike si rezultat i aktivitetit të rregullt fizik;
- kupton dhe zbaton në mënyrë aktive zakonet e shëndetshme që lidhen me aktivitetin fizik, ushqimin dhe pushimin, duke njohur rëndësinë e tyre për shëndetin dhe cilësinë e jetës.

Nxënësi do të zhvillojë:

- Të zhvillojë qëndrim i përgjegjshëm ndaj sigurisë gjatë kryerjes së aktiviteteve fizike.
- Të zhvillojë një qëndrim pozitiv dhe i përgjegjshëm ndaj aktivitetit të rregullt fizik.

Kur bëhet fjalë për rëndësinë e aktivitetit fizik, bien në sy disa nga karakteristikat dhe përfitimet kryesore të tij:

- Mbështet rritjen dhe zhvillimin e drejtë;
- E ruan shëndetin e mirë, kondicionin, qëndrimin dhe peshën ideale trupore;
- Kontribuon në parandalimin e shfaqjes së sëmundjeve të caktuara dhe ndikon pozitivisht në ruajtjen dhe promovimin e shëndetit (p.sh., presioni i lartë i gjakut, sëmundjet e zemrës dhe të frymëmarrjes, osteoporoza, diabeti, etj.);
- I përforcon eshtrat, muskujt dhe efikasitetin e sistemeve të trupit;
- Na siguron njohuri për ushtrimet fizike, ushqimin e duhur, ushqimin e ekuilibruar dhe funksionet e trupit të njeriut;
- Përmirëson aftësitë e të menduarit, kontrollin emocional dhe cilësitë e jetës sociale;
- E përmirëson cilësinë e jetës, relaksim dhe gjumin;
- I nxit integrimin internacional dhe mirëkuptimin ndërkombëtar;
- Mundëson përvetësimin e shkathtësive për parandalimin dhe trajtimin e duhur me lëndimet dhe;
- Kontribuon në zhvillimin e shprehive dhe shkathtësive për përmirësimin e cilësisë dhe përdorimin e drejtë të kohës së lirë.

Përfitimet nga arsimi fizik:

- Zhvillimi fizik kontribuon për përmirësimin e kondicionit të përgjithshëm fizik dhe forcimin e sistemeve të trupit të njeriut. Ose më gjerësisht, zhvillimi fizik kontribuon në përmirësimin e kondicionit të përgjithshëm fizik dhe forcimin e sistemeve të trupit të njeriut. Mundëson forcimin e sistemit muskular, kockor, kardiovaskular dhe të frymëmarrjes, si dhe përmirësimin e shëndetit të njeriut, qëndrueshmërisë dhe përgatitjes së përgjithshme fizike të njeriut;
- Zhvillimi mendor – kontribuon në përmirësimin e përqendrimit, vëmendjes, kujtesës dhe aftësisë vendimmarrëse. Redukton stresin dhe ka ndikim pozitiv në shëndetin mendor dhe vetë disiplinën. Zhvillimi mendor ndërton të menduarit, arsyetimin dhe aftësitë interpretuese.
- Zhvillimi social - mundëson përvetësimin e shkathtësive për komunikim, bashkëpunim dhe respektimin e të tjerëve. Përmes aktiviteteve sportive dhe grupe, zhvillohet shpirti i ekipit, përgjegjësia, ndjenja e përkatësisë dhe krijimi i miqësive të reja;
- Zhvillimi emocional - ndihmon në ndërtimin e vetëvlerësimit, stabilitetit emocional, kontrollimin e emocioneve, reduktimin e ankthit dhe krijimin e disponimit pozitiv.

Fushat themelore

- Zhvillimi fizik, zhvillimi motorik dhe aftësitë funksionale
- Sportet individuale
 - Atletika
 - Gjimnastika
- Sportet ekipore
 - Hendbolli
 - Basketbolli
 - Volejboli
 - Futbolli

ARS

STUDIO





ARS STUDIO

Zhvillimi
fizik, zhvillimi
motorik dhe
aftësitë
funktionale

ARS STUDIO



ARS STUDIO

Zhvillimi fizik, zhvillimi motorik dhe aftësitë funksionale

Kur bëhet fjalë për zhvillimin fizik, i referohet zhvillimit të përgjithshëm të trupit të njeriut, kryesisht zhvillimit të aftësive motorike dhe funksionale. Zhvillimi fizik është i lidhur ngushtë me të gjitha format natyrore të lëvizjes, të tilla si: zvarritja, ecja, vrapimi, ngjitja, kërcimi, tërheqja, shtytja, hedhja dhe kapja. Pasi njeriu t'i ketë zotëruar format bazë të lëvizjes, fillojnë të zhvillohen edhe aftësitë e tjera motorike dhe funksionale.

Arsimi fizik është i lidhur ngushtë me zhvillimin fizik sepse përmes punës së strukturuar (ushtrimeve) synon zhvillimin e plotë të nxënësve, si në strukturën e tyre mendore ashtu edhe në shkathtësitë e tyre fizike, motorike dhe aftësitë funksionale.

Aftësitë motorike

Aftësitë motorike janë aftësi njerëzore latente (të fshehura) që manifestohen përmes lëvizjes dhe lejojnë kryerjen e suksesshme të aktiviteteve të ndryshme motorike. Këto aftësi zotërohen nga çdo person, por në nivele të ndryshme në varësi të:

- gjinisë;
- moshës;
- gjënit;
- niveli i trajnimit, etj.

Aftësitë motorike ndahen në:

- elementare dhe;
- specifike;

Në teorinë e sportit dhe të edukimit fizik, si aftësi motorike themelore veçohen: forca, shpejtësia, qëndrueshmëria, koordinimi, fleksibiliteti, ekuilibri dhe saktësia.

1. **Forca** është aftësi motorike që shfaqet përmes aftësisë së sistemit nervor-muskulor për të gjeneruar tension muskulor me qëllim të kapërcimit, mbajtjes ose kundërshtimit të rezistencave të brendshme dhe të jashtme.

Sipas mënyrës së veprimit, forca mund të jetë:

- Statike;
- E përsëritur dhe;
- Shpërthyes;

Sipas kriterit topologjik, ndahet në:

- Forca e krahëve dhe brezi i shpatullave;
- Forca e trupit dhe;
- Forca në këmbë dhe brezin e legenit.

Në kuadër të forcës si aftësi motorike bëhet dallimi ndërmjet forcës absolute (maksimale) dhe forcës relative. Forca absolute paraqet forcën më të madhe që një individ mund të zhvillojë gjatë një kontraktimi maksimal të muskujve, ndërsa forca relative paraqet raportin ndërmjet forcës maksimale dhe masës trupore të individit.

2. **Shpejtësia** është aftësia motorike e njeriut për të kryer një ose më shumë lëvizje, ose për të përshkuar një distancë të caktuar, në kohën më të shkurtër të mundshme.

Sipas llojit të veprimit motorik, shpejtësia klasifikohet në:

- shpejtësinë e një lëvizjeje të vetme – aftësia për të kryer një lëvizje me shpejtësi maksimale;
- shpejtësinë e lëvizjeve të përsëritura – aftësia për të kryer një varg lëvizjesh të njëjta ose të ngjashme me frekuencë maksimale në njësi kohe.

Sipas kriterit topologjik, shpejtësia klasifikohet në:

- shpejtësinë e lëvizjeve të gjymtyrëve të sipërme (duarve),
- shpejtësinë e lëvizjeve të gjymtyrëve të poshtme (këmbëve),
- shpejtësinë e lëvizjes së të gjithë trupit.

3. **Koordinimi** është aftësi motorike për koordinimin dhe kontrollimin e lëvizjeve të pjesëve të ndryshme të trupit që në mënyrë efektive, precize dhe racionale t'i kryejë detyrat motorike.

Koordinimi është një aftësi motorike komplekse. Ai ndahet në:

- koordinimi i duarve;
- koordinimi i këmbëve;
- koordinimi i të gjithë trupit;
- shkathtësia;
- lëvizshmëria;
- zhdërvjelltësi;
- shpejtësia e ndryshimit të lëvizjes;
- koordinimi i përgjithshëm statik;
- koordinimi i përgjithshëm dinamik;
- koordinim i imët dhe i ashpër i trupit;
- ritmi i lëvizjes;
- ritmi etj.

4. **Fleksibiliteti** është aftësi motorike që mundëson kryerjen e lëvizjeve me amplitudë maksimale ose optimale të një ose më shumë nyjave, ndërsa varet nga ndërtimi anatomik i nyjave, elasticiteti i muskujve, tetivave dhe ligamenteve, si dhe nga gjendja funksionale e sistemit nervor-muskulor.

Në varësi të forcës së përfshirë në kryerjen e lëvizjes, mund të jetë

- aktiv (nga forcat e brendshme të trupit) dhe;
- pasiv (të shkaktuar me forcë të jashtme).

Në varësi të mënyrës se si funksionon, mund të jetë:

- statike dhe;
- dinamike.

Sipas kriterit topologjik, ai ndahet në:

- fleksibiliteti i krahëve dhe në brezin e shpatullave;
- fleksibiliteti i trungut dhe;
- fleksibiliteti në brezit të legenit dhe këmbëve.



5. **Ekilibri** është aftësia motorike rivendosjes dhe ruajtjes të qëndrimit të ekuilibrit dhe pozicionit, në vend ose në lëvizje. Në varësi të mënyrës së realizimit dallohen ekuilibrat:

- statik dhe;
- dinamik dhe;
- ekuilibri gjatë balancimit të objekteve.

Gjithashtu, ekzistojnë faktorë të përcaktuar të ekuilibrit me sy të hapur dhe ekuilibër me sy të mbyllur. Ekuilibri është shumë i rëndësishëm në ruajtjen e çdo pozite të trupit. Ekuilibri zvogëlohet derisa qendra e trupit largohet nga baza dhe zvogëlohet me zvogëlimin e hapësirës mbështetëse.



6. **Qëndrueshmëria** është aftësi motorike që e karakterizon qëndrueshmërinë në punë ose kundërshtimi ndaj lodhjes. Sipas shumicës së autorëve qëndrueshmëri është aftësi funksionale. Sipas konsumit të oksigjenit, ekzistojnë qëndrueshmëri aerobe dhe anaerobe. Sipas punës në të cilën do të manifestohet, mund të jetë: qëndrueshmëria gjatë aktivitetit për forcë, qëndrueshmëria në aktivitetit për shpejtësi, qëndrueshmëria në aktivitete me kohëzgjatje mesatare, si dhe qëndrueshmëri në aktivitete me kohëzgjatje të shkurtër.



7. **Saktësia** është aftësi motorike për lëvizje saktësisht të drejtuara dhe të dozuar. Te saktësia përcaktohen dy faktorë: saktësia në gjuajtje dhe saktësia në shënjestër.



Aftësitë motorike bazë zotërohen nga çdo njeri, në nivel të ndryshëm. Këto aftësi janë gjenetikisht të paracaktuara, megjithatë me punë të strukturuar mund të ndikojë te disa për përmirësimin e tyre. Për shembull, mund të merret shpejtësia te e cila nuk mund të ndikohet ndjeshëm, megjithatë te forca, qëndrueshmëria dhe të tjerat, të cilat nuk janë aq të paracaktuara gjenetikisht, mund të përmirësohen me stërvitje. Megjithatë, pavarësisht nga predispozita gjenetike, aftësitë motorike nuk zhvillohen pa trajnim cilësor dhe të vazhdueshëm.

Ndryshe nga aftësitë motorike bazë, të cilat mund të predispozohen gjenetikisht dhe përmirësohen nga stërvitja dhe aktiviteti fizik, aftësitë motorike specifike fitohen dhe perfeksionohen përmes praktikës së vazhdueshme, stërvitjes dhe aplikimit praktik të lëvizjeve karakteristike të një aktiviteti të caktuar sportiv ose fizik.

Aftësitë funksionale - qëndrueshmëria aerobike dhe anaerobe

Aftësitë funksionale paraqesin kapacitetet e organizmit që i lejojnë ata të kryejnë aktivitetet të ndryshme fizike dhe ngarkesash. Ato i referohen aftësisë së sistemeve kardiovaskulare, respiratore dhe metabolike për të siguruar energji dhe oksigjen për funksionimin e trupit. Aftësitë funksionale i përfshijnë qëndrueshmërinë, funksionin e zemrës, kapacitetin e mushkërive dhe aftësinë për t'u rikuperuar shpejt pas përpjekjes.

Zhvillimi funksional paraqet, proces të përmirësimit dhe avancimit të aftësive funksionale përmes aktivitetit të rregullt fizik, stërvitjes dhe stilit të jetës së shëndetshme. Ai nënkupton rritjen graduale të efikasitetit të sistemeve të organeve, përmirësimin e qëndrueshmërisë, reduktimin e lodhjes dhe rritjen e kapacitetit të përgjithshëm të punës së organizmit.

Qëndrueshmëria aerobike është aftësia e organizmit që për një periudhë më të gjatë kohore të kryejë aktivitet fizik me intensitet të matur, gjatë së cilës energjia sigurohet me përdorimin e oksigjenit. Qëndrueshmëria aerobe është aftësia e trupit për të punuar për një kohë të gjatë pa u lodhur shpejt, me ndihmën e oksigjenit (p.sh. vrapimi në distanca të gjata, noti, çiklizmi etj.). Gjatë ushtrimeve aerobe, gjaku që pompohet nga zemra drejt muskujve është i pasur me oksigjen dhe i ndihmon t'i shndërrojnë yndyrat dhe karbohidratet në energji. Këto ushtrime zakonisht janë të gjata dhe përfshijnë: ecjen, vrapimin, çiklizmin, notin etj. Rekomandohet praktikimi i ushtrimeve aerobike për shkak të shumë përfitimeve shëndetësore, si: zvogëlimi i rrezikut nga sëmundjet e zemrës, goditjet në tru, diabeti i tipit 2, demenca dhe sëmundje të tjera të ngjashme.

Qëndrueshmëria anaerobe është aftësia e trupit për të kryer aktivitet fizik me intensitet të lartë për periudha të shkurtra kohore, gjatë së cilës energjia sigurohet pa përdorim të mjaftueshëm të oksigjenit. Ajo aktivizohet kur kërkesa për energji është më e madhe nga sasia e oksigjenit që trupi mund ta siguroj në moment, dhe për këtë shkak shfrytëzohen rezerva energjie nga muskujt. P.sh (Vrapim të shpejtë (sprint), kërcime të shpejta, ngritja e peshës, dhe aktivitete të shkurta sportive por intensive). Qëndrueshmëria anaerobe në realitet është aftësi e trupit është që të kryejë aktivitete të shkurta por shumë intensive pa prezencë të madhe të oksigjenit.

Ushtrime për formësimin e trupit

Ushtrimet e formësimin të trupit janë një sistem aktivitete fizike që synojnë zhvillimin, formimin dhe formësimin e muskujve, përmirësimin e lëvizjes, qëndrimit dhe rritjen e aftësisë fizike të përgjithshme. Ato synojnë një sërë grupesh muskulore dhe synojnë të përmirësojnë forcën e muskujve, qëndrueshmërinë, koordinimin dhe estetikën e trupit. Ato planifikohen dhe strukturohen paraprakisht në lidhje me secilën temë që trajtohet gjatë orës mësimore dhe çdo orë fillon me ushtrimet formuese.

Në të kaluarën, ushtrimet formuese konsideroheshin si lëvizje të thjeshta me strukturë relativisht të thjeshtë. Megjithatë, me zhvillimin e metodikës së edukimit fizik dhe sportit, përmbajtja dhe struktura e tyre janë përmirësuar dukshëm. Përmes zbatimit të metodave të ndryshme mësimore, si dhe përdorimit të mjeteve dhe pajisjeve të ndryshme, ushtrimet formuese janë bërë më komplekse dhe më efektive. Kjo mundëson ndikim më të larmishëm në organizëm, përmirësimin e aftësive motorike dhe arritjen më efektive të objektivave të ushtrimit fizik.

Ushtrimet për formësim kanë qëllime të ndryshme të cilat ndahen në disa kategori, si:

- Sigurimi i kushteve optimale mekanike dhe fiziologjike për funksionimin e sistemit lokomotor;
- Parandalimi i lëndimeve;
- Ruajtja e gjendjes së përgjithshme psikofizike dhe qëndrimit të duhur të trupit;
- Kompensimi - për aktivizimin e numrit më të vogël të grupeve aktive të muskujve dhe;
- Arritja e efekti kumulativ (gjithëpërfshirës) të ushtrimeve për formësim.

Ushtrimet formuese realizohen më së shpeshti në pjesën hyrëse të orës së edukimit fizik, me qëllim të përgatitjes graduale të organizmit për aktivitetet fizike që pasojnë dhe krijimit të kushteve optimale për punë në pjesën kryesore të orës. Detyrat e tyre ndahen në dy kategori kryesore:

- Detyrat biologjike-antropologjike dhe;
- Detyrat edukativo-arsimore.

Detyrat biologjiko-antropologjike kanë të bëjnë me aktivizimin dhe përgatitjen e sistemit lokomotor dhe kardio-respirator, si dhe me zhvillimin e aftësive motorike. Në grupin e detyrave biologjike-antropologjike bëjnë pjesë: ngrohja e organizmit, rritja e lëvizshmërisë në nyje dhe muskuj, optimizmi i tonusit muskular, relaksimi, çlirimi nga shtrëngimi dhe lirimi.

Detyrat edukativo-arsimore janë të orientuara drejt formimit të shprehive të drejta motorike, zhvillimit të disiplinës, përgjegjësisë dhe shprehive të punës, si dhe nxitjes së një qëndrimi pozitiv ndaj ushtrimeve fizike.



Klasifikimi i ushtrimeve për formësimin e trupit

Sipas ndikimit të sistemit lokomotor të njeriut:

- Ushtrime për forcim;
- Ushtrime për shtrirje dhe
- Ushtrime relaksimi.

Sipas pjesëve të trupit që aktivizojnë:

- Ushtrime për brezin e shpatullave dhe duart;
- Ushtrime për trupin dhe;
- Ushtrime për brezin e legenit (pelvik) dhe këmbët.

Sipas numrit të praktikuesve, ato ndahen në:

- Ushtrime individuale;
- Ushtrime në çifte dhe;
- Ushtrime në grupe.

Në varësi të përdorimit të pajisjeve dhe rekuizitave, ato mund të jenë:

- Ushtrime pa pajisje dhe rekuizita;
- Ushtrime me rekuizita dhe;
- Ushtrime më pajisje.

Sipas dinamikës së ushtrimit:

- Ushtrime në vend;
- Ushtrime në lëvizje dhe;
- Ushtrime të kombinuara.

AR



Ushtrimet për formësimin mund të kryhen:

- Frontale - të gjithë praktikuesit bëjnë të njëjtin ushtrim;
- Në çifte - me ndihmën e partnerit;
- Në grupe - tre ose më shumë praktikues dhe;
- Individualisht – çdo praktikues i ushtrimeve bën ushtrim të ndryshëm.

Sipas shumicës së autorëve, kur përcaktohet vëllimi i ngarkesës së ushtrimeve për formësim duhet të bëhen 8-10 ushtrime me 6-12 përsëritje. Ndërsa pushimi midis ushtrimeve varet nga një sërë faktorësh, si, për shembull, qëllimi i pjesës kryesore të mësim, nivelit të ushtrimeve të aftësive motorike, renditja e ushtrimeve, etj.

Ushtrime për nxehje

- 10 përsëritje nga çdo ushtrim

ARS

STUDIO

Ushtrime për forcimin e të gjithë trupit

- 3 grupe - 10-12 përsëritje

ARS STUDIO

Ushtrime për shtrirje

- Çdo pozicion mbahet nga 20 deri 30 sekonda.

PYETJE

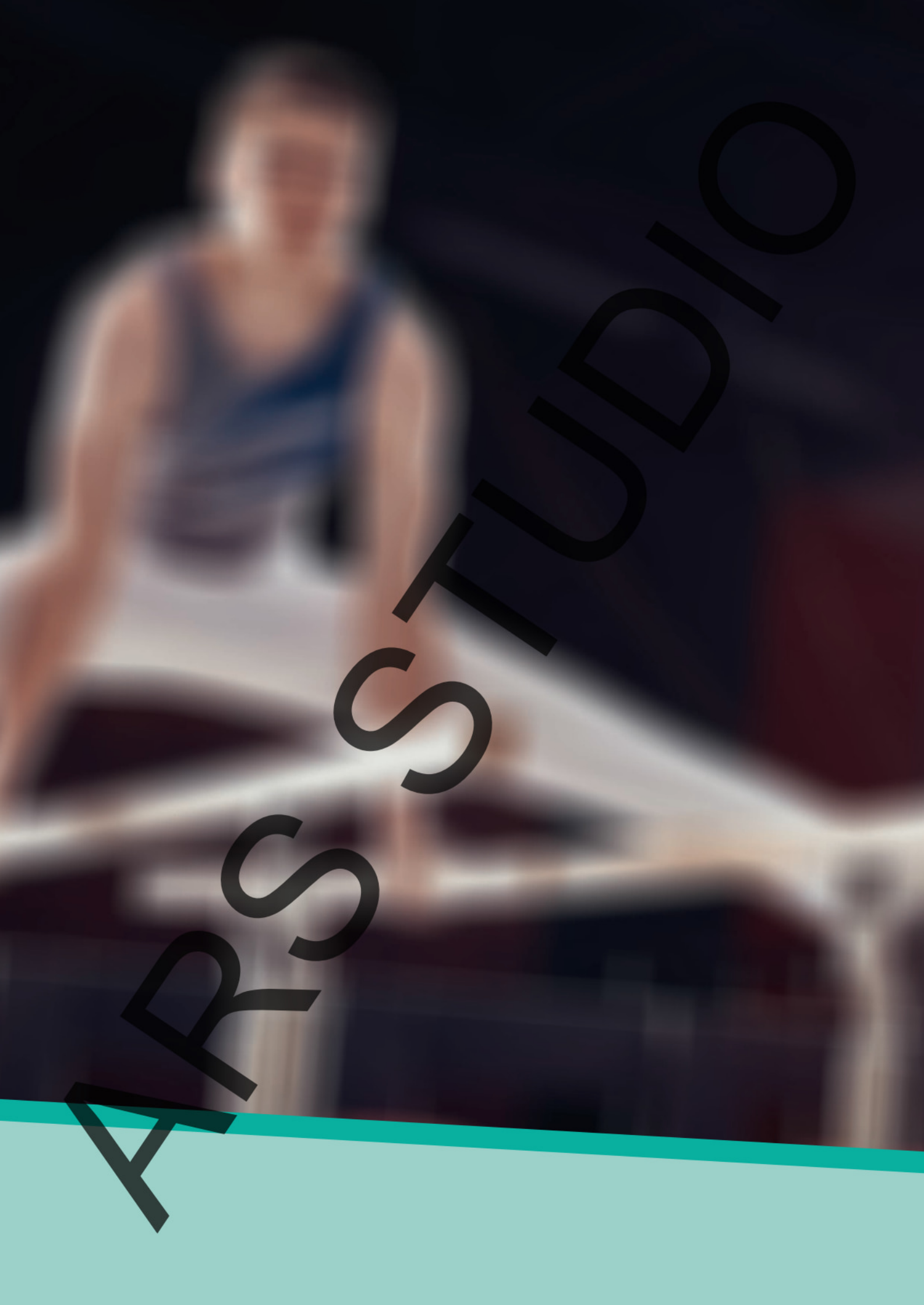
1. Çka paraqet zhvillimi fizik dhe me cilat forma natyrore të lëvizjes është e lidhur?
2. Cila është marrëdhënia midis arsimit fizik dhe zhvillimit fizik?
3. Cilët faktorë ndikojnë në nivelin e aftësisë motorike të një person?
4. Si ndahet forca sipas mënyrës së veprimit dhe sipas kriterit topologjik?
5. Çfarë paraqet shpejtësia dhe cilat janë ndarjet e saj të përmendura në tekst?
6. Çfarë është koordinimi dhe cilat janë lloje të koordinimit janë theksuar?
7. Nga çfarë varet fleksibiliteti dhe cilat janë llojet e tij sipas mënyrës së punës?
8. Cili është ndryshimi midis qëndrueshmërisë aerobike dhe anaerobike?
9. Cilat janë detyrat e formësimit të ushtrimeve të ndara në detyra biologjike-antropologjike?
10. Sipas cilëve kriterë bëhet ndarja e ushtrimeve për formësim?

Sportet individuale

- Atletika
- Gjimnastika

ARS STUDIO





ARCS STUDIO

Atletika

Atletika përfshin gara në vrapim, ecje, kërcim dhe hedhje. Në Shtetet e Bashkuara të Amerikës njihet si "track and field", në shtetet tjera njihet si "athletics", dhe në vendin tonë njihet si atletikë. Atletika shpesh quhet mbretëresha e sporteve sepse e zhvillon shpejtësinë, forcën, qëndrueshmërinë, koordinimin dhe shpërthimin.

Atletika është një nga sportet më të vjetra të organizuara – Elementët e saj bazohen në lëvizjet themelore njerëzore (ecje, vrapim, kërcim dhe hedhje), të cilat fillimisht u përdorën për mbijetesë, gjueti dhe mbrojtje dhe më vonë evoluuan në gara të organizuara.

Fillimet e aktiviteteve atletike mund të gjurmohen në qytetërimet e lashta, si Egjipti dhe Azia, ku ushtrimet fizike ishin pjesë e stërvitjes ushtarake dhe të përditshme. Atletika si sport i organizuar i ka rrënjët në Greqinë e lashtë, ku ishte pjesë integrale e Lojërave Olimpikë të Lashta. Lojërat e para Olimpikë të regjistruara u mbajtën në vitin 776 para erës sonë në Olimpia, dhe disiplina më e vjetër e atletikës ishte vrapimi në pistë të shkurtër ("stadium"). Aty lejoheshin të merrnin pjesë vetëm burrat e lirë grekë, ndërsa skllevërit, të huajt dhe gratë nuk lejoheshin të merrnin pjesë. Në atë kohë, gratë mund të konkurronin vetëm në lojërat Heraike, të cilat ishin forma e vetme e sportit të grave në kohët e lashta.

Me kalimin e kohës, u prezantuan disiplina të tjera si vrapimi në distancë, kërcimi dhe hedhjet.

Atletika moderne filloi të zhvillohej gjatë shekullit të 19-të, në Britaninë e Madhe, ku u mbajtën garat e para të organizuara të atletikës dhe u hodhën themet e disiplinave dhe rregullave.

Sot, atletika konsiderohet sporti themelor dhe masovik.

Atletika moderne filloi të zhvillohej në fillim të shekullit të 19-të.

Në vitin 1825, Lojërat e para amatore u organizuan në Angli dhe në 1896, kur Lojërat Olimpikë u ringjallën, atletika u bë sport ndërkombëtar.

Në atletikë, disa disiplina të caktuara përdorin pajisjet e tyre specifike. Çdo sportist përmban këpucë specifike "të lehta" që ofrojnë mbrojtje dhe ngjitje në sipërfaqe. Disiplina të tjera përdorin gjithashtu pajisje të tilla si blloqet fillestare, pengesat, shkopinjtë e kërcimit dhe mjete të hedhjes. Në disa disiplina atletike, faktori më i rëndësishëm është koha e saktë e fituesve dhe rekordeve. Garat fillojnë me një gjuajtje dhe fituesi është i pari që kalon vijën e finishit me trupin e tij. Në garat në kërcimin e lartë me shkop, atletët përfundojnë pas tre përpjekjeve të dështuara në përpjekjen më të lartë. Të gjitha masat në atletikë janë metrik.



Garat

Stadiumet e atletikës janë objekte sportive shumë funksionale, të projektuara për zhvillimin e disiplinave atletike dhe aktiviteteve të tjera sportive. Ato përbëhen nga pista e atletikës dhe hapësira e brendshme (fusha). Pista e atletikës është një pistë ovale me gjatësi 400 metra, e cila shërben si bazë standarde për zhvillimin e disiplinave të vrapimit. Pjesa e brendshme e stadiumit është projektuar për realizimin e disiplinave të kërcimeve dhe hedhjeve, ndërsa përmasat e saj mundësojnë vendosjen edhe të një fushe standarde futbollit me përmasa 68×105 metra. Disiplinat garuese në stadium janë të shpërndara në mënyrë të barabartë në të gjitha pjesët e tij, duke shmangur grumbullimin dhe duke mundësuar ndjekjen pa pengesa të të gjitha garave nga spektatorët.

1. Fusha e futbollit
2. Pista (shtegu) për atletikë
3. Kërcimi trefish
4. Kërcim në ujë
5. Hedhja e shtizës
6. Hedhja e diskut dhe çekanit
7. Hedhja e diskut
8. Kërcimi me shkop
9. Hedhja e gjyles
10. Kërcim në lartësi
11. Vija e finishit

Në atletikë, çdo ngjarje ka pajisjet e veta specifike, të përshtatura me disiplinën dhe kushtet e ekzekutimit.

- Çdo atlet përdor këpucë "të lehta" (sprinter me thumba) që lejojnë përshtatje më të mirë, stabilitet dhe mbrojtje kundër lëndimeve.
- Në disiplinat e sprintit, blloqet fillestare përdoren për fillime më të shpejta dhe më shpërthyes.
- Në disiplinat me pengesa, përdoren pengesa me lartësi dhe distancë të standardizuar.

- Për kërcimin me shkop përdoren shkopinjtë fleksibil (të bëra nga fije qelqi ose fibra karboni) dhe dyshekët mbrojtës përdoren për rënie të sigurt.
- Për kërcimin në distancë dhe kërcimin e trefishtë, përdoret dërrasë reflektuese dhe gropë rëre.
- Ngjarjet e hedhjes përdorin një çekiç, disk, shtizë dhe çekiç, me pesha dhe forma të sakta.
- Atletët përdorin gjithashtu veshje sportive të bëra nga materiale të lehta, si dhe pajisje shtesë (çorape të kompresuara, shirita për djersë).
- Faktori më i rëndësishëm në atletikë është matja e kohës së saktë, e cila bëhet me sisteme elektronike dhe kamera foto-finish.
- Vrapimet fillojnë me sinjal fillestar (pistoletë ose sinjal elektronik), ndërsa fituesi është ai i cili e kalon i pari vijën e finishit me trupin e tij.
- Në disiplinën të caktuar, rregullisht zbatohet për tre përpjekje të dështuara (kërcim në lartësi dhe kërcimi me shkop).
- Të gjitha matjet në atletikë bëhen në sistemin metrik me saktësi të lartë.

Burrat në atletikë konkurrojnë në 25 disiplina konkurruese, ndërsa gratë kanë më pak. Disiplinat konkurruese përfshijnë një sërë ngjarjesh në vrapim, kërcim dhe disiplinën të hedhjes.

Në atletikë, ekzistojnë tre grupe kryesore të vrapimit:

- pista të shkurtra: 100 m, 200 m dhe 400 m (400 m konsiderohet sprint i zgjatur)
- pista të mesme: 800 m dhe 1500 m
- pista të gjata: 5000 m, 10,000 m dhe maratonë (42195 m)

Përveç këtyre, ekzistojnë edhe dy grupe të tjera specifike të vrapimit, të cilat dallohen për karakteristikat e tyre:

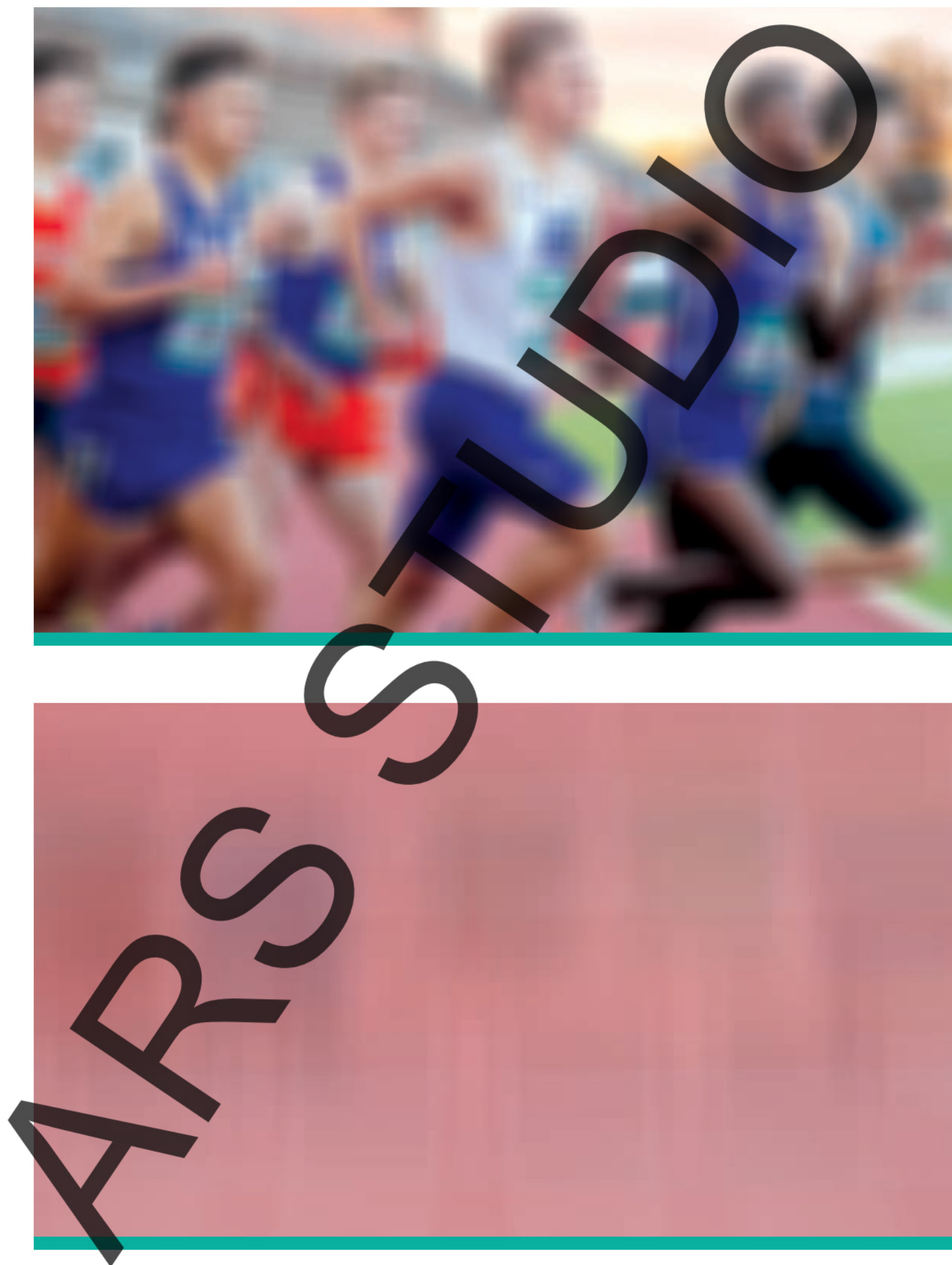
- Vrapimi me pengesa:
 - 100 m (gra)
 - 110 m (meshkuj)
 - 400 m me pengesa
 - 3000 m stiplçez (me pengesa të ujit dhe pengesa të thata)
- Vrapimet me stafetë:
 - 4 x 100 m
 - 4 x 400 m

Garat e ecjes zhvillohen në 50,000 m për burrat dhe 20,000 m për gratë.

Secila prej këtyre grupeve ka kërkesa të ndryshme fizike, të tilla si shpejtësia, qëndrueshmëria dhe teknika, gjë që i bën ato unike në atletikë.

Ndeshjet në terren përfshijnë:

- Kërcime – kërcim në gjatësi, kërcim në lartësi, kërcim i trefishtë dhe kërcim me shkop;
- Disiplinat e hedhjes – hedhja e shtizës, hedhja e diskut, hedhja e çekanit dhe hedhja e gjyles
- Meshkujt garojnë në dhjetëgarësh, ndërsa gratë në shtatë gara.





Teknikat e vrapimit

Vrapimi është një aktivitet lokomotor ciklik, ku lëvizjet përsëriten në cikle të njëpasnjëshme. Një cikël vrapimi përbëhet nga dy hapa, të cilët janë identikë për nga struktura dhe ndryshojnë vetëm sipas këmbës që kryen lëvizjen. Në çdo hap të vrapimit dallohen dy faza kryesore:

- Faza e mbështetjes, në të cilën shputa është në kontakt me sipërfaqen;
- Faza pa mbështetje (faza e fluturimit), në të cilën asnjëra shputë nuk është në kontakt me sipërfaqen.

Faza e mbështetjes fillon me kontaktin e shputës me sipërfaqen dhe përfundon me shtytjen prej saj. Në këtë fazë zhvillohen amortizimi, stabilizimi dhe krijimi i forcës shtytëse për hapin pasues. Faza pa mbështetje (e fluturimit) fillon pas shtytjes nga sipërfaqja dhe zgjat deri në kontaktin e radhës të shputës me tokën, gjatë së cilës trupi lëviz pa kontakt me sipërfaqen.

Teknika e vrapimit është më e mirë kur faza e amortizimit është më e shkurtër ose duke e vendosur këmbën më afër qendrës së gravitetit të trupit.

Faza e pambështetur fillon me shtytjen nga toka në prekjen e këmbës tjetër. Quhet edhe faza e fluturimit sepse asnjë pjesë e trupit nuk e prek tokën. Kjo fazë është e ndarë në dy pjesë: hov i pasmë dhe i përparmë.

Lëvizja e trupit në këtë fazë ndikohet nga forca e krijuar përpara dhe lëvizjet e këmbëve, kraheve dhe trupit duhet të harmonizohen që të ruhet ekuilibri dhe efikasiteti.

Gjatë vrapimit, qendra e rëndimit të trupit lëviz lart e poshtë me lëkundje prej 4-6 centimetra. Pika më e lartë arrihet gjatë fazës së fluturimit dhe më e ulëta kur trupi është mbi këmbën mbështetëse.

Me teknikën dhe stërvitjen e duhur, vrapuesit mund të arrijnë koordinim më të mirë, shpejtësi më të madhe dhe lëvizje më efektive.

1. Vrapimi i shpejtë

2. Vrapimi i qëndrueshëm

Teknika e mirë e vrapimit fillon me pozicionin e drejtë dhe të duhur të trupit. Vrapuesi duhet:

1. Të qëndroj drejt;
2. Ljet duhet të jenë të ngritura, pjesa e sipërme e trupit duhet të jetë në vazhdim të ijëve, ndërsa koka të jetë në pozicion natyral me shikim përpara;
3. Krahët e tij duhet të jenë të relaksuar pranë trupit, të përkulur në bërthmë në kënd prej 90°;
4. Pëllëmbët të jenë lehtë të mbyllura me gishtat e mëdhenj të drejtuar lart;
5. Trupi duhet të ketë një pjerrtësi të lehtë përpara në mënyrë që pesha të jetë në pjesën e përparme të shputave.

Gjatë vrapimit, këmbët dhe krahët punojnë së bashku. Krahët lëvizin përpara dhe mbrapa përgjatë trupit, pëllëmbët arrijnë lartësi pothuajse në mes të gjoksit përpara dhe pak pas ijëve kur lëvizin prapa. Gjuri përkulet dhe lëviz përpara, shputa vendoset nën trup, shtytja nga toka kryhet me pjesën e përparme të shputës, ndërsa thembra ngrihet prapa.

Kur të gjitha këto lëvizje janë të harmonizuara, vrapimi bëhet më i lehtë, më efikas dhe më i shpejtë.

Disiplinat e vrapimit fillojnë me një nga dy llojet e startit: starti i ulët dhe starti i lartë.



Vrapimi i shpejtë

Vrapimi i shpejtë, ose vrapimi sprint, kryhet duke përdorur të ashtuquajturën teknikë “rrethore”, emri i së cilës rrjedh nga lëvizja e këmbëve në fazat individuale, si dhe lëvizja në përgjithësi.

Gjatë hovit të përparmë, këmba ndodhet në fazën pa mbështetje, e përkulur në gju, ngrihet deri në pozicion horizontal të kofshës, pjesa e poshtme e këmbë (pulpa) fillon të lëvizë përpara, gjatë së cilës duhet të fitoj më shumë hapësirë për shkak të gjurit të ngritur. Parë nga anash, këmba përshkruan vijë rrethore.

Gjatë vrapimit të shpejtë në fazën mbështetëse, vrapuesi mbështetet në pjesën e përparme të shputës, gjatë një hovi të përparmë e ngrenë gjurin lart, krahët bëjnë lëvizje me amplitudë të lartë, ndërsa trupi anon pak përpara. Efektiviteti i lëvizjes së këmbës së hovit gjatë vrapimit varet nga sa shpejt lëviz këmba dhe si shpërndalet pesha e saj në raport me ijën. Kjo lëvizje quhet lëvizje rrotulluese (momenti kinetik).

Këmba e gatshme për shtytje mund të mendohet si lavjerrës. Kur këmba është e përkulur në gju, ajo bëhet “më e shkurtër” dhe mund të lëvizë më shpejt dhe më lehtë.

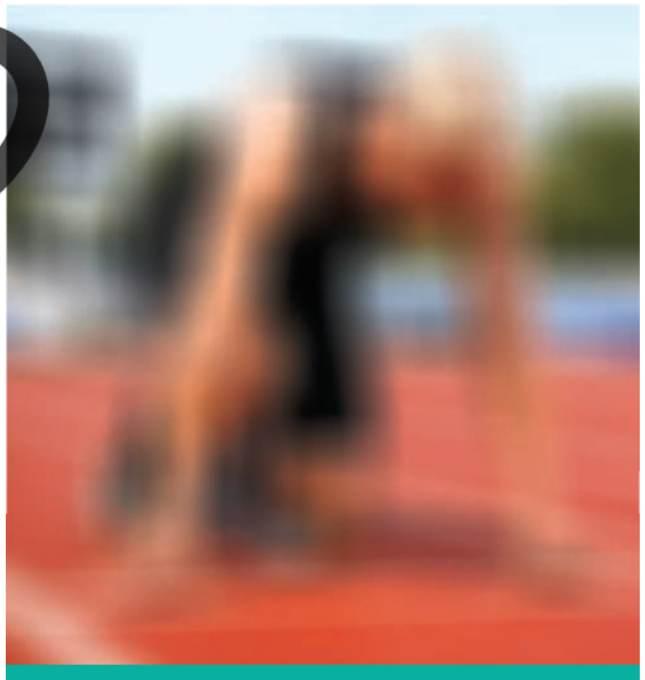
- Përkulja e këmbës në gju → mundëson lëvizje më të shpejtë
- Qendra e gravitetit më afër nyjës së ijëve → e bënë lëkundje (hovin) më të lehtë
- Lëkundje më e shpejtë → vrapim më efikas
- Kjo mënyrë vrapimi konsumon më shumë energji, kështu që përdoret më së shpeshti në disiplinat e sprintit, kur vrapohet shkurt, por shumë shpejt.

Starti i ulët

Starti i ulët përdoret në disiplinat e sprintit, ku kërkohet arritja e përshpejtimit maksimal në kohën më të shkurtër të mundshme. Ai realizohet me ndihmën e blloqeve të startit, të cilat sigurojnë mbështetje të qëndrueshme dhe mundësojnë një shtytje më efikase gjatë nisjes. Zbatimi i saktë i startit të ulët ndihmon në përshpejtim më të mirë dhe në rezultate më të mira në garat e distancave të shkurtra.

Starti i ulët realizohet pas tre komandave të njëpasnjëshme të startit.

1. **“Në vendet tuaja”** - gjunjëzohet në vijën e startit, duart vendosen pas vijës startuese në gjerësinë e shpatullave, duke u mbështetur në pëllëmbë me gishtat e mëdhenj brenda ndërsa gishtat jashtë, këmba startuese vendoset e përkulur në gju përpara ijëve, ndërsa këmba e pasme me gjurin në tokë nën ijët dhe mbështetet në gishta.



2. **"Bëhuni gati"** – me këtë komandë vrapuesi ngre legenin mbi nivelin e shpatullave, drejton gjurin e këmbës së pasme, shpërndan peshën e trupit ndërmjet gjymtyrëve të sipërme dhe këmbës së përparme dhe vendos pozicionin optimal për një start shpërthyes.
3. **"Start"** – pas sinjalit zanor pason kontraktimi shpërthyes i muskujve të gjymtyrëve të poshtme, shtytja e fuqishme nga blloqet e startit dhe kalimi në fazën e përshpejtimit fillestar.

Vrapimi sprint karakterizohet nga shpejtësia maksimale e lëvizjes, frekuenca e lartë dhe gjatësia optimale e hapit. Trupi është pak i përkulur përpara, koka ndodhet në vazhdim të trungut, ndërsa lëvizjet e gjymtyrëve të sipërme dhe të poshtme janë të koordinuara dhe ritmike. Krahët lëvizin energjikisht përpara dhe prapa, me bërrylat të përkulur në kënd rreth 90°, ndërsa këmbët kryejnë shtytje shpërthyes nga toka me kontakt shumë të shkurtër të shputës me sipërfaqen.

Vrapim i qëndrueshëm

Vrapimi në distanca të mesme dhe të gjata është i ngjashëm me vrapimin me sprint, por ndryshon për nga kohëzgjatja e fazave, si dhe për nga gjatësia dhe frekuenca e hapave. Ky lloj i vrapimit realizohet duke përdorur të ashtuquajturën teknikë të "lëkundjes", e cila e ka marr emrin nga lëvizja e pjesës së poshtme (nën gjurit), e cila duket si lavjerrës.

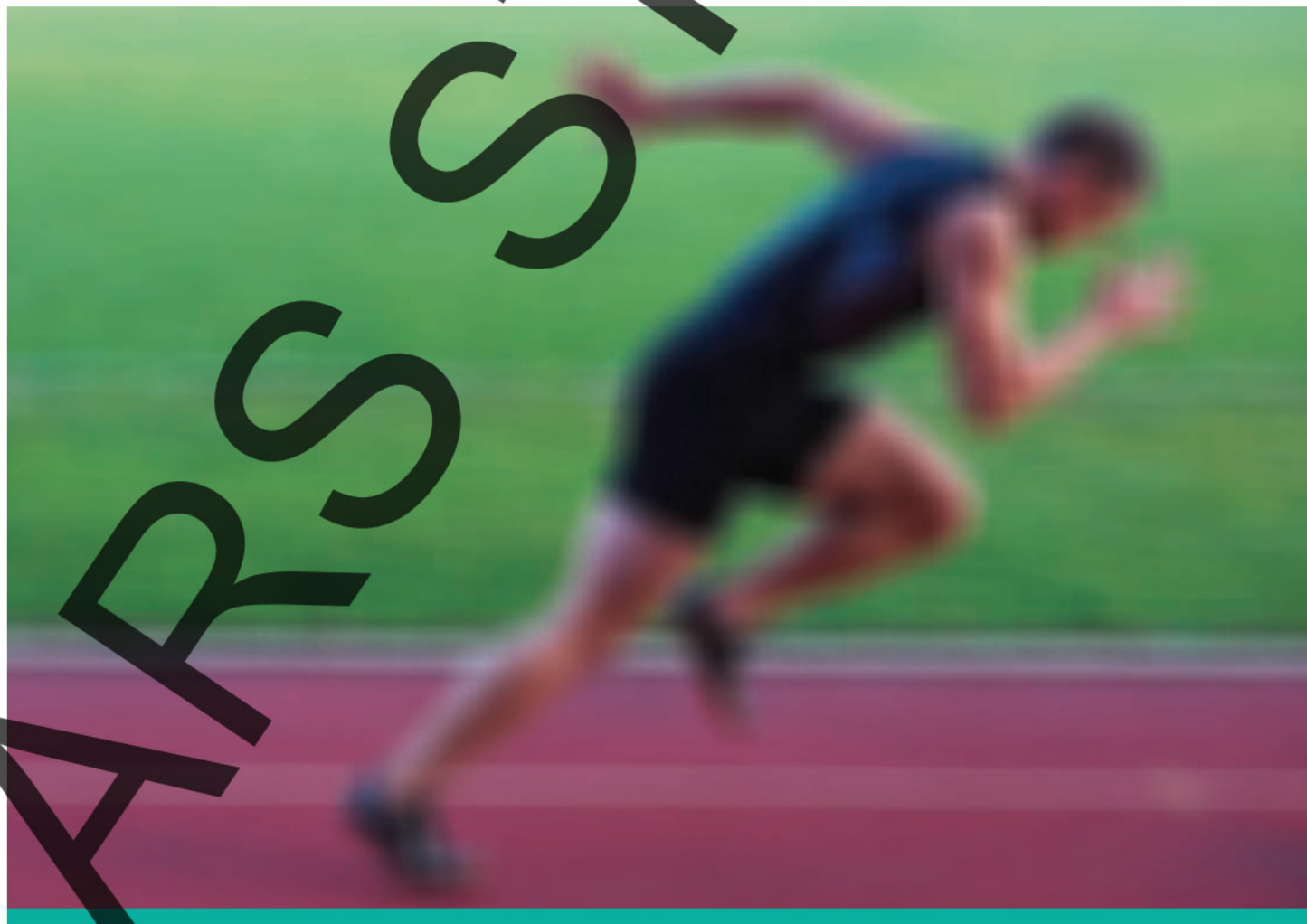
Gjatë vrapimit të qëndrueshëm, gjuri gjatë hovit nuk ngrihet aq lart gjatë, ndërsa kofsha nuk arrin pozicion horizontal. Pjesa e poshtme e këmbës (nëngjuri) ka lëvizje të theksuar përpara dhe pasi shtyhet nga toka, lëviz prapa, pas trupit. Qendra e rëndesës së trupit është më e ulët se te vrapimi në sprint, kontakti me sipërfaqen e tokës është përmes të gjithë shputës së këmbës, jo vetëm përmes pjesës së përparme të saj. Krahët lëvizin me amplitudë më të ulët, ndërsa trupi është më pak i përkulur përpara.

Në këto gara shpenzimi i energjisë është më i vogël, ndërsa suksesi varet nga përdorimi racional i energjisë. Sa më e mirë të jetë teknika e vrapimit, aq më efikas bëhet shfrytëzimi i burimeve energjetike, veçanërisht gjatë ruajtjes ose rritjes së shpejtësisë, si dhe në përfundim të vrapimit, kur pavarësisht lodhjes, ritmi i vrapimit duhet të përshpejtohet.

Starti i lartë

Starti i lartë përdoret në garat e distancave të mesme dhe të gjata, si dhe në disiplinat e ecjes sportive. Ndryshe nga starti i ulët, ai realizohet pa blloqe starti dhe mundëson fillimin e shpejtë dhe efikas të garës. Sipas rregullave të Federatës Botërore të Atletikës, starti i lartë realizohet pas dy komandave të startit.

1. **„Në vendet tuaja”** – me këtë komandë vrapuesi merr pozicionin e startit prapa vijës së nisjes, duke vendosur njëren këmbë përpara tjetrës. Trupi është i përkulur lehtë përpara, shikimi drejtohet përpara, ndërsa pesha e trupit shpërndahet në mënyrë të barabartë, me qëllim që të mundësohet një reagim i shpejtë ndaj sinjalit të startit.
2. **„Start”** – këmba e pasme lëviz përpara me gjurin, krahu i përparmë lëviz prapa, ndërsa bëhet një shtytje e fuqishme me pjesën e përparme të këmbës më të fortë, ndërsa krahu lëkundet prapa, trupi mbahet në pozitë të ulët dhe fillohet me vrapim ritmik.



Vrapimi me stafetë

Vrapimi stafetë është një disiplinë atletike në të cilën një ekip prej katër garuesish përshkon me radhë një distancë të përcaktuar paraprakisht, ku secili garues ia dorëzon shkopin e stafetës anëtarit pasues të ekipit. Kjo disiplinë kërkon një nivel të lartë shpejtësie, koordinimi, sinkronizimi dhe përgatitjeje teknike, pasi rezultati përfundimtar nuk varet vetëm nga aftësitë individuale të garuesve, por edhe nga dorëzimi i saktë dhe në kohë i shkopit të stafetës.

Dorëzimi i shkopit të stafetës kryhet brenda zonës së shënuar të ndërrimit dhe bëhet nga dora në dorë. Nëse shkopi bie, garuesi që e ka lëshuar është i detyruar ta marrë vetë, pa i penguar garuesit e tjerë. Fitues shpallet ekipi që i pari e kalon shkopin e stafetës mbi vijën e finishit, duke respektuar plotësisht rregullat e garës.

Trajneri duhet të përcaktojë se cilët sportistë janë më të mirë në pranimin e shkopit të stafetës, cilët në dorëzimin e tij dhe cilët janë sprinterët më të mirë. Në këtë mënyrë ai mund t'i vendosë vrapuesit në pozicionet më të përshtatshme, në mënyrë që ekipi të arrijë rezultatin më të mirë. Vrapuesi i parë duhet të ketë një start të mirë dhe ka detyrë vetëm ta dorëzojë shkopin e stafetës. Vrapuesit e dytë dhe të tretë e pranojnë dhe e dorëzojnë shkopin e stafetës, ndërsa vrapuesi i katërt vetëm e merr atë, por duhet ta përfundojë vrapimin me shpejtësi sa më të madhe.

- Shkopi i stafetës mbahet në njërin skaj, ndërsa gishtat duhet të mbështillen rreth tij me gishtin e madh sipër.
- Identifikoni 20 m ku do të dorëzohet stafeta.
- Këmba udhëheqëse vendoset përpara, ndërsa dora e lirë prapa.
- Cila dorë përdoret varet nga lloji i dorëzimit të stafetës që përdoret.

Ekzistojnë ndërrimi bazë dhe ndërrimi i avancuar i shkopit të stafetës. Te ndërrimi bazë, vrapuesi që e mban shkopin e stafetës e mban atë në dorën e djathtë, ndërsa vrapuesi që e pranon e merr me dorën e majtë dhe më pas e kalon në dorën e djathtë. Te ndërrimi i avancuar, shkopi i stafetës nuk kalohet nga njëra dorë në tjetrën pas marrjes.

Ndërrimi nga poshtë lart ("Up-sweep") është teknikë e dorëzimit të shkopit të stafetës, ku shkopi lëviz nga poshtë lart drejt dorës së vrapuesit pasues, i cili e mban dorën prapa trupit me pëllëmbën e kthyer lart, ndërsa gishti i madh dhe gishtat e tjerë formojnë shkronjën „V” të përmbysur.

Ndërrimi nga lart poshtë ("Down-sweep") është teknikë e dorëzimit të shkopit të stafetës, në të cilën vrapuesi që e dorëzon e drejton shkopin nga lart poshtë drejt pëllëmbës së pranuesit. Pranuesi e vendos dorën prapa trupit me pëllëmbën të kthyer lart, duke formuar shkronjën „V”, me gishtin e madh të drejtuar nga trupi. Në momentin e ndërrimit, shkopi futet në pëllëmbë me një lëvizje nga lart poshtë, gjë që siguron kontakt të sigurt dhe pranimin e qëndrueshëm të shkopit të stafetës. Kjo teknikë kërkon nivel të lartë koordinimi, saktësi në kohë dhe harmonizim ndërmjet

dy vrapuesve, në mënyrë që ndërrimi të kryhet pa e ulur shpejtësinë dhe brenda zonës së përcaktuar për ndërrim. Për shkak të sigurisë dhe efikasitetit të saj, teknika nga lart poshtë (Down-sweep) është një nga teknikat më të përdorura në garat moderne të stafetës.

Shkopi i stafetës është i punuar prej druri ose alumini. Ai ka gjatësi 28–30 cm, diametër 12–13 mm dhe peshon rreth 50 g. Garat e stafetës fillojnë me start të ulët nga blloqet e startit, ku shkopi i stafetës lejohet ta kalojë vijën e startit, por duart e vrapuesve të parë nuk guxojnë ta kalojnë atë. Vrapuesit që e marrin shkopin e stafetës fillojnë vrapimin nga një pozitë e drejtë. Ata kanë në dispozicion zonë përshpejtimi prej 10 metrash, ndërsa dorëzimi i shkopit të stafetës mund të kryhet vetëm brenda zonës së ndërrimit, e cila është 20 metra e gjatë.

Kërcimi në lartësi – teknika „Straddle” dhe teknika „Fosbury Flop”

Kërcimi modern në lartësi u shfaq fillimisht si një disiplinë për fëmijë në Gjermani në shekullin XVIII. Më vonë u zhvillua si disiplinë në Angli, ndërsa në shekullin XIX u bë disiplinë zyrtare e atletikës në Lojërat e para Olimpike moderne. Kërcimi në lartësi ka pësuar ndryshime të mëdha që nga shfaqja e tij deri në ditët e sotme. Teknikat kanë evoluar nga „Gërshërët” (Scissors), më pas „Western Roll”, pastaj „Straddle”, dhe në fund u shfaq teknika „Fosbury Flop”.

Teknika „Straddle” ishte dominuese derisa Dick Fosbury nuk e realizoi kërcimin në lartësi me shpinë të kthyer nga traversa, vendosi një rekord të ri olimpik dhe teknika mori emrin e tij. Teknika më e përdorur në kërcimin në lartësi është teknika „Fosbury Flop”, e cila, falë efikasitetit të saj biomekanik, mundëson arritjen e lartësive më të mëdha dhe sot përbën teknikën standarde në garat bashkëkohore të kërcimit së larti.

Qëllimi i kërcimit në lartësi është që me vrapim paraprak (hov), kërcim nga njëra këmbë me shtytje të kërcehet traversa e vendosur në një lartësi të caktuar, pa e rrëzuar atë. Atletët kanë të drejtë të bëjnë tre përpjekje në secilën lartësi. Nëse të tri përpjekjet janë të pasuksesshme, ata s’kualifikohen. Pasi të gjithë garuesit ta kenë kaluar me sukses një lartësi të caktuar, traversa ngrihet në një lartësi më të madhe. Atletët kanë të drejtë të zgjedhin të mos provojnë në një lartësi të caktuar dhe të vazhdojnë garën në lartësinë pasuese. Fitues shpallet ai që e kalon traversën në lartësinë më të madhe. Në rast barazimi, renditja përcaktohet sipas numrit më të vogël të përpjekjeve të pasuksesshme. Nëse barazimi vazhdon edhe pas kësaj, zhvillohet një kërcim shtesë për ta përcaktuar fituesin. Garat e mëdha zakonisht zhvillohen në dy faza: kualifikimet dhe finalja.

Pavarësisht teknikës së përdorur, kërcimi në lartësi përbëhet nga katër faza themelore:

1. **Hovi** - (vrapimi i shpejt) – është faza fillestare, në të cilën kërcyesi zhvillon shpejtësinë optimale dhe krijon kushtet për një shtytje efikase.
2. **Shtytja** – është faza në të cilën, me një shtytje të fuqishme nga këmba e shtytjes, shpejtësia horizontale shndërrohet në lëvizje vertikale.
3. **Fluturimi** – është faza në të cilën kërcyesi kalon mbi shufrën me lëvizje karakteristike për teknikën e përdorur.
4. **Ulja** – është faza përfundimtare, në të cilën kërcyesi ulet në mënyrë të sigurt mbi dyshekun e uljes.

Teknika “Straddle”

Teknika „Straddle” është një nga teknikat klasike të kërcimit së larti, e cila dallohet për mënyrën e saj specifike të realizimit.

Hovi (vrapimi i shpejt) kryhet në vijë të drejtë, me një kënd prej 25–35° ndaj dërrasës dhe zakonisht përbëhet nga 7–9 hapa. Ai realizohet me rritje graduale të shpejtësisë, ngritje të theksuar të kofshëve dhe punë aktive të krahëve. Hapat e fundit sigurojnë vendosjen e duhur të këmbës së ngritjes dhe kalimin në lëvizje vertikale. Kërcimi kryhet me këmbën që ndodhet më larg nga dërrasa, ndërsa këmba e lirë lëviz energjikisht lart dhe përpara, kurse krahët, me lëvizjen e tyre, krijojnë shtytjen vertikale. Në fazën e fluturimit, trupi rrotullohet në mënyrë që mbi dërrasë të kalojë fillimisht këmba që ka marrë hov, pastaj legeni dhe trupi, ndërsa në fund kalon këmba e kërcyese. Trupi është i vendosur me fytyrë nga toka. Ulja realizohet mbi këmbën e lirë, me amortizim për të siguruar një përfundim të sigurt.

Teknika „Fosbury Flop”



Teknika „Fosbury Flop” është teknika moderne dhe më e përhapur në kërcimin në lartësi, e cila dallohet për mënyrën specifike të realizimit të vrapimit të shpejt (hovit) dhe kalimit mbi dërrasë me shpinën e kthyer nga toka. Vrapimi i shpejt realizohet në një trajektore të lakuar dhe zakonisht përbëhet nga 8 deri në 12 hapa, duke përfshirë një pjesë të drejtë dhe një pjesë të lakuar. Në pjesën fillestare zhvillohet shpejtësia e nevojshme, ndërsa në pjesën përfundimtare zvogëlimi gradual i rrezes së harkut krijon kushtet për kërcim. Hapat e fundit realizohen me ritëm të ndryshuar, me shkurtim të hapave dhe rritje të frekuencës së tyre, si dhe me ndryshim të kontrolluar të pozicionit të trupit për vendosjen e duhur të këmbës kërcyese.

Gjatë kërcimit, trupi anohet prapa, ndërsa shputa e këmbës kërcyese është pothuajse e drejtë dhe vendoset fort mbi pjesën e përparme të jashtme të shputës, nga kjo varen ekuilibri dhe rrotullimi i trupit. Kjo fazë ndahet në dy pjesë - faza e amortizimit dhe faza për kërcim aktiv. Gjatë amortizimit këmba kërcyese përkulet shumë pak, ndërsa trupi ulet lehtë, por duhet të mbetet sa më lart. Në fazën e hovit aktiv, këmba kërcyese shtrihet plotësisht në nyjën e ijëve, gjurit dhe kyçit të këmbës, ndërsa trup shtyhet lart. Krahët dhe këmba e lirë kryejnë një shtytje të fuqishme për të ndihmuar kërcimin dhe ruajtjen e ekuilibrit. Lëvizja duhet të jetë e shpejtë dhe shpërthyes.

Gjatë kohës së kërcimit në lartësi, kryhen lëvizje të kontrolluara, ndërsa trupi rrotullohet rreth boshtit vertikal dhe boshtit përparmë - pasmë (para-prapa). Faza e fluturimit ndahet në tre pjesë: reflektimi, kalimi i traversës dhe ulja. Reflektimi varet nga shpejtësia e shtytjes. Trupi lëviz lart dhe përpara, ndërsa lëvizja e krahëve ndihmon në ruajtjen e ekuilibrit dhe ngritjen e trupit. Krahë në anën e këmbës jo-shtytëse (reflektuese) kalon i pari mbi traversë. Gjatë kalimit të traversës, koka mbahet prapa, ndërsa shtylla kurrizore dhe ijët shtrihen. Në këtë fazë trupi rrotullohet me shpinën nga traversa, ijët ngrihen lart, ndërsa këmbët mbeten më poshtë. Pozicioni i trupit i ngjan pothuajse një ure. Kujdes i veçantë duhet t'i kushtohet kalimit të ijëve dhe këmbëve mbi traversë pa e prekur atë. Pasi të jetë kaluar traversa, koka ngrihet duke e afruar mjekrën drejt gjoksit. Më pas pason ulja, e cila realizohet mbi pjesën e sipërme të shpinës, ndërsa krahët vendosen pranë trupit.

Kërcimet në gjatësi

Kërcimi për së gjati është një disiplinë atletike, teknika e së cilës realizohet përmes katër fazave të ndërlidhura: vrapimi i shpejt (hovi), kërcimi, fluturimi dhe ulja. Zbatimi i drejtë i këtyre fazave mundëson shfrytëzimin optimal të shpejtësisë horizontale dhe arritjen e gjatësisë maksimale të kërcimit. Gjatë shtytjes, atleti vrapon nëpër pistë që është rreth 40 metra e gjatë. Në dy hapat e fundit, kërcyesi ul trupin e tij në përgatitje për reflektim, por e ruan shpejtësinë e tij. Në fazën e reflektimit, këmba vendoset rrafsh me dërrasën kërcyese dhe shtyhet lart dhe përpara. Faza tjetër është faza e fluturimit, në të cilën kërcyesi përdor lëvizje të ndryshme në ajër për të ruajtur ekuilibrin dhe kontrollin e trupit. Faza e fundit është kërcimi, në të cilën këmbët shtrihen përpara dhe kërcyesi fluturon në rërë. Kujdes të veçantë duhet pasur që rënia të mos bëhet prapa, pasi kjo do të zvogëlonte distancën e kërcimit.

Teknika e mbledhur është një nga teknikat bazë në kërcimin në gjatësi, e cila karakterizohet nga marrja e pozicionit të mbledhur (konvulsive) të trupit gjatë fazës së fluturimit. Pas reflektimit të kërcyesit, i mbledh këmbët në gjunjë dhe në ije dhe i afron ato pranë trupit, duke e vendosur trupin në një pozicion kompakt. Ky pozicion mundëson kontroll më të mirë të lëvizjes, ruajtjen e ekuilibrit dhe zvogëlimin e rrotullimeve të padëshiruara të trupit në ajër. Krahët marrin pjesë aktivisht në ruajtjen e stabilitetit dhe koordinimin e lëvizjeve. Në pjesën përfundimtare të fluturimit, kërcyesi i shtrin këmbët përpara, ndërsa trupin e shtrin drejt tyre, me qëllim që të arrijë ulje sa më të largët dhe më efektive në tokë. Teknika e mbledhur është relativisht e thjeshtë për t'u mësuar dhe përdoret shpesh në trajnimin fillestar të atletikës dhe në mësimin e arsimit fizik dhe aktiviteteve sportive.

Teknika e varur (e varjes) në kërcimin në gjatësi është teknikë e realizimit të kërcimit, në të cilën sportisti/kërcyesi, pas fazës së shtytjes, përpaket të marrë pozicion të zgjatur dhe të relaksuar të trupit në ajër. Gjatë fazës së fluturimit, krahët janë të ngritur lart, ndërsa këmbët janë të shtrira dhe të ulura lehtë, duke krijuar përshtypjen se kërcyesi "qëndron i varur" në ajër. Me këtë pozicion zvogëlohet rrotullimi i parakohshëm i trupit përpara, i cili ndodh natyrshëm pas shtytjes. Kjo mundëson ruajtje më të mirë të ekuilibrit dhe përgatitje më të favorshme për uljen. Në pjesën përfundimtare të fluturimit, kërcyesi i lëviz këmbët përpara dhe i shtrin drejt vendit të uljes, ndërsa trupi përkulet përpara për të arritur një gjatësi sa më të madhe të kërcimit. Teknika e varur mundëson kontroll më të mirë të trupit në ajër, shfrytëzim më efikas të gjatësisë së fluturimit dhe arritjen e rezultateve më të mira në krahasim me teknikën e mbledhur (të ngjeshur). Për këtë arsye, ajo paraqet një hap të rëndësishëm në përsosjen e teknikës së kërcimit në gjatësi dhe përdoret shpesh nga kërcyesit më të avancuar.

Hudhja e gjyles

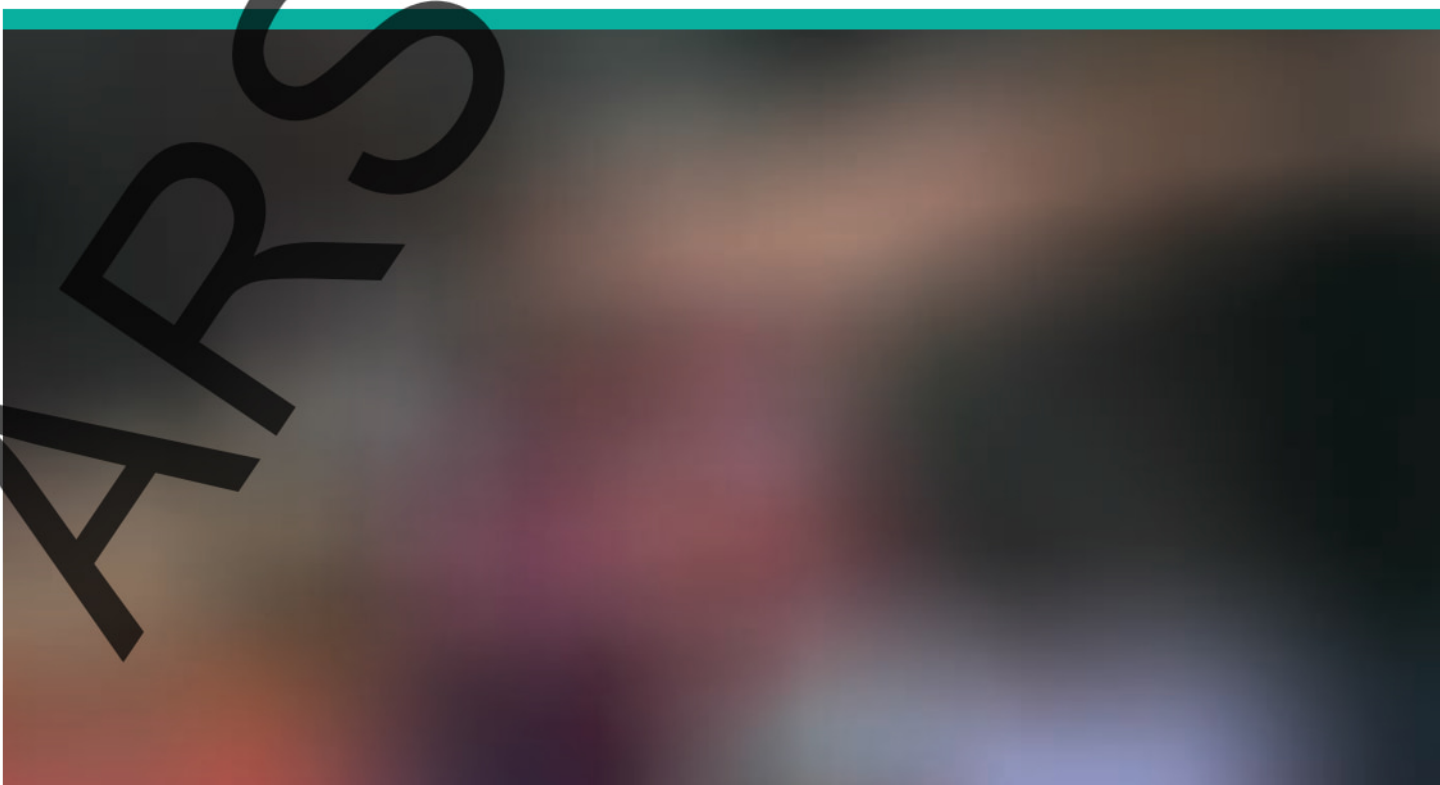
Gjuajtja e gjyles është disiplinë atletike në të cilën atletët në të vërtetë "shtyjnë" gjuajtjen e vendosur nga shpatulla me njërin dorë sa më larg që të jetë e mundur. Gjatë gjuajtjes, gjyla nuk duhet të bjerë nën mjekër në asnjë moment.

Ky sport filloi qysh në kohët e lashta kur njerëzit garonin në hedhjen e gurëve në largësi. Me kalimin e kohës, gurët u zëvendësuan nga gjyle metalike. Pesha e gjyles varet nga lloji i garës, ndërsa në Lojërat Olimpike burrat hedhin gjyle prej 7.26 kg, ndërsa gratë prej 4 kg.

Gjylja hedhet nga unaza rrethore me gjerësi, diçka më shumë se 2 m. Sportisti doemos duhet të qëndrojë në rreth derisa gjylja të bjerë, përndryshe gjuajtja është e pavlefshme. Që ta "shtyjë" gjylen sa më larg që të jetë e mundur, atletët duhet të kenë forcë, ekulibër dhe teknikë të mirë.

Në hedhjen e gjyles përdoren tre teknika:

1. Teknika shkollore (anësore);
2. Teknika racionale;
3. Teknika rrotulluese. Kjo teknikë realizohet me rrotullim brenda rrethit dhe përdoret nga atletët elitare për arritjen e distancave më të mëdha.



Teknika shkollore (anësore)

Teknika më e thjeshtë e hedhjes së gjyles është teknika shkollore, e quajtur edhe teknika anësore. Kjo teknikë përdoret më së shumti në mësimin e lëndës Sport dhe aktivitete sportive, sepse është e lehtë për t'u përvetësuar dhe mundëson mësimin e drejtë të elementeve bazë të hedhjes.

Teknika shkollore realizohet nga një qëndrim anësor, ku gjylja shtyhet nga qafa me shtrirjen e këmbëve, rrotullimin e trungut dhe shtytjen e krahut. Gjylja shtyhet dhe nuk hidhet.

Teknika racionale

Teknika e gjuajtjes së gjyles përbëhet nga katër faza: përgatitja, rrëshqitja, hedhja dhe përfundimi (rikuperimi).

Gjylja mbahet me gishtat afër njëri-tjetrit dhe gisht i madh mbështetet lehtë në gjyle. Përforcohet pranë qafës, nën mjekër (nofulle) dhe pranë veshit, ndërsa pëllëmba e mbanë gjylen prapa.

Në fazën përgatitore, hedhësi ndalon në pjesën e pasme të rrethit, me shpinën e tij drejt drejtimit të hedhjes. Trupi anon përpara, ndërsa ekuilibri është në njërin këmbë. Është këmba e përparme mbështetëse që është e përkulur dhe këmba e lirë lëkundet mbrapa dhe mblidhet pas saj.

Në fazën rrëshqitëse, trupi lëviz prapa, pesha transferohet nga pjesa e përparme e këmbës së djathtë në thembër. Shpatullat mbeten përballë pjesës së pasme të rrethit, këmba e majtë lëviz drejt tabelës së ndalimit. Këmba e djathtë lëviz drejt mesit të rrethit, ndërsa pranë saj vendoset këmba e majtë.

Gjatë hedhjes, këmba e djathtë dhe ijët rrotullohen përpara. Pesha e trupit transferohet në këmbën e majtë, ana e majtë stabilizohet, dora e djathtë e shtyn gjylen përpara. Gjylja hidhet në momentin kur këmbët dhe trupi janë të drejtuara.

Në fazën e fundit, këmbët ndryshojnë pozicione për të shmangur shkeljen. Trupi rrotullohet përreth rrethit, gjunjët lakohen dhe ekuilibri mbahet.

PYETJE

1. Cilat gara i përfshin atletika dhe si quhet ajo në Shtetet e Bashkuara të Amerikës?
2. Cilat janë qytetërimet më të vjetra për të cilat besohet se kanë praktikuar atletikën?
3. Kur filluan Lojërat Olimpike të Lashta dhe kush kishte të drejtë të merrte pjesë në to?
4. Kur filloi të zhvillohej atletika moderne dhe në cilin shtet?
5. Cilat janë llojet kryesore të pistave atletike dhe cilat gara mund të zhvillohen në pjesën e brendshme të stadiumit?
6. Sa disiplina kanë meshkujt në atletikë dhe cilat janë llojet kryesore të disiplinave të vrapimit?
7. Cilat janë dallimet në teknikën e vrapimit ndërmjet sprinterëve dhe vrapuesve të distancave të gjata?
8. Cilat janë tre komandat gjatë startit të ulët dhe çfarë duhet të bëjë vrapuesi në secilën prej tyre?
9. Cilat janë dallimet ndërmjet teknikave „Straddle” dhe „Fosbury Flop” në kërcimin së larti?
10. Cili është qëllimi i kërcimit së gjati dhe cilat janë pesë fazat e realizimit të tij?

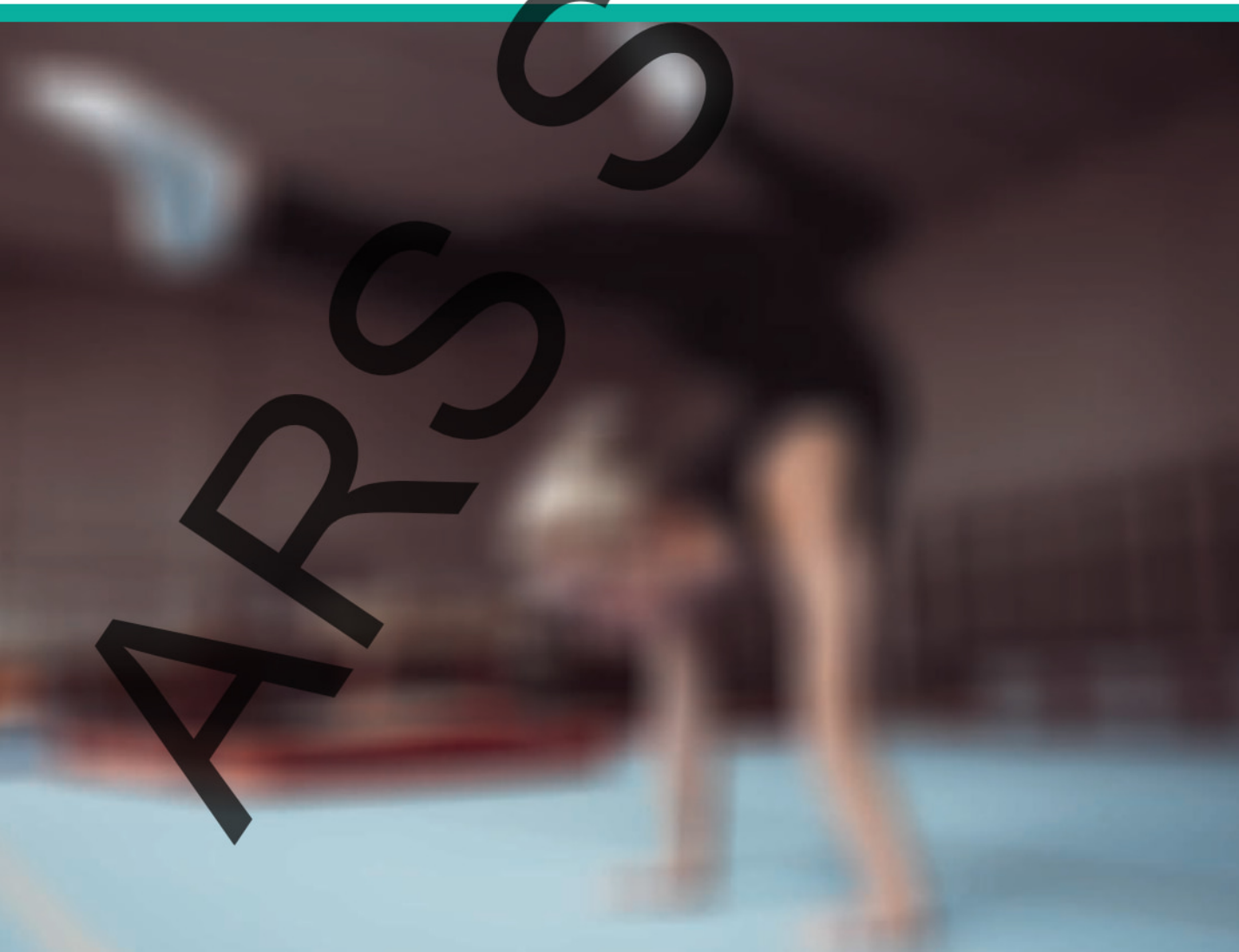
Gjimnastika

Gjimnastika paraqet aktivitet sportiv të organizuar që përfshin lëvizje dhe elemente të llojeve të ndryshme, të orientuara drejt përmirësimit të aftësive motorike, estetikës së lëvizjes dhe përsosjes së kontrollit të trupit. Gjimnastika është disiplinë sportive në të cilën, përmes ushtrimeve të ndryshme, zhvillohen forca, fleksibiliteti, koordinimi, saktësia dhe kontrolli i lëvizjeve, të cilat realizohen me ose pa mjete ndihmëse (rekuizita).

Në botën antike njiheshin, kryesisht rrotullimet dhe format e ndryshme të kërcimeve mbi pengesa. Si dëshmi për këtë mund të merren hieroglifet egjiptiane, të cilat paraqesin realizimin e urës dhe lëvizje të tjera akrobatike.

Ekziston afresk në pallatin e Knososit në Kretë, ku është paraqitur njeriu duke kërcyer mbi një dem sulmues. Në Kinë, rrotullimet përdoreshin si formë artistike. Rrotullimet dhe gjimnastika u zhvilluan gradualisht në shumë kultura dhe periudha historike. Këto aktivitete u zhvilluan natyrshëm, pasi nuk u përhapën nga një vend në tjetrin. Në Evropën mesjetare, rrotullimet praktikoheshin nga akrobatët dhe valltarët, ndërsa me kalimin e kohës u bënë pjesë e cirkut.

Në shekullin XVIII, Zhan-Zhak Ruso filloi të përhapte idetë për ndryshimin e sistemit arsimor, sipas të cilave fëmijët duhej të zhvilloheshin si fizikisht, ashtu edhe mendërisht. Pedagogu Johan Kristof Fridrih Guts Muts kontribuoi në formimin e gjimnastikës bashkëkohore dhe e ndau atë në **gjimnastikë natyrore** dhe **gjimnastikë artificiale**.





Gjinnastika natyrore ishte e përqendruar në shëndetin dhe përgatitjen fizike dhe kishte ndikim në zhvillimin e aktiviteteve si aerobiku, ndërsa gjinnastika **artificiale** ishte e orientuar drejt shkathtësisë dhe bukurisë së lëvizjes dhe ishte si bazë për gjinnastikën artistike bashkëkohore. Per Henrik Ling nga Suedia krijoi sistem ushtrimesh për përmirësimin e shëndetit, i cili çoi në zhvillimin e kalistenikës, e cila ndikoi në ushtrimet në parter në gjinnastikë.

Fridrih Ludvig Jan konsiderohet si “babai i gjinnastikës”. Ai themeloi klube gjinnastikore dhe futi në përdorim vegla gjinnastikore që përdoren edhe sot e kësaj dite. Kjo lëvizje u ndalua për arsye politike, por megjithatë ndjekësit e Janit e përhapën gjinnastikën deri në Shtetet e Bashkuara të Amerikës.

Gjinnastika u bë sport ndërkombëtar në fund të shekullit XIX, ndërsa në Lojërat Olimpike moderne u përfshi në vitin 1896.

Gjinnastika është një nga disiplinat themelore sportive që ka ndikim të rëndësishëm në zhvillimin e përgjithshëm psiko-fizik të njeriut. Nëpërmjet ushtrimeve dhe elementeve të ndryshme gjinnastikore sigurohet zhvillim harmonik i organizmit, duke përmirësuar aftësitë motorike si forca, fleksibiliteti, koordinimi, ekuilibri, shpejtësia dhe shkathtësia. Njëkohësisht, gjinnastika kontribuon në zhvillimin e drejtë të sistemit muskulo-skeletor, përmirësimin e qëndrimit trupor dhe rritjen e aftësive funksionale të organizmit.

Përveç zhvillimit fizik, gjinnastika ndikon edhe në zhvillimin psikologjik dhe njohës. Ushtrimet e rregullta përmirësojnë përqendrimin, vëmendjen, saktësinë, orientimin hapësinor dhe kontrollin e lëvizjeve. Përvetësimi i elementeve të reja gjinnastikore zhvillon vetëbesimin, vetëvlerësimin dhe stabilitetin emocional. Gjinnastika ka edhe funksion të rëndësishëm edukativ-arsimor. Përmes procesit sistematik të stërvitjes zhvillohen disiplina, këmbëngulja, përgjegjësia, vetëkontrolli dhe shprehitë e punës. Gjithashtu nxiten bashkëpunimi, besimi i ndërsjellë dhe respektimi i rregullave, veçanërisht gjatë punës në çifte dhe grupe. Për shkak të ndikimit të saj gjithëpërfshirës në zhvillimin fizik, funksional, psikologjik dhe social, gjinnastika përbën një pjesë të rëndësishme të edukimit fizik dhe një nga bazat për përvetësimin me sukses të aftësive të ndërlikuara motorike.

Ekzistojnë disa ndarje të gjimnastikës, por sipas klasifikimit zyrtar të Federatës Ndërkombëtare të Gjimnastikës (International Gymnastics Federation – FIG) njihen këto disiplina gjimnastike: gjimnastika artistike, gjimnastika ritmike, gjimnastika akrobatike, gjimnastika aerobike, gjimnastika në trampolinë, parkour-i dhe gjimnastika për të gjithë.

Disiplina më e përhapur dhe më e njohur e gjimnastikës është gjimnastika artistike (gjimnastika sportive). Ajo ndahet në konkurrencë për meshkuj dhe për femra, ku garuesit kryejnë ushtrime në vegla të ndryshme gjimnastike. Në gjimnastikën artistike për meshkuj garat zhvillohen në gjashtë vegla: dysHEME (parter), kali me doreza, hallkat (unazat), kërcimi mbi kalë, paralelat dhe shiriti horizontal. Në gjimnastikën artistike për femra garat zhvillohen në katër vegla: kërcimi mbi kalë, paralelat me lartësi të ndryshme, trari i ekuilibrit dhe dysHEMEja (parteri).

Në këto vegla gjimnastike garuesit kryejnë ushtrime të përbëra nga shumë elemente gjimnastike, të lidhura në një tërësi logjike dhe të pandërprerë. Performanca vlerësohet nga një panel gjyqtarësh, i cili vlerëson vështirësinë e elementeve, ekzekutimin teknik, saktësinë, stabilitetin, kontrollin e lëvizjeve, si dhe respektimin e rregullave të garës. Vlerësimi përfundimtar përcaktohet mbi bazën e shkallës së vështirësisë së ushtrimit të kryer dhe cilësisë së realizimit të tij.



Elementet gjimnastikore

1. Rrotullimi përpara

Pozicioni fillestar për rrotullimin përpara është pozicioni i mbledhur (i ngjeshur), duart vendosen pranë shputave, ndërsa koka dhe gjoksi afrohen drejt kofshëve. Nga ky pozicion, pesha e trupit bartet mbi duar, bëhet shtytja me shputat, koka ulët plotësisht poshtë dhe fillon rrotullimi i trupit përpara, gjatë rrotullimit, duart qëndrojnë butë për një moment të përkulura pranë gjunjëve. Pasi trupi kalon pozicionin vertikal, ijët dhe këmbët fillojnë të shtrihen, ndërsa trupi lëkundet përpara, duke i mundur ushtruesit të ngrihet dhe të përfundojë në pozicion mbështetjeje në gjunjë (gjunjëzim).

2. Rrotullimi prapa

Nga pozicioni fillestar në këmbë, këmbët përkulen (shtrëngohen), trupi ulët prapa drejt dyshemesë, ndërsa duart ngrihen përpara e lart deri në nivel horizontal. Më pas, duart përkulen në bërryla, pëllëmbët kthehen nga prapa dhe vendosen në dysheme pranë veshëve, ndërsa koka përkulet drejt gjoksit. Me këmbët e mbledhura bëhet një lëkundje e lehtë prapa dhe fillon rrotullimi i trupit mbi shpinë. Kur këmbët kalojnë pozicionin vertikal, me një lëvizje të sinkronizuar të këmbëve dhe me shtytje nga duart dhe shpatullat, bëhet shtyrja prapa dhe lart. Gjatë shtytjes, duart shtrihen plotësisht, këmbët kalojnë mbi trup dhe vendosen me shputa në dysheme. Pas përfundimit të lëvizjes, ushtruesi ngrihet dhe qëndron në pozicion të drejtë në këmbë.

3. Qiriu

Nga pozicioni ulur me trupin e shtrënguar, ushtruesi rrotullohet prapa. Lëvizja ndalet mbi shpinë dhe, duke shtrënguar muskujt e barkut, këmbët ngrihen lart, të shtrira plotësisht në pozicion vertikal. Duart vendosen me pëllëmbët në shpinë për ta mbështetur trupin, ndërsa koka mbahet e përkulur, me mjekrën pranë gjoksit.

Ky pozicion mbahet për disa sekonda. Më pas duart hiqen nga shpina, trupi ulet ngadalë dhe, me një lëvizje të sinkronizuar të të gjithë trupit, ushtruesi ngrihet dhe përfundon në pozicionin në këmbë.

4. Ura

Pozicioni fillestar është shtrirë në shpinë, me duart të vendosura pranë kokës, pëllëmbët mbi dyshemë, ndërsa këmbët janë të përthyera në gjunjë dhe shputat të mbështetura fort në tokë. Më pas, duke u shtyrë njëkohësisht me duart dhe këmbët, trupi ngrihet në një pozicion të harkuar prapa, duke formuar figurën e urës. Gjatë ekzekutimit, krahët dhe këmbët janë plotësisht të shtrira, ndërsa pesha e trupit shpërndahet në mënyrë të barabartë ndërmjet pëllëmbëve dhe shputave. Ky element kërkon lëvizshmëri të mirë të shtyllës kurrizore, fleksibilitet të brezit të shpatullave dhe stabilitet të muskujve të trupit.

Ky pozicion mbahet për disa sekonda, pas së cilës ushtruesi kthehet ngadalë në pozicionin fillestar.



5. Peshorja ballore

Nga pozicioni i qëndrimit në këmbë, me duart pranë trupit, ushtruesi bën një hap përpara me këmbën mbështetëse. Kjo këmbë vendoset me të gjithë shputën në dysHEME, me gjurin të shtrirë dhe të mbështetur fort në sipërfaqe. Trupi anohet përpara deri në pozicion horizontal. Krahët shtrihen anash në nivelin e shpatullave, duke formuar kënd rreth 90° me trungun. Ata janë plotësisht të shtrirë në bërryla dhe ndihmojnë në ruajtjen e ekuilibrit dhe stabilitetit gjatë ekzekutimit. Në të njëjtën kohë, këmba e lirë ngrihet prapa, duke qëndruar e shtrirë. Nëse ushtruesi është më i avancuar dhe më fleksibil, këmba mund të ngrihet pothuajse deri në pozicionin e shpagës. Ndërsa, nëse ushtruesi është fillestar, duhet ta ngrejë këmbën pak më lart se niveli horizontal. Në këtë pozicion ruhet ekuilibri për disa sekonda, pas së cilës trupi kthehet në mënyrë të kontrolluar në pozicionin fillestar.



6. Rrotullim ansor – “Ylli”



Rrotullimi anash (ylli) është një element bazë akrobatik, ku trupi lëviz në plan anësor duke u mbështetur me radhë në pëllëmbë dhe shputa, duke kryer një rrotullim të plotë rreth boshtit gjatësor.

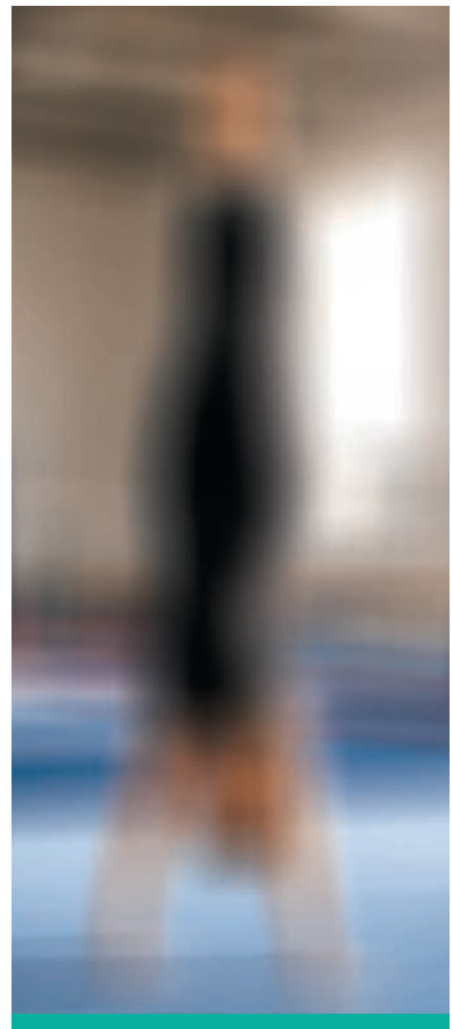
Lëvizja fillon nga pozicioni në këmbë me hap përpara të këmbës së lëvizjes dhe ngritjen e duarve lart. Pas lëkundjes fillestare, trungu anohet anash dhe pëllëmbët vendosen njëra pas tjetrës në dysHEME përgjatë vijës së lëvizjes, afërsisht në gjerësinë e shpatullave.

Në fazën e mbështetjes, këmbët janë plotësisht të shtrira dhe të hapura. Në momentin e pozicionit vertikal, trupi formon një vijë të drejtë me krahët dhe trungun. Pesha e trupit kalon gradualisht nga pëllëmba e parë te e dyta, ndërsa rrotullimi kryhet në mënyrë të kontrolluar duke ruajtur drejtimin korrekt të trupit. Elementi përfundon me uljen e njëpasnjëshme të këmbëve në tokë: fillimisht vendoset këmba e lëvizjes, pastaj këmba mbështetëse. Gjatë uljes gjunjët mund të jenë lehtësisht të përkulur për amortizim dhe trupi drejtohet në pozicion në këmbë.

7. Qëndrimi në duar

Elementi qëndrimi mbi duar fillon nga pozicioni i qëndrimit në duar me krahët e shtrirë lart pranë kokës. Bëhet një lëkundje përpara dhe lart me këmbën e shtytjes, e cila ngrihet e shtrirë deri në një kënd prej 90° në nyjën e lëvizjes. Gjatë kësaj kohe, këmba e lëkundjes qëndron e shtrirë dhe mban ekuilibrin. Kur këmba e shtytjes ulet dhe shputa vendoset në dysHEME, trupi së bashku me duart e shtrira fillojnë të ulen derisa të dyja pëllëmbët, me gishtat e hapur, të vendosen fort në dysHEME. Në atë moment bëhet një lëkundje e fuqishme e këmbës përpara dhe lart, ndërsa pesha e trupit bartet mbi duart dhe shpatullat. Kur këmba e lëkundjes arrin pozicionin vertikal, asaj i bashkohet edhe këmba e shtytjes. Qëndrimi mbi duar mbahet në pozicion vertikal, gjë që kërkon aktivizimin e të gjithë muskujve të trupit për të ruajtur ekuilibrin dhe stabilitetin. Pas mbajtjes së pozicionit për disa sekonda, fillimisht ulet në dysHEME këmba e shtytjes, duke vendosur shputën në tokë, pastaj ulet edhe këmba e lëkundjes. Në fund, trupi ngrihet së bashku me duart dhe ushtruesi kthehet në pozicionin fillestar në këmbë.

Ky element mund të lidhet me rrotullimin përpara, ku në vend që këmbët të ulen prapa, vazhdohet me rrotullimin përpara. Për ta arritur këtë, duart duhet të përkulen në bërryla, ndërsa koka afrohet drejt gjoksit, ushtruesi fillimisht rrotullohet mbi shpinë me këmbët e shtrira, pastaj i përkul këmbët për të përfunduar elementin e rrotullimit përpara. Më pas duhet të ngrihet në këmbë nga pozicioni i rrotullimit përpara.



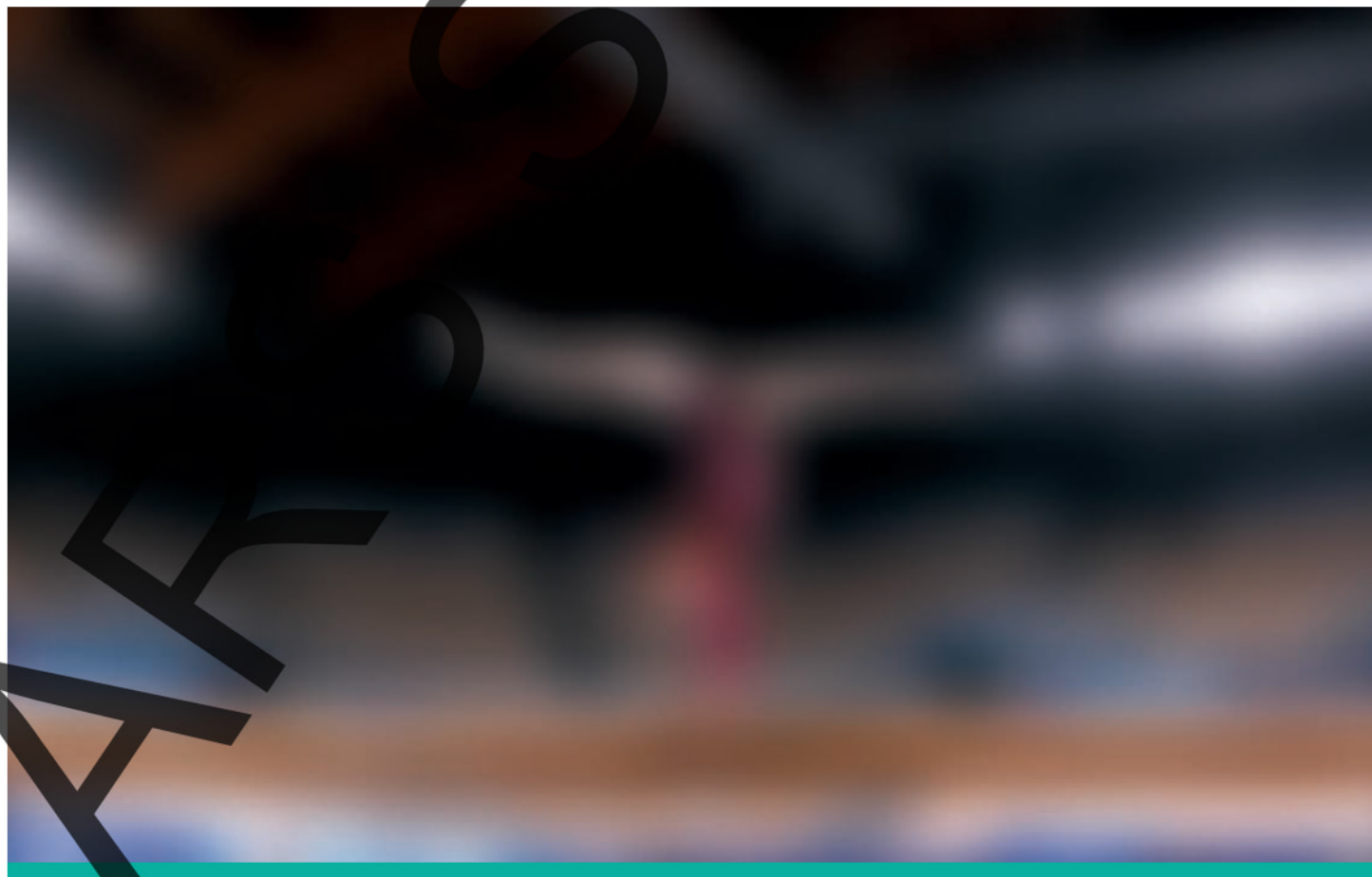
8. Pozicionet e ekuilibrit (trau)

Pozicionet e ekuilibrit kanë përdorim të rëndësishëm në disiplina të ndryshme gjimnastikore dhe në shumë vegla gjimnastikore. Ato përdoren si elemente të pavarura, si pozicione kalimtare ndërmjet elementeve akrobatike ose si pjesë përbërëse e ushtrimeve gjimnastikore.

Në gjimnastikën artistike ato përdoren më së shumti në tra, ku janë elemente të detyrueshme për ruajtjen e stabilitetit dhe demonstrimin e ekuilibrit, si edhe në dysheme, ku përbëjnë pjesë të kombinimeve akrobatike dhe koreografike.

Ruajtja e pozicionit të ekuilibrit në tra është një detyrë motorike komplekse që kërkon aktivizim të sinkronizuar të shumë grupeve muskulore për të siguruar stabilitetin e trupit dhe kontroll të vazhdueshëm të pozicionit të tij. Për shkak të sipërfaqes së vogël mbështetëse të traut, është e nevojshme të ruhet vazhdimisht ekuilibri përmes rregullimit të saktë të qendrës së gravitetit të trupit në raport me sipërfaqen mbështetëse dhe të përballohet veprimi i forcës së gravitetit. Pozicionet më të zakonshme janë:

- Pase – këmba e lirë është e përkulur dhe shputa vendoset në gjurin e këmbës mbështetëse;
- Arabeska – këmba e lirë shtrihet prapa, ndërsa trangu anohet lehtë përpara për të ruajtur ekuilibrin;
- Ekuilibri përpara – këmba e lirë ngrihet dhe shtrihet përpara, ndërsa trupi mbetet i kontrolluar dhe i qëndrueshëm;
- Ekuilibri anësor – këmba e lirë ngrihet anash duke ruajtur trupin në pozicion të drejtë.



9. Varjet

Varjet janë një nga ushtrimet bazë në gjimnastikë, të cilat shërbejnë si bazë për ushtrimet e tjera që realizohen në shufrat paralele, shufrat paralele me lartësi të ndryshme, unaza dhe shiritin horizontal. Varjet ndahen në: varje e drejtë, varje e mbledhur dhe varje prapa.

Varja e drejtë është pozicioni bazë, i cili ka ndikim të madh në realizimin e elementeve gjimnastikore. Gjatë kësaj varjeje, trupi duhet të jetë i palëvizshëm dhe statik, ushtruesi mbahet me duar në unaza, muskujt e brezit të shpatullave duhet të jenë të shtrirë, po ashtu edhe muskujt e këmbëve. Koka është e drejtuar poshtë, ndërsa muskujt e pjesës së përparme dhe të pasme të trupit janë të aktivizuar.

Në varjen e mbledhur, duart janë të shtrira pranë kokës dhe me pëllëmbët e duarve kapen dhe mbahen unazat. Këmbët janë të shtrira dhe mbahen paralelisht me dyshtemenë, në pozicion horizontal. Ljët ngrihen pak më lart se shpatullat. Muskujt e pjesës së përparme të trupit, brezi i shpatullave, krahët dhe këmbët gjatë këtij pozicioni të gjitha aktivizohen. Ashtu si te varja e drejtë, edhe gjatë qëndrimit në varjen e mbledhur trupi duhet të qëndrojë plotësisht i palëvizshëm.

Në varjen prapa, këmbët e shtrira duhet të kalojnë pozicionin vertikal. Duart janë të shtrira dhe pëllëmbët kapin fort për unazat. Këmbët ngrihen lart dhe, pasi kalojnë vertikalen, lëshohen prapa dhe poshtë. Aktivizohen muskujt e brezit të shpatullave dhe të trupit për të parandaluar përmbysjen në nyjat e shpatullave. Edhe në këtë pozicion trupi mbahet i qetë dhe i palëvizshëm.

Këto lloje varjesh janë ushtrime statike dhe, varësisht nga veglat që janë në dispozicion, mund të praktikohen në shkallët suedeze (ripstol), trarin horizontal, unazat, shufrat paralele me lartësi të ndryshme ose shufrat paralele me një lartësi.



10. Lëkundja përpara dhe prapa në unaza

Gjatë lëkundjes në unaza, trupi i gjimnastit kryen lëvizje lëkundëse në planin vertikal. Amplituda e lëvizjes rritet gradualisht përmes ngritjes dhe uljes së koordinuar të trupit gjatë kalimit nga lëkundja përpara në lëkundjen prapa dhe anasjelltas.

● Lëkundja përpara

Lëkundja përpara mund të fillojë nga pozicioni i varjes ose nga pika më e lartë e lëkundjes prapa. Nëse lëvizja fillon nga varja, fillimisht bëhet një hov i këmbëve prapa, me ç'rast trupi shtrihet dhe merr një formë të ngjashme me shkronjën e përmbysur „C”.

Nga lëkundja prapa, lëvizja vazhdon me hovin e këmbëve përpara dhe lart. Trupi mbetet i drejtë deri në arritjen e pozicionit vertikal. Pas kalimit të vertikales, këmbët mbahen për një kohë të shkurtër në një kënd rreth 45° , ndërsa trupi vazhdon të lëvizë lart dhe përpara. Në të njëjtën kohë aktivizohen muskujt e krahëve dhe të brezit të shpatullave, të cilët ndihmojnë në ngritjen e trupit dhe rritjen e amplitudës së lëkundjes. Krahët mund të përkulen lehtë në bërryla, ndërsa unazat shtyhen prapa, duke mundësuar një realizim më efikas të lëvizjes.

● Lëkundja prapa

Lëkundja prapa është vazhdim i lëkundjes përpara. Nga pika më e lartë e lëkundjes përpara, trupi fillon të lëvizë prapa dhe poshtë nën veprimin e forcës së gravitetit. Gjatë kalimit nëpër pozicionin vertikal kryhet një hov aktiv i këmbëve prapa, me ç'rast trupi shtrihet dhe gradualisht merr formën e një harku të lehtë konkav. Me punën e koordinuar të muskujve të trungut, të krahëve dhe të brezit të shpatullave mundësohet rritja e amplitudës së lëvizjes dhe ngritja e trupit drejt pikës më të lartë të lëkundjes prapa. Në këtë fazë trupi është maksimalisht i shtrirë dhe lëvizja krijon kushtet për një kalim të pandërprerë në lëkundjen e radhës përpara.

11. Lëkundja në varje të përkulur në shufran horizontal dhe në paralelet e pabarabarta

Nga distanca e vogël nga shiriti horizontal, ushtruesi (nxënësi) duhet të bëjë një kërcim të vogël lart dhe përpara, duke e kapur shufrën me kapje sipër (mbi kapje/overgrip).

Duart janë të shtrira në bërryla, muskujt e trupit aktivizohen, ijët ngrihen lart dhe këmbët mbahen të shtrira. Ndërsa trupi fillon të lëvizë përpara, krijohet një hark i lehtë me trupin, ndërsa këmbët e shtrira lëkunden prapa.

Para se trupi të kalojë pozicionin vertikal, këmbët e shtrira lëkunden përpara dhe lart, duke mbetur në një përkulje të lehtë në nyjat e ijëve.

Kur arrihet pika më e lartë e lëkundjes, duart janë paralele me dyshe-menë, shpatullat janë në një vijë me shiritin horizontal, ndërsa këmbët ngrihen lart, me shputat më lart se niveli i shiritit. I gjithë trupi duhet të duket i zgjatur dhe i shtrënguar.

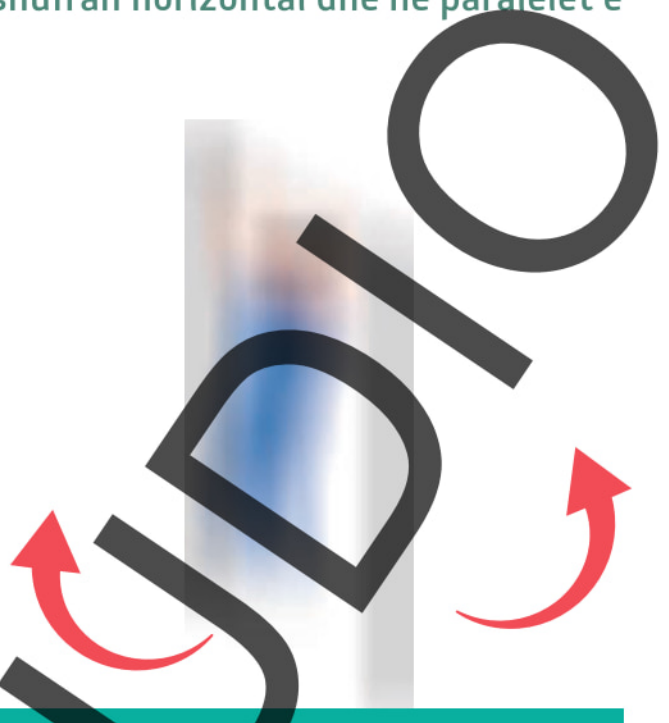
Gjatë kthimit prapa, ose lëkundjes prapa, duhet të aktivizohen muskujt e trupit për ta mbajtur trupin në pozicion të përkulur. Përdoret forca e gravitetit për ta kthyer ushtruesin në pozicionin fillestar pas kapjes së shufrës. Nga ky pozicion përsëritet e gjithë teknika e lëkundjes. Gjatë gjithë lëkundjes, pëllëmbët mbeten të ngjitura pas shiritit dhe rrotullohen lehtë rreth tij.

12. Lëkundja nga mbështetja në paralele

Lëvizja e trupit gjatë lëkundjes në mbështetje është pothuajse e njëjtë me lëkundjen në varje të përkulur në shiritin horizontal. Pasi të përvetësohet kjo teknikë, nxënësit meshkuj mund të provojnë lëkundjen në mbështetje mbi shufrat paralele.

Me një kërcim të vogël, nxënësi duhet të vendoset në pozicionin e mbështetjes. Duart mbështeten në pjesën e brendshme të shufrave, bërrylat janë pak të përkulur, ndërsa pëllëmbët i kapin fort shufrat.

Trupi rrotullohet rreth boshtit të brezit të shpatullave. Shfrytëzohet lartësia e fituar nga kërcimi dhe forca e gravitetit të Tokës, ndërsa trupi mbahet i drejtë (me një përkulje minimale në nyjat e ijëve) deri sa të arrijë pozicionin vertikal.



Kur trupi arrin pozicionin vertikal, bëhet një lëkundje me këmbët e shtrira prapa, me qëllim që ato të ngrihen të shtrira lart dhe përpara.

Ky është pozicioni i fundit i lëkundjes përpara, ku trupi përfundon i përkulur në nyjat e ijëve, këmbët janë të shtrira lart me shputat të ngritura lart, ndërsa mbështetja realizohet në pjesën e sipërme të anës së brendshme të krahëve (mbi shufra).

Nga lëkundja përpara, nxënësi kalon në lëkundjen prapa, ku këmbët e shtrira ulen prapa, ndërsa trupi mbahet i drejtë.

Pasi trupi arrin pozicionin vertikal, ijët duhet të marrin një pozicion të përkulur. Njëkohësisht ushtrohet presion me duart dhe pëllëmbët mbi shufra, në mënyrë që trupi të ngrihet gjatë lëkundjes prapa. Për të realizuar me sukses këtë lloj lëkundjeje, është e nevojshme të zhvillohet dhe të forcohet muskulatura e krahëve dhe e brezit të shpatullave.

13. Lëkundja në mbështetje me krahë të shtrirë paralele

Ky lloj lëkundjeje është disi më i ndërlikuar se lëkundja në mbështetje.

Trupi i ushtruesit, me pikën e rrotullimit në shpatulla, vepron si një lavjerrës, ndërsa krahët deri te nyja e kyçit të dorës përbëjnë mbështetjen, ose lavjerrësin mbështetës, me pikën e rrotullimit në nyjën e kyçit të dorës.

Këta dy lavjerrës lëvizin në drejtime të kundërta dhe lëvizjet e tyre duhet të jenë të sinkronizuara.

Në pozicionin fillestar, trupi është i drejtë, pesha është e bartur mbi brezin e shpatullave, ndërsa koka, krahët dhe shpatullat ndodhen përpara vijës vertikale. Trupi fillon të lëvizë përpara duke shfrytëzuar forcën e gravitetit.

Para se trupi të arrijë pozicionin vertikal, bëhet një hark i lehtë me këmbët prapa, e më pas ato lëkunden përpara. Këmbët ngrihen më lart se shpatullat, rreth 45° mbi horizontale, ijët mbahen pak të përkulura, ndërsa krahët dhe shpatullat tërhiqen lehtë prapa.

Në pozicionin përfundimtar, krahët duhet të formojnë një kënd prej rreth 90° me trupin. Kjo fazë quhet lëkundja përpara.

Për të kaluar në lëkundjen prapa, shfrytëzohet forca e gravitetit për t'i kthyer këmbët e shtrira prapa.

Kur trupi arrin pozicionin vertikal, këmbët bëjnë një lëkundje prapa, ndërsa ijët mbahen në një pozicion të përkulur.

Pasi trupi kalon vertikalen, krahët dhe shpatullat lëvizin përpara. Në pozicionin përfundimtar të lëkundjes prapa, krahët dhe shpatullat ndodhen përpara vijës vertikale, ndërsa trupi është i shtrirë me një harkim të theksuar prapa.



14. Qëndrimi mbi shpatulla nga pozicioni ulur me këmbët e hapura (në shufrat paralele)

Pozicioni fillestar është ulur me këmbët e hapura, me mbështetje pas trupit në duar. Aktivizohen muskujt e ijëve dhe të këmbëve për ta mbajtur trupin mbi shufra, ndërsa duart zhvendosen përpara, midis këmbëve. Ijet dhe këmbët ngrihen lart, trupi lëviz përpara dhe poshtë, krahët hapen në bërryla, ndërsa pjesa e sipërme e krahëve (mbi bërryla) mbështetet mbi shufra.

Aktivizohen muskujt e krahëve dhe të brezit të shpatullave, të cilët krijojnë një sipërfaqe të fortë mbështetëse dhe nuk lejojnë që trupi të bjerë midis shufrave. Koka mbahet e ngritur, ndërsa shikimi drejtohet nga toka. Këmbët dhe ijet janë të shtrira dhe të ngritura në pozicion vertikal.

Për t'u kthyer në pozicionin fillestar, ushtruesi duhet të ushtrojë presion me pëllëmbët dhe krahët mbi shufra. Trupi përkulet në nyjat e ijëve, këmbët mbeten të shtrira dhe të hapura. Kur këmbët vijnë në kontakt me shufrat, ushtrohet përsëri presion me pëllëmbët dhe krahët shtrihen, duke e ngritur trupin në pozicionin fillestar.

15. Kërcimi mbi "kalin gjimnastikor" – teknika me këmbët e hapura dhe të mbledhura

Kërcimi mbi "kalin gjimnastikor" përbëhet nga shtatë faza: hovi, përgatitja për shtytje me këmbët e bashkuara, shtytja me këmbët e bashkuara, fluturimi i parë, shtytja me duar, fluturimi i dytë, ulja.

Vrapimi i afrimit realizohet me vrapim drejt veglës. Çdo ushtrues e përshtat gjatësinë dhe shpejtësinë e afrimit sipas aftësive të veta, në mënyrë që të arrijë një shtytje sa më të mirë në trampolinë dhe një kërcim të suksesshëm mbi vegël.

Gjatë përgatitjes për shtytje me këmbët e bashkuara në trampolinë, hapi i fundit para trampolinës është pak më i gjatë. Në këtë moment bëhet një lëkundje e njërës këmbë lart dhe përpara, ndërsa shtytja kryhet me këmbën tjetër, e cila bashkohet me këmbën që lëkundet. Më pas bëhet kërcimi mbi trampolinë me të dyja këmbët e bashkuara. Njëkohësisht, duart përgatiten për lëkundjen përpara.

Sapo shputat prekin trampolinën, realizohet shtytja lart dhe përpara. Gjatë shtytjes, duart nga pozicioni pranë trupit lëkunden përpara dhe lart, duke u ndalur në pozicion horizontal.

Pas shtytjes vjen faza e fluturimit të parë, gjatë së cilës trupi është lehtësisht i përkulur në nyjen e ijëve, duke krijuar kushte të favorshme për aktivizimin e muskujve që do të realizojnë lëvizjet e këmbëve.

Në fazën e shtytjes me duar, duart vendosen mbi "kecin". Shtyrja me duar duhet të kryhet para se trupi të arrijë pozicionin vertikal.

Gjatë fluturimit të dytë, trupi rrotullohet në drejtimin e shtytjes së realizuar me duar.

Në fazën e uljes, për shkak të rrotullimit inert të trupit përpara, aktivizohen muskujt e trungut dhe të këmbëve. Këmbët duhet të jenë pak të përkulura për të amortizuar goditjen përmes muskujve dhe nyjeve të ijëve, gjunjëve dhe kyçeve të këmbëve. Gjatë uljes, duart mbahen të shtrira përpara trupit në pozicion horizontal, duke ndihmuar në ruajtjen e ekuilibrit të trupit.

- **Kërcimi me këmbët e hapura**

Gjatë kryerjes së kërcimit mbi kaluç me teknikë të ndryshme, pas shtytjes me këmbët dhe vendosjes së duarve mbi "kaluç" (kal), këmbët duhet të jenë të shtrira dhe të zgjaten në ijët. Bëhet shtytja me duart, ndërsa ijët ngrihen drejt e përpara në mënyrë që trupi të kalojë tërësisht mbi "kaluçin". Gjatë fazës së fluturimit të dytë këmbët bashkohen, duart lëvizën përpara, dhe më pas bëhet kërcimi me këmbë të gjysmë të përkulura.

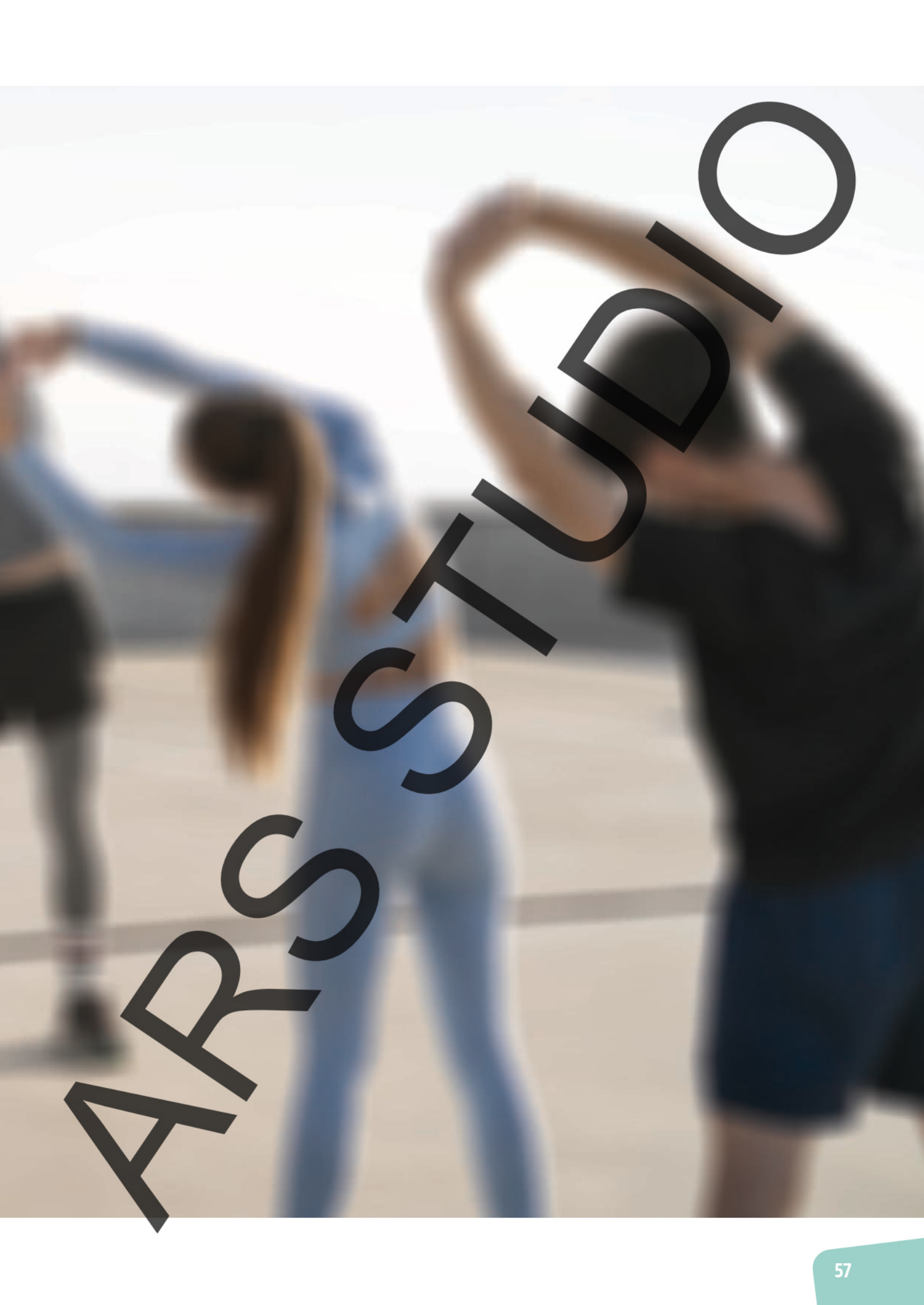
- **Kërcimi i përkulur**

Ndërsa te teknika me këmbë të përkulura, pasi të vendosen duart mbi "kaluç", është e nevojshme që këmbët të përkulen në gju dhe në ije, në mënyrë që trupi të jetë në pozicion të përkulur. Bëhet shtytja me duar, këmbët e përkulura kalojnë midis duarve. Pastaj, në fazën e dytë të fluturimit, këmbët paksa shtrihen dhe pason faza e uljes me këmbë lehtësisht të përkulura.

PYETJE

1. Çfarë kuptimi ka fjala "gjimnastikë" dhe nga cila kulturë e ka prejardhjen?
2. Cilat veprimtari gjimnastike kanë qenë të njohura në botën e lashtë dhe cilat prova historike ekzistojnë për këtë?
3. Cilat figura të shekujve XVIII dhe XIX kanë kontribuar më shumë në zhvillimin e gjimnastikës moderne dhe si?
4. Kur është bërë gjimnastika sport ndërkombëtar dhe në cilin vit është përfshirë në Lojërat Olimpike moderne?
5. Cilat aftësi fizike dhe mendore zhvillon gjimnastika te ushtruesit?
6. Cilat lloje gjimnastike ekzistojnë dhe cilat janë më të popullarizuara sot?
7. Në cilat vegla garojnë gratë dhe në cilat burrat në gjimnastikën artistike?
8. Si i vlerësojnë gjyqtarët ushtrimet gjimnastikore dhe cilat dy pjesë e përbëjnë notën përfundimtare?
9. Cilat janë fazat themelore gjatë kryerjes së kërcimit mbi "kaluç"?

ARS STUDIO

A blurred background image showing several people in a studio setting. In the foreground, a person with long brown hair is wearing a light blue long-sleeved top and leggings, with their arms raised. To their right, another person is wearing a black t-shirt and dark shorts, also with their arms raised. The background is bright and out of focus, suggesting a large, open space.

Sportet ekipore

- Hendbolli
- Basketbolli
- Volejbolli
- Futbolli

ARS

STUDIO





ARS STUDIO

Hendbolli

Hendbolli është lojë sportive ekipore komplekse dhe dinamike, në të cilën dy ekipe, secili i përbërë nga shtatë lojtarë, garojnë me qëllim që, përmes veprimeve tekniko-taktike, ta dërgojnë topin në portën e kundërshtarit dhe të shënojnë më shumë gola se ekipi kundërshtar. Hendbolli është disiplinë sportive që karakterizohet nga intensitet i lartë i lëvizjes, ndryshime të shpejta të pozicioneve dhe bashkëpunim i vazhdueshëm ndërmjet lojtarëve. Gjatë lojës zbatohen dhe zhvillohen aftësi të ndryshme motorike, si shpejtësia, forca, qëndrueshmëria, koordinimi, saktësia dhe reagimi.

Në Danimarkë, hendbolli u bë një lojë formale në ambiente të hapura gjatë viteve 1800, ku skuadrat përbëheshin nga 11 lojtarë. Shumë shpejt u popullarizua edhe hendbolli në ambiente të mbyllura, u standardizuan rregullat dhe ai u shndërrua në një sport garues.

Në Lojërat Olimpike të Berlinit në vitin 1936, për herë të parë hendbolli në fushë të hapur u përfshi si disiplinë olimpike. Pas kësaj paraqitjeje ai u hoq nga programi olimpik. Në Lojërat Olimpike të Munihut në vitin 1972, zyrtarisht u fut hendbolli në sallë, ku ndeshjet zhvilloheshin me skuadra prej shtatë lojtarësh. Që nga ajo kohë, hendbolli është pjesë e rregullt e programit olimpik, ndërsa që nga viti 1976 në programin olimpik janë përfshirë edhe garat në konkurrencën e femrave.

Kampionati Botëror i Hendbollit, i organizuar nga Federata Ndërkombëtare e Hendbollit (IHF), filloi në vitin 1938. Ai është një nga turnetë më prestigjioze në këtë sport, ku marrin pjesë përfaqësues nga e gjithë bota, duke përfshirë ekipe nga Azia, Afrika, Amerika dhe kontinentet e tjera.

Në Maqedoni, hendbolli u soll nga Organizata Sokol. Elementet e hendbollit u demonstruan për herë të parë më 23 shtator 1948 në Shkup. Po atë vit u themelua edhe Klubi i Hendbollit "Rabotnički", i cili garoi me sukses në Ligën Federative të asaj kohe. Klubi i Hendbollit "Pelister" nga Manastiri ishte ekipi i parë maqedonas që mori pjesë në gara ndërkombëtare. Në vitin 1993, Federata Ndërkombëtare e Hendbollit (IHF) e pranoi si anëtare Federatën e Hendbollit të Maqedonisë, duke u dhënë ekipeve maqedonase të drejtën për të marrë pjesë në kupat e organizuara nga IHF.

Rregullat e lojës

Fusha e hendbollit



Hendbolli luhet në një sallë, në fushë drejtkëndëshe 40 m e gjatë dhe 20 m e gjerë. Përbëhet nga dy zona portierësh dhe fusha loje. Linjat më të gjata janë vija kufizuese anësore (të autit), dhe vijat më të shkurtra, tërthore janë vija dalëse. Zona e sigurisë rreth këndit të fushës është 1 m përgjatë vijave të jashtme dhe 2 m pas vijave kufizuese të portës. Portat janë të vendosura në qendër të vijave fundore, të larta janë 2 m dhe me gjerësi 3 m. Zona e portës është e shënuar me vijën e 6 – 3 metrave e cila përbëhet nga dy vija paralele me vijën e portës, të shënuara me dy harqe çerek-rrethi me rreze 6 m, që bashkohen me vijën e portës. Vija kufizuese e portierit është e shënuar në një largësi prej 4 m nga vija e portës, me një vijë të gjerësi prej 15 cm. Vija e gjuajtjes së penalltisë është e shënuar në largësi prej 7 m nga porta, me një vijë të drejtë me gjatësi 1 m, paralele me vijën e portës.

Gjithashtu, vija e gjuajtjes së lirë, e vendosur në 9 m, është e shënuar në formë gjysmërrethi me vija të ndërprera, ku secila vijë ka gjatësi 15 cm. Në mes të fushës është e shënuar vija qendrore, si dhe qendra e fushës, e cila paraqitet me një rreth me diametër 4 m, nga ku fillon ndeshja e hendbollit.

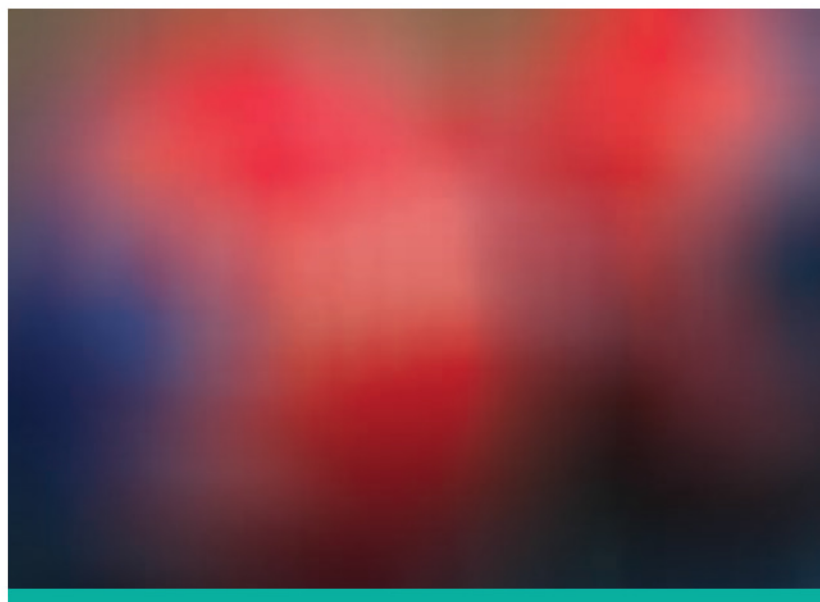
Ndeshja e hendbollit zgjat 60 minuta, të ndara në dy pjesë nga 30 minuta, me një pushim prej 10 minutash ndërmjet tyre. Në rast se rezultati është i barabartë, luhen dy vazhdimë nga 5 minuta, me 1 minutë pushim ndërmjet tyre. Nëse edhe pas tyre rezultati mbetet i barabartë, zhvillohen edhe dy vazhdimë të tjera nga 5 minuta, përsëri me 1 minutë pushim ndërmjet tyre. Nëse ende nuk përcaktohet fituesi, fituesi vendoset me gjuajtjet e penalltive. Në penallti mund të marrin pjesë vetëm lojtarët që nuk janë ndëshkuar me përjashtim prej dy minutash ose disqualifikim. Shutohen 5 penallti, ndërsa penalltitë mund t'i ekzekutojnë edhe portierët.

Në ndeshje marrin pjesë dy ekipe, secili i përbërë nga 14 lojtarë, por në fushë njëkohësisht luajnë vetëm 7 lojtarë (6 lojtarë të fushës dhe 1 portier). Pozicionet e lojtarëve në hendboll janë: qendërmbrojtësi (organizatori i lojës), mbrojtësi i majtë, mbrojtësi i djathtë, krahu i majtë, krahu i djathtë, pikieri dhe portieri. Zëvendësimet bëhen gjatë lojës, pa u ndalur koha e ndeshjes. Nëse kryhet një zëvendësim i parregullt, ekipi ndëshkohet me përjashtimin për 2 minuta të një lojtari, ndërsa topi i kalon ekipit kundërshtar.

Topi preket me duar, kokë, trup, kofshë dhe gjunjë. Nëse topi preket me pjesën e këmbës poshtë gjurit, akordohet shkelje (gabim). Lojtari mund ta mbajë topin në duar maksimum 3 sekonda.

Gjatë sulmit, lojtari lejohet të bëjë tre hapa me topin në dorë, dhe më pas ta kalojë, ta gjuajë ose të driblojë.

Nëse nuk e bën, shqiptohet dënimi i "hapave" dhe topi shkon në ekipin kundërshtar. Topi nuk duhet të mbahet, qëllimisht ose pa dashje, pa u përpjekur të sulmojë ose godasë portën e kundërshtarit. Nëse kjo vërehet nga gjyqtarët, ata duhet të sinjalizojnë lojën pasive dhe pas 6 pasimesh pa gjuajtje në portë, topi merret dhe i jepet ekipit kundërshtar.



Kontakti fizik lejohet vetëm nëse është i drejtë dhe në përputhje me rregullat e lojës. Lojtari kundërshtar mund të bllokohet nga përpara, por nuk lejohet të mbahet, të shtyhet ose të goditet. Në varësi të llojit të faullit, ndëshkimet mund të jenë: gjuajtje e lirë, penalti, karton i verdhë, karton i kuq, përjashtim prej dy minutash. Nëse ndonjë lojtar ndëshkohet tre herë me nga dy minuta përjashtim, në ndëshkimin e tretë ai merr karton të kuq dhe diskualifikohet nga loja.

Goli konsiderohet i vlefshëm kur topi e kalon plotësisht vijën e portës dhe gjatë shënimit nuk është kryer asnjë shkelje e rregullave. Topi duhet të gjuhet para se lojtari të shkelë në zonën e portierit; në të kundërtën akordohet shkelje dhe goli nuk pranohet.

Gjatë mbrojtjes, lojtarët duhet të bllokojnë gjuajtjet drejt portës, të ndërpresin pasimet, gjë që shpesh çon në kundërsulm, si dhe të pengojnë organizimin e sulmit të kundërshtarit, por gjithmonë duke respektuar parimet e lojës së ndershme (fair-play) dhe rregullat e hendbollit.

Ndeshja drejtohet nga dy gjyqtarë, të cilët kanë kompetenca të barabarta. Ata ndihmohen nga sekretari i ndeshjes dhe matësi i kohës. Gjithashtu, ndeshja ka një delegat, i cili është përgjegjës për organizimin teknik, sigurinë dhe administrimin para, gjatë dhe pas ndeshjes.

Loja e hendbollit luhet me top sferik, të prodhuar prej lëkure ose materiali sintetik. Madhësia e topit ndryshon sipas moshës dhe gjinisë së lojtarëve. Lojtarët mbi 16 vjeç luajnë me topin e madhësisë së III-të, me perimetër 58–60 cm dhe me peshë 425–475 g. Seniore, kadetet mbi 14 vjeç dhe kategoritë e të rinjve nga 12 deri në 16 vjeç luajnë me topin e madhësisë II-të, me perimetër 54–56 cm dhe peshë 325–375 g. Pionieret (vajza) nga 8 deri në 14 vjeç dhe pionierët (djem) nga 8 deri në 12 vjeç luajnë me topin e madhësisë I-rë, me perimetër 50–52 cm dhe peshë 290–330 g.

Pranimi, pasimi dhe driblimi i topit

Topi pranohet me të dy pëlëmbët, të cilat janë të hapura me gishtat të shtrirë, ndërsa gishtat e mëdhenj ndodhen afër njëri-tjetrit. Krahët mbahen në lartësinë e gjoksit, të përkulur në bërryla dhe të drejtuar nga topi që vjen. Njëra këmbë bën një hap të vogël përpara, ndërsa trupi anohet lehtë drejt topit. Kur topi arrin në pëlëmbë, krahët tërhiqen pak prapa për të amortizuar forcën e tij dhe për të shmangur dëmtimet. Nëse topi duhet të pritët gjatë lëvizjes në lojë, lojtari bën një ose dy hapa drejt topit dhe më pas vazhdon menjëherë me pasim, gjuajtje në portë ose driblim.

Pasimi i topit kryhet duke ngritur njërin krah pak të përkulur në bërryl mbi kokë. Pëlëmba që mban topin është e drejtuar nga drejtimi ku duhet të dërgohet topi. Fillimisht krahu lëviz prapa në nyjen e shpatullës, pastaj përpara dhe topi lëshohet sapo krahu kalon pozicionin vertikal. Këmbët ndjekin lëvizjen e topit, duke bërë një hap përpara me këmbën e kundërt të krahut që pason. Trupi rrotullohet lehtë prapa dhe nga ana ku bëhet lëkundja e krahut, ndërsa pesha e trupit mbështetet në këmbën e pasme. Në çastin e lëshimit të topit, trupi lëviz përpara dhe rrotullohet si pasojë e inercisë së lëvizjes, ndërsa pesha kalon në këmbën e përparme.





Ekziston edhe pasimi anësor, ku lojtari është i kthyer anash dhe e pason topin nga bërryli drejt lojtarit që ndodhet pranë tij. Bëhet një hap përpara me këmbën në anën nga ku do të kryhet pasimi, trupi nuk rrotullohet, ndërsa krahu që pason ngrihet në lartësinë e shpatullës, i përkulur në bërryl, me topin në pëllëmbë. Për ta lëshuar topin, krahu shtrihet dhe, pak para se të shtrihet plotësisht, topi lëshohet nga pëllëmba.

Ekzistojnë edhe lloje të tjera pasimesh, si:

- pasimi nga ija – përdoret për pasime të shpejta
- pasimi në kërcim – kryhet gjatë fluturimit
- pasimi me pronacion – realizohet duke përdorur rrotullimin e kyçit të dorës
- pasimi i ulët – topi lëviz në një trajektore të ulët.

Kur pasimi kryhet gjatë lëvizjes, topi duhet të dërgohet pak përpara lojtarit që do ta pranojë. Gjatë pasimit në vrapim, topi hidhet një hap përpara lojtarit, në mënyrë që ai ta arrijë lehtë dhe të vazhdojë lëvizjen drejt përpara ose drejt portës.

Driblimi i topit kryhet duke e udhëhequr topin me një dorë, në vend ose gjatë lëvizjes (ecjes ose vrapimit). Krahu mbahet i shtrirë përpara trupit, ndërsa pëllëmba është e drejtuar poshtë dhe ushtron presion mbi topin drejt dyshemesë.

Pasi topi kërcen nga dyshemeja, ai pritët përsëri me pëllëmbë. Topi duhet të udhëhiqet gjithmonë përpara trupit. Nëse lojtari e kap topin me të dyja duart, ai ka të drejtë të bëjë tre hapa, pas së cilës duhet ta pasojë, të gjuajë në portë ose të fillojë driblimin.





Gjuajtjet në portë

Gjuajtjet në portë përfshijnë angazhimin e të gjithë trupit – krahëve, shpatullave, trupit, ijëve dhe këmbëve.

Gjuajtja në kërcim – pasi pranohet topi, trupi vendoset në një pozicion paksa anash kah porta. Më pas kryhet kërcim eksploziv lart dhe përpara me këmbën e shtytjes. Krahë i gjuajtjes, nëse është krahë i djathtë, ngrihet lart dhe prapa. Bëhet lëkundje me bërrylin lehtësisht të përkulur, ndërsa topi mbahet në pëllëmbë të drejtuar nga porta. Krahë i majtë shtrihet përpara, në drejtim të portës, me bërrylin pak të përkulur. Këmba e djathtë, me gjurin e përkulur, ngrihet lart dhe gjatë fluturimit bën lëvizje prapa. Në pikën më të lartë të kërcimit duhet të shfrytëzohet e gjithë fuqia shpërthyes e trupit. Krahë i djathtë lëkundet përpara, ndërsa trupi rrotullohet përpara dhe majtas si pasojë e inercisë së gjuajtjes. Pasi krahë kalon pozicionin vertikal, topi duhet të lëshohet drejt portës me forcën më të madhe të mundshme.

Nëse gjuajtja në kërcim realizohet pas tre hapave, pas driblimit ose pas pasimit gjatë sulmit, lojtari, pasi e kap topin, duhet të bëjë tre hapa duke e mbajtur topin në duar. Nëse gjuajtja kryhet me dorën e djathtë, tre hapat fillojnë me këmbën e majtë (majtë–djathtë–majtë), ndërsa në hapin e fundit realizohet kërcimi. Në të kundërt, nëse gjuajtja kryhet me dorën e majtë, tre hapat bëhen me renditjen djathtë–majtë–djathtë, dhe pas hapi të fundit kërcimi realizohet me këmbën e djathtë. Këto gjuajtje janë veçanërisht të fuqishme dhe shpërthyes.

Gjuajtja me “hap shase” (chassé) - Teknika e realizimit të kësaj gjuajtjeje është e njëjtë me teknikën e pasimit të topit nga shpatulla me një dorë. Lojtari lëviz anash drejt portës, ndërsa këmbët lëvizin duke kaluar njëra përpara tjetrës (hap shase). Kjo gjuajtje mund të realizohet edhe pas tre hapave, ku në hapin e fundit lojtari e lëshon topin, pra e gjuan drejt portës me forcë dhe eksplozivitet maksimal. Gjithashtu, mund të realizohet edhe pas një hapi, kur lojtari, menjëherë pasi e pranon topin, gjuan drejt portës.

Gjuajtja në portë nga anësor - Pas hapit fillestar me njëren këmbë, këmba tjetër ulet poshtë, ndërsa të dyja këmbët përkulen në gjunjë. Trupi anohet në drejtim të krahut me të cilin do të realizohet gjuajtja. Krahui i gjuajtjes lëviz poshtë, në nivelin e gjurit të këmbës pranë së cilës kalon. Pasi krahui kalon përpara gjurit, topi lëshohet nga dora, ndërsa me nyjen e dorës dhe gishtat kryhet një goditje shtesë, e cila i ngjan lëvizjes së një kamxhiku.

Gjuajtja në portë me rënie - pasi pranohet topi, realizohet kërcim me këmbët e shtrira. Trupi anohet në anën e krahut që gjuan dhe fillon të bjerë përpara. Lojtari duhet ta vlerësojë saktë momentin e rënies dhe ta lëshojë topin para se të prekë dyshtemenë. Rënia mund të jetë përpara ose anash (kur gjuajtja realizohet nga pozicioni i krahut). Edhe gjatë ekzekutimit të penalltisë, mund të përdoret gjuajtja me rënie përpara, ku lojtari, pasi e lëshon topin drejt portës, vazhdon lëvizjen duke rënë përpara.

Sulmi në hendboll

Sulmi fillon me fitimin e topit dhe përfundon me gol ose me humbjen e topit dhe kalimin e tij te ekipi kundërshtar. Sulmi ndahet në katër faza:

1. **Faza e parë - kundërsulm** - kalimi i shpejtë nga mbrojtja në sulm, ku ekipi e befason ekipin kundërshtar. Topi transmetohet shpejt midis lojtarëve me një pasim dhe vrapim. Zakonisht realizohet përmes pozicioneve të krahëve ose qendrës për të krijuar më shumë mundësi për pikë para se të vendoset mbrojtja. Lojtarët kundërshtarë tejkalohen me shpejtësi dhe me sulme mashtruese (fintë).
2. **Faza e dytë - gjysmë kundërsulm** - kur kundërsulmi nuk realizohet, dy ose më shumë lojtarë bashkëpunojnë në një sulm të shpejtë me pasime të shkurtra të topit dhe vrapim. Lojtarët që kanë marrë topin duhet të reagojnë sa më shpejt para se ekipi kundërshtar ta vendosë plotësisht mbrojtjen për të shënuar pikë.

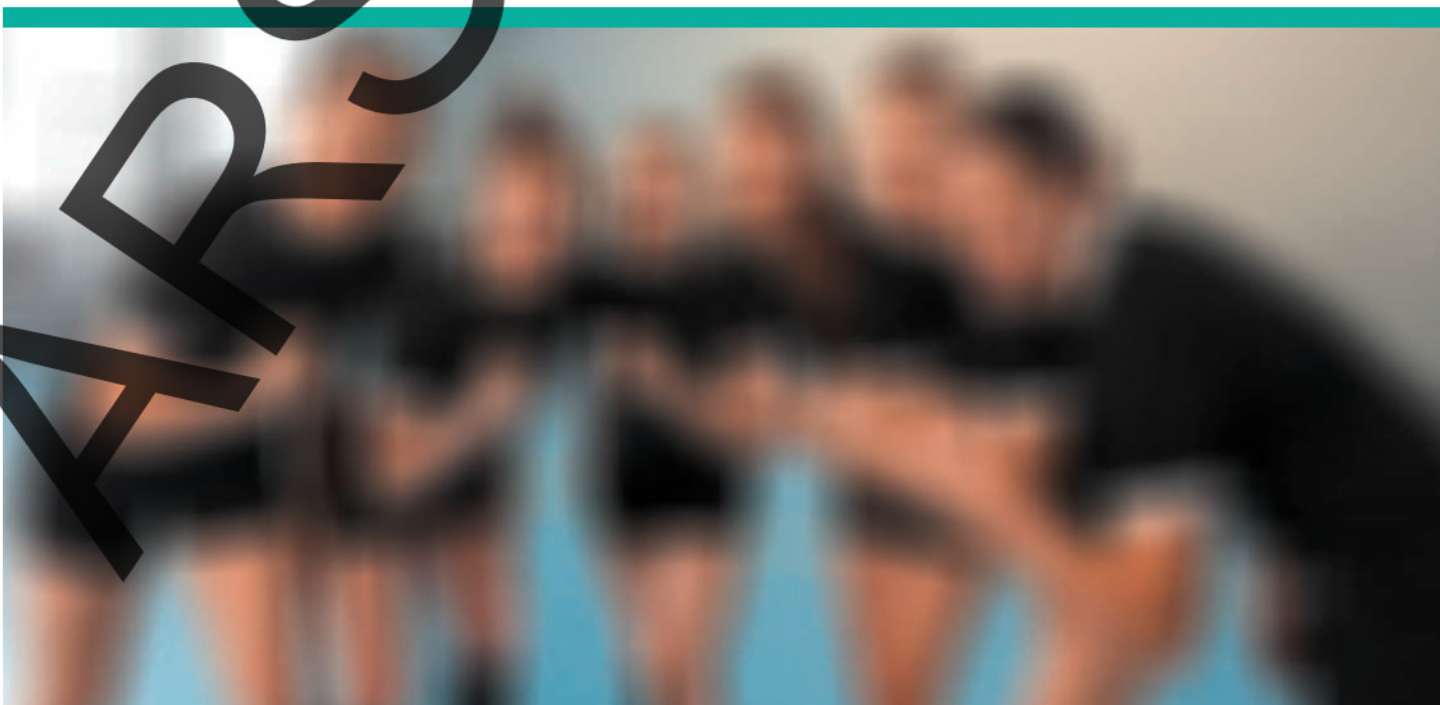
3. **Faza e tretë - sulm i organizuar** - kur kundërsulmi i gjysmë realizuar nuk arrihet, lojtarët fillojnë me një sulm të organizuar. Në këtë fazë topi pasohen midis lojtarëve, vërehen pikat e dobëta të ekipit kundërshtar dhe përdoren feinte për të krijuar hapësirë për përfundim me realizim të pikës.
4. **Faza e katërt - sulm sistematik** - kur të gjithë lojtarët e ekipit i zënë pozicionet e tyre, me përdorimin e veprimeve kolektive të organizuara taktike dhe teknike, ekipi duhet të krijojë hapësirë për të realizuar pikë.

Mbrojtja në hendboll

Në hendboll ekzistojnë dy qëndrime bazë mbrojtëse: qëndrimi paralel dhe qëndrimi diagonal mbrojtës. Te qëndrimi paralel pesha e trupit është e shpërndarë njësoj në shputa, krahët janë të hapur, të ngritur dhe pak të përkulur në bërryla, shputat vendosen pak më gjerë se supet, gjunjët janë lehtë të përkulur, trupi është i drejtë. Te qëndrimi diagonal këmbët vendosen diagonalisht, pesha është më shumë mbi këmbën e pasme, trupi është i drejtë, njëra dorë është lart për të mbuluar topin, ndërsa dora tjetër është në lartësinë e krahërorit, e ngritur dhe lehtë e përkulur në bërryl.

Mbrojtja në hendboll ndahet në katër faza:

1. **Faza e parë** - kthimi në mbrojtje - varësisht nëse kthimi në mbrojtje bëhet pas shënimit të golit ose pas humbjes së topit, përcaktohet edhe shpejtësia e kthimit të lojtarëve. Në këtë fazë ndiqet lëvizja e kundërshtarit për të mundësuar ndërhyrje edhe gjatë kthimit mbrapa.
2. **Faza e dytë - zona e përkohshme** - nëse të gjithë lojtarët nuk janë kthyer njëkohësisht në mbrojtje, pra disa vonohen, lojtarët e parë që arrijnë vendosen në pozicionet qendrore të mbrojtjes, ndërsa të tjerët në pozicionet anësore.
3. **Faza e tretë - organizuese** - pasi të gjithë lojtarët të vendosen në vijën mbrojtëse, çdo lojtar merr pozicionin e tij në mbrojtje, ndërsa organizimi bëhet nga lojtarët dy nga dy.
4. **Faza e katërt - mbrojtja sistematike** - të gjithë lojtarët duhet të jenë të përgatitur në aspekt teknik, taktik dhe psikik, për mbrojtje ndaj sulmit të kundërshtarëve. Ata duhet të bashkëpunojnë mirë dhe të respektojnë normat dhe parimet e mbrojtjes.



Teknika e portierit

Portieri është po aq i rëndësishëm sa çdo lojtar tjetër në fushë. Elementet e tij të punës, përveç atyre bazë si pasimi dhe pranimi i topit, plotësohen me elemente specifike si:

1. **Qëndrimi elementar** - i ngjashëm me qëndrimin mbrojtës; për mbrojtjen e goditjeve nga pozicionet qendrore vendoset 1–2 metra përpara vijës së portës, ndërsa për mbrojtjen e goditjeve nga krahët pozicionohet në skajet pranë shtyllave.
2. **Lëvizja në portë** - me hapa majtas dhe djathtas, portieri lëviz përgjatë vijës së portës duke ndjekur topin dhe veprimet e sulmit.
3. **Kapja e topave** - përdoret e njëjta teknikë e kapjes së topit si te lojtarët e tjerë.
4. **Devijimi i topave** - me duar portieri i devijon topat e gjuajtur nga afërsia, si dhe ato që shkojnë në këndet e sipërme të portës, ndërsa me këmbë i ndalon ose i devijon ato që janë drejtuar në këndet e poshtme të portës.

PYETJE

1. Prej ku rrjedhin rrënjët antike të hendbollit dhe çfarë lojërash luheshin në atë kohë?
2. Në cilat vende evropiane filloi të zhvillohej hendbolli në shekullin XIX?
3. Kur hendbolli u përfshi për herë të parë në programin e Lojërave Olimpike dhe a luhej në fushë të hapur apo në sallë?
4. Në cilin vit hendbolli u shndërrua në një sport që luhet në ambiente të mbyllura (salla sportive)?
5. Kur u organizua Kampionati i parë Botëror në hendboll dhe cila organizatë e drejton atë?
6. Kur u demonstruan për herë të parë elementet e hendbollit në Maqedoni dhe cili ishte klubi i parë maqedonas i hendbollit?
7. Cilat janë dimensionet e fushës së hendbollit dhe sa duhet të jenë portat?
8. Sa lojtarë ka një ekip, sa luajnë në fushë dhe cilat janë pozicionet bazë?
9. Çfarë është loja pasive dhe kur e akordon gjyqtari atë?
10. Cilat janë katër fazat e sulmit në hendboll dhe çfarë i karakterizon ato?

Basketbolli

Basketbolli është një sport ekipor në të cilin dy skuadra konkurrojnë për qëllimin e pasimit, pasime, driblim dhe gjuajtje të topit, të shënojnë pikë duke e futur topin në koshin e kundërshtarit.

Basketbolli është krijuar në Shtetet e Bashkuara të Amerikës. Loja e basketbollit u krijua nga Xhejms Nejsmith më 21 dhjetor 1891, i cili ishte profesor i arsimit fizik në shkollën e trajnimit YMCA në Springfield, Masaçusets.

Në vitin 1898 u formua liga e parë profesionale. Në vitin 1936 u përfshi në Lojërat Olimpike, ndërsa pas Luftës së Dytë Botërore u përhap edhe në nivel ndërkombëtar.

Në vitin 1949 u krijua Shoqata Kombëtare e Basketbollit (NBA), duke forcuar rëndësinë e basketbollit në kulturën amerikane.

Në fillim, numri i lojtarëve ishte nga pesë deri në nëntë, varësisht nga madhësia e sallës ku luhej. Sallat shpesh ishin të pabarabarta dhe me pengesa.

Në vitin 1897, rregullat përcaktuan zyrtarisht numrin prej pesë lojtarësh në një ekip. Nejsmith dhe disa nga lojtarët e parë ishin kanadezë, kështu që Kanadaja ishte vendi i parë jashtë SHBA-së që e pranoi basketbollin. Më pas u përhap në Francë, Angli, Australi, Kinë dhe Japoni.

Në vitin 1903 u vendosën rregulla për vijat kufizuese të drejta.

Pajisjet dhe kushtet e lojës ndryshuan me kalimin e kohës. Në vitin 1893, kompania "Narragansett Machinery" nga Providence, Rhode Island, filloi të shiste një unazë metalike me kosh në formë hamaku.

Për të nxjerrë topin pas shënimit, përdorej shkallë. Më vonë u përdor një shtyllë ose zinxhir i lidhur me pjesën e poshtme të rrjetës. Deri në vitet 1912–1913 u vendosën rrjeta të hapura në pjesën e poshtme.

Në vitin 1894 u krijua topi i parë zyrtar i basketbollit, i cili ishte më i madh se topi i futbollit, kishte lidhëse dhe ishte më i lehtë. Në sezonin 1948–49 u prezantua topi i formuar pa lidhëse.

Sistemi i pikëve u ndryshua me zhvillimin e lojës.

Në sezonin 1895–96, vlera e koshit nga loja u ul nga tre në dy pikë, ndërsa gjuajtja e lirë nga tre në një pikë.

Në Maqedoni, basketbollin e solli Trajko Koshevaliski, i cili mori pjesë në prezantimin e parë të basketbollit si sport në Maribor në vitin 1932. Ai solli edhe topin e parë të basketbollit. Pas kthimit, ai trajnoi shoqatat lokale "Sokoli", të cilat ishin shoqëri sportive që ekzistonin në Maqedoni.

Më 27 gusht 1933 u organizua ndeshja e parë e basketbollit në shkollën "Vanço Prrçe" në Shkup, në një fushë të improvizuar, me kosha dhe rrjeta të punuara me dorë. Në këtë ndeshje luajtën dy ekipe, e kuqe dhe e zezë, ndërsa gjyqtar ishte Koshevaliski.

Në vitin 1945, përfaqësuesja e parë e basketbollistëve maqedonas mori pjesë në një garë ndër-republikane në Suboticë, ku shumica e lojtarëve ishin nga Shtipi. Në vitin pasues, në Shkup u mbajt edhe kampionati i parë zyrtar i Maqedonisë në basketboll.

Federata e Basketbollit e Maqedonisë u formua në vitin 1950 si pjesë e Federatës së Basketbollit të Jugosllavisë. Si një vend i pavarur, KFM u bë pjesë e FIBA-s më 23 maj 1993.



Fusha e basketbollit

Rregullat e lojës

Fusha e basketbollit ka gjatësi 28 m dhe gjerësi 15 m. Rreth fushës ka një zonë prej 2m m ku ndodhet pjesa për gjyqtarët. Në total, fusha duhet të ketë minimum 32 m gjatësi dhe 19 m gjerësi. Vijat duhet të jenë 5 cm të gjera dhe

me ngjyrë të bardhë ose tjetër kontraste. Vijat fundore dhe anësore nuk konsiderohen pjesë e fushës. Vija qendrore është e shënuar në mes të fushës dhe zgjatet 0,15 m jashtë vijave anësore. Rrethi qendror ka rreze 1,80 m dhe ndodhet në mes të vijës qendrore. Vija e gjuajtjeve të lira është e vendosur në 5,80 m paralelisht me vijat fundore. Vija e 3 pikëve është e shënuar në 6,75 m, e matur saktësisht nga pika në dysheme nën qendrën e koshit. Gjysmëharku pa faull në sulm është në 1,30 m nga pika në dysheme nën qendrën e koshit.

Koshi është i vendosur në mes të vijave fundore. Ai ndodhet në lartësi 3,05 m dhe është i vendosur në tabelë që ka gjatësi 1,85 m dhe gjerësi 1,05 m. Drejtkëndëshi i vogël ka dimensione 59 cm gjatësi dhe 45 cm gjerësi. Në pjesën e poshtme është vendosur unaza me diametër 45 cm.

Topi i basketbollit për meshkuj është me madhësi 7, me perimetër 74,9 deri 78 cm dhe peshë 567 deri 650 g. Për femra përdoret madhësia 6, me perimetër 72,4 deri 73,7 cm dhe peshë 510 deri 567 g.

Ndeshja e basketbollit luhet në katër çerekë, të cilët zgjasin secili nga 10 minuta. Midis çerekëve ka pauza të shkurtra prej 2 minutash, ndërsa vetëm midis çerekut të dytë dhe të tretë ka pauzë prej 15 minutash. Në rast barazimi luhet vazhdim prej 5 minutash.

Luajnë dy ekipe me nga 12 lojtarë, prej të cilëve 5 janë në fushë. Numri i zëvendësimeve nuk është i kufizuar, por ato duhet të bëhen kur koha është e ndalur. Qëllimi është që topi të futet sa më shumë herë në koshin kundërshtar. Çdo futje e topit në kosh sjell pikë. Koshat nga loja vlejnë 2 pikë, nga vija e trepikëshit 3 pikë, ndërsa gjuajtja e lirë vlen 1 pikë. Nëse ka kontakt fizik të palejuar ose shkelje të rregullave, akordohet faull. Në varësi të situatës, ekipi kundërshtar fiton dy gjuajtje të lira dhe/ose posedimin e topit. Pas pesë faulleve personale, lojtari përjashtohet.

Rregulli 3 sekonda - lojtarët e sulmit nuk lejohen të qëndrojnë më shumë se 3 sekonda në zonën e koshit, ndërsa lojtarët sulmues dhe mbrojtës nuk lejohen të qëndrojnë më shumë se 3 sekonda në gjysmëharkun nën kosh.

Rregulli 8 sekonda - kur topi vihet në lojë nga poshtë koshit, duhet të kalojë në gjysmën kundërshtare brenda 8 sekondave.

Rregulli 24 sekonda - koha e sulmit është 24 sekonda.

Topi i kthyer në fushën e pasme - një lojtar që ka kaluar në gjysmën kundërshtare nuk lejohet ta kthejë topin ose të kthehet me top në gjysmën e tij.

Në lojë ka tre gjyqtarë, ku gjyqtari kryesor është i pari. Në tavolinën e shënimeve ndodhen shënuesi, matësi i kohës, matësi i 24 sekondave dhe ndihmës-shënuesi. Delegati/kontrollori është personi që mban përgjegjësi për kushtet dhe organizimin e lojës. Loja përfshin lëvizje të ndryshme të gjithë trupit, veçanërisht të duarve dhe këmbëve, si pasimi, driblimi, vjedhja dhe gjuajtja e topit. Lojtarët ndryshojnë vazhdimisht pozicionet dhe bashkëpunojnë në aksione individuale dhe ekipore. Basketbolli kërkon nivel të lartë përqendrimi, mendim të shpejtë dhe koordinim. Është një nga sportet më komplekse dhe më dinamike.

Qëndrimi bazë i basketbollit

Në varësi të pozicionit të shpatullave në raport me shputat, ekzistojnë qëndrimi diagonal dhe ai paralel.

Te qëndrimi paralel, këmbët vendosen më gjerë se shpatullat, pesha e trupit shpërndahet në mënyrë të barabartë në të dy shputat, gjunjët janë lehtë të përkulur, trupi është i drejtë, por pak i përkulur përpara. Koka është e drejtë me shikimin përpara. Krahët, kur përdoren në mbrojtje, janë të hapur në nivel të shpatullave dhe lehtë të përkulur në bërryla. Ndërsa kur përdoren në sulm, krahët vendosen në pozicion për përgatitje të pranimit të topit.

Te qëndrimi diagonal, shputat vendosen diagonalisht, pesha e trupit shpërndahet në të dy këmbët. Gjunjët janë lehtë të përkulur. Trupi është i drejtë, por pak i përkulur përpara. Koka është e drejtë me shikimin përpara. Krahët vendosen njëri në mënyrë diagonale lart dhe tjetri diagonale poshtë, të përkulur lehtë në bërryla. Kur përdoren në sulm, krahët përgatiten për pranimin e topit.

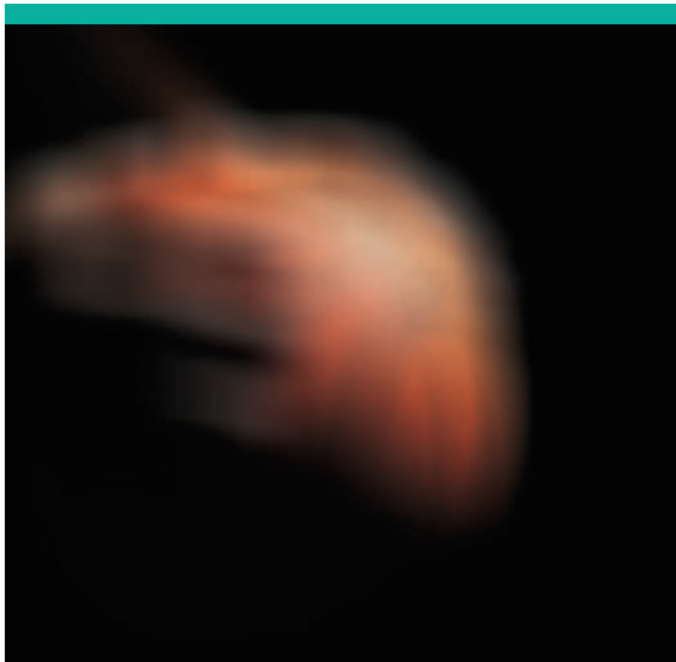


Mbajtja, pranimi, pasimi dhe driblimi i topit

Topi mbahet me dy duar është në lartësinë e kraharorit dhe pranë trupit. Pëllëmbët vendosen anash, pak në pjesën e pasme dhe poshtë topit. Gishtat janë të hapur, ndërsa gishtat e mëdhenj janë të drejtuar njëri drejt tjetrit. Duart dhe gishtat nuk duhet të kalojnë në pjesën e përparme të topit. Nga mënyra e mbajtjes së topit varet shumë efikasiteti i pasimit, gjuajtjes ose driblimit.

Pranimi i topit më mirë bëhet me dy duar. Duart vendosen përpara trupit, në drejtim të ardhjes së topit dhe janë lehtë të përkulura në bërryla. Gishtat e mëdhenj vendosen përballë njëri-tjetrit, ndërsa gishtat janë të drejtuar lart. Topat e lartë pranojnë me gishtat e drejtuar lart, ndërsa topat e ulët me gishtat e drejtuar poshtë. Topi fillimisht pranohet me majat e gishtave, të cilat pas kontaktit tërhiqen mbrapa. Në atë moment duart përkulen në bërryla dhe pjesa e sipërme e krahut afrohet me trupin. Gjatë pranimit të topit lojtari duhet të lëvizë drejt topit.

Nëse pranimi i topit bëhet me një dorë, ai zakonisht përdoret në lojë dhe në qëndrim diagonal. Njëra dorë vendoset në drejtim të topit, gishtat janë të hapur dhe pëllëmba në drejtim të topit. Pas kontaktit me gishtat, krahut tërhiqet mbrapa. Më pas topi mund të merret edhe me dorën tjetër.

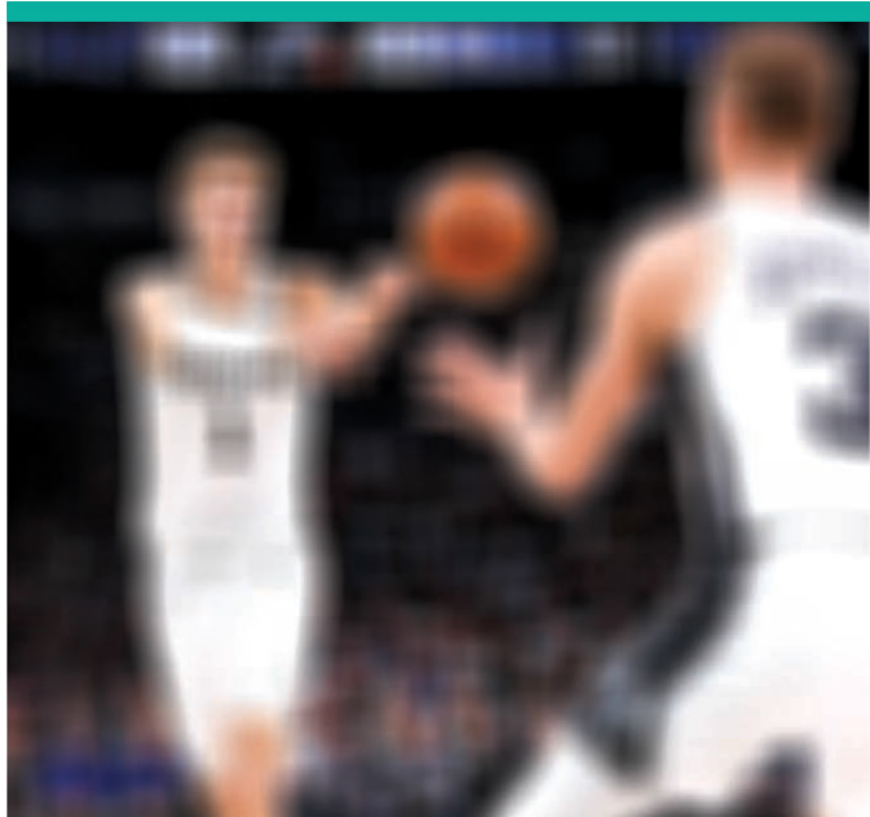




Pasimi i topit duhet të jetë i saktë, në kohën e duhur, topi duhet të ketë trajektore të rregullt të lëvizjes dhe rrotullim të saktë. Në basketboll ekzistojnë disa lloje pasimesh. Ndarja bazë është pasimi me dy duar dhe pasimi me një dorë. Te pasimi me dy duar dallohen: pasimi në lartësinë e shpatullave, pasimi në lartësinë e kraharorit, pasimi në lartësinë e ijeve dhe pasimi me dy duar nga toka. Te pasimi me një dorë gjithashtu ekzistojnë: pasimi me një dorë në lartësinë e shpatullave, "horoq", pasimi me një dorë nga toka dhe pasimi me një dorë pas trupit.

Pasimi me dy duar nga kraharori konsiderohet si pasimi bazë dhe më i përdoruri në basketboll. Nga qëndrimi paralel bëhet një hap përpara me njërin këmbë, ndërsa trupi përkulet lehtë përpara. Topi mbahet fillimisht në pëllëmbë me gishtat e hapur anash dhe gishtat e mëdhenj të drejtuar njëri drejt tjetrit. Duart janë të përkulura në bërryla dhe afër trupit. Më pas duart shtrihen përpara dhe topi hidhet nga pëllëmbët, ndërsa kontakti i fundit me topin bëhet me gishtat, të cilët i japin drejtim topit. Pas pasimit, trupi kthehet përsëri në pozicion të gatshëm për reagim.

Driblimi i topit bëhet në qëndrim diagonal, ndërsa shikimi është i drejtuar nga loja. Topi driblohet me një dorë të përkulur në bërryl. Drejtimin e topit e japin parakrahu, pëllëmba dhe gishtat që e shtyjnë topin nga dysHEMEJA. Gjëja më e rëndësishme në driblim është që kyçi i dorës dhe gishtat të jenë të lirshëm dhe fleksibil. Dora e lirë qëndron pranë trupit, ndërsa kur afrohet lojtari kundërshtar ngrihet dhe përkulet lehtë në bërryl për të mbrojtur topin. Topi driblohet pranë trupit dhe pak përpara. Lojtari nuk lejohet të ecë me top pa driblim.



Gjuajtja në kosh

Ndarja bazë e gjuajtjes në kosh është: gjuajtja me dy duar dhe gjuajtja me një dorë.

Sipas mënyrës së lëvizjes, gjuajtja në kosh ndahet në: gjuajtje nga vendi, gjuajtje në lëvizje, gjuajtje me kërcim.

Gjuajtja në kosh mund të realizohet: në mënyrë indirekte, përmes tabelës, ose me gjuajtje të drejtpërdrejtë në kosh.

Sipas drejtimit të gjuajtjes ndahet në: gjuajtje nga ana e majtë ose e djathtë, gjuajtje nga pozicioni qendror – drejt koshit.

Sipas lartësisë nga e cila gjuhet topi, dallohen: gjuajtja nga lart, gjuajtja pas kokës, gjuajtja e llojit të volejbollit, dhe ngulitja.

Gjuajtja në kosh me një dorë realizohet nga qëndrimet bazë të basketbollit. Këmbët duhet të vendosen në gjerësinë e shpatullave. Nëse gjuajtja bëhet me dorën e djathtë, këmba e djathtë vendoset pak përpara, ndërsa nëse gjuajtja bëhet me dorën e majtë, përpara vendoset këmba e majtë dhe e kundërta. Gjunjtë dhe ijet janë lehtë të përkulura, ndërsa trupi është pak i përkulur përpara. Koka mbahet drejt dhe shikimi është i drejtuar te objektivi (koshi). Duart e pranojnë topin dhe vendosen në pozicion për gjuajtje. Dora që gjuan vendoset në pjesën e pasme të topit, me gishtat e hapur, ndërsa bërryli i saj është i përkulur nën top. Dora tjetër shërben për të balancuar topin me gishtat e hapur. Kjo dorë largohet e para nga topi gjatë gjuajtjes, në mënyrë që të shmanget rrotullimi i padëshiruar i topit. Topi ngrihet lart me të dy duart, ndërsa qëllimi (koshi) shihet midis duarve.

Përdoret forca që krijohet nga shtrirja e gjunjëve, ijëve dhe krahëve për ta gjuajtur topin drejt koshit. Në momentin e gjuajtjes, krahët shtrihen përpara dhe lart, topi shtyhet me gishtat e dorës që gjuan, ndërsa kyçi i dorës duhet të jetë i lirshëm në fund të gjuajtjes.

ARS

Gjuajtja me kërcim (Jump shot)

Gjuajtja me kërcim realizohet pas driblimit të topit, pas pranimit të topit ose nga vendi. Me së shpeshti, para gjuajtjes bëhet një kërcim paraprak me të dy këmbët. Gjatë këtij kërcimi, gjunjët dhe ijët janë lehtë të përkulura, trupi është pak i anuar përpara, topi mbahet në pëllëmbë, ndërsa koka është në vazhdim të trungut me shikimin e drejtuar nga koshi. Pas kërcimit paraprak pason shtytje e fuqishme me shtrirjen e gjunjëve, ijëve dhe nyjave të këmbëve, ndërsa në të njëjtën kohë topi ngrihet lart me duar. Mbajtja e topit është e njëjtë si te gjuajtja bazë me një dorë: njëra dorë shërben për gjuajtje, ndërsa tjetra për balancim. Topi ngrihet deri në momentin kur trupi arrin pikën më të lartë të kërcimit. Në atë çast, topi hidhet drejt koshit me dorën që gjuan, ndërsa dora tjetër ulet poshtë. Ulja në tokë duhet të bëhet pothuajse në të njëjtin vend nga ku është realizuar kërcimi.

Horog – gjuajtje në kosh mbi kokë

Kjo gjuajtje realizohet pas driblimit ose pas pranimit të topit. Nëse lojtari pozicionohet në një kënd prej 90°, nga ku gjuan drejtpërdrejt në kosh, ose në një kënd nga i cili mund ta përdorë tabelën gjatë gjuajtjes. Horogu pas driblimit ose pas pranimit të topit realizohet duke vendosur kontaktin vizual me koshin përmes shpatullës së kundërt të dorës me të cilën gjuhet. Pasi topi kapet me të dy duart, ai bartet anash, në pozicion horizontal, në lartësinë e shpatullës së dorës me të cilën do të gjuhet. Më pas realizohen dy hapa, kërcimi dhe ngritja e gjurit të këmbës lëvizëse, të përkulur lart, ndërsa krahu me të cilin do të gjuhet e ngre topin deri në pozicion vertikal.

Pastaj kryhet gjuajtja e topit. Pëllëmba ndodhet pas topit dhe, me përkuljen e kyçit të dorës, topi lëshohet me gishtat, ndërsa pëllëmba vazhdon të ndjekë drejtimin e lëvizjes së topit.

Nëse kjo gjuajtje realizohet nga vendi, lojtari mund të bëjë pivotim duke e mbajtur topin me të dy duart. Më pas duhet të vendosë kontakt vizual me koshin, të kërcejë dhe ta lëshojë topin. Dora e lirë gjatë gjuajtjes e mbron topin duke bllokuar kundërshtarin, ndërsa gjatë uljes në tokë shërben për ruajtjen e ekuilibrit.



Dyhapëshi në basketboll

Në basketboll, lojtarët kanë të drejtë të bëjnë maksimumi dy hapa me topin në duar pa e dribluar. Nëse realizohet dyhapëshi (lay-up) pas pranimit të topit, lojtari bën dy hapa, ku i pari është gjysmëhap. Nëse gjuan me dorën e djathtë, hapat realizohen si vijon: gjysmëhap me këmbën e djathtë, pastaj hap me këmbën e majtë, pas të cilit kryhet kërcimi dhe gjuajtja me dorën e djathtë. Nëse gjuan me dorën e majtë, veprohet në mënyrë të kundërt: gjysmëhap me këmbën e majtë, pastaj hap me këmbën e djathtë, pas të cilit kryhet kërcimi dhe gjuajtja me dorën e majtë.

Hapi i parë realizohet si gjysmëhap, sepse topi pranohet para se këmba të vendoset në dyshe-me. Pas kësaj, lojtari vendos nëse do ta pasojë topin apo do të gjuajë në kosh.

Gjatë realizimit të dyhapëshit në basketboll pas driblimit, lojtari e kap topin me të dy duart në hapin e fundit me këmbën e majtë.

Më pas realizon dy hapa: këmba e djathtë – këmba e majtë, dhe pastaj vendos nëse do ta pasojë apo do të gjuajë në kosh. Në mënyrë të kundërt, kur gjuan me dorën e majtë, topi kapet me të dy duart në hapin e fundit me këmbën e djathtë. Më pas realizohen dy hapa: këmba e majtë – këmba e djathtë, dhe pastaj lojtari pason ose gjuan në kosh.

Nëse dyhapëshi përfundon me gjuajtje në kosh, gjuajtja kryhet në pikën më të lartë të kërcimit, kur dora ndodhet më afër koshit. Topi lëshohet nga pëllëmba me gishtat, bërryli shtrihet, ndërsa kyçi i dorës dhe gishtat përkulen në fund të gjuajtjes.

Ndalimi me top dhe rrotollimi pivotimi

Ndalimi me top mund të jetë diagonal ose paralel. Pas pranimit të topit, lojtari mund të ndalet në qëndrim diagonal, ku njëra këmbë është e vendosur përpara në mënyrë diagonale. Në ndalimin paralel, lojtari ndalet me shputat paralele. Në të dy rastet, gjunjët dhe ijet janë lehtë të përkulura, trupi është në vazhdim të ijeve, koka mbahet drejt me shikimin të drejtuar nga loja, ndërsa topi mbahet me duar pranë trupit për ta mbrojtur nga kundërshtari.

Pas ndalimit, lojtari mund të bëhet pivotim me topin në duar, duke u rrotulluar rreth një rës këmbë. Pivotimi realizohet mbi pjesën e përparme të shputës. Nga qëndrimi diagonal, pivotimi bëhet mbi këmbën që është përpara. Nga qëndrimi paralel, lojtari mund të zgjedhë se rreth cilës këmbë do të pivotojë. Pivotimi mund të kryhet përpara ose prapa.

Nëse lojtari fillon driblimin pas pivotimit, topi duhet të largohet nga dora para se këmba e pivotimit të ngrihet nga dysHEMEJA. Nëse pas pivotimit realizon gjuajtje me kërcim (jump shot), topi duhet të lëshohet nga dora ose duart para se këmbët të prekin përsëri dysHEMENË.

Taktika grupore në sulm

Në sulm, loja zakonisht bazohet në kombinime taktike ndërmjet dy ose tre lojtarëve, përmes të cilëve zhvillohen të menduarit taktik, disiplina dhe loja kolektive. Për realizim të suksesshëm nevojitet koordinim i saktë në hapësirë dhe kohë, si dhe përshtatje me situatën konkrete, sepse zbatimi i kombinimeve pa vlerësim taktik përbën gabim.

Me rregullat bashkëkohore të basketbollit dhe kohën e kufizuar të sulmit, më të zakonshmet janë kombinimet **2:2** (*pick and roll, give and go, back door*) dhe **3:3**, të cilat përbëjnë bazën e taktikës ekipore në sulm. Në këto bashkëpunime, bllokimi (screen) ka rol kyç si forma themelore e bashkëpunimit ndërmjet dy ose tre lojtarëve, duke mundësuar lirinë e lojtarit me top, ngadalësimin ose ndryshimin e drejtimit të mbrojtësit dhe krijimin e kushteve për depërtim ose gjuajtje.

Bllokimet realizohen me qëndrim të qëndrueshëm të trupit, vendosje të rregullt të këmbëve dhe distancë të përshtatshme nga kundërshtari, pas së cilës lojtari hapet në kohën e duhur drejt koshit ose topit. Sipas mënyrës së realizimit dhe pozicionit të lojtarëve, bllokimet ndahen në:

- Bllokime për lojtar në vend, me ose pa top.
- Bllokime për lojtar në lëvizje, me ose pa top (bllokime parandaluese dhe shoqëruese).
- Bllokime ballore, të pasme dhe anësore, sipas pozicionit.
- Bllokime të kundërta, të vendosura në anën e kundërt të topit.
- Bllokime të vetme dhe të dyfishta, sipas numrit të lojtarëve.
- Bllokime të njëpasnjëshme (zinxhirore), kur realizohen disa bllokime njëra pas tjetrës.
- Bllokim i ndjekur me sulm, ku lojtari pas bllokimit vazhdon në mënyrë aktive drejt koshit ose drejt një pozicioni për gjuajtje.

Ndër format më të shpeshta të bashkëpunimit është “paso dhe vrapo”, ku lojtari, menjëherë pas pasimit, lëviz drejt koshit ose pas mbrojtjes me qëllim që ta marrë përsëri topin. “Paso dhe shko për dorëzim të topit” nënkupton vrapimin drejt koshit pas pasimit, ndërsa nëse lojtari nuk e merr përsëri topin, ai kthehet te bashkëlojtari për t’u përfshirë sërish në sulm, shpesh në kombinim me bllokim të shkurtër. Te bashkëpunimi “paso dhe vendos bllok” lojtari pasi e pason topin vendos një bllokim për bashkëlojtarin me top, e më pas hapet drejt koshit ose drejt pozicionit të favorshëm për gjuajtje.

Për zbatimin me sukses të këtyre bashkëpunimeve është e domosdoshme teknika e saktë e vendosjes së bllokimeve, sinkronizimi i mirë dhe marrja e vendimeve në kohën e duhur, me qëllim që të shmangen gabimet personale dhe aksionet e pasuksesshme në sulm.

Kundërsulmi

Basketbolli është lojë sportive dinamike, e mbushur me aksione të shpejta dhe tërheqëse, kërcime dhe gjuajtje të sakta, gjë që e bën atë shumë të popullarizuar te shikuesit. Kontribut të rëndësishëm në këtë e jep kundërsulmi, i cili me shpejtësinë dhe efikasitetin e tij e bën lojën më interesante dhe më emocionuese.

Kundërsulmi është një nga mënyrat më efikase për të shënuar kosh dhe përbëhet nga tre faza të ndërlidhura. Zbatimi i suksesshëm i tij kërkon teknikë të mirë në pasim, driblim dhe gjuajtje, ndjenjë të mirë për ndryshimin e ritmit, shpejtësisë dhe lëvizjes, mendim të shpejtë dhe bashkëpunim të duhur ndërmjet lojtarëve.

1. Faza e parë fillon në mbrojtje dhe përfshin bllokimin e kundërshtarëve pas gjuajtjes, si dhe sigurimin e topit me kërcim. Pas fitimit të topit, lojtarët menjëherë demarkohen për të pranuar pasimin e parë. Qëllimi i kësaj faze është të fitohet topi në mënyrë të sigurt dhe të fillojë kundërsulmi sa më shpejt, pa vonesë.
2. Faza e dytë është faza e zhvillimit të kundërsulmit. Ajo fillon me pasimin e parë ose me driblimin dhe zgjat derisa topi të kalojë në gjysmën e fushës së kundërshtarit. Në këtë fazë, lojtarët lëvizin shpejt dhe në mënyrë të organizuar në korridoret e tyre: lojtarët anësor përgjatë anëve të fushës, ndërsa lojtarët qendrorë nëpër mes të saj. Me lëvizje të shpejta dhe pasime të sakta krijohet epërsi numerike dhe pozicion i favorshëm për sulm.
3. Faza e tretë është faza përfundimtare, në të cilën realizohet sulmi. Varësisht nga situata dhe numri i lojtarëve mbrojtës, kundërsulmi mund të përfundojë me depërtim të drejt-përdrejtë drejt koshit, gjuajtje nga distanca të ndryshme ose pasim te bashkëllojtari i lirë. Në këtë fazë vihen në pah teknika, vendosmëria dhe kreativiteti i lojtarëve. Është e rëndësishme që lojtarët të jenë të pozicionuar siç duhet dhe të mos grumbullohen në një vend, në mënyrë që të mundësohet realizim i suksesshëm.

Kundërsulmi zgjat një kohë të shkurtër, zakonisht nga një deri në pesë sekonda, dhe është më efikas kur realizohet shpejt, me saktësi dhe në mënyrë të organizuar.

ARS

Mbrojtja ekipore dhe mbrojtja lojtar me lojtar në basketboll

Mbrojtja ekipore ka rëndësi të madhe në basketboll dhe përbën bazën e lojës të suksesshme. Ajo mbështetet në bashkëpunimin, disiplinën dhe komunikimin e mirë ndërmjet të gjithë lojtarëve në fushë. Kur mbrojtja është e organizuar mirë, kundërshtari e ka më të vështirë të shënojë pikë të lehta, ndërsa ekipi ka kontroll më të mirë mbi lojën.

Në basketboll ekzistojnë disa lloje themelore të mbrojtjes: mbrojtja njeri me njeri, mbrojtja zonale dhe presingu zonal. Lloji më themelor është mbrojtja njeri me njeri, ku çdo lojtar ka përdetyrë të mbrojë kundërshtarin e tij të drejtpërdrejtë. Me qëndrim të duhur mbrojtës, lëvizje të vazhdueshme dhe presion ndaj sulmit, zvogëlohen mundësitë e kundërshtarit për të organizuar sulme dhe për të shënuar lehtë pikë. Ky lloj i mbrojtjes kërkon përgatitje të mirë fizike, shpejtësi dhe përqendrim, prandaj përdoret shpesh në punën me basketbollistët e rinj për të përvetësuar parimet themelore të mbrojtjes.

Mbrojtja zonale ndryshon nga mbrojtja njeri me njeri, sepse secili lojtar mbron një pjesë të caktuar të fushës dhe jo një kundërshtar të veçantë. Lojtarët orientohen sipas topit dhe lëvizin në varësi të lëvizjes së tij. Me duar të hapura ose të ngritura lart pengojnë pasimet dhe gjuajtjet drejt koshit. Vendosja e lojtarëve varet nga aftësitë e tyre fizike: lojtarët më të gjatë pozicionohen më afër koshit, ndërsa më të shpejtët në pjesën e përparme të zonës. Qëllimi i mbrojtjes zonale është të pengojë depërtimin drejt koshit dhe të zvogëlojë efikasitetin e sulmit kundërshtar.

Presingu zonal është formë më agresive e mbrojtjes dhe përdoret kur ekipi dëshiron të ushtrtojë presion të fortë mbi kundërshtarin. Ai mund të zbatohet në të gjithë fushën ose vetëm në pjesë të caktuara të saj. Me presion të vazhdueshëm ndaj lojtarit me top dhe mbulim të mirë të lojtarëve të tjerë, vështirësohen driblimi dhe pasimi i topit. Ky lloj i mbrojtjes përdoret më së shpeshti për të befasuara dhe çorganizuar kundërshtarin, ndërsa pasi topi kalon në gjysmën sulmuese të fushës, mbrojtja zakonisht kalon në lloj tjetër të mbrojtjes.

PYETJE

1. Kush e krijoi basketbollin dhe kur u zhvillua ndeshja e parë e basketbollit?
2. Kur dhe ku u formua liga e parë profesionale e basketbollit?
3. Kush e solli basketbollin në Maqedoni dhe ku u organizua ndeshja e parë e basketbollit?
4. Cilat janë dimensionet e fushës së basketbollit dhe sa larg është vija e trepikëshit nga koshi?
5. Sa lojtarë janë në fushë nga një ekip gjatë ndeshjes dhe sa zgjat një çerek?
6. Shpjego rregullin e "24 sekondave" në basketboll.
7. Cilat janë dallimet kryesore ndërmjet pasimit me dy duar dhe pasimit me një dorë?
8. Çfarë është dyhapëshi në basketboll dhe si realizohet gjatë gjuajtjes me dorën e djathtë?
9. Cili është dallimi kryesor ndërmjet mbrojtjes ekipore njeri me njeri dhe mbrojtjes zonale?
10. Cilat janë tri fazat e kundërsulmit dhe çfarë ndodh në secilën prej tyre?

Volejboli

Volejboli është një sport ekipor në të cilin dy ekipe, të ndara me një rrjetë, garojnë me qëllim që ta kalojnë topin në fushën e kundërshtarit dhe të fitojnë pikë. Në volejboll zbatohen elemente të ndryshme teknike, si shërbimi, pasimi, goditja e fortë mbi rrjetë me kërcim me të dy këmbët (smeçi) dhe bllokimi.

Volejboli u krijua në vitin 1895 nga pedagogu amerikan William George Morgan, drejtor i edukimit fizik në YMCA në Holyoke, Massachusetts. Fillimisht ai e quajti lojën Mintonette, por emri u ndryshua shpejt në (volejboll) pasi një profesor nga Kolegji Springfield vuri re se topi vazhdimisht fluturonte mbi rrjetë. Rregullat e para zyrtare të Morganit u botuan në vitin 1897 në Manualin Zyrtar të Ligës Atletike të YMCA-së.

Ky sport fitoi shpejt popullaritet në shkolla, në terrenet sportive dhe në radhët e ushtrisë amerikane, gjë që kontribuoi në përhapjen e tij edhe jashtë Shteteve të Bashkuara të Amerikës. Në vitin 1916, YMCA dhe NCAA botuan rregulla të përbashkëta, ndërsa në vitin 1922 u organizua turneu i parë kombëtar i volejbollit në SHBA, në Nju Jork. Në vitin 1928 u themelua Shoqata e Volejbollit e Shteteve të Bashkuara të Amerikës, e njohur sot si USA Volleyball, si organi zyrtar kombëtar drejtues i këtij sporti.

Volejboli u soll në Evropë gjatë Luftës së Parë Botërore nga ushtarët amerikanë. Me rritjen e interesimit ndërkombëtar, në vitin 1947, në Paris u themelua Federata Ndërkombëtare e Volejbollit (FIVB), e cila më vonë, në vitin 1984, e zhvendosi selinë e saj në Lozanë të Zvicrës.

Garat ndërkombëtare filluan që në vitin 1913 në Lojërat e Lindjes së Largët në Manila. Kampionatet e para zyrtare Botërore u mbajtën në vitin 1949 për meshkuj dhe në vitin 1952 për meshkuj dhe femra, me ç'rast u standardizuan rregullat e lojës. Volejboli arriti sukses të madh në vitin 1964, kur u përfshi zyrtarisht në programin e Lojërave Olimpike për meshkuj dhe femra në Tokio, duke rritur ndjeshëm popullaritetin e tij në mbarë botën.



Në mesin e shekullit XX, përfaqësueset e Bashkimit Sovjetik dominuan skenën ndërkombëtare, ndërsa përfaqësuesja e femrave e Japonisë tërhoqi vëmendjen e botës duke fituar medaljen e artë në Lojërat Olimpike të vitit 1964, si edhe disa Kampionate Botërore. Më vonë, përfaqësuesja e femrave e Kubës u shfaq si një nga ekipet më të forta në botë.

Volejboli u përfshi në Lojërat Panamerikane në vitin 1955, ku vende si Brazili, Kuba, Meksika, Kanadaja dhe Shtetet e Bashkuara të Amerikës tradicionalisht ishin ndër më të mirat. Në Azi, Kina, Japonia dhe Koreja vazhdimisht renditen ndër vendet udhëheqëse në këtë sport.

Volejboli në plazh filloi në Kaliforni gjatë viteve 1930 dhe mori njohje zyrtare pas turneut të parë të zhvilluar në plazhin Will Rogers në vitin 1948. Më vonë, ky sport vazhdoi të zhvillohej dhe fitoi status ndërkombëtar garues në vitin 1986. Volejboli në plazh u bë sport olimpik në vitin 1996, në Lojërat Olimpike të Atlantës. Ndër volejbollistët më të njohur amerikanë të plazhit janë Karch Kiraly, Misty May-Trejnor dhe Kerri Walsh Jennings.

Në Maqedoni, volejboli u luajt për herë të parë në vitin 1918 nga ushtarët francezë. Gjatë periudhës 1930–1941 u organizuan kampionate për shoqëritë e Organizatës Sokol, për zhupat dhe për SSKJ. Klubet e para të volejbollit u formuan në vitin 1948. Në vitin 1946, në Manastir u zhvillua Kampionati i parë Republikan. Në vitin 1950 u themelua Lidhja e Volejbollit e Maqedonisë, e cila në vitin 2002 u riemërua Federata e Volejbollit e Maqedonisë.

Fusha e volejbollit

Rregullat e lojës

Fusha e volejbollit është drejtkëndëshe, me gjatësi 18 m dhe gjerësi 9 m. Zona e lirë rreth fushës duhet të jetë të paktën 3 m, ndërsa lartësia e hapësirës mbi fushë duhet të jetë 7 m. Linjat janë të shënuara me ngjyrë të bardhë dhe kanë gjerësi 5 cm. Në mes të fushës ndodhet vija qendrore. Në distancë 3 m nga vija qendrore është e shënuar vija e sulmit, e cila e ndan zonën e përparme. Zona e servimit ndodhet pas vijës fundore. Në mes të fushës, mbi vijën qendrore, është vendosur rrjeta. Lartësia e rrjetës është 2.43 m për meshkuj dhe 2.24 m për femra. Rrjeta është e gjerë 1 m dhe e gjatë 9.50–10 m, me ngjyrë të zezë dhe me katrorë 10×10 cm. Shiriti i sipërm është i bardhë me gjerësi 7 cm. Shtyllat vendosen rreth 0.5 deri 1 m larg vijave anësore dhe kanë lartësi 2.55 m.



Topi është sferik, me peshë 260–280 g dhe me perimetër 65–67 cm. Ai është i punuar prej lëkure sintetike ose lëkure natyrale dhe ka ngjyrë të çelët ose kombinim ngjyrash.

Ekipi në ndeshjet e volejbollit përbëhet nga 12 lojtarë, së bashku me stafin e trajnerëve. Prej tyre, 6 lojtarë janë në fushë. Formacioni bazë i ekipit përbëhet nga: një organizator loje (pasues), dy pranues të servimit, dy bllokues të mesëm dhe një korrigjues.

Qëllimi i lojës është që topi të dërgohet mbi rrjetë në anën e kundërshtarit dhe të bjerë në tokë, ndërsa ekipi kundërshtar përpiqet ta pengojë këtë. Ekipi ka të drejtë të bëjë tre prekje për ta kthyer topin në fushën kundërshtare. Loja fillon me servimit (servimin), duke e kaluar topin mbi rrjetë. Ekipi që fiton pikën fiton edhe të drejtën e servisit, ndërsa lojtarët rrotullohen për një pozicion përpara, në drejtim të akrepave të orës. Lojtarët që ndodhen në zonën e përparme mund të sulmojnë nga ajo zonë, ndërsa lojtarët e vijës së dytë mund të sulmojnë vetëm pas vijës së sulmit. Nëse topi goditet dhe bie jashtë fushës së kundërshtarit, kjo konsiderohet aut.



Vetëm lojtarët që ndodhen në zonën e përparme kanë të drejtë të bllokojnë me kërcim me të dy këmbët (smeçet) e kundërshtarit.

Ndeshjet në volejboll luhen në pesë (5) sete. Ekipi që i pari arrin 25 pikë me të paktën 2 pikë diferencë e fiton setin. Fitues është ekipi që fiton 3 sete. Nëse rezultati është 2-2, seti vendimtar (i pestë) luhet deri në 15 pikë me minimum 2 pikë diferencë. Ekipet kanë të drejtë për 2 time-out-e dhe 6 zëvendësime gjatë një seti, ndërsa zëvendësimet e liberosë nuk llogariten.

Ekipi i gjyqtarëve që drejtojnë ndeshjen janë: gjyqtari i parë dhe i dytë, gjyqtari i challenge-it, gjyqtari rezervë, procesmbajtësi i ndeshjes dhe katër (ose dy) gjyqtarë anësorë.

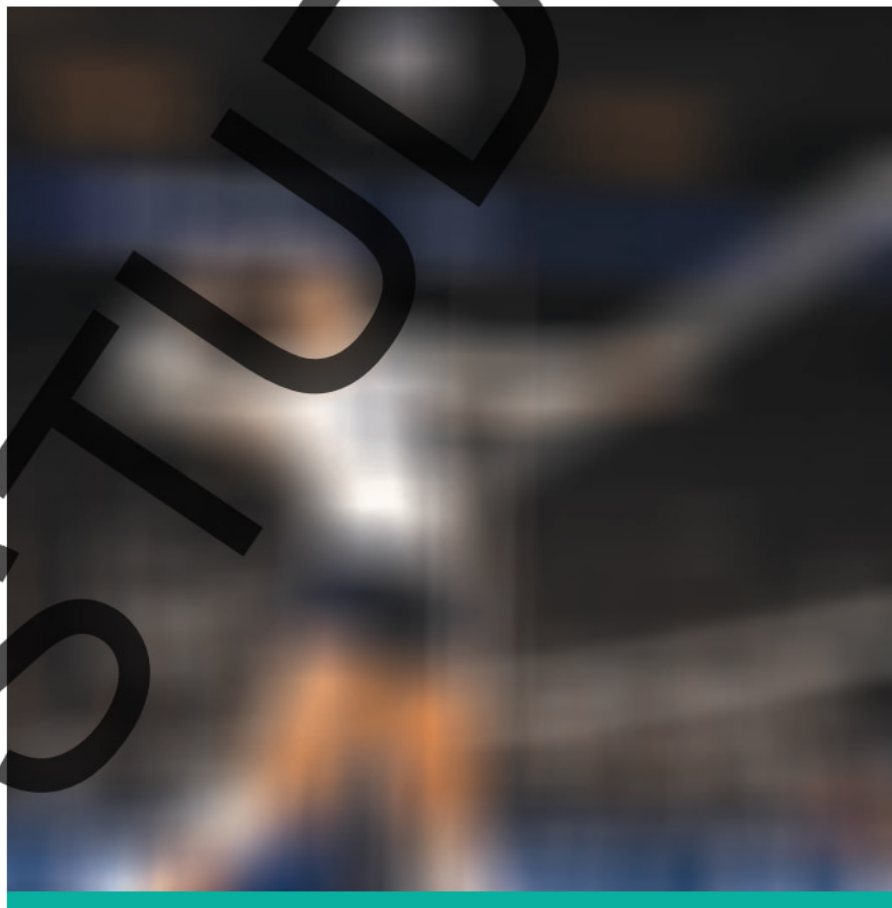
Qëndrimet bazë në volejboll

Sipas pozicionit të shputave, qëndrimi në volejboll mund të jetë paralel dhe diagonal, ndërsa sipas qendrës së gravitetit të trupit mund të jetë i lartë, i mesëm dhe i ulët.

Qëndrimi i mesëm në volejboll - shputat vendosen paralelisht, pak më gjerë se shpatullat, këmbët dhe ijët janë lehtë të përkulura. Trupi është pak i përkulur përpara dhe pesha e trupit bie në pjesën e përparme të shputave. Në qëndrimin paralel, pesha është e shpërndarë në mënyrë të barabartë në të dy këmbët, ndërsa në qëndrimin diagonal pesha është më shumë mbi këmbën e përparme. Koka është në vazhdim të trupit dhe shikimi është i drejtuar nga topi. Gjatë pranimit të topit, duart mund të vendosen në lartësinë e kokës, gjoksit ose ijëve. Ky qëndrim konsiderohet si qëndrimi bazë për realizimin e të gjitha elementeve në volejboll.

Qëndrimi i lartë në volejboll - pozicioni i shputave është i njëjtë si te qëndrimi i mesëm, por këmbët janë më pak të përkulura dhe qendra e trupit është më e ngritur lart. Pjesa e sipërme e trupit është më e drejtë, koka në vazhdim të trupit dhe shikimi drejt topit. Duart zakonisht vendosen në lartësinë e kokës, sepse ky qëndrim përdoret kryesisht në lojën pranë rrjetës (bllokim dhe kërcim me dy këmbët /smash).

Qëndrimi i ulët në volejboll - pozicioni i shputave dhe pesha e trupit janë të ngjashme me qëndrimet e tjera, të ulët dhe të mesëm. Qendra e rëndimit të trupit është më e ulët. Gjunjët janë shumë të përkulur dhe pjesa e sipërme e trupit është e anuar përpara. Duart janë të shtrira dhe të ulura pranë trupit, duke mundësuar reagim të shpejtë në të gjitha drejtimet. Ky qëndrim përdoret kryesisht për mbrojtje ndaj topave të ulëta, të shpejta dhe të goditura me kërcim me dy këmbët (smeçuara) fort.



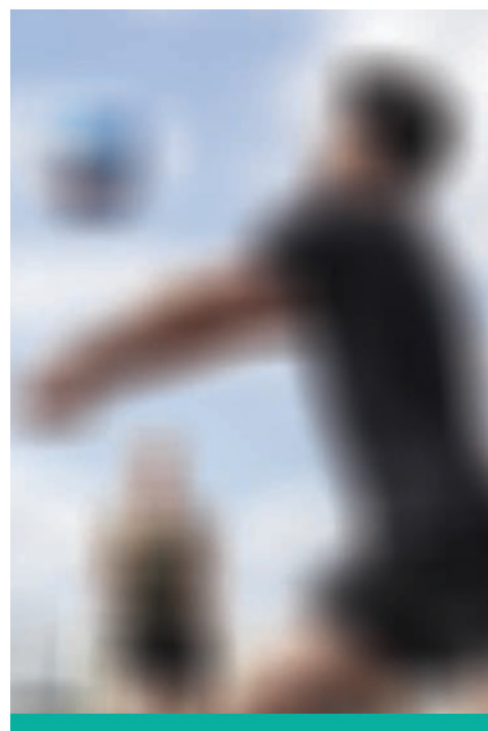
Pasimi i topit me gishta dhe me parakrah (në volejboll)

Pasimi me gishta është një nga elementet bazë të volejbollit. Ai ka disa forma të realizimit: pasim me gishta përpara, anash, mbi kokë, në kërcim dhe me një dorë.

Forma më themelore është pasimi me gishta përpara. Ai kryhet në të gjitha qëndrimet, varësisht nga lartësia e topit. Në fazën fillestare merret një nga qëndrimet mbrojtëse, ndërsa këmbët dhe shpatullat orientohen drejt topit. Duart ngrihen lart, janë të përkulura në bërryla dhe vendosen rreth 15–20 cm para fytyrës. Gishtat janë të hapur dhe gishtat e mëdhenj të drejtuar njëri nga tjetri. Topi pritet me gishta dhe amortizohet goditja në mënyrë të butë. Në fazën përfundimtare, duart shtrihen në bërryla dhe drejtohen përpara në drejtimin e pasimit, pastaj kthehen në pozicionin fillestar. Lartësia e topit të pasuar varet nga pozicioni i trupit dhe qëndrimi i lojtarit.

Pasimi i topit me parakrah përdoret kryesisht për pritjen e servisimit ose në mbrojtje gjatë lojës. Ky element mund të realizohet përpara, anash, pas kokës ose mbi kokë.

Për pranimin e servisimit përdoret qëndrimi i mesëm i volejbollit, ndërsa për topa të ulët dhe të shpejtë përdoret qëndrimi i ulët. Duart vendosen të shtrira përpara trupit, me shuplakat njëra mbi tjetrën, gishtat e mëdhenj paralel dhe parakrahët të bashkuar dhe të drejtuar përpara. Në momentin e goditjes, trupi lëviz në mënyrë ritmike: fillon me shtrirjen e nyjave të këmbëve, pastaj drejtimin e trupit dhe ngritjen e lehtë të shpatullave. Topi kthehet me pjesën e poshtme të parakrahëve. Pas kontaktit, duart e ndjekin topin pas kthimit deri në drejtimin horizontal dhe më pas kthehen në pozicion normal.



Servimi

Servimi është elementi teknik fillestar me të cilin fillon ndeshja, çdo set dhe çdo aksion i ri në lojën e voleybollit. Qëllimi kryesor i tij është të vështirësojë pranimin e topit nga skuadra kundërshtare, duke krijuar kushte për fitimin më të lehtë të pikës ose për realizimin e një pike të drejtpërdrejtë, nëse kundërshtari nuk arrin ta presë me sukses servën. Sipas pozicionit të trupit, servimi mund të jetë frontal (drejt rrjetës) dhe anësor (nga ana). Sipas lartësisë së goditjes së dorës, ai mund të jetë servis i ulët dhe servis i lartë.

Sipas llojit të goditjes me dorë, mund të jenë servis me goditje koncentrike dhe servis me goditje ekscentrike. Në realizimin e servisit dallohen disa faza: pozicioni fillestar, hedhja e topit, goditja e topit dhe faza përfundimtare

Servimi i ulët - në pozicionin fillestar, shputat vendosen diagonal dhe pingul me vijën fundore, këmbët janë lehtë të përkulura, trupi është i anuar përpara, ndërsa koka është në vazhdim të trupit me shikim përpara. Dora që mban topin është e kthyer me shuplakën lart, e përkulur në bërryl dhe në lartësinë e ijëve, ndërsa dora tjetër është gjithashtu e përkulur dhe e vendosur mbi top. Pastaj trupi anon përpara, dora që bën goditjen lëviz prapa dhe lart, gjunjët përkulen më shumë dhe pesha e trupit kalon në këmbën e përparme. Topi hidhet lehtë përpara trupit, dhe dora e goditjes lëviz përpara dhe lart drejt topit, ndërsa trupi dhe gjunjët fillojnë të drejtohen. Në momentin e kontaktit, topi goditet me pjesën e poshtme të parakrahut, trupi dhe këmbët janë të drejtuara, ndërsa dora vazhdon lëvizjen deri në horizontale. Pas servimit, lojtari kthehet shpejt në lojë.

Servim tenisi me rrotullim - servuesi vendoset anash vijës fundore, me shputat diagonale dhe paralele me vijën bazë. Këmbët janë lehtë të përkulura, trupi është i drejtë, ndërsa koka është në vazhdim të trupit me shikim përpara, njëra dorë është e lakuar përpjetë në bërryl, e mban topin në lartësinë e ijëve, ndërsa dora tjetër është e cila është prapa e përkulur në bërryl dhe vendosur lart, në nivelin e kokës e kthyer përpara. Nga këtu topi hidhet 20–30 cm përpara kokës. Pesha e trupit kalon në këmbën e pasme, dora e goditjes bën lëvizje prapa dhe poshtë,

ndërsa trupi përkulet lehtë mbrapa. Në fazën e tretë shputa e përparme kthehet përpara, pesha kalon në shputën e përparme, dhe dora e goditjes lëviz dhe shtrihet drejt topit gradualisht, trupi lëvizë drejt përpara. Dora që hedh topin qëndron pranë trupit gjatë gjithë kohës. Në momentin e goditjes, shuplaka është e shtrënguar dhe gishtat janë të bashkuar. Pas goditjes, dora vazhdon lëvizjen përpara dhe trupi përkulet lehtë përpara. Pas servimit, servuesi kthehet në pozicionin e lojës.

Goditja sulmuese në volejboll me kërcim me të dyja këmbët (smeç)

Kërcimi me të dy këmbët (smeçimi në volejboll) - është një lëvizje dinamike e goditjes së topit mbi rrjetë në fushën kundërshtare, me qëllim të mposhtjes së mbrojtjes dhe fitimit të lehtë të pikës. Kërcimi me të dy këmbët (smeçimi) ndahet në 4 faza: vrapimi (hovi), kërcimi, goditja e topit dhe zbritja (ulja).

Faza e parë – Hovi - kryhet me dy deri në tre hapa, dhe fillon para se topi të arrijë te organizatori i lojës (tekniku). Numri i hapave caktohet nga distanca e lojtarit nga rrjeta (lojtarët nga zona e përparme) ose nga vija e sulmit (lojtarët nga zona e pasme). Gjatë vrapimit (hovit), duart lëvizin lirshëm pranë trupit, ndërsa trupi është pak i anuar përpara. Gjatë hapit të fundit, duart përgatiten për kërcim me lëvizje prapa. Nëse goditja e topit bëhet me dorën e djathtë, hovi është: djathtë-majtas (ose majtas-djathtë-majtas për tre hapa). Për dorën e majtë është e kundërta. Hapat bëhen nga të shkurtër në më të gjatë dhe nga më të ngadaltë në më të shpejtë. Arsyeja për këtë është se hapi i fundit është hapi më reflektues i kërcimit.

Faza e dytë – kërcimi - gjatë kërcimit, shputat të vendosen paralelisht, ndërsa trupi është në kënd me rrjetën ose shputa e kundërte dhe shpatullës nga dora goditëse. Në fillim të kërcimit, shputat janë pak përpara trupit, ndërsa duart bëjnë lëvizje nga prapa përpara dhe lart. Gjunjtë shtrihen derisa bëhet kërcimi, ndërsa pastaj në fazën e fluturimit përsëri janë të përkulur. Derisa trupi është në ajër bëhet rrotullimi i trupit me çka, krahu që godit është i përkulur dhe merr hov prapa dhe poshtë, ndërsa krahu tjetër është i shtrirë përpara. Trupi merr formën e harkut.

Faza e tretë – goditja e topit – kjo fazë fillon nga faza e fundit e kërcimit. Nga ai moment krahu i goditjes fillon lëvizje përpara dhe lart drejt topit dhe shtrihet plotësisht, trupi fillon lëvizje përpara, këmba nga pozicioni dorës goditës është butësisht e lakuar dhe qëndron poshtë, ndërsa tjetra është më shumë e lakuar dhe qëndron më lartë. Në momentin e goditjes përdoret forcë maksimale dhe topi goditet me shuplakë në drejtim diagonal poshtë në fushën kundërshtare. Pas goditjes dora pak e lakuar në bërthmë ulet, poshtë për të shmangur preken e rrjetës.

Faza e katërt – Zbritja (ulja) - zbritja bëhet mbi dy shputa, me gjunjë të përkulur që të bëhet amortizimi më i mirë. Gjatë uljes pesha e trupit bie në pjesën e përparme të shputave për të ruajtur stabilitetin dhe për të shmangur lëndimet.





Bllokimi

Bllokimi është faza e parë e mbrojtjes, e cila ka për qëllim neutralizimin e sulmit të kundërshtarit. Teknika e bllokimit ndahet në 6 faza: pozicioni fillestar, lëvizja, zgjedhja e vendit për kërcim, zgjedhja e momentit të kërcimit, pozicioni i duarve gjatë bllokimit dhe ulja (zbritja).

Pozicioni fillestar - volejbollisti vendoset frontalisht përballë rrjetës në qëndrim të lartë volejbollistit, duart janë të përkulura në bërryla, me shuplakat të drejtuara nga rrjeta dhe në lartësinë e shpatullave.

Lëvizja - varësisht nga distanca që duhet të përshkohet, lëvizja drejt rrjetës bëhet me hapa anësorë, hapa të kryqëzuar ose me vrapim. Hapat anësorë dhe të kryqëzuar përdoren për distanca të shkurtra dhe realizohen frontalisht, ndërsa vrapimi për distanca më të mëdha përdoret vrapimi pas të cilit lojtari kthehet dhe vendoset në pozicionin fillestar. Hapi i fundit është hapi frenues me qëllim që kërcimi për bllokim, të bëhet në lartësi.

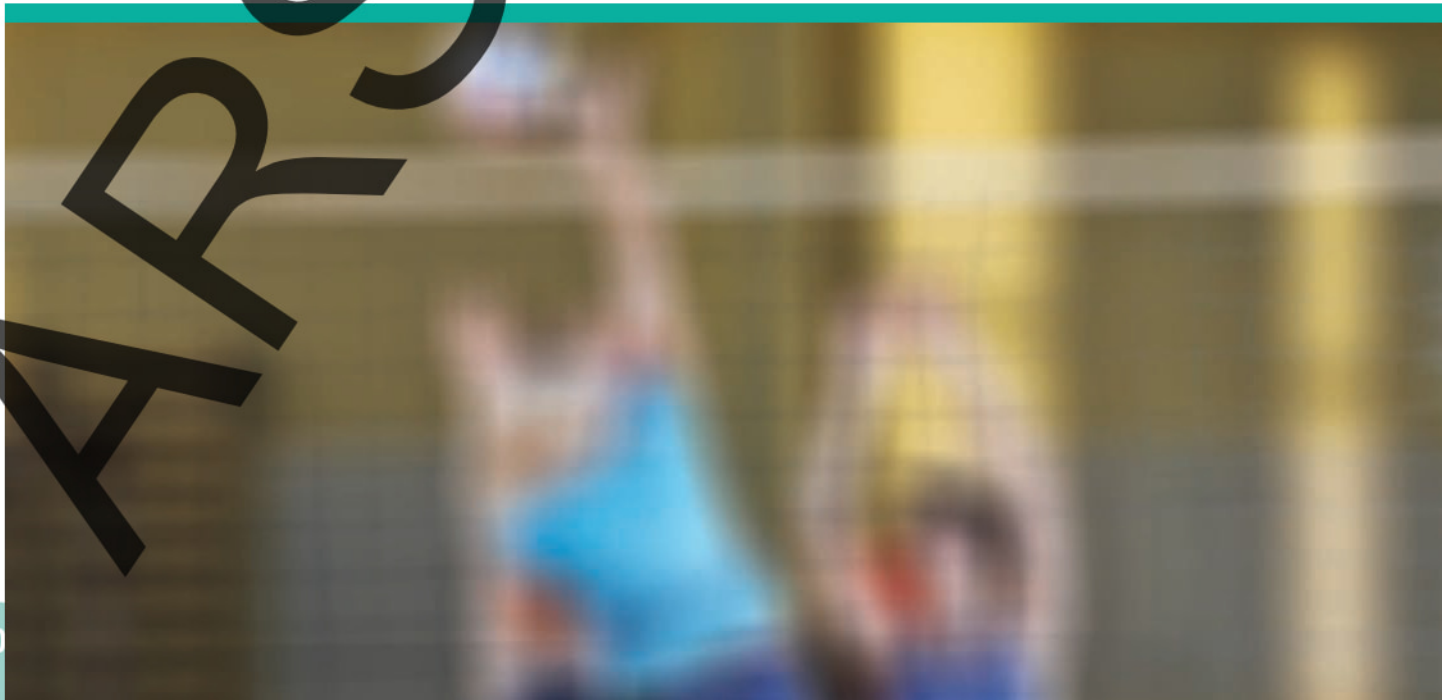
Zgjedhja e vendit për kërcim - vendi i kërcimit varet nga pozicioni i sulmit të kundërshtarit. Blloku vendoset në anën ku kryhet kërcimi me të dy këmbët (smeçimi). Për zgjedhje të saktë duhet të ndiqet mirë loja e kundërshtarit, pasi mund të ketë edhe lëvizje mashtruese të lojtarëve kundërshtar nga zona tjetër duke kërcyer. Prandaj blloku nuk vendoset shumë herët, por edhe reagimi për arritjen deri te vendi për formimin e bllokut duhet të jetë i shpejtë dhe i saktë.

Zgjedhja e momentit për kërcim - kërcimi për bllok bëhet me lëvizje të fortë dhe eksplozive lart, me shtrirje të duarve lartë mbi rrjetë. gjatë bllokimit të topave të mesëm dhe të lartë, kërcimi bëhet pak më vonë, pak para pikës më të lartë të kërcimit të sulmuesit. Shkaku për atë është se nëse formohet bllok mbi rrjetën në fillim të kërcyesit me të dy këmbët (smeçuesit), në momentin e goditjes bllokuesit tashmë do të jenë poshtë nën rrjetë dhe nuk paraqesin rrezik. Gjatë bllokimit të topave të shpejtë dhe të ulët, kërcimi i bllokut bëhet njëkohësisht me kërcimin e kërcyesit me të dy këmbët (smeçuesit).



Pozicioni i duarve gjatë bllokimit- gjatë kërcimit, duart ngrihen nga poshtë lart me një lëvizje të lehtë për të shmangur prekjen e rrjetës. Pastaj shtrihen plotësisht mbi rrjetë, me shuplakat të drejtuara nga fusha kundërshtare dhe gishtat e hapur, ndërsa dy gishtat e mëdhenj njëri ndaj tjetrit. Në momentin e kërcimit, duart janë mbi rrjetë dhe pak të anuara drejt fushës kundërshtare që të jenë pranë topit. Koka është midis duarve me shikim nga topi. Bllokuesi elementar (më afër vendit të sulmit) e vendos njëren dorë në mënyrë normale pingul ndaj topit, ndërsa dora tjetër vendoset me pëllëmbë të kthyer për të mbuluar hapësirë më të madhe. Bllokuesi i fundit (bllokuesi ndihmës – më larg nga vendi i sulmit) i vendos të dy duart pingul ndaj topit. Pozicioni i shuplakave varet nëse bëhet fjalë për bllok të vetëm, të dyfishtë apo të trefishtë.

Zbritja (ulja) - në momentin kur lojtari fillon të ulet teposhtë, duart tërhiqen shpejt prapa për të shmangur prekjen e rrjetës. Zbritja bëhet në pjesën e përparme të shputave, me gjunjë të përkulur për amortizim të mirë. Ulja lojtarin e bënë të kthyer nga ana e tij e fushës, në mënyrë që të jetë i gatshëm për veprimin e radhës.



Organizimi taktik i sulmit

Detyra e parë para organizimit të sulmit është pritja e mirë e servimit (servisit). Me këtë neutralizohet kundërshtari dhe i pamundësohet të shënojë pikë direkt. Qëllimi kryesor i pritjes së servisit është që topi të dërgohet në zonën primare, prej nga fillon faza e dytë e sulmit, ose në zonën sekondare, prej nga organizatori (tekniku) i pason topat te sulmuesit. Organizatorët e fazës së dytë të sulmit janë teknikët (pasuesit). Sipas sistemit të lojës, ekipi duhet të ketë të paktën një teknik cilësor në fushë. Teknikët duhet të bëjnë pasime të sakta dhe në kohën e duhur drejt sulmuesve. Për realizim të suksesshëm të taktikës, tekniku duhet të marrë pozicion të saktë gjatë pasimit nga zona primare, ta kontaktojë topin në një pikë më të lartë se lojtarët e tjerë, të vendoset në kohë nën top. Në varësi të mënyrës së pasimit të topit, tekniku mund të përdorë disa zgjidhje të caktuara taktike si:

1. Varësisht nga koncepti i lojës, mundësitë e sulmuesve si edhe nga sulmuesve dhe bllokuesve kundërshtarë të organizoj sulm të shpejtë ose topa të ngadaltë;
2. Të pasojë topa në distanca të ndryshme përgjatë rrjetës – pasim në distancë të gjatë (përtej një zone), në distancë të mesme (në zonën fqinje) dhe në distancë të shkurtër (brenda së njëjtës zonë);
3. Ta pasoj topin në lartësi të ndryshme;
4. Të jetë në gjendje t'i çorientojë bllokuesit me mënyra të ndryshme të pasimit, me vendin e pasimit, si dhe me zgjedhjen e volejbollistit që do ta përfundojë aksionin sulmues.

Që të mund tekniku të bëjë organizim të mirë të lojës, duhet në çdo moment të ketë parasysh lojën e kundërshtarit, si edhe lojtarët e ekipit kundërshtar, të ketë parasysh se ku janë bllokuesit më të dobët të ekipit kundërshtar, si dhe ta dijë renditjen e ekipit të vetë dhe ta dijë pozicionimin më të favorshëm për sulm dhe çfarë topi t'u pasoj.

Variantet taktike në lojë do të varen nga sistemi i lojës, numri i teknikëve, pranuesve të servisit dhe numrit të teknikëve, numrit të pranuesve, bllokuesve dhe numri i sulmuesve. Qëllimi kryesor i çdo varianti taktik, si edhe qëllimi i sulmit është mposhtja e bllokut kundërshtar.

Me të gjitha ndryshimet që kanë ndodhur në volejboll, synohet që në lojë të ketë sa më shumë lojtarë sulmues. Për këtë arsye, në organizimin e sulmit përfshihen edhe sulmuesit nga vija e pasme, pra nga zona e mbrojtjes, veçanërisht kur organizatori i lojës (tekniku) ndodhet përpara, në zonën e përparme.

Organizimi i sulmit varet nga pjekuria, cilësia, përvoja dhe përgatitja fizike e organizatorit të lojës (technikut). Komunikimi i mirë ndërmjet organizatorit të lojës dhe sulmuesve është vendimtar. Lojtarët përdorin sinjale të ndryshme me gishta, numra, fjalë etj., si mënyrë komunikimi për ta organizuar sulmin sa më mirë.

Taktika e kundërsulmit

Pas mbrojtjes së suksesshme, ekipi organizon kundërsulm. Me këtë fazë skuadrat fitojnë më së shumti pikë. Për të qenë i suksesshëm kundërsulmi, bashkëveprimi i ekipit është me rëndësi kyçe. Kundërsulmi dallohet sipas pozitës së teknikut, nëse ai është në vijën e parë apo në vijën e pasme. Kur tekniku ndodhet në zonën e sulmit, në këtë rast pas pranimi topi i jepet përpara dhe tekniku mund ta organizojë sulmin. Nëse tekniku është në zonën e mbrojtjes, ai duhet që në rrugën më të shkurtër të lëvizë drejt zonës primare për pasim. Nëse topi është në zonën e sulmit, tre sulmuesit ia pasojnë topin teknikut, ndërsa nëse është në hapësirën e mbrojtjes, dy lojtarë të mbrojtjes e bëjnë pasimin. Nëse pranimin e parë të topit e bën tekniku, atëherë liberoja duhet të marrë përgjegjësinë për organizimin e lojës ose lojtari i mesëm i sulmit.

Kundërsulmi mund të realizohet me metodë fikse dhe metodë të ndryshueshme. Te metoda fikse, sistemi i organizimit në të gjitha rotacionet është i njëjtë (i automatizuar). Në rast problemesh me pasim jo të saktë në zonën primare, përdoret metoda e ndryshueshme, ku lojtarët përshtaten dhe pa sistem të fiksuar i organizojnë aksionet.

Për kundërsulm të suksesshëm, është ideale që lojtarët të marrin shpejt pozicionet e tyre fillestare për organizimin e sulmit pas pranimi të servimit. Pas bllokimit, lojtarët me lëvizje me hapa i zënë pozicionet e tyre. Ata duhet ta ndjekin topin nga kontakti i parë deri te kontakti i fundit me të.



Taktika në mbrojtje

Si faza e parë e mbrojtjes konsiderohet bllokimi. Megjithatë, me ndryshimet e ndodhura në volejboll, vendosja e duarve në hapësirën ajrore të kundërshtarit, blloku aktiv në fakt përdoret si formë e kundërsulmit. Me bllok synohet të mbyllet hapësirë sa më e madhe mbi rrjetë.

Bllokimin e kryejnë lojtarët e vijës së parë. Blloku mund të jetë individual (me një lojtar), me dy lojtarë (bllok i dyfishtë) dhe me tre lojtarë (bllok i trefishtë). Vendosja e bllokut varet nga taktika e sulmit të ekipit kundërshtar. Për shembull, nëse kundërshtari sulmon nga mesi i fushës, bllokuesit vendosen më afër njëri-tjetrit; nëse sulmon nga krahët, vendosen më të hapur. Për të vendosur bllok të mirë, bllokuesit duhet ta ndjekin lojën e kundërshtarit që nga momenti i pranimit të servimit, mënyra e pranimit (lartësia e topit etj.), ku dërgohet topi pas pranimit, nga ku tekniku e nis sulmin, nga ku realizohet kërcimi me të dy këmbët (smeçimi) dhe mënyra e kërcimi me të dy këmbët (smeçimi). Blloku mund të vendoset si i lëvizshëm dhe zonal.

Te blloku i lëvizshëm, duart shtrihen mbi rrjetë në momentin kur sulmuesi është në fazën e goditjes, duke ndryshuar drejtimin e vendosjes së duarve ose duke i futur duart në hapësirën ajrore të kundërshtarit për ta befasuar sulmuesin.

Blloku zonal është ai ku çdo bllokues ka zonë të caktuar që duhet ta mbulojë me duar, por gjithsesi mund të ndihmojnë njëri-tjetrin në rastet kur nuk mbulohet zona e tyre.

Mbrojtja në fushë është faza e dytë.

Mbrojtja në fushë është përgjegjëse për t'i mbrojtur të gjitha topat që blloku i lëshon të kalojnë. Gjatë mbrojtjes nga goditja e kundërshtarit, topi drejtohet në zonën primare për të organizuar kundërsulmin. Edhe në këtë fazë lojtarët jo gjithmonë i kanë pozicionet e tyre "ideale", prandaj duhet bërë specializim dhe kujdes për pozicionet që lojtarët do t'i marrin gjatë lojës.



PYETJE

1. Kush e krijoi volejbollin dhe me cilin emër fillestar njihet loja?
2. Kur dhe ku u mbajt turneu i parë kombëtar në volejboll në SHBA?
3. Kur u themelua Federata Ndërkombëtare e Volejbollit (FIVB/EMV) dhe ku ndodhet sot selia e saj?
4. Cilat shtete dominuan në volejbollin botëror në mesin e shekullit XX dhe cilat përfaqësuese femërore patën sukses të veçantë?
5. Cilët janë dimensionet e fushës së volejbollit dhe sa është lartësia e rrjetës për meshkuj dhe femra?
6. Sa lojtarë ka një ekip, sa janë në fushë dhe si funksionon rotacioni?
7. Shpjego dallimet midis qëndrimit mesatar, të lartë dhe të ulët në volejboll.
8. Cilat janë fazat e kërcimit me të dy këmbët (smeçimit) dhe çfarë ndodh në secilën prej tyre?

Futbolli

Futbolli është sport ekipor në të cilin dy ekipe me nga njëmbëdhjetë lojtarë garojnë me qëllim që, duke përdorur këmbët dhe pjesë të tjera të lejuara të trupit, ta dërgojnë topin në portën e kundërshtarit. Ai paraqet një nga sportet më të njohura në botë dhe në vendin tonë dhe karakterizohet nga lëvizja e vazhdueshme, organizimi taktik dhe bashkëpunimi ekipor.

Futbolli ka një histori shumë të gjatë, e cila fillon mijëra vjet më parë. Disa nga lojërat më të hershme të njohura me top janë luajtur në Mesoamerikë më shumë se 3.000 vjet më parë, nga kultura si ajo e Actekëve. Në Kinë, gjatë shekujve III dhe II para erës sonë, luhej një lojë e quajtur **Xhuxhu**, e cila përfshinte goditjen e topit me këmbë dhe konsiderohet si një nga format e para të futbollit. Lojëra të ngjashme me top kanë ekzistuar edhe në Greqinë dhe Romën e Lashtë, ku shërbenin kryesisht për stërvitje dhe argëtim.

Futbolli modern filloi të zhvillohej në Angli në shekullin XII. Në atë kohë, lojërat zhvilloheshin në rrugë dhe livadhe, me shumë pjesëmarrës dhe pothuajse pa rregulla. Ato ishin shpesh të ashpra dhe të rrezikshme, prandaj herë pas here edhe ndaloheshin. Megjithatë, futbolli vazhdoi të luhej dhe, me kalimin e kohës, u bë shumë i popullarizuar në shkollat publike angleze.

Në shekullin XIX, shkolla të ndryshme zhvilluan rregulla të ndryshme. Në shkollën Rugby, lojtarëve u lejohej ta mbanin topin me duar, ndërsa në lton loja zhvillohej vetëm me këmbë. Një moment i rëndësishëm ndodhi në vitin 1863, kur në Londër u themelua Shoqata e Futbollit (FA). Atëherë u miratuan rregulla të përbashkëta dhe futbolli u nda zyrtarisht nga ragbi.

Në gjysmën e dytë të shekullit XIX, futbolli u bë shumë popullor në mesin e klasës punëtore. Në vitin 1885 u legalizua futbolli profesionist, ndërsa në vitin 1888 u themelua Liga Angleze e Futbollit. Gara si FA Cup, e cila u zhvillua për herë të parë në vitin 1871, si edhe ndeshja e parë ndërkombëtare ndërmjet Anglisë dhe Skocisë në vitin 1872, ndikuan dukshëm në rritjen e popullaritetit të këtij sporti.

Futbolli u bë pjesë e Lojërave Olimpike në vitin 1908, kur u përfshi si sport zyrtar. Deri në zhvillimin e Kampionatit të parë Botëror në vitin 1930, turneu olimpiik ishte gara më e rëndësishme ndërkombëtare. Në vitin 1904 u themelua FIFA, organizata që edhe sot drejton futbollin botëror.



Futbolli i organizuar në Maqedoni u zhvillua në periudhën e pasluftës si rezultat i procese më të gjera shoqërore dhe institucionale të sistematizimit të sportit dhe rregullimit normativ. Megjithatë, aktivitetet e para futbollistike në vend janë regjistruar edhe para institucionalizimit zyrtar. Në vitin 1919 u zhvillua një nga ndeshjet e para të dokumentuara në territorin e Maqedonisë, ndërmjet ushtrisë angleze dhe një ekipi të të rinjve nga Shkupi. Ekzistojnë gjithashtu të dhëna për themelimin e hershëm dhe veprimtarinë joformale të klubeve të futbollit në fillim të shekullit XX, të cilat përbënin pararendëset e strukturave të organizuara sportive. Klubi i futbollit Vardar nga Shkupi u themelua në vitin 1947 dhe konsiderohet një nga subjektet më të rëndësishme sportive në zhvillimin historik dhe sportiv të futbollit maqedonas.

Në vitin 1949 u themelua Lidhja e Futbollit të Maqedonisë, si institucioni kompetent sportiv për organizimin, koordinimin dhe drejtimin e veprimtarisë futbollistike në kuadër të sistemit sportiv jugosllav. Pas pavarësimit të shtetit në vitin 1992, u realizua transformimi institucional i sistemit kombëtar të futbollit drejt funksionimit të pavarur dhe autonom. Që nga viti 1994, Federata e Futbollit e Maqedonisë u pranua si anëtare me të drejta të plota në organizatat ndërkombëtare të futbollit FIFA dhe UEFA. Në vitin 2003, Lidhja e Futbollit të Maqedonisë u riemërua në Federata e Futbollit e Maqedonisë (FFM).

Rregullat e lojës

Fusha e futbollit



Fusha e futbollit është drejtkëndore. Gjatësia e saj duhet të jetë minimumi 90 m dhe maksimumi 120 m. Gjerësia maksimale është 90 m, ndërsa minimale 45 m. Fusha është e shënuar me vija të bardha, të cilat nuk duhet të jenë më të gjera se 12 cm. Vijat e gjata quhen vija anësore, ndërsa vijat e shkurtra vija fundore. Në mes të fushës ndodhet vija qendrore, ndërsa qendra është e shënuar me rreth me rreze 9,15 m. Në mes të vijave fundore janë vendosur shtyllat e portës, të cilat formojnë portën. Gjerësia e portës është 7,32 m, ndërsa lartësia

2,44 m. Shtyllat janë me ngjyrë të bardhë, ndërsa në kushte të këqija atmosferike mund të jenë me ngjyra kuqe-bardhë ose bardhë-zi. Zona e portierit është e shënuar me vija të drejta që formojnë kënd 90° me vijën fundore, në largësi 5,5 m të matur nga ana e brendshme e shtyllave të portës. Këto dy vija lidhen me një vijë të drejtë. Zona e penalltisë është gjithashtu e shënuar me vija të drejta që formojnë kënd 90° me vijën fundore, në largësi 16,5 m nga ana e brendshme e shtyllave të portës. Këto lidhen me një vijë të drejtë paralele me vijën fundore. Në mes të kësaj zone ndodhet pika e penalltisë, e vendosur 11 m larg vijës së portës. Përpara saj është shënuar një hark me rreze 9,15 m, në pjesën e jashtme të zonës së penalltisë.

Topi është i rrumbullakët dhe prodhohet nga lëkurë ose material tjetër i miratuar për prodhimin e topave. Perimetri i topit nuk duhet të jetë më i vogël se 68 cm dhe as më i madh se 71 cm. Peshë e tij nuk duhet të jetë më e vogël se 396 g dhe as më e madhe se 453 g.

Ekipi i futbollit

Ekipin e futbollit e përbëjnë më së shumti 11 lojtarë, prej të cilëve njëri është portier. Pozicionet e lojtarëve janë: portieri, lojtarët mbrojtës janë: defensivë qendror, mbrojtës i majtë, mbrojtës i djathtë dhe mbrojtës krahu; mesfushorë: mesfushor mbrojtës, mesfushor qendror, mesfushor ofensivë, anësor i majtë dhe anësor i djathtë; sulmues: sulmues qendror (qendërsulmues) dhe sulmues i dytë. Ekipi ka të drejtë të bëjë 3 zëvendësime gjatë një ndeshjeje, të cilat duhet të regjistrohen te arbitri para fillimit të ndeshjes. Lojtari nuk lejohet të hyjë në lojë derisa lojtari që zëvendësohet të ketë dalë nga fusha. Lojtari hyn në fushë përmes vijës së mesit.

Ndeshja zhvillohet në dy pjesë nga 45 minuta, me një pushim prej 15 minutash ndërmjet tyre. Qëllimi i lojës është të shënohet gol duke dërguar topin në portën e kundërshtarit.

E drejta për zotërimin e parë të topit përcaktohet me hedhjen e monedhës para fillimit të ndeshjes. Ekipi fitues zgjedh ose zotërimin e topit, ose anën e fushës. Në pjesën e dytë, ekipet ndërrojnë anët e fushës. Ndeshja dhe pjesa e dytë fillojnë nga qendra e fushës. Gjithashtu, pas çdo goli të shënuar, loja rifillon me nxjerrjen e topit nga qendra e fushës.



Udhëheqja e topit

Gjatë një ndeshje, lojtari pjesën më të madhe të kohës e kalon duke udhëhequr topin. Udhëheqja e topit është një element teknik me të cilin lojtari e kontrollon dhe e lëviz topin nëpër fushë. Udhëheqja e topit mund të jetë në vijë të drejtë ose me ndryshimin e drejtimit, më e shpejtë ose më e ngadaltë, varësisht nga situata në fushë.

Lojtari e udhëheq topin kur nuk ka bashkëlojtar të lirë për pasim, kur e nxjerr topin nga mbrojtja, kur dëshiron ta fshehë veprimin e tij të radhës ose kur përpiqet të kalojë kundërshtarin. Ai duhet të ketë kontroll të vazhdueshëm mbi topin dhe të mos e shtyjë shumë larg. Koka duhet të jetë e ngritur, në mënyrë që lojtari ta ndjekë lojën rreth vetes, ndërsa topin ta kontrollojë me shikimin periferik.

Udhëheqja e topit përdoret në stërvitje, gjatë nxehjes, për zhvillimin e shpejtësisë me top dhe për përgatitjen e goditjes ose të krosimit. Gjatë ndeshjes, udhëheqja e topit duhet të jetë e matur dhe të ketë qëllim të qartë.

Topi mund të udhëhiqet me shputën e këmbës, kofshë ose me kokë. Më së shpeshti përdoret udhëheqja me shputën e këmbës. Më e rëndësishmja është të ketë lëvizje ritmike, shpërndarja e duhur e peshës së trupit dhe të shmangen hapat e tepërt gjatë udhëheqjes së topit, ndryshimit të drejtimit dhe ndalimit të tij.

Forma të veçanta të udhëheqjes së topit në futboll janë rrotullimi i topit (rolling) dhe zhonglimi. Rrotullimi kryhet duke mbajtur topin në kontakt të vazhdueshëm me shputën e këmbës dhe përdoret më së shumti gjatë fintimit. Zhonglimi është goditja e përsëritur e topit në ajër me pjesë të ndryshme të trupit dhe shërben për përmirësimin e teknikës dhe ndjesisë për topin.

Pranimi i topit

Për dallim nga e kaluara kur pranimi i topit bëhej kryesisht për ta ndalur topin, në kohën e sotshme për shkak të ndryshimeve në lojën e futbollit, topi zakonisht pranohet në lëvizje, me qëllim që loja të vazhdojë pa ndërprerje, duke e udhëhequr topin, duke e pasuar ose duke goditur drejt portës. Topi mund të pranohet me këmbë, bark, gjoks ose kokë, varësisht nga situata në lojë. Më së shpeshti pranohet me pjesën e brendshme të shputës, pjesën e sipërme të shputës (risin), pjesën e jashtme të shputës, shputën (tabanin), kërcin ose kofshën.

Pranimi me pjesën e brendshme të shputës përdoret më së shumti kur topi lëviz në tokë. Gjatë këtij pranimi, këmba mbështetëse është pak e përkulur në gju, ndërsa këmba me të cilën pranohet topi është e kthyer me pjesën e brendshme drejt topit. Të dyja këmbët formojnë një kënd prej rreth 90°. Menjëherë para kontaktit, këmba që pranon topin tërhiqet pak prapa për ta zbutur shpejtësinë e tij. Trupi anohet lehtë përpara nëse lojtari vazhdon lëvizjen në drejtimin e topit. Nëse lëvizja duhet të vazhdojë në drejtim të kundërt, trupi anohet prapa, ndërsa pas pranimi rrotullohet dhe vazhdon në drejtimin e dëshiruar. Nëse lëvizja vazhdon majtas ose djathtas, trupi anohet nga këmba mbështetëse dhe topi tërhiqet në atë anë.



Pranimi me pjesën e sipërme të shputës përdoret kur topi bie vertikalisht nga ajri ose lëviz me trajektore parabolike. Qëllimi i kësaj mënyre është të zvogëlohet shpejtësia e topit dhe të ruhet kontrolli mbi të. Në momentin e pranimi të topit, këmba që pret topin lëviz drejt tij edhe para kontaktit, për ta zbutur shpejtësinë e topit. Pas kontaktit, këmba vazhdon lëvizjen në të njëjtin drejtim në të cilën lëvizë topi, në mënyrë që shpejtësia e këmbës dhe e topit të barazohet. Në këtë mënyrë lojtari fiton kontroll mbi topin.

Pranimi me tabanin e këmbës përdoret kur topi lëviz nëpër tokë, ndërsa më rrallë për topat me trajektore parabolike ose topa që bien vertikalisht nga ajri. Në momentin e pranimi, lëvizja e topit ngadalësohet ose ndalet plotësisht. Për ta realizuar saktë këtë element, shputa dhe sipërfaqja e tokës duhet të formojnë një kënd prej rreth 45°. Trupi duhet të jetë i anuar lehtë prapa, ndërsa menjëherë më pas anohet shpejt përpara.



Goditjet e topit

Goditjet e topit janë elementi teknik bazë në futboll. Ato përdoren kur topi rikthehet në lojë, gjatë pasimeve ose gjatë goditjeve drejt portës. Teknika e goditjes së topit mësohet në katër situata kur: topi është i palëvizshëm dhe lojtari godet nga vendi, kur topi është i palëvizshëm dhe lojtari godet në lëvizje, kur topi është në lëvizje ndërsa lojtari qëndron në vend, si dhe kur si topi ashtu edhe lojtari janë në lëvizje.

Goditja me pjesën e brendshme të shputës përdoret për pasime të shkurtra, sepse është shumë e saktë, por jo shumë e fuqishme. Gjatë kësaj goditjeje, këmba mbështetëse vendoset pranë topit, në largësi 10–15 cm. Këmba me të cilën kryhet goditja është lehtësisht e përkulur në gju, ndërsa të dyja shputat formojnë një kënd prej afërsisht 90° , shputa e këmbës goditëse mbahet paralele me tokën. Krahët janë të relaksuar dhe pak të përkulur në bërryla. Pozicioni i trupit varet nga fakti nëse goditja do të jetë nëpër tokës apo në ajër. Ky lloj i goditjes përdoret kur topi është i palëvizshëm, kur është në lëvizje, pas kërcimit nga toka ose kur vjen nga ajri.

Goditja me pjesën e brendshme të sipërme të shputës është një nga goditjet më të fuqishme dhe më të sakta në futboll. Përdoret për pasime të shkurtra dhe diagonale, krosime, goditje të lira dhe goditje nga këndi. Këmba mbështetëse është pak e përkulur në gju dhe vendoset pranë, pak prapa topit, ndërsa trupi anohet drejt këmbës mbështetëse. Këmba goditëse është e përkulur në gju dhe fuqinë e krijon me aktivizimin e muskujve të ijëve dhe të pjesës së poshtme të këmbës. Krahët ndihmojnë në ruajtjen e ekuilibrit dhe lëvizin në drejtim të kundërt me goditjen për të siguruar stabilitet. Trajektorja e topit varet nga pozicioni i shputës, pika e kontaktit me topin dhe këndi i afrimit të lojtarit ndaj topit (zakonisht $45\text{--}90^\circ$ në raport me drejtimin e synuar).



Goditja me pjesën e sipërme të shputës përdoret për pasime në të gjitha distancat, për goditje drejt portës nga largësia dhe për goditje të lira. Këmba mbështetëse vendoset 10–15 cm pranë topit, duke u mbështetur në majat e gishtave, ndërsa këmba goditëse kalon pranë tokës. Trupi anohet përpara, ndërsa krahët janë lehtësisht të përkulur në bërryla për të siguruar koordinim të mirë gjatë goditjes. Nëse goditja kryhet si duhet, topi duhet të lëvizë ulët ose në një lartësi mesatare.

Goditja me thembër është goditja më pak e fuqishme, por shumë e saktë. Ajo përdoret për të mashtruar kundërshtarin, për pasime prapa, si dhe për ta kaluar topin mbi ose nën një lojtar. Mund të kryhet si me topin në tokë ashtu edhe në ajër. Për ta realizuar këtë goditje, këmba vendoset përpara topit dhe më pas kryhet një lëvizje e këmbës prapa me thembër për ta goditur topin.

Taktika grupore në sulm

Taktika grupore në sulm i referohet situatave kur luajnë kombinime 2:2 ose 3:3. Lojtarët pa top lëvizin për t'u çliruar nga kundërshtari, për të krijuar hapësirë për lojtarin e ekipit me top, për të realizuar pasim të dyfishtë ose mashtrim të pasimit të dyfishtë, si dhe për të marrë topin. Lojtarët me top mund ta pasojnë topin ose të driblojnë me qëllim të mashtrimit të kundërshtarit dhe më pas të realizojnë pasim të dyfishtë. Kur lëvizja bëhet drejt hapësirës së lirë, qëllimi është të fitohet më shumë hapësirë ose kohë për ekipin. Kur në këto elemente taktike marrin pjesë tre lojtarë, ekzistojnë më shumë opsione si: pasime të topit në drejtime të ndryshme, pasime të shkurtra ose të gjata, ose kombinime me lojtarin e tretë. Për realizimin e suksesshëm të të gjitha kombinimeve nevojitet koordinim i mirë në hapësirë dhe kohë.



Taktika grupore në mbrojtje

Taktika grupore në mbrojtje i referohet situatave kur mbrojtja gjendet në marrëdhënie numerike si 2:2, 3:2 ose 3:3. Lojtarët mbrojtës mbulojnë kundërshtarin dhe hapësirën sipas situatës konkrete në fushë. Nëse kundërshtari me top ndodhet në distancë të madhe, mbrojtja fokusohet në mbulimin e hapësirës. Nëse kundërshtari me top lëviz individualisht, një lojtar e ruan kundërshtarin, ndërsa tjetri e mbulon hapësirën. Kur sulmi ka më shumë lojtarë, mbrojtja kombinon mbulimin e lojtarëve dhe të hapësirës, duke penguar pasimet dhe driblimin, si dhe duke e vështirësuar organizimin e sulmit me rikthim të lojtarëve në mbrojtje. Nëse sulmuesi arrin të çlirohet, lojtari më i afërt e sulmon atë, ndërsa lojtarët e tjerë mbrojtës përshtaten për t'i mbuluar sulmuesit, duke lënë më pak të rrezikshmin pa mbulim të drejtpërdrejtë.

PYETJE

1. Cilat janë format më të hershme të lojërave me top që konsiderohen si pararendëse të futbollit dhe ku janë luajtur ato?
2. Si dalloheshin rregullat midis shkollave të ndryshme angleze në shekullin XIX, si Ragbi (Rugby) dhe Itoni?
3. Cila ngjarje e rëndësishme ka ndodhur në vitin 1863 dhe pse është e rëndësishme për zhvillimin e futbollit modern?
4. Cilat ngjarje në shekullin XIX kontribuan më shumë në përhapjen masive të futbollit në Angli?
5. Kur futbolli u bë sport olimpike zyrtar dhe cila organizatë u themelua në vitin 1904?
6. Cili është klubi i parë i regjistruar i futbollit në Maqedoni dhe kur është zhvilluar ndeshja e parë zyrtare në territorin e saj?
7. Cilat janë rregullat për dimensionet e topit të futbollit në lidhje me peshën dhe diametrin?
8. Si përcaktohet drejtimi në të cilin një ekip do të sulmojë në fillim të ndeshjes dhe si fillon loja pas një goli të shënuar?
9. Shpjego teknikën e pranimit të topit me pjesën e brendshme të shputës.
10. Cilat janë dallimet kryesore midis taktikës grupore në sulm dhe taktikës grupore në mbrojtje?

Fushat zgjedhore

- Fitnesi dhe shëndeti
 - Aerobiku
 - Fitnesi
 - Pilatesi
- Sportet ekipore dhe individuale
 - Futsali
 - Basketbolli 3x3
 - Pingpongu
 - Badminton
 - Tenis
- Vallëzimet ritmike dhe strukturat
 - Vallet popullore
 - Vallëzimet klasike
 - Vallëzimet moderne
 - Ritmi

ARS STUDIO

Fitnesi dhe shëndeti

- Aerobiku
- Fitnesi
- Pilatesi

ARS STUDIO

STUDIO





ARS STUDIO



Aerobiku është një sistem ushtrimesh fizike që bazohet në lëvizje ritmike të vazhdueshme me intensitet mesatar deri të lartë, të shoqëruara me muzikë. Si formë e aktivitetit fizik të strukturuar, ai mbështetet në proceset energjetike aerobe, me qëllim kryesor përmirësimin e qëndrueshmërisë kardiorespiratore, kapacitetit funksional të sistemit lokomotor, koordinimit dhe tonusit muskular. Termi “aerobik” vjen nga shprehja “metabolizëm aerob”, që i referohet përdorimit të oksigjenit nga trupi për të përmbushur nevojat energjetike gjatë ushtrimeve. Aerobiku si sistem ushtrimesh fizike u shfaq në gjysmën e dytë të shekullit XX, si rezultat i nevojës për përmirësimin e qëndrueshmërisë kardiorespiratore dhe përgatitjes së përgjithshme fizike. Bazat shkencore të tij i vendosi mjeku amerikan dr. Kenet Kuper, i cili në vitin 1960 prezantoi termin “stërvitje aerobike” dhe theksoi rëndësinë e aktivitetit fizik të vazhdueshëm me intensitet të moderuar. Në vitin 1968 ai botoi librin “Aerobik”, ku shpjegoi termin dhe përfitimet e ushtrimeve aerobike. Përfitimet e aerobikut janë: rritja e konsumit të oksigjenit, përmirësimi i qarkullimit të gjakut, rritja e tonusit të muskujve dhe enëve të gjakut, zhvillimi i rrjetit kapilar, ulja e peshës së tepërt, rritja e tolerancës ndaj stresit, përmirësimi i gjumit dhe gjendjes psikologjike.

Aerobiku mund të zhvillohet në sallë, në plazh ose në park. Mund të bëhet me pajisje ose pa to. Ai përbëhet nga ushtrime të ndryshme me shumë përsëritje, ritëm të shpejtë dhe muzikë të përshtatshme. Sa i përket anëve negative të aerobikut, shpesh nuk merret parasysh mosha, gjinia dhe niveli i përgatitjes fizike të ushtruesve.

Në hap, aerobiku përdoret step platformë me formë drejtkëndëshe dhe me lartësi të rregulluar, e cila shërben për lëvizje të bazuara në step. Këto lëvizje variojnë nga ngjitja dhe zbritja deri te koreografitë më komplekse, të kombinuara me ngritje gjunjësh, goditje ose hapa të ndryshëm. Disa nga llojet bazë të lëvizjeve në step janë:

1. **Hapi bazë (Basic Step)** – ngjitet në platformë me njëren këmbë, pastaj me tjetrën, dhe zbritja bëhet po në të njëjtin rend: njëra këmbë pastaj tjetra.
2. **Hapi në formë V (V- step)** – ngjitet me njëren këmbë në platformë në mënyrë diagonale, pastaj me tjetrën, duke formuar formën "V" me këmbët.
3. **Kalimi mbi platformë** – ngjitet në platformë nga njëra anë dhe zbrit nga ana tjetër.
4. **Step i llojit "lunge"** – ngjitet me njëren këmbë dhe kryhet një hap i thellë përpara para se të zbresë sërish mbrapa.
5. **Ngritja e gjunjëve** – ngjitet me njëren këmbë dhe ngrihet gjuri i kundërt drejt gjoksit para se të zbresë mbrapa.

Në vitin 1960, Xheki Sorenson i prezantoi orët me "vallëzim si ushtrim", ku kombinoreshin lëvizjet e vallëzimit me muzikë si aktivitet kardiovaskular. Sot, si forma të "dance aerobics" njihen: Zumba, Hip-hop aerobik, Xhazersajz, Step aerobik, Kërcimi kardio, Balet aerobik dhe Bollywood aerobik.

Në aerobik, gjithashtu përfshihet edhe HIIT (High-Intensity Interval Training), ose stërvitje me intervale me intensitet të lartë, që ndahet në dy kategori:

- **SIT (Sprint Interval Training)** – 3–5 intervale me ushtrime shumë intensive dhe të shkurtra, të ndjekura nga periudha më të gjata pushimi (20–30 sekonda punë dhe 3–5 minuta pushim). Ky lloj përdoret nga persona shumë të përgatitur fizikisht.
- **HIIT (High-Intensity Interval Training)** – periudha pune nga 30 sekonda deri në 3 minuta me 80–100% nga pulsi maksimal dhe pushime me periudha më të shkurtra ose të barabarta me kohën e punës. Pushimet zgjasin njëjtë si edhe periudhat e punës, ndërsa me kalimin e kohës mundet edhe pushimi të shkurtrohet. Ky lloj i stërvitjes është për vizitorët mesatar.

Sipas shumë studimeve, HIIT është mënyrë e ushtrimit i cili e përmirëson metabolizmin dhe aftësinë kardiovaskulare.

- **High Low Fitness** është një lloj trajnimi që kombinon lëvizjet aerobike me intensitet të ulët dhe ushtrime më të forta për forcë, duke krijuar program të balancuar fitnesi. Me këtë metodë sistemi qendror nervor ngarkohet në mënyrë alternative dhe maksimalisht stimulohen sistemet e ndryshme biologjike me kohë të mjaftueshme për rikuperim. Ky lloj i trajnimit është përzierje dinamike e kombinuar me kardio dhe tonifikim.

PYETJE

1. Çfarë përfaqëson aerobiku dhe si lidhet termi me metabolizmin aerob?
2. Cilat janë përfitimet më të rëndësishme shëndetësore nga praktikimi i aerobikut?
3. Cili është roli i platformës step në aerobik dhe përmendni dy lloje të lëvizjeve bazë në step?
4. Si ndryshojnë stërvitjet SIT dhe HIT brenda metodës HIIT?
5. Cilat lloje të "dance aerobics" janë zhvilluar nga viti 1960 deri sot?

Fitnesi është një sistem i planifikuar dhe i strukturuar i aktivitetit fizik, që ka si qëllim kryesor përmirësimin dhe ruajtjen e përgatitjes së përgjithshme fizike, gjendjes shëndetësore dhe aftësive funksionale të njeriut. Ai përfshin kombinimin e ushtrimeve aerobike dhe anaerobike, të orientuara drejt zhvillimit të qëndrueshmërisë kardiorespiratore, forcës muskulore, qëndrueshmërisë muskulore, fleksibilitetit dhe përbërjes trupore. Në kuptimin më të gjerë, fitnesi paraqet një qasje të integruar për përmirësimin e mirëqenies psiko-fizike, parandalimin e sëmundjeve të shkaktuara nga mungesa e aktivitetit fizik (hipokinezia) dhe rritjen e cilësisë së jetës nëpërmjet aktivitetit të rregullt fizik. Trajnimi për forcë përfshin përdorimin e grupeve muskulore që të kryhet detyrë specifike, si ngritja e peshave ose ulje-ngritjet. Me këto trajnime përmirësohet fleksibiliteti dhe zvogëlohet rreziku i lëndimeve dhe rrëzimeve. Llojet bazë të trajnimit të forcës përfshijnë: hipertrofinë muskulore (rritjen e masës muskulore me pesha mesatare deri të rënda), qëndrueshmëria muskulore (rritja e qëndrueshmërisë kohore të muskujve me pesha të lehta ose me peshën e trupit), trajnim cirkular (kryerja e ushtrimeve të ndryshme me pauza të shkurtra), forcën maksimale (përsëritje minimale me pesha të mëdha) dhe fuqinë eksplozive (kombinim i shpejtësisë dhe forcës për qëndrueshmëri dhe eksplozivitet më të mirë). Stërvitja zhvillohet duke përdorur mjete të ndryshme, si: pesha e trupit, pesha të lira (shtanga dore), shufra (shtanga), makina ushtrimore, kablo, shirita elastikë rezistence – të vegjël dhe të mëdhenj me nivele të ndryshme rezistence, si dhe pajisje të varura, si litarët, TRX-i dhe të ngjashme. Fitnesi fizik përfaqëson gjendje të funksionimit të mirë të organizmit që arrihet përmes aktivitetit të rregullt fizik. Ai kontribuon në përmirësimin e shëndetit kardiovaskular, forcës dhe qëndrueshmërisë muskulore, si dhe në shëndetin mendor dhe uljen e rrezikut nga sëmundjet kronike, duke rritur cilësinë e jetës.

Në fillim të stërvitjes së fitnesit duhet të fillohet me ushtrimet bazë dhe të mësohet ekzekutimi i saktë teknik pa pesha. Pasi të përvetësohet teknika, mund të fillohet përdorimi i rezistencës. Për shembull, nëse një person peshon 50 kg, pesha bazë trupore e tij për punë është 50 kg. Në fillim bëhen 1–3 seri me 8–15 përsëritje. Nëse qëllimi është 15 përsëritje dhe tre të fundit janë shumë të lehta, duhet rritur pesha; nëse janë shumë të vështira, pesha duhet ulur. Duhet shmangur stërvitja e tepruar për shkak të shfaqjes së DOMS (delayed onset of muscle soreness) ose dhimbje muskulore e vonuar. Ajo shfaqet 24–72 orë pas stërvitjes. Nuk është e nevojshme

të stërvitesh çdo ditë; zakonisht 3 herë në javë është e mjaftueshme, me ditë pushimi ndërmjet tyre. Është më mirë të ndiqet ndonjë program i përgatitur më parë i stërvitjes nga ndonjë ekspert fitnesi. Programi i tillë duhet të ndryshohet në intervale të caktuara kohore, varësisht nga qëllimet dhe progresi i ushtruesit. Për të arritur përparim në stërvitje, kërkohet rritje graduale dhe e kontrolluar e ngarkesës (peshës) nga java në javë. Stërvitja me pesha fillon me ushtrimin më kompleks, me më pak seri dhe me peshën më të madhe, kur trupi është më i pushuar, për të shmangur lëndimet.

Stërvitja duhet të fillojë me nxehje, ku mund të përdoret edhe shtrirja dinamike. Nxehja mund të bëhet edhe me pesha më të lehta të vetë ushtrimit që do të kryhet. Për shembull, nëse bëhet "bench press" 3 seri me 8 përsëritje me 50 kg, fillimisht bëhen 2 seri me peshë më të ulët dhe 8 përsëritje për çdo seri.

Rekomandohet që stërvitja të përfundojë me ushtrime shtrirjeje.



PYETJE

1. Cilat janë llojet kryesore të trajnimit për forcë dhe çfarë zhvillon secili prej tyre?
2. Cilat pajisje përdoren më shpesh në trajnimin e fitnesit?
3. Si duhet të fillojë fillestari me trajnimin në fitnes dhe pse është e rëndësishme ekzekutimi i saktë teknik?
4. Çfarë paraqet DOMS dhe pse është e rëndësishme të shmanget stërvitja e tepruar?
5. Pse rekomandohet që programi i fitnesit të ndryshohet çdo 4–6 javë?

Pilatesi

Pilatesi paraqet sistem modern të ushtrimeve psiko-fizike të cilat përmes lëvizjeve të kontrolluara, të sakta dhe të koordinuara, të kombinuara me teknika të rregullt të frymëmarrjes, kontribuon në zhvillimin dhe forcimin e muskulaturës, përmirësimin e qëndrimit të trupit, fleksibilitetit, ekuilibrit dhe gjendjes së përgjithshme fizike dhe mendore të njeriut.

Pilatesi është krijuar nga Xhozef Pilates, i cili vetë ka qenë fëmijë i sëmurë. Ai ka studiuar joga, artet marciale, meditimin Zen, si dhe format e lashta greke dhe romake të stërvitjes fizike. Fillimisht e përdorte në mënyrë terapeutike, me qëllim rehabilitimin e pacientëve në spitalin ku punonte. Ai u vendoste susta krevateve spitalore për t'u mundësuar ndihmë pacientëve për lëvizje, ndërsa mjekët vërejtën rikuperim më të shpejtë. Në vitin 1923 e solli në SHBA si sistem unik të stërvitjes fizike dhe mendore.

Baza e pilatesit përbëhet nga 50 ushtrime të thjeshta përsëritëse, të cilat përshtaten nga intensiteti i ulët në të lartë, me qëllim përmirësimin e forcës muskulore, qëndrueshmërisë, fleksibilitetit, ekuilibrit dhe qëndrimit të trupit. Parimet bazë të pilatesit janë: frymëmarrja e saktë, rreshtimi cervical, stabilizimi i brinjëve dhe shpatullave, lëvizshmëria e legenit dhe aktivizimi i muskujve të thellë abdominalë. Pilatesi fokusohet në aktivizim efikas të muskujve dhe ekzekutim të saktë të ushtrimeve. Mund të praktikohet në dysheme me tapet ose në pajisje të specializuara të quajtur "reformer". Në tapet përdoret pesha e trupit si rezistencë, ndërsa në reformer ka platformë të lëvizshme dhe susta që krijojnë rezistencë të ndryshueshme. Pilatesi ofron shumë përfitime shëndetësore, si: fleksibilitet më i mirë, forcim dhe tonifikim i muskujve të trupit, sidomos i muskulit të thellë abdominal, stabilizim i shtyllës kurrizore, qëndrim më i mirë i trupit, ndihmë në rehabilitim dhe në balancimin muskolor, koordinim më i mirë, parandalim i lëndimeve, rritja e kapacitetit të mushkërive dhe qarkullimit më të mirë, përqendrim më i lartë, menaxhim më i mirë i stresit dhe relaksim, si dhe shumë përfitime të tjera nga praktikimi i rregullt i ushtrimeve të pilatesit.





PYETJE

1. Kush e krijoi pilatesin dhe si përdorej fillimisht kjo metodë?
2. Cilat janë qëllimet dhe parimet bazë të ushtrimeve të pilatesit?
3. Cili është ndryshimi midis pilatesit në dysheme dhe pilatesit në reformer?
4. Cilat muskuj aktivizohen më së shumti në pilates dhe pse është i rëndësishëm *transversus abdominis*?
5. Përmend të paktën tre përfitime shëndetësore nga praktikimi i rregullt i pilatesit.

Sportet ekipore dhe individuale

- Futsali
- Basketbolli 3x3
- Ping-pongu
- Badmintoni
- Tenisi

ARS STUDIO



ARS STUDIO



Futsali është formë e futbollit të vogël në sallë, ku loja zhvillohet mes dy ekipeve me nga pesë lojtarë në fushë, me mundësi për zëvendësime të shpeshta dhe me përdorim të topit më të vogël, më të fortë dhe më pak elastik se ai i futbollit klasik. Lojtarët duhet të kenë teknikë dhe reagime të mira për shkak të lojës në hapësirë shumë të vogël. Futsali është sport profesional, i njohur zyrtarisht nga FIFA, me gara ndërkombëtare.

Futsali e ka origjinën në Amerikën e Jugut, ndërsa zhvillimi i tij filloi në vitet 1930 në Uruguai dhe Brazil, si një formë e përshtatur e futbollit për lojë në ambiente të mbyllura. Krijimi i tij lidhet me Huan Karlos Seriani, i cili në YMCA në Montevideo të Uruguait e konceptoi këtë lojë për të mundësuar praktikimin e futbollit në hapësira të kufizuara, duke kombinuar elemente nga sporte të ndryshme.

Lojtarët lëvizin vazhdimisht në fushë. Secili ka rol bazë. Disa lojtarë quhen universalë sepse luajnë në disa pozicione. Portieri mbrohet në zonën e gjashtëmbëdhjetëshit, por merr pjesë më shumë në lojë sesa në futbollin klasik, shpesh duke pasuar me hedhje të shpejta dhe të sakta. Mbrojtësi është lojtari i fundit para portierit dhe ndihmon në ndërtimin e sulmeve. Krahët janë lojtarët më kreativë, të rëndësishëm si në sulm ashtu edhe në mbrojtje. Pivoti është lojtari i avancuar që shënon gola dhe mban topin për t'u mundësuar bashkëlojtarëve të afrohen. Ai është lojtar universal që mbulon disa role në fushë.

Fusha e futsalit është drejtkëndore dhe e shënuar me vija të qarta 8 cm të gjera. Sipas rregullave të FIFA-s, gjatësia e fushës është nga 25 deri në 42 metra, ndërsa gjerësia nga 16 deri në 25 metra për ndeshje ndërkombëtare. Zona e penalltisë formohet me vija dhe harqe me rreze 6 m, ndërsa pikat e penalltisë janë në 6 dhe 10 m nga porta. Fusha ndahet në dy pjesë me vijë qendrore dhe qendra ka rreth me rreze 3 m. Portat janë 3 m të gjera dhe 2 m të larta. Zëvendësimet bëhen në zona të shënuara para bankinave, në hapësirë prej 5 m përgjatë vijës.

Ekipet përbëhen nga 14 lojtarë. Vetëm pesë janë në lojë, ku njëri është portier. Zëvendësimet janë të pakufizuara dhe bëhen gjatë lojës. Ndeshja zgjat 20 minuta dhe ora ndalet sa herë që topi del jashtë loje. Në çdo pjesë, ekipet kanë të drejtë për një time-out prej 1 minute. Në fazat finale të UEFA-s, në rast barazimi luhen dy vazhdimë nga 5 minuta, pastaj penalltitë nga 6 m me nga pesë goditje për secilën skuadër. Pas 5 faulleve, çdo faull i radhës sjell penallti nga 10 m. Numri i faulleve riniset vetëm para pjesës së dytë. Kartoni i kuq merret pas dy kartonëve të verdhë dhe skuadra luan dy minuta me një lojtar më pak, përveç nëse pëson gol. Portieri mund të dalë nga zona e tij, por nuk lejohet ta luajë topin në gjysmën e vet pa e prekur më parë një lojtar tjetër ose pa kaluar në gjysmën tjetër. Topi nga auti, goditjet e lira, këndoret dhe hedhjet e portierit duhet të kryhen brenda 12 sekondave, përndryshe jepet goditje e lirë indirekte. Nuk lejohet shënimi i golit direkt nga auti. Ndeshjen e drejtojnë katër gjyqtarë: dy anësorë, një gjyqtar pranë tavolinës së protokollit dhe një gjyqtar matës i kohës.



PYETJE

1. Sa lojtarë ka një ekip futsali dhe sa prej tyre luajnë njëkohësisht në fushë gjatë ndeshjes?
2. Kush e ka ideuar futsalin dhe nga cilat sporte i ka kombinuar rregullat?
3. Cilat janë rolet kryesore të lojtarëve në futsal (mbrojtës, lojtar krah, pivot, lojtar universal)?
4. Cilat janë dimensionet standarde të fushës së futsalit për ndeshje vendore dhe ndërkombëtare?
5. Kur ekzekutohet goditja nga 10 m dhe si funksionojnë dënimet dhe përjashtimet në futsal?



3x3 basketbolli është një nga sportet urbane më të popullarizuara në sistemin sportiv modern. Paraqitja e saj e parë zyrtare ishte në vitin 2010 në Lojërat Olimpike Verore për të Rinj. Më vonë, kjo disiplinë u përfshi në programin olimpik të Lojërave Olimpike Verore në Tokio 2020 dhe vazhdon edhe në Lojërat Olimpike në Paris 2024, si dhe në Kupat e Botës dhe turnetë zyrtarë të organizuar nga FIBA. Për të luajtur 3x3 basketboll nevojitet vetëm një kosh, gjysma e fushës së basketbollit dhe gjithsej gjashtë lojtarë (nga tre në çdo ekip). Ndeshjet luhen si në ambient të hapur ashtu edhe në salla sportive të mbyllura, gjë që e bën shumë të aksesueshme dhe të popullarizuar. Në ndeshjet zyrtare përdoret top basketbolli me madhësi 6, i cili ka të njëjtën peshë si topi standard, me qëllim që të mundësohet lojë më e shpejtë dhe më dinamike.

Në basketbollin 3x3, çdo ekip përbëhet nga tre lojtarë në fushë dhe një lojtar zëvendësues. Zëvendësimet bëhen gjatë ndërprerjeve të lojës dhe, që të jenë të vlefshme, lojtarët duhet të bëjnë kontakt fizik (zakonisht duke prekur pëllëmbët) në zonën e parashikuar për zëvendësime.

Ndeshja fillon me dorëzimin e topit nga ekipi mbrojtës te ekipi sulmues ("check-ball"). Pas çdo ndryshimi të posedimit, ekipi që kalon në sulm duhet ta nxjerrë topin jashtë vijës për dy pikë para se të mund të shënojë kosh.

Ndeshja zgjat 10 minuta lojë të pastër. Fitues është ekipi që i pari arrin 21 pikë ose që ka më shumë pikë pas përfundimit të kohës. Koshat e shënuar brenda vijës vlejnë 1 pikë, ndërsa ata pas vijës vlejnë 2 pikë. Pas çdo koshi të shënuar, loja vazhdon pa ndërprerje dhe ekipi që ka pësuar kosh e nis sulmin nga poshtë koshit të vet. Koha për sulm është e kufizuar në 12 sekonda, gjë që e bën lojën shumë të shpejtë dhe dinamike.

Lojtari në sulm nuk lejohet të luajë me shpinë nga koshi në zonën e kufizuar për më shumë se 3 sekonda. Nëse e shkel këtë rregull, topi kalon në posedim të ekipit kundërshtar. Nëse pas 10 minutave rezultati është i barabartë, luhet vazhdim pa kufizim kohe. Fitues është ekipi që i pari krijon avantazh prej 2 pikësh.

PYETJE

1. Kur u paraqit për herë të parë basketbolli 3x3 si sport zyrtar?
2. Cilat kushte nevojiten për të luajtur basketboll 3x3?
3. Sa lojtarë ka një ekip dhe si kryhet zëvendësimi zyrtar gjatë ndeshjes?
4. Sa zgjat sulmi dhe sa pikë vlejné gjuajtjet nga brenda dhe nga jashtë vijës?
5. Si përcaktohet fituesi pas 10 minutave dhe çfarë ndodh nëse rezultati është i barabartë?





Ping-pongu është lojë midis dy ose katër lojtarëve, e cila luhet në tavolinë speciale me reketa të vogla dhe një top të lehtë. Qëllimi është që topi të dërgohet mbi rrjetë në mënyrë që kundërshtari të mos mund ta kthejë me sukses.

Deri në vitin 1922 ishte i njohur si “ping-pong”, ndërsa më pas mori emrin zyrtar “*table tennis*” tenisi i tavolinës. Në vitet 1950 u bë sport i popullarizuar në Azi. Në vitin 1980 u zhvillua Kampionati i parë Botëror në Kinë, ndërsa në vitin 1988 u paraqit për herë të parë si sport në Lojërat Olimpike Verore.

Ping-pongu luhet në tavolinë drejtkëndore me dimensione 2,74 x 1,53 m. Ajo është e ndërtuar nga fibër-druri dhe është e ndarë në dy pjesë. Është e mbuluar me ngjyrë të errët mat, ndërsa rreth saj ka vijë 2 cm të gjerë që shënon hapësirën e lojës. Në mes të tavolinës vendoset rrjeta, e cila e ndan atë në dy pjesë të barabarta dhe ka lartësi 15,25 cm, e vendosur mbi dy shtylla të fiksuara në tavolinë. Ping-pongu luhet me reketë (“shkop-reketë”) me gjatësi 17 cm dhe gjerësi 15 cm. Ajo është prej druri dhe e mbuluar me dy sipërfaqe gome – të kuqe dhe të zezë – që u mundësojnë lojtarëve të krijojnë ose të kontrollojnë rrotullimin e topit. Topi është i zbrazët, i bërë nga plastika, me diametër 40 mm dhe masë 2,7 g. Zakonisht është i bardhë ose portokalli, në varësi të ngjyrës së ambientit të lojës.

Ndeshja fillon me hedhjen e monedhës nga gjyqtari. Fituesi zgjedh të servoj, të marrë servimin ose nga cila anë e tavolinës do të luajë.

Lojtari që servon e mban topin në pëllëmbë të hapur, e hedh lart dhe e godet, ku topi duhet të kërcejë në anën e tij dhe më pas të kalojë mbi rrjetë në anën e kundërshtarit. Në ndeshjet individuale shërbimi mund të bëhet në çdo anë, ndërsa në çift duhet të jetë diagonal nga ana e djathtë e servuesit. pranuesi e godet topin pasi ai të kërcejë në gjysmën e tavolinës së tij.

Pika fitohet kur kundërshtari nuk arrin ta kthejë topin pas servimit, kur gabon ose nuk e godet siç duhet. Pikë jepet edhe kur topi prek rrjetën dhe nuk kalon, kur del jashtë tavolinës ose kur godet trupin e lojtarit kundërshtar. Në çift, bashkëlojtarët alternohen (ndërrohen) në çdo goditje, si edhe gjatë çdo servisi.

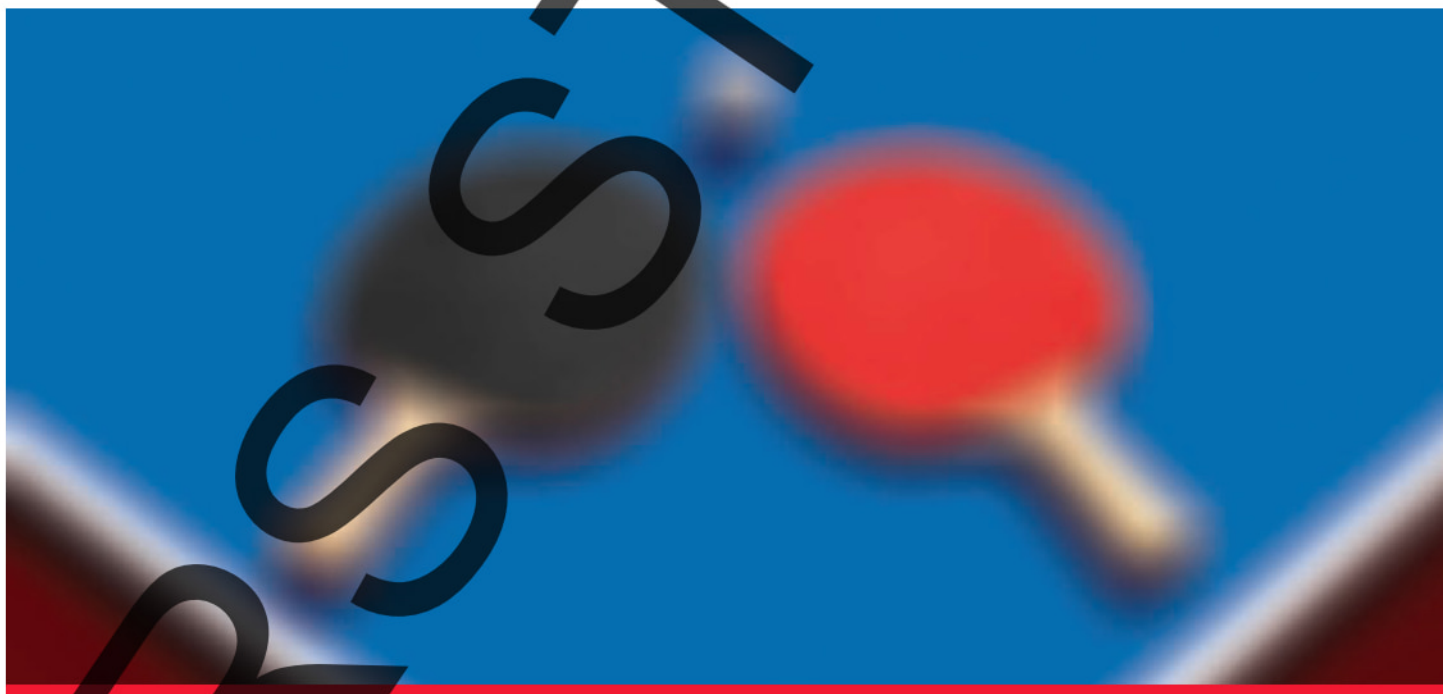
Fitues është lojtari që i pari arrin 11 pikë. Secili lojtar servon dy herë radhazi. Në rezultat 10-10, duhet të arrihet diferencë prej dy pikësh për të fituar.

Ndeshja fitohet me numrin më të madh të seteve, i cili varet nga lloji i garës. Në ndeshje individuale luhet deri në katër fitore nga shtatë sete, ndërsa në çift deri në tre fitore nga pesë sete.

Goditjet më të përdorura në ping - pong janë:

- Topspin – goditje sulmuese, lojtari e rrëshqet reketin nën top në kënd prej 45°, duke i dhënë rrotullim të fortë dhe duke e bërë të vështirë kthimin e tij.
- Bllok – goditje mbrojtëse ku lojtari qëndron përballë tavolinës dhe e mban reketin teposhtë në kënd prej 45° dhe e kthen topin drejt prapa.
- Çop – goditje mbrojtëse ku lojtari qëndron më larg tavolinës dhe e godet topin poshtë në kënd prej 45°, duke e goditur pjesën e poshtme të topit, mund të realizohet me *forhend* ose *bekhend*.

Duke ndryshuar shpejtësinë dhe këndin, lojtarët krijojnë lloje të ndryshme të goditjeve.



PYETJE

1. Çfarë paraqet ping-pongu dhe cili është qëllimi i tij kryesor?
2. Cilat janë dimensionet e tavolinës së ping-pongut dhe sa është lartësia e rrjetës?
3. Si ekzekutohet saktë servisi (servimi) në ping-pong?
4. Kur fiton pikë lojtari në ping-pong?
5. Cilat janë tre goditjet më të përdorura në ping-pong dhe cili është qëllimi i tyre?



Badmintoni është një sport në të cilin dy ose katër lojtarë godasin pendlën e badmintonit (shuttlecock) mbi rrjetë me raketa të lehta, duke u përpjekur ta zbresin atë në fushën e kundërshtarit. Ky sport kërkon shpejtësi, saktësi dhe qëndrueshmëri fizike.

Në vitin 1992 u përfshi në programin e Lojërave Olimpike.

Fusha është e gjatë 13,41 m dhe e gjerë 5,18 m për lojë individuale, ndërsa për dyshe zgjerohet në 6,1 m. Ajo ndahet në dy pjesë me vijën e mesit. Në qendër ndodhet rrjeta e cila është 1,55 m e lartë në skaje dhe 1,52 m në mes. Servisi duhet të kalojë vijën e shërbimit të shkurtër që ndodhet 1,98 m nga rrjeta. Te dyshtet ka edhe një vijë shtesë shërbimi 0,76 m para vijës së pasme.

Pendëza është "topi" specifik i badmintonit, i bërë nga pupla të vendosura në një bazë gome dhe ka formë konike. Ajo ka 16 pupla, gjatësi 62–70 mm dhe peshë 4,74–5,55 g. Diametri i rrethit që formojnë puplat është 58–62 mm, ndërsa baza është 25–28 mm.

Ndeshjet luhen në tre sete (gemë). I pari që arrin 21 pikë e fiton setin. Nëse rezultati është 20–20, duhet diferencë prej dy pikësh për fitore. Nëse rezultati arrin 29–29, fiton ai që merr pikën e 30-të i pari. Fushat ndryshohen pas setit të parë, si dhe pas të dytit nëse luhet seti i tretë. Në setin e tretë ndryshimi i fushave bëhet kur arrihen 11 pikë.

Pikë fitohet kur pendëza bie në fushën kundërshtare, përfshirë vijat. Pikë humbet nëse pendëza kalon nën rrjetë, godet rrjetën, del jashtë fushës ose goditet dy herë nga i njëjti lojtar. Kalimi i reketës mbi rrjetë lejohet, por prekja e rrjetës me trup ose reketë sjell humbje të pikës.

Gjatë servisimit pendëza duhet të goditet nën lartësinë e belit. Servisi bëhet në formë diagonale në fushën e kundërshtarit dhe lojtarët duhet të qëndrojnë të qetë deri në ekzekutimin e servimit.

Në numër çift pikësh servisi bëhet nga ana e djathtë, ndërsa në numër tek nga ana e majtë. Lojtari i njëjtë shërben derisa fiton pikë. Në dyshe, servuesi fillon nga ana e djathtë dhe vazhdon duke ndërruar pozicionet me partnerin derisa ekipi fiton pikë. Kur pika fitohet nga kundërshtari, servimi kalon te lojtari ose ekipi tjetër.



PYETJE

1. Çfarë është badmintoni dhe cili është qëllimi i lojtarëve në këtë sport?
2. Cilat janë dimensionet e fushës për lojë individuale dhe si ndryshojnë ato në dyshe?
3. Si është e ndërtuar pendëza (shuttlecock) dhe cilat janë dimensionet e saj kryesore?
4. Si fitohet pika në badminton dhe në cilat situata humbet pikë?
5. Si ekzekutohet servisi dhe cili është dallimi midis numrit çift dhe tek të pikëve gjatë servisimit?

Tenisi është sport olimpik dhe një disiplinë sportive me reketë, në të cilën dy lojtarë (garë individuale) ose dy çifte lojtarësh (garë në dyshe) garojnë në një fushë drejtkëndëshe të ndarë me rrjetë. Qëllimi kryesor është që topi të dërgohet në fushën kundërshtare në përputhje me rregullat e lojës, në mënyrë që kundërshtari të mos arrijë ta kthejë saktë. Si sport që bashkon precizitet teknik, pjekuri taktike, përgatitje fizike dhe stabilitet psikologjik, tenisi renditet ndër sportet më komplekse dhe më të popullarizuara në botë.

Origjina e tenisit modern lidhet me lojën mesjetare franceze "*jeu de paume*", e cila me kalimin e kohës ka pësuar ndryshime të rëndësishme në rregulla dhe pajisje. Forma moderne e tenisit u zhvillua në Angli në gjysmën e dytë të shekullit XIX, kur u standardizuan rregullat, dimensionet e fushës dhe organizimi i garave. Tenisi modern filloi të zhvillohej në vitin 1874, kur majori Volter Klopton Vingfild e patentoi dhe e prezantoi sportin e njohur si tenis në shtresë të barit (lawn tennis). Njëkohësisht, ai publikoi edhe rregullat e para të shkruara të lojës, duke vendosur bazat e tenisit modern.

Tenisi është një nga sportet që u përfshinë në programin e Lojërave të para Olimpikë moderne të mbajtura në Athinë në vitin 1896. Pas një përjashtimi të përkohshëm nga programi olimpik në periudhën 1928–1984, ai u rikthye si sport zyrtar në Lojërat Olimpikë të Seulit në vitin 1988, ku mbetet pjesë e programit edhe sot. Tenisi modern luhet sipas rregullave të përcaktuara dhe të rregulluara nga Federata Ndërkombëtare e Tenisit (*International Tennis Federation*), e cila është përgjegjëse për standardizimin e rregullave, kushteve të garave dhe organizimin e ndeshjeve në nivel ndërkombëtar.

Përveç Lojërave Olimpikë, turnetë më të mëdhenj të tenisit janë katër Grand Slem Turnirët: (*Grand Slam Tournaments*): Vimbeldoni (*Wimbledon*), Australian Open (*Australian open*), US Open dhe French Open (Roland Garros). Wimbledon luhet në bar, Australian Open dhe US Open (*US Open*) dhe French Open (*French Open – Roland Garros*).

Vimbeldoni luhet në sipërfaqe me bari, Australian Open dhe US Open luhen në sipërfaqe të fortë, ndërsa French Open luhet në fushë me dhe.

Fusha e tenisit është drejtkëndëshe me dimensione $23,8 \times 8,2$ m kur luhet individualisht, ndërsa për dyshe $23,8 \times 11,0$ m. Fusha ndahet në dy pjesë të barabarta. Në mes vendoset rrjeta, e cila është 0,91 m e lartë, e mbështetur në shtylla me lartësi 1,1 m dhe të vendosura 0,91 m larg vijave anësore. Loja zhvillohet me top tenisi të bërë nga pëlhura, me ngjyrë të verdhë ose të bardhë. Diametri i topit është 6,35–7,14 cm dhe pesha 56–59,4 g. Për shkak se zbuten gjatë lojës, topat ndërrohen rregullisht. Reketa mund të ketë gjatësi maksimale 73,7 cm dhe gjerësi 31,75 cm.

Ndeshja e tenisit fillon me servis, të cilin e kryen lojtari që ka fituar të drejtën e goditjes së parë pas hedhjes së shortit (hedhje monedhe ose rrotullim i reketës). Lojtarët e ndërrojnë servimin

pas çdo gëmi, ndërsa anët e fushës i ndërrojnë pas çdo numri tek të gëmi. Servisi kryhet nga pas vijës bazë, duke filluar nga ana e djathtë e fushës, dhe topi duhet të dërgohet diagonalisht në fushën përkatëse të kundërshtarit. Nëse topi prek rrjetën por bie në fushën e saktë, jepet “let” dhe servisi përsëritet. Lojtari ka dy tentativa për servisim të rregullt. Pikë fitohet nga lojtari që përfundon me sukses shkëmbimin e goditjeve në favor të tij. Gjatë kthimit të servisit, topi doemos duhet të kërcej nga toka një herë, ndërsa gjatë lojës secili lojtar e godet topin pasi ai të ketë kërcyer një herë nga fusha.

Pikët numërohen në sistemin: 0 (“love”), 15, 30, 40 dhe game. Në 40:40 krijohet “deuce”, ku nevojiten dy pikë radhazi për të fituar game-in. Game-t formojnë setin, ndërsa setet përcaktojnë fituesin e ndeshjes. Seti fitohet me 6 game dhe diferencë prej të paktën dy game. Në 6:6 zakonisht luhet tie-break.

Pikët në tenis numërohen sipas një sistemi të veçantë brenda një gëmi: 0 (“love”), 15, 30, 40 dhe gem. Në rezultatin 40:40 krijohet situata e quajtur “dus”, (barazim), pas së cilës lojtari duhet të fitojë dy pikë radhazi për ta fituar gëmin. Gëmet e fituara formojnë një set, ndërsa setet përcaktojnë fituesin përfundimtar të ndeshjes. Gëmet përbëjnë setet, ndërsa setet përbëjnë lojën. Një set fitohet me 6 gëma dhe me një epërsi prej të paktën dy gëmësh. Numri i seteve varet nga gara që zhvillohet. Nëse ndeshja luhet me 3 sete, njëri lojtar duhet të fitojë 2 sete për të fituar ndeshjen. Nëse luhet me 5 sete, nevojiten të paktën 3 sete për fitore. Nëse rezultati është 6:6, në shumicën e rasteve luhet taj – brejk (*tie-break*) për të përcaktuar fituesin e setit.

Gjashtë goditjet bazë në tenis janë: servisi, bekhend, forehend, bekhend volej, forehend volej dhe smash.



PYETJE

1. Sa lojtarë mund të luajnë tenis dhe cilat janë format e lojës?
2. Kush konsiderohet zyrtarisht si shpikësi i tenisit modern dhe në cilin vit u prezantua loja?
3. Cilët janë katër turnetë Grand Slem dhe në çfarë sipërfaqe luhet secili prej tyre?
4. Sa diferencë pikësh nevojitet për të fituar një gëm dhe sa pikë nevojiten minimalisht?
5. Cilat janë gjashtë goditjet bazë në tenis dhe cila prej tyre është më teknike dhe më e vështirë?

Vallëzimet Ritmike dhe Strukturat

- Vallet popullore
- Vallëzimet klasike
- Vallëzimet moderne
- Ritmi

ARS STUDIO

A blurred photograph of a person in a vibrant red dress, captured in a dynamic pose that suggests a dance or performance. The background is a soft, out-of-focus light gray. A large, bold, black sans-serif text 'ARCS STUDIO' is superimposed diagonally across the center of the image. At the bottom, there is a solid red horizontal band, and just above it, a thin, light blue diagonal line cuts across the frame.

ARCS STUDIO



Vallëzimet popullore janë pjesë e trashëgimisë kulturore të një populli dhe përfaqësojnë lëvizje të organizuara të një grupi njerëzish që, përmes ritmit, hapave dhe figurave, shprehin traditat, zakonet, emocionet dhe identitetin e tyre kolektiv. Ato transmetohen nga një brez në tjetrin dhe kanë rol të rëndësishëm në ruajtjen e kulturës dhe traditës popullore.

Vallëzimet popullore janë të shumta dhe të ndryshme, ndërsa emrat e tyre shpesh vijnë nga emra vendesh, njerëzish, kafshësh, zanatesh ose nga mënyra e vallëzimit. Ato kërcen gjatë festave fetare dhe shtetërore, në dasma dhe tubime të tjera, zakonisht në sheshe fshati, para kishave, shkollave ose në shtëpi.

Valltarët në valle mund të mbahen për duar, supe ose brez. Vallëzimet mund të jenë të hapura ose të mbyllura dhe zakonisht lëvizin nga e djathta, më rrallë nga e majta. Të gjithë kërcen në njësoj, përveç të parit dhe të fundit, të cilët mund të bëjnë hapa të veçantë.

Ato shoqërohen me muzikë popullore të instrumenteve si gajdeja, daulle, curleja, kavalli e të tjerë. Në qytete përdoren edhe ansamble çallgish me violinë, klarinetë, ut dhe dajre.

Vallëzimet kanë lëvizje të ndryshme: rrotullime, përkulje, kërcime të lehta, dridhje dhe shumë të tjera, ndërsa shpesh ritmi kalon nga i ngadalshëm në i shpejtë.

Muzika e valleve popullore maqedonase karakterizohet nga përdorimi i ritmeve asimetrike (të pabarabarta), ndër të cilat më të përhapurat janë 7/8, 9/8, 11/8, 7/16 dhe 13/16. Këto ritme janë tipike për traditën muzikore ballkanike dhe i japin valleve dinamizmin dhe shprehjen e tyre karakteristike. Përveç tyre, përdoren edhe ritme simetrike, si 2/4 dhe 4/4, veçanërisht në format më të thjeshta ose bashkëkohore të interpretimit.

Ka disa ndarje të vallëzimeve popullore. Një ndarje është sipas përbërjes gjinore të pjesëmarrësve: valle mashkullore, femërore dhe të përziera.

Sipas rajonit nga vijnë: perëndimore, jugperëndimore, jugore, veriore dhe lindore. Vallet më të njohura maqedonase janë: "Pravoto", "Pajduškoto", "Eleno mome" dhe "Çupurlika". Vallëzimet janë pjesë e traditës sonë dhe transmetohen nga brezi në brez. Valltarët veshin kostume popullore të vendit që përfaqësojnë dhe me krenari e prezantojnë Maqedoninë në botë.

Vallëzimet klasike janë forma tradicionale dhe të strukturuar rreptësisht të vallëzimit, të cilat bazohen në teknika, rregulla dhe pozicione të trupit të përcaktuara saktësisht, me qëllim arritjen e një estetike të lartë, preciziteti dhe interpretimi të kontrolluar. Ato përfaqësojnë forma artistike të lëvizjes së trupit në ritëm dhe muzikë, përmes të cilave shprehen emocione, ide dhe vlera estetike me shkallë të ndryshme të strukturës teknike, lirisë dhe stilit të interpretimit. Këtu përfshihen baleti klasik, vallëzimet e oborreve dhe vallëzimet skenike akademike.

Vallëzimet standarde janë pjesë e vallëzimeve sportive që interpretohen në çift (vallëzime në partneritet) me teknikë, qëndrim dhe lëvizje të përcaktuara rreptësisht, zakonisht në pozicion të mbyllur vallëzimi. Pesë vallëzimet standarde janë valceri, tango, valceri i ngadalshëm ose valceri anglez, fokstrot dhe kvikstep.

Vallëzimet moderne janë forma bashkëkohore vallëzimi që janë zhvilluar si kundërshtim ndaj vallëzimit klasik, me më shumë liri në lëvizje, shprehje individuale dhe përdorim të stileve, ritmeve dhe teknikave të ndryshme.

Vallëzimet standarde, si valceri, fokstrot dhe tango, kanë origjinë nga Evropa dhe karakterizohen nga eleganca, lëvizje të buta dhe pozicion i afërt i partnerëve. Vallëzimet moderne kanë origjinë nga Amerika Latine dhe Karaibet dhe karakterizohen nga ritme të gjalla, lëvizje të theksuara të ijëve dhe lojë e shpejtë me këmbët. Vallëzimet klasike u shfaqën në Evropë gjatë periudhës së Rilindjes. Në atë kohë, vallëzimi ishte pjesë e jetës së oborreve dhe shërbente për të treguar kulturë dhe sjellje të mira. Valceri u shfaq në shekullin XVIII, më pas u zhvillua fokstroti si stil i ri i frymëzuar nga rag-time dhe xhaz, dhe më vonë tangoja, e cila nga Argjentina u përhap në të gjithë botën.

Në grupin e vallëzimeve standarde përfshihen:

- Valcer: vallëzim elegant me lëvizje të buta dhe ritëm në tre të katërtat.
- Fokstroti: vallëzim i qetë me kombinim hapash të ngadaltë dhe të shpejtë, i lehtë, elegant dhe i vazhdueshëm.
- Tango: një vallëzim pasionant me lëvizje të mprehta, pozicion të afërt dhe lojë komplekse me këmbët.
- Valceri i shpejtë (Vjenezi): version i përshpejtuar i valcerit me rrotullime të shpejta.
- Kvikstep: vallëzim i shpejtë, dinamik dhe i gëzueshëm me lëvizje kërcyese dhe energjike.

Me zotërimin e teknikave të këtyre vallëzimeve arrihet elegancë dhe vetëbesim në skenë/podium.

Vallëzimet moderne

Vallëzimet moderne kanë origjinë nga Amerika Latine dhe Karaibet dhe karakterizohen nga ritme të gjalla, lëvizje të theksuara të ijëve dhe lojë e shpejtë me këmbët. Ndryshe nga vallëzimet klasike, ato lidhen me kultura afrikane, evropiane dhe indigjene të Amerikës Latine dhe Karaibeve. Rumba ka origjinë nga Kuba dhe ka ndikim të fortë afrikan. Samba nga Brazili përfaqëson një përzierje të traditave afrikane dhe portugeze. Ça-ça-ça u shfaq në vitet 1950 si një kombinim kubano-amerikan, ndërsa salsa është e frymëzuar nga zhanret son cubano dhe mambo.

Vallëzimet moderne (vallet latine) përfshijnë:

- Rumba: vallëzim i butë, romantik me lëvizje të theksuara të ijëve dhe ritëm karakteristik kuban.
- Ça-ça-ça: vallëzim lozonjar me hapa trefazorë, lëvizje të shpejta të ijëve dhe ritëm të sinkopuar.
- Samba: vallëzim energjik me lëkundje dhe kërcime, i frymëzuar nga karnavali brazilian.
- Pasodoble: vallëzim dramatik që ngjan me lëvizjet e një ndeshjeje me dema, me hapa marshues dhe poza të frymëzuara nga matadorët.
- Xhajv: një vallëzim i shpejtë dhe i gëzueshëm me goditje dhe lëvizje të shpejta e të lehta.

Ritmi është element bazë i muzikës që organizon rrjedhën e tingujve dhe pauzave në një tërësi të strukturuar në kohë. Ai bazohet në përsëritjen e rregullt ose të ndryshueshme të kohëzgjatjes së toneve, si dhe në shpërndarjen e thekseve, duke krijuar ndjenjë lëvizjeje, stabiliteti ose dinamike në veprën muzikore. Ritmi është i lidhur ngushtë me strukturën metrike dhe përbën themelin mbi të cilin ndërtohen melodia dhe harmonia, duke mundësuar koherencë dhe shprehje në artin muzikor.

Ritmi dhe muzikaliteti janë elemente bazë të çdo paraqitjeje të suksesshme në vallëzim. Ato i ndihmojnë valltarët të lidhen me muzikën, t'i shndërrojnë lëvizjet e thjeshta në art dhe të mbajnë vëmendjen e publikut.

Ritmi është renditja e rregullt e tingujve dhe goditjeve në muzikë. Ai ndihet si një puls i vazhdueshëm që ndiqet gjatë dëgjimit të muzikës. Në vallëzim, ritmi shërben si udhëzues që ndihmon lëvizjet të jenë të sinkronizuara me muzikën.

Njohja e ritmit fillon me numërimin e goditjeve. Pjesa më e madhe e muzikës është në masën 4/4, që do të thotë se çdo masë përmban katër goditje: "1 - 2 - 3 - 4".

Kuptimi i kësaj strukture u mundëson valltarëve t'i koordinojnë më lehtë lëvizjet e tyre me muzikën.

Mënyrat për zhvillimin e ndjesisë së ritmit:

- dëgjimi i llojeve të ndryshme të muzikës;
- trokitja ose duartrokitja në ritëm;
- ndjekja e goditjeve të daulleve dhe melodisë;
- kryerja e hapave të thjeshtë të vallëzimit në përputhje me muzikën.

Ndryshe nga ritmi, muzikaliteti është aftësia e individit për të perceptuar, kuptuar dhe interpretuar muzikën në mënyrë të ndjeshme dhe artistike. Ai përfshin ndjenjën e zhvilluar për ritmin, melodinë, lartësinë e tingujve dhe dinamikën, si dhe aftësinë për përjetim emocional dhe interpretim të përmbajtjes muzikore. Muzikaliteti zhvillohet përmes dëgjimit sistematik, këndimit, luajtjes së instrumenteve dhe pjesëmarrjes aktive në aktivitete muzikore.

Kur ritmi dhe muzikaliteti kombinohen, vallëzimi bëhet më shprehës, më natyral dhe më artistik. Falë tyre, vallëzimi nuk është vetëm një seri hapash, por një shprehje artistike dhe emocionale.

PYETJE

1. Si ndahen vallet popullore sipas strukturës gjinore të pjesëmarrësve?
2. Si quhet valltari i parë në valle dhe si quhet i fundit?
3. Cilat instrumente popullore përdoren më shpesh si shoqërim i valleve?
4. Përmend dy nga vallet më të njohura popullore maqedonase.
5. Nga e kanë origjinën vallëzimet klasike?
6. Cilat janë karakteristikat kryesore të valcerit?
7. Nga vjen samba dhe çfarë e karakterizon atë?
8. Çfarë është karakteristike për ça- ça - ça?
9. Çfarë përfaqëson ritmi në muzikë dhe vallëzim?
10. Në cilat mënyra mund të zhvillohet ndjenja e ritmit?

1. Бошковски, Л. (1995). *Ракомет: модели на селекција, тренирање и водење екипи*. Скопје.
2. Гајиќ, М. (1985). *Основи моторике човека*. Нови Сад.
3. Купер, К., & Купер, А. (1979). *Аеробик за жене: Савремени програм развоја и одржавања физичке кондиције*. Савез за физичку културу Југославије.
4. Малцев, М., Станковска, З., & Малцев, И. (2024). *Физичко и здравствено образование*. Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје, Педагошки факултет „Св. Климент Охридски“.
5. Македонско оро. (n.d.). Scribd. Преземено од Scribd.
6. Марковски, Н., & Тасевски, Ж. (2022). *Фудбал*. Бомат графикс.
7. Миленковски, Ј., & Зафировска, А. (2015). *Практикум по одбојка*. Скопје.
8. Милошевиќ, П. (1984). *Аеробиком до здравља*. NIRO Техничка књига.
9. Митревски, О. (ур.). (2008). *Методика во спортска гимнастика*. Скопје.
10. Митревски, О. (ур.). (2010). *Практикум во спортска гимнастика*. Скопје.
11. Наумовски, М., Коциќ, М., & Даскаловски, Б. (2016). *Баскет „3 на 3“: Streetball*. Факултет за физичко образование, спорт и здравје.
12. Основни карактеристики на македонските ора. (n.d.). Scribd. Преземено од Scribd.
13. Радик, З., & Симеонов, А. (2013). *Атлетика – методика: Учебно помагало*. Алком.
14. Радик, З., & Симеонов, А. (2021). *Атлетика – техника* (2. изд.). Софија.
15. Спасовска, К. (2022). *Практикум по спортска гимнастика*. Факултет за физичко образование, спорт и здравје.
16. Стрезовски, Г. (2019). *Ракомет*. Г. Стрезовски.

17. Тројачанец, З. (1992). *Основи на физиологијата на спортот*. Скопје.
18. Фудбалска федерација на Македонија. (n.d.). *Времепплов*. Преземено од ФФМ.
19. Antropomotorički i metodički aspekti vežbi oblikovanja. (n.d.). Scribd. Преземено од Scribd.
20. Championship Productions. (n.d.). *Long jump*. Преземено од Championship Productions.
21. Encyclopaedia Britannica. (n.d.). *Gymnastics*. Преземено од Britannica.
22. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Novi Sad. (2024). *Atletika*. Преземено од FSFV Novi Sad.
23. Fakultet za sportski menadžment. (2015). *APES*. Преземено од FSPRM.
24. FIBA. (2024). *Official basketball rules 2024*. Преземено од FIBA.
25. Goodwin, G. I. (n.d.). *Shot put techniques*. Преземено од NCAA Coach.
26. International Handball Federation. (2022). *Правила на ракометна игра*.
27. Korjenic, A. (2021). *Teorija i metodika košarke*. Преземено од ResearchGate.
28. Mamuti, F., Rexhepi, A., Abazi, L., & Hajredini, A. (2015). *Learning of static gymnastics exercises verticals (stand positions)*. International Balkan Conference in Sport Sciences, Tetovo, North Macedonia.
29. Northland School of Dance. (n.d.). *Understanding rhythm and musicality in dance*. Преземено од Northland School of Dance.
30. Olympics. (n.d.). *Table tennis rules and regulations*. Преземено од Olympics.
31. The Football Association. (n.d.). *Law 1 – The pitch*. Преземено од The FA.
32. UEFA. (2021). *What is futsal? A beginner's guide*. Преземено од UEFA.
33. World Athletics. (n.d.). *High jump*. Преземено од World Athletics.

ARS STUDIO