TEKST SHKOLLOR PËR VITIN E PARË TË ARSIMIT TË GJIMNAZIT

SPORTI DHE AKTIVITETET SPORTIVE I

M-r Kristijan Kajcevski

lamina

SPORTI DHE AKTIVITET SPORTIVE I, tekst shkollor për vitin e parë të arsimit të gjimnazir
Të drejtat e autorit © 2025, Ars Lamina – publikime

Botuar nga
Ars Lamina, Shkup 2025

Kryeredaktore
Branka Bugariska

Redaktore
Marija Ichokaeva

Autore
M-r Kristijan Kajcevski

Redaksia profesionale
Dr. Aleksandar Popovski
Ana Kajcevski

Përkthim nga maqedonishtja
(„СПОРТ И СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ I, учебник за прва година гимназиско образование ", Арс Ламина 2025)
Artina Kamberi

Redaksia gjuhësore
Refail Sulejmani

Dizajn
Pointer Creative Agency

Redaktim grafik dhe teknik
Ars Lamina

Shtypi
Branko Gapo, prodhim grafik, Shkup 2025

Tirazhi
2.000

Të gjitha të drejtat e rezervuara. Asnjë pjesë e këtij libri nuk mund të ribotohet ose transmetohet në asnjë formë ose me asnjë mjet, elektronik ose mekanik, duke përfshirë fotokopjimin, regjistrimin ose ruajtjen në sistem për gjetje të rikthyer pa lejen me shkrim të botuesit.

Ky tekst mësimor është miratuar për përdorim në arsimin gjimnazial, me Vendimin për miratimin dhe përdorimin e tekstit shkollor për lëndën mësimore Sport dhe aktivitete sportive për vitin e parë të arsimit të mesëm të përgjithshëm (gjimnazial), nr. 26-932/1, datë 26.8.2025, nga Ministria e Arsimit dhe Shkencës e Republikës së Maqedonisë së Veriut.

CIP - Каталогизација во публикација

Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

372.8-796(075.3)=18

KAJCEVSKI, Kristijan

Sporti dhe aktivitet sportive I : tekst shkollor për vitin e parë të arsimit të gjimnazir / Kristijan Kajcevski ; përkthyer nga maqedonishtja Artina Kamberi. - Shkup : Ars lamina, 2025. - 160 стр. : илустр. ;

190x260 мм

Превод на делото: Спорт и спортски активности I учебник по спорт и спортски активности за прва година гимназиско образование. - literatura e përdorur: 160 стр.

ISBN 978-608-280-177-3

COBISS.MK-ID 66772229

Parathënie

Teksti shkollor "Sporti dhe aktivitetet sportive" për vitin e parë të arsimit të gjimnazit është zhvilluar si një burim mësimor bashkëkohor, i zbatueshëm dhe funksional nga pikëpamja didaktike, duke tejkaluar rolin tradicional të tekstit shkollor. Ai është projektuar për të mbështetur procesin mësimor përmes një qasjeje aktive, kërkimore dhe të orientuar drejt nxënësit, duke mundësuar përfshirje të plotë të nxënësve në procesin e të nxënit nëpërmjet lëvizjes. Teksti shkollor mbështetet në qasjen "Nxënësi aktiv – mësimdhënia aktive", duke e konsideruar nxënësin si subjekt të procesit të të nxënit – të angazhuar fizikisht, mendërisht, kolektivisht dhe emocionalisht.

Kjo qasje nënkupton që njohuritë nuk transmetohen në mënyrë pasive, por ndërtohen nëpërmjet përvojës, vëzhgimit, praktikës, vetëvlerësimit dhe punës në grup. Struktura e tekstit shkollor është konceptuar në mënyrë që të sigurojë progresion të qartë: nga aktivitetet më të thjeshta drejt atyre më të ndërlikuara, nga detyrat individuale drejt bashkëpunimit në grup, si dhe nga zbatimi praktik drejt reflektimit kritik dhe vlerësimit të arritjeve. Njësitë tematike përmbajnë tekste dhe informative profesionale, por edhe situata për analizë, skenarë, detyra hulumtuese, aktivitete praktike dhe ushtrime për vetëvlerësim, të lidhura ngushtë me jetën reale dhe përditshmërinë e nxënësve.

Si vlera të veçanta të këtij teksti shkollor dallohen rubrikat e integruara dhe mjetet didaktike:

1. 1. "Sport për të gjithë" - Rubrikë e dedikuar për përfshirjen dhe përshtatjen e aktiviteteve sportive sipas mundësive dhe interesave individuale të nxënësve.

2. "A e dini se...?" - Fakte interesante dhe frymëzuese nga bota e sportit që nxisin kureshtjen dhe pasurojnë njohuritë sportive.

3. "Pyetje për përsëritje dhe mendim" - Pyetje që ndihmojnë në kuptimin, përsëritjen e përmbajtjes dhe inkurajojnë të menduarit kritik.

4. "Aktivitete" - Detyra praktike për zbatimin e njohurive të fituara, që lidhin teorinë me praktikën dhe ndihmojnë në zhvillimin e aftësive sportive.

Teksti shkollor i mbulon të gjitha përmbajtjet programore: zhvillimin fizik, aftësitë motorike dhe funksionale, shprehitë higjienike dhe shëndetësore, atletikën, gjimnastikën, sportet me top, fitnesin, aerobikun, pilatesin, aktivitetet ritmike dhe vallëzimin, si dhe lojërat individuale dhe ekipore, gjithmonë duke respektuar moshën dhe zhvillimin psikofizik të nxënësve.

Përveç përmbajtjes profesionale, teksti shkollor mbart edhe një funksion të theksuar edukativ. Nëpërmjet të gjitha temave promovohen vlera të tilla si: ndershmëria në lojë (fer plej), bashkëpunimi, përgjegjësia, këmbëngulja, toleranca, dialogu ndërkulturor dhe barazia gjinore. Sporti paraqitet jo vetëm si aktivitet trupor, por edhe si mjet për zhvillimin personal, ndërtimin e karakterit dhe civilizimin aktive.

Pjesa vizuale e tekstit shkollor – ilustrimet, fotografitë, diagramet dhe tabelat – nuk ka vetëm rol estetik, por shërben si mbështetje edukative dhe kognitive për nxënësin. Çdo shtojcë vizuale është zgjedhur me kujdes për të forcuar procesin e të nxënit dhe për të ndihmuar në kuptimin dhe zbatimin e lëvizjeve dhe teknikave sportive.

"Sporti dhe aktivitetet sportive" nuk është vetëm tekst shkollor – ai është platformë për mësim-nxënie aktive, udhëzues për punë të pavarur, mjet për ndërtimin e shprehive dhe motivim për një mënyrë jetese të shëndetshme dhe aktive. Ky tekst shkollor është burim i cili mbështet procesin mësimor, por njëkohësisht frymëzon veprim personal jashtë klasës. Jemi të bindur se do të jetë një nxitje e fortë për nxënësit që të njohin vlerën e sportit dhe lëvizjes në jetën e tyre të përditshme, si dhe të zhvillojnë kompetencat e nevojshme për një jetë të mbushur me energji, vetëbesim dhe zakone pozitive.

PËRMBAJTJA

TEMA 1: Zhvillimi fizik, aftësitë motorike dhe funksionale 6

1.1 Zhvillimi fizik 8
1.2 Zhvillimi i aftësive motorike 16
1.3 Zhvillimi i aftësive funksionale 19
1.4 Shprehitë shëndetësore dhe higjienike gjatë aktiviteteve fizike 22

TEMA 2: Atletika 24

2.1 Disiplinat e vrapimit 26
2.2 Disiplinat e kërcimit 30
2.3 Disiplinat e hedhjes 32

TEMA 3: Gjimnastika 34

3.1 Gjimnastikë në dysheme (parter) 36
3.2 Ushtrime për ekuilibër në tra 40
3.3 Kërcim mbi pajisje 44
3.4 Ushtrime në pajisje: rreth, unaza dhe shufra 46

TEMA 4: Basketbolli 52

4.1 Kontrolli i topit dhe driblimi 54
4.2 Pranimi dhe pasimi i topit 57
4.3 Gjuajtja drejt koshit dhe hapi i dyfishtë 60
4.4 Bazat e sulmit dhe mbrojtjes 63
4.5 Bazat dhe rregullat e lojës në ekip 66

TEMA 5: Volejbolli 70

5.1 Goditja me parakrah dhe pranimi i topit 72
5.2 Goditja dhe pasimi me gishta 75
5.3 Shërbimi (goditja fillestare) 78
5.4 Smeçi dhe bllokimi 80
5.5 Rregullat e volejbollit dhe rotacioni i lojtarëve 83

TEMA 6: Hendbolli 86

6.1 Pasimi dhe pranimi i topit 88
6.2 Driblimi 91
6.3 Gjuajtja drejt portës 93
6.4 Bazat e sulmit dhe mbrojtjes, taktikat ekipore 95
6.5 Rregullat e lojës 98

TEMA 7: Futbolli 102

7.1 Kontrolli dhe pasimi i topit 104
7.2 Driblimi i topit 107
7.3 Gjuajtja drejt portës 109
7.4 Bazat e sulmit dhe mbrojtjes 111
7.5 Rregullat e lojës 113

TEMA 8: Fitnesi dhe shëndeti 116

8.1 Fitnesi dhe ushtrimet e fitnesit 118
8.2 Aerobiku dhe lëvizjet ritmike 124
8.3 Pilatesi 127

TEMA 9: Strukturat ritmike të vallëzimit 130

9.1 Vallet popullore 132
9.2 Vallet klasike 134
9.3 Vallet moderne 137

TEMA 10: Lojërat ekipore dhe individuale 140

10.1 Futsalli 142
10.2 Badmintoni 145
10.3 Basketbolli 3x3 148
10.4 Ping-pongu 150
10.5 Mini-volejbolli 152
10.6 Mini-hendbolli 154
10.7 Tenisi 156

Literatura e përdorur 160

Tema 1

Zhvillimi fizik, aftësitë motorike dhe funksionale



Gjatë periudhës së adoleshencës trupi ndryshon shpejt – rritet, forcohet dhe bëhet më i gatshëm për sfida të reja. Ky proces natyror i zhvillimit fizik nuk është vetëm çështje e pamjes së jashtme, por edhe force të brendshme, energji dhe funksionalitet. Prandaj është e rëndësishme të kuptosh mënyrën se si zhvillohet trupi dhe si mund ta mbështetësh në mënyrë të vetëdijshme këtë proces. Në këtë temë do të njihesh me tre aspekte kyçe të përgatitjes fizike: rritjen dhe zhvillimin fizik, aftësitë motorike dhe aftësitë funksionale.

Rritja dhe zhvillimi fizik përfshijnë ndryshime në lartësi, peshë, përbërje dhe pamje të trupit – masa muskulore rritet, indi dhjamor shpërndahet ndryshe, struktura kockore forcohet, ndërsa proporcioni trupor ndryshon. Këto ndryshime ndikohen nga gjenetika, hormonet, ushqyerja, aktiviteti fizik dhe stili i jetës. **Aftësitë motorike** – shpejtësia, forca, qëndrueshmëria, ekuilibri, koordinimi dhe saktësia – janë të rëndësishme jo vetëm për sportin, por edhe për lëvizje cilësore në përditshmëri dhe për vetëbesim më të madh, ndërsa zhvillohen përmes ushtrimeve, lojës dhe një jete aktive. **Aftësitë funksionale** tregojnë sa efikas është trupi në përdorimin e oksigjenit dhe energjisë gjatë përpjekjes fizike, përmes punës së zemrës dhe mushkërive, gjë që ndikon në qëndrueshmëri dhe energji. **Shprehitë e shëndetshme** – ushqyerja e balancuar, gjumi cilësor, higjiena dhe lëvizja e rregullt – janë thelbësore për shëndetin, humorin dhe cilësinë e jetës. Pikërisht për këtë arsye kuptimi dhe kultivimi i zhvillimit fizik, aftësive motorike e funksionale, si dhe shprehive të shëndetshme, është thelbësor për shëndetin tënd të përgjithshëm, mirëqenien dhe jetë aktive.



Qëllimet e temës:

- Të kuptosh procesin e zhvillimit fizik dhe fazat nëpër të cilat kalon trupi gjatë pubertetit.
- Të njohësh aftësitë themelore motorike (forca, shpejtësia, fleksibiliteti, koordinimi, ekuilibri, saktësia) dhe rëndësinë e tyre.
- Të kuptosh rolin e aftësive funksionale (qëndrueshmëria aerobike dhe anaerobike) dhe ndikimin që ka stërvitja mbi to.
- Të përvetësosh zakone të shëndetshme higjienike (ushqyerja, hidratimi, gjumi, higjiena personale) për përmirësimin e arritjeve sportive dhe shëndetit.

Qëllimet gjithëpërfshirëse:

- Të zhvillohet respekti ndaj ritmeve të ndryshme të zhvillimit dhe veçorive trupore te të gjithë nxënësit, pa dallim gjinie, aftësish apo pamjeje.
- Çdo nxënës, pavarësisht përgatitjes fizike, të jetë në gjendje t'i njohë mundësitë e veta dhe të përfshihet në aktivitete në mënyrë të përshtatshme për shëndetin dhe kapacitetin e tij.

Zhvillimi fizik

Ç'është zhvillimi fizik?

Zhvillimi fizik paraqet një proces natyror biologjik të rritjes dhe ndryshimeve në trup. Ky proces përfshin rritjen e kockave dhe muskujve, maturimin e sistemit nervor dhe ndryshimet hormonale nga fëmijëria deri në moshën e pjekurisë. Gjatë pubertetit ndodhin ndryshimet më të shpejta dhe më të dukshme – trupi rritet shpejt në gjatësi dhe peshë, muskujt forcohen, ndërsa pamja e jashtme ndryshon nën ndikimin e hormoneve. Gjatë kësaj periudhe është e rëndësishme t'i kushtohet vëmendje **mbajtjes së duhur të trupit**, pasi rritet rreziku i paraqitjes së deformimeve të shtyllës kurrizore, si kifoza, skolioza dhe lordoza. Gjithashtu, rritja e pakontrolluar e peshës trupore mund të çojë në **obezitet** (trashje) që vështirëson më tej zhvillimin e duhur fizik dhe mund të shkaktojë probleme shëndetësore. Kuptimi i këtyre ndryshimeve dhe faktorëve ndihmon në parandalimin dhe korrigjimin e këtyre gjendjeve, përmes aktivitetit fizik të përshtatshëm dhe ushqyerjes së shëndetshme.

Koncepte kyçe

zhvillimi fizik, puberteti, muskulatura, sistemi kockor, obeziteti, aftësitë motorike, koordinimi, ekuilibri, vetëbesimi, ngrohja, formësimi, shtrirja, relaksimi

Dallimet gjinore në zhvillimin fizik

Aspekti	Djemtë	Vajzat
Fillimi i pubertetit	Më shpesh rreth 12–14 vjeç	Më shpesh rreth 10–12 vjeç
Rritja	Më vonë, por më intensive	Fillon më herët, por zgjat më pak
Zhvillimi i muskujve	Më i shpejtë dhe më i dukshëm	I ngadaltë, me theks te fleksibiliteti
Indi dhjamor	Përqindje më e ulët	Përqindje më e lartë (normalisht fiziologjik)
Forca fizike	Më e madhe	Më pak e shprehur, por me qëndrueshmëri të mirë
Zhvillimi i trupit	Supet e gjera, muskuj	Kofshë dhe gjoks të formuar



Rritja dhe ndryshimet trupore nga fëmijëria e hershme deri në adoleshencë dhe pjekuri te djemtë dhe vajzat

Si ndikon aktiviteti fizik në shëndetin psikofizik?

Aktiviteti i rregullt fizik sjell përfitime të shumta trupore dhe mendore. Ai forcon trupin, përmirëson funksionimin e zemrës, rrit qëndrueshmërinë dhe nxit lëvizshmërinë. Me një gjendje të mirë fizike detyrat e përditshme kryhen më lehtë dhe zvogëlohet rreziku i sëmundjeve kronike dhe obezitetit. Ushtrimet ndihmojnë në mbajtjen e qëndrimit të drejtë, forcojnë imunitetin dhe përmirësojnë cilësinë e gjumit. Njëkohësisht ato përmirësojnë shëndetin mendor – ulin stresin dhe ankthin, rrisin vetëbesimin dhe nxisin humorin pozitiv. Përmes sportit dhe lëvizjes zhvillohen gjithashtu shkathtësi sociale, krijohen miqësi dhe forcohet ndjenja e përkatësisë.

Aktivitet:

Në grupe përgatitni një poster ose një prezantim të shkurtër për dallimet në zhvillimin e djemve dhe vajzave. Qëllimi është të kuptohet dhe të pranohet se të gjithë janë të ndryshëm dhe se kjo është krejtësisht normale.

Komplekse ushtrimesh për formësimin e trupit dhe lëvizjeve

Ngrohja përbën pjesën fillestare të çdo aktiviteti fizik dhe përgatit trupin për një përpjekje më të madhe, duke rritur gradualisht temperaturën e trupit dhe duke përmirësuar qarkullimin e gjakut. Në këtë fazë kryhen lëvizje të lehta, si vrapimi, kërcimi, lëkundja e krahëve dhe këmbëve si dhe lëvizja rrethore e kyçeve.

Megjithatë, fokusi kryesor është te komplekset e ushtrimeve për formësim, shtrirje dhe relaksim, të cilat ndikojnë drejtpërdrejt në zhvillimin e muskujve, përmirësimin e lëvizshmërisë, koordinimin dhe qëndrimin e trupit. Që këto ushtrime të jenë efektive, duhet të realizohen në pozicione të ndryshme, të cilat mundësojnë aktivizimin e synuar të grupeve të caktuara muskulore.

Për këtë arsye komplekset e ushtrimeve kryhen në pozicion në këmbë, ulur, shtirë apo mbështetur, duke mundësuar një zhvillim të plotë dhe të harmonizuar të trupit. Zgjedhja dhe renditja e duhur e këtyre ushtrimeve kontribuon në zhvillimin e barabartë të muskujve dhe në përmirësimin e koordinimit.

A e dini se...?

Gjatë pubertetit vajzat kanë tendencë të zhvillojnë më shumë fleksibilitet, ndërsa djemtë zakonisht fitojnë më shumë masë muskulore.



Monitorimi i parametrave vitalë me teknologji inteligjente

1. Komplekse ushtrimesh për forcim dhe formësim të trupit

Ushtrimet për forcim dhe formësim përbëjnë aktivitete të kontrolluara motorike që nxisin zhvillimin e forcës muskulore, qëndrueshmërisë dhe vendosjen e ekuilibrit e stabilitetit strukturor të trupit. Ato realizohen me peshën e trupit ose me ndihmën e mjeteve të ndryshme (lastik, top, peshë etj.). Këto ushtrime janë kyçe për formësimin e trupit dhe ruajtjen e tonusit funksional dhe kondicionit fizik.

Ushtrimet për mobilitet janë lëvizje dinamike të cilat synojnë të aktivizojnë nyjet dhe indet e buta, me qëllim të përmirësimit të lëvizshmërisë, elasticitetit dhe përgatitjes së trupit për aktivitet fizik.



Lëvizja e kokës përpara, prapa, anash dhe rrethore



Ngritja dhe ulja e shpatullave



Lëvizja rrethore me duart anash



Rrotullimet anësore me krahët e shtrirë



Përkulja e trupit majtas dhe djathtas me duart në bel, në qëndrim me këmbët e hapura



Përkulja e trupit majtas dhe djathtas me krahët e ngritur lart



Rrotullimi i trupit në përkulje përpara, në qëndrim me këmbët e hapura, duke prekur në mënyrë alternative dorën dhe këmbën e kundërt



Ngritja e gjurit dhe rotacion në ije



Lëkundja e këmbës përpara dhe prapa me gjurin lehtë të përkulur



Përkulja dhe shtrirja e shputës në kyçin e këmbës



"Burpee" – Mobilitet funksional i të gjithë aparatit lëvizës

A e dini se...?

Ushtrimet dinamike për mobilitet rrisin qarkullimin jo vetëm në muskuj, por edhe në tru – duke nxitur përqendrimin, kujtesën dhe edhe më shumë kreativitet! Disa lëvizje rrethore me ijet janë pikërisht ato që të duhet para një testi.

Ushtrimet për forcimin dhe formësimin e duarve dhe të brezit të shpatullave kanë për qëllim zhvillimin e muskujve të fortë dhe të qëndrueshëm, të cilët sigurojnë stabilitet dhe mbështetje funksionale për pjesën e sipërme të trupit.



Pompa



Pompa në gjunjë



Pompa pliometrike



Ngritje frontale të krahëve me shtrirje në ijë, në pozicion në këmbë



Pompa anësore



Pompa "alpinisti" (ose: Pompa malore)



Pompa në mur

Ushtrimet për forcimin e këmbëve dhe brezit të legenit janë të orientuara drejt zhvillimit të forcës dhe stabilitetit të pjesës së poshtme të trupit, që përbën bazën për kontrollin e duhur postural dhe lëvizshmërinë funksionale.



Ulje në gjunjë me kërcim (çuçje me kërcim)



Hap anash



Ulje në gjunjë (çuçje) me krahët e shtrirë përpara



Mbështetje në gjunjë me ngritje të këmbës së përkulur pas



Ura gluteale



Nga pozicioni në gjunjë, shtrirje në mënyrë alternative e krahut dhe këmbës



Largimi i këmbës në pozicion shtrirë anash

Ushtrimet për forcimin e muskujve të shpinës zhvillojnë muskujt që mbështesin shtyllën kurrizore dhe përmirësojnë qëndrimin e trupit.



Ngritja e bustit nga pozicioni i shtrirë barkas



Nga pozicioni ulur me gjunjë të përkulur, ngritja e legenit duke u mbështetur prapa në shuplakat e duarve.



Nga pozicioni i shtrirë, ngritja e legenit duke u mbështetur prapa në parakrah



Nga pozicioni i shtrirë barkas, shtytja e bustit duke u mbështetur në shuplakat pranë trupit



"Superman" – Nga pozicioni i shtrirë barkas me krahët e shtrirë përpara, ngritje njëkohësisht e krahëve dhe këmbëve

Ushtrimet për forcimin e muskujve të barkut zhvillojnë stabilitetin e pjesës qendrore të trupit, që është thelbësor për ruajtjen e një pozicioni të drejtë dhe për transmetimin e forcës gjatë lëvizjes.



Plank anësor në parakrah



Ngritja e bustit nga pozicioni i shtrirë në shpinë me gjunjë të përkulur



Gërshërë me këmbë nga pozicioni i shtrirë në shpinë



Rrotullim i bustit në pozicion ulur me gjunjë të përkulur dhe duart pas qafës



"Alpinisti" – Nga pozicioni i mbështetur (në duar dhe këmbë), tërheqje përpara e gjunjëve drejt gjoksit, në mënyrë alternative

Lëvizjet e kombinuara aktivizojnë grupe të shumta muskujsh, duke mundësuar zhvillim të koordinuar të forcës, stabilitetit dhe lëvizshmërisë së të gjithë trupit.



"Eca e arushës" – Ecje katërkëmbëshe



"Burpee me kërcim" – Lëvizshmëri funksionale e të gjithë aparatit lëvizës

Ushtrime me pajisje dhe mjete ndihmëse



Ngritje përpara e krahëve të përkulur deri në shtrirje me rotacion në shpatull, në qëndrim të drejtë me këmbët e hapura, me peshë dore



Rrotullim ulur me top



Nga pozicioni i shtrirë, tërheqje e thembrave me këmbët të mbështetura në top pilatesi



Hap para me ulje (çuçje e pjesshme) me shufër mbi shpinë



Kërcim me litar



Balanë ballore me top



Rrotullime ballore me të dyja duart me top



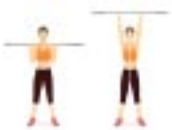
Nga pozicioni në krahë të përkulura (squat), përkulje deri në ulje dhe shtrirje në ije me rezistencë



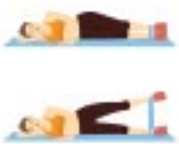
Ura gluteale me ngarkesë (peshë shtesë)



Grup (set) ushtrimesh për forcim dhe formësim me ose pa pajisje ndihmëse



Ngritje përpara e shufrës me duar, në pozicion në këmbë me këmbët e hapura



Largim i këmbës me rezistencë në pozicion shtrirë anash



Ngritje ballore e krahëve me shtrirje në ije në pozicion në këmbë me peshë dore



Pompë mbrapa në stol



Mbështetje përpara me duar mbi top

2. Kompleks ushtrimesh për shtrirje

Shtrirja (stretching) është pjesë e rëndësishme e çdo aktiviteti fizik dhe mund të realizohet si para, ashtu edhe pas pjesës kryesore të ushtrimeve. **Shtrirja dinamike** përdoret para aktiviteteve, si pjesë e nxem-



Shtrirje e qafës përpara-prapa, majtas-djathtas në pozicion ulur këmbëkryq ("ulje turke")



Shtrirje e krahëve dhe e brezit të shpatullave

jes – ajo përfshin lëvizje dhe lëkundje të kontrolluara që e aktivizojnë trupin dhe e përgatisin për përpjekje fizike. **Shtrirja statike** zakonisht aplikohet pas përfundimit të aktivitetit kryesor, ku një pozicion mbahet për disa sekonda. Përmirësimi i fleksibilitetit ul rrezikun e lëndimeve dhe ndihmon në rikuperimin më të mirë të muskujve.



Shtrirje e pjesës së përparme dhe të pasme të këmbëve dhe të brezit të legenit



Shtrirje e pjesës së përparme dhe të pasme të bustit në pozicion mbështetur në gjunjë



Shtrirje e këmbëve dhe e brezit të legenit



Shtrirje e këmbëve dhe e brezit të legenit në përkulje të thellë përpara në këmbë



Shtrirje e muskujve të barkut



Shtrirje e gjithë pjesës së zinxhirit muskulor të pasëm



Shtrirje e këmbëve dhe e brezit të legenit në pozicion shtrirë në shpinë



Shtrirje e këmbëve dhe e brezit të legenit në pozicion shtrirë barkas



Shtrirje me theks te pjesa e pasme e këmbëve



Shtrirje në përkulje të thellë përpara në pozicion ulur

3. Kompleks ushtrimesh për relaksim dhe uljen e tensionit (çlirim muskulor)

Ushtrimet për relaksim (çlirim muskulor) përfshijnë lëvizje të kontrolluara dhe relaksuese që shërbejnë për qetësimin gradual të trupit – frymëmarrje e ngadaltë, shtrirje të lehta dhe pozicione relaksuese. Këto ushtrime ndihmojnë në uljen e tensionit muskulor dhe përmirësojnë mirëqenien psikofizike.

Komplekset e ushtrimeve për forcimin dhe formësimin e trupit, si dhe ato për shtrirje dhe relaksim, jo vetëm që kontribuojnë në përmirësimin e kondicionit fizik dhe përgatitjes së përgjithshme, por nën mbikëqyrjen e një specialisti mund të përdor-



Ilustrim i ushtrimeve për relaksim



Ilustrim i ushtrimeve për relaksim

Aktivitet:

Përgatit mini-kompleksin tënd me 5 ushtrime (nga një për secilën grupë të madhe muskulore) dhe demonstroji. Inkurajohet kreativiteti dhe zbatimi i asaj që ke mësuar në praktikë.

en edhe si ushtrime korrigjuese. Këto ushtrime luajnë një rol të rëndësishëm në parandalimin dhe korrigjimin e qëndrimeve të parregullta të trupit, siç janë qëndrimi kifoik, skoliotik dhe lordotik. Nëse këto gjendje nuk njihen dhe korrigjohen me kohë, ekziston rreziku që të përparojnë në deformime të përhershme, të cilat ndryshojnë strukturën e sistemit kockor-muskulor dhe më vonë janë shumë më të vështira për t'u trajtuar. Prandaj ushtrimet korrigjuese të zgjedhura siç duhet dhe të kryera rregullisht, nën mbikëqyrjen e një specialisti, përbëjnë një mënyrë efektive për ndërhyrje të hershme, korrigjim dhe parandalim të çrregullimeve të qëndrimit, duke mundësuar zhvillim të shëndetshëm motorik te fëmijët dhe të rinjtë.

A e dini se...?

Vetëm 30 minuta lëvizje të moderuar në ditë mund të ulin rrezikun nga sëmundjet e zemrës, të forcojnë trupin dhe të përmirësojnë shëndetin mendor.

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. **Ç'përfaqëson zhvillimi fizik dhe cilat janë ndryshimet kryesore që ndodhin gjatë pubertetit?**
2. **Pse është e rëndësishme të ngrohet trupi para fillimit të ushtrimeve dhe si ndikon ngrohja në trup?**
3. **Shpjego dallimin midis shtrirjes dinamike dhe asaj statike dhe trego kur përdoren secila.**
4. **Cila është lidhja midis qëndrimit të drejtë të trupit dhe muskujve të trungut (jadrit)?**
5. **Pse është e rëndësishme të kemi mirëkuptim dhe respekt ndaj ritmeve të ndryshme të zhvillimit te bashkëmoshatarët?**

Sport për të gjithë

Zhvillimi fizik te nxënësit me nevoja të veçanta kërkon qasje dhe mbështetje të veçantë, në mënyrë që të mundësohet pjesëmarrje e barabartë në aktivitete. Kjo përfshin:

- Përshtatjen e aktiviteteve sipas aftësive
- Mbështetje në grup nga shokët dhe mësuesit
- Përdorimin e mjeteve ndihmëse

Zhvillimi i aftësive motorike

Ç'janë aftësitë motorike?

Aftësitë motorike janë karakteristika psikofizike të lindura dhe të fituara të individit, të cilat mundësojnë kryerjen e lëvizjeve me cilësi, shpejtësi, forcë, saktësi dhe koordinim të caktuar. Këto aftësi janë pjesërisht të trashëguara, por zhvillohen dhe përmirësohen përmes ushtrimeve dhe trajnimeve që nga mosha e hershme. Aftësitë e zhvilluara motorike janë themel për sukses në sport, por edhe për kryerjen e aktiviteteve të përditshme (si mbajtja e çantës, ngjitja e shkallëve ose ngasja e biçikletës).

Në përgjithësi, aftësitë motorike ndahen në dy kategori kryesore:

- **Aftësi motorike themelore**, të cilat kanë të bëjnë me përgatitjen fizike dhe përfshijnë: forcën, shpejtësinë, qëndrueshmërinë dhe fleksibilitetin.
- **Aftësi (shkathtësi) motorike të ndërlikuara**, të cilat lidhen me saktësinë dhe harmonizimin e lëvizjeve, si: koordinimi, balanca dhe saktësia.

Këto kategori nuk janë të ndara rreptësisht dhe zakonisht veprojnë së bashku gjatë aktiviteteve të ndryshme. Për shembull, gjatë lojës së basketbollit, lojtari duhet të ketë shpejtësi për vrapim, forcë për të kërcyer, saktësi për gjuajtje dhe koordinim të mirë për të manipuluar topin. Prandaj është e rëndësishme që secila nga këto aftësi të zhvillohet në mënyrë të barabartë, ose në mënyrë optimale, në varësi të veçantisë së aktivitetit motorik.



Ushtrim për përmirësimin e forcës së krahëve dhe brezit të shpatullave

Koncepte kyçe

aftësi motorike, forcë, shpejtësi, fleksibilitet, koordinim, ekuilibër, saktësi, shkathtësi, qëndrueshmëri, amplitudë, reflekse

A e dini se...?

Hulumtimet tregojnë se aftësitë motorike zhvillohen më intensivisht në fëmijëri dhe në fillim të adoleshencës – "periudha e artë" për të mësuar lëvizje është midis moshës 7 dhe 12 vjeç.

Memoria motorike krijohet përmes përsëritjes – trupi "mban mend" si të kryejë një lëvizje pa pasur nevojë të mendosh në mënyrë të vetëdijshme. Prandaj stërvitja e rregullt e bën teknikën më efikase dhe më të saktë.

Llojet e aftësive motorike dhe rëndësia e tyre

Forca është aftësia e muskujve për të përballuar ose për t'u kundërvënë një rezistence përmes tensionit muskulor. Forca shfaqet si: **forcë maksimale** (p.sh., ngritja e një peshe maksimale një herë), **forcë eksplozive** (tension muskulor i shpejtë dhe i fortë – kërcim në lartësi, hedhje gjyleje, etj.), **qëndrueshmëri e forcës** (dinamike – përsëritje të lëvizjeve shumë herë, si seritë e pompave, tërheqjeve etj.; statike – qëndrimi në tërheqje ose në pompë, etj.). Forca si aftësi motorike është bazë për shumë sporte. Me përdorimin e ushtrimeve me rezistencë (pompa, çucje, tërheqje me litar elastik), forca muskulore rritet gradualisht.

Shpejtësia është aftësia për të kryer lëvizje në kohën më të shkurtër të mundshme ose për të përshkuar një distancë në një interval sa më të shkurtër kohe. Shpejtësia është thelbësore në vrapimet sprint, por edhe në sporte si basketboll dhe futboll, kur kërkohet reagim i shpejtë ose start i shpejtë drejt topit. Ushtrime për zhvillimin e shpejtësisë janë sprintet, poligoni me ndryshim drejtimi, lojëra si "reago i pari", etj. Një formë e veçantë e shpejtësisë është **shkathtësia** – ndryshimi i shpejtë i drejtimit dhe kahjes së lëvizjes (p.sh., lëvizjet në tenis ose hendboll). Zhvillimi i shpejtësisë përmirëson refleksin dhe aftësinë e trupit për t'u përshtatur shpejt me situata të reja.



Testi i vlerësimit të fleksibilitetit

Fleksibiliteti është aftësia për të kryer lëvizje me amplitudë maksimale në nyjet ku kryhet lëvizja. Ai është i rëndësishëm për teknikën e saktë të lëvizjes dhe për parandalimin e lëndimeve. Kjo aftësi është veçanërisht e rëndësishme në sporte si gjimnastika, kërcimi dhe artet marciale, por edhe në jetën e përditshme (p.sh., lidhja e lidhëseve të këpucëve).

Fleksibiliteti përmirësohet me shtrirje të rregullta dhe mund të jetë aktiv (shtrirje e kryer vetë) ose pasiv (me ndihmën e një partneri ose pajisjeje ndihmëse).



Kërcim në largësi nga vendi

Aktivitet:

Hidhu në largësi nga vendi dhe mat distancën nga vija e nisjes deri te pika më e afërt e prekjes me thembrat gjatë uljes.

A e dini se...?

Shpejtësia është një nga aftësitë motorike me shkallën më të lartë të trashëgimisë – vlerësohet se deri në 80% të potencialit individual për shpejtësi është i përcaktuar gjenetikisht.

Aktivitet:

Kryej një test për fleksibilitet: Ulu në dysheme me këmbët e shtrira dhe përkulu përpara sa të mundesh, pa i përkulur gjunjët. Mato sa larg mund të arrijnë gishtat e duarve.

Koordinimi (inteligjenca motorike, shkathtësia) është aftësia për të harmonizuar dhe kryer me saktësi lëvizjet. Kjo nënkupton që truri dhe muskujt punojnë të sinkronizuar – si në gjimnastikë apo kur kapet një top. Me koordinim të mirë, efikasiteti i lëvizjeve përmirësohet dhe më lehtë fitohen aftësi të reja motorike.

Ekuilibri është aftësia e njeriut për të mbajtur një pozicion të qëndrueshëm të trupit, pavarësisht nëse ndodhet në qetësi (ekuilibër statik – qëndrimi në njërën këmbë) apo në lëvizje (ekuilibër dinamik – ecja mbi vijë ose dërrasë balancimi). Ekuilibri është kyç për shumë aktivitete – nga ngasja e biçikletës deri te kryerja e akrobacioneve. Ai përmirësohet me ushtrime për ekuilibër (qëndrim në një këmbë me sy të mbyllur, përdorimi i dërrasës së balancimit etj.). Ekuilibri i mirë parandalon rëniet dhe lëndimet dhe është themel për stabilitetin gjatë lëvizjeve sportive.

Saktësia është aftësia për të kryer në mënyrë të koordinuar disa lëvizje njëkohësisht ose njëra pas tjetrës, me qëllim realizimin e suksesshëm të një detyre motorike. Kjo do të thotë që lëvizja të drejtohet siç duhet – për shembull, të qëllosh objektivin në lojën e pikados. Saktësia në sport kërkon edhe përqendrim dhe lidhje të mirë ndërmjet trurit dhe muskujve. Ushtrimet e lëvizjeve të sakta (gjuajtja në objektiv, goditja e shënjestrës) e përmirësojnë këtë aftësi.



Ushtrime për koordinimin e këmbëve



Ekuilibër në dërrasë balancuese

Aktivitet:

Kryej një test për ekuilibër: Qëndro në njërën këmbë mbi një pjesë të ngushtë të stolës, me këmbën tjetër të ngritur dhe duart e lëshuara pranë trupit. Mato kohën sa arrin ta mbash ekuilibrin pa rënë ose pa e ulur këmbën.

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. **Cilat aftësi motorike i përdor më shumë në jetën e përditshme?**
2. **Pse është e rëndësishme të zhvillosh në mënyrë të barabartë si forcën, ashtu edhe fleksibilitetin?**
3. **Si mund ta përmirësosh ekuilibrin tënd përmes lojës ose ushtrimeve?**
4. **Ç'do të thotë "shkathtësi" (agilitet) dhe në cilat sporte është veçanërisht e rëndësishme?**
5. **Si ndikojnë së bashku koordinimi dhe saktësia në realizimin e një aftësie sportive?**

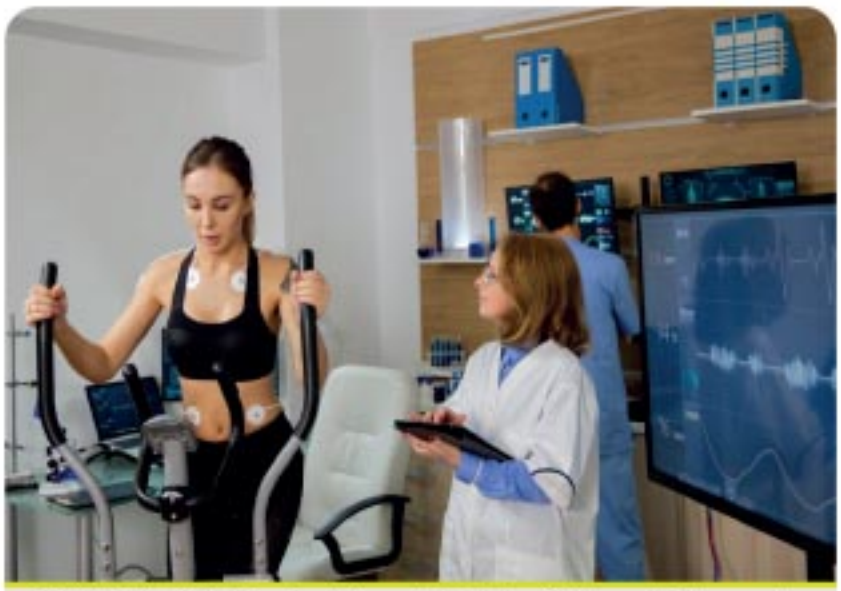
Sport për të gjithë

Lëvizje pa kufij. Aktiviteti fizik është për të gjithë! Me qasje gjithëpërfshirëse – ushtrime të përshtatura, mbështetje në grup dhe mirëkuptim – çdo nxënës mund të marrë pjesë. Çdo trup është i ndryshëm, por të gjithë janë krijuar për lëvizje.

Zhvillimi i aftësive funksionale

Pse na nevojitet qëndrueshmëria?

Zhvillimi funksional i trupit i referohet aftësisë së trupit për të kryer në mënyrë efikase përpjekje fizike, veçanërisht ato që kërkojnë aktivitet të vazhdueshëm ose lëvizje të shkurtra, por intensive. Zhvillimi i qëndrueshmërisë na mundëson të përballojmë më mirë aktivitetet e përditshme, sportet dhe detyrat shkollore.



Testi i stresit – Kontroll sportiv-mjekësor përvlerësimin e aftësive aerobe dhe anaerobe

Qëndrueshmëria aerobe është aftësia e trupit për të kryer aktivitete fizike me intensitet të moderuar për një periudhë më të gjatë kohore, duke përdorur oksigjenin si burim kryesor energjie. Ajo përmirësohet përmes aktiviteteve si vrapimi, noti, çiklizmi, ecja e shpejtë. **Shembull**: vrapim për 20 minuta me ritëm të moderuar, ku frymëmarrja dhe ritmi i zemrës janë të përshpejtuara, por mund të zhvillosh bisedë. Zhvillimi i qëndrueshmërisë aerobe forcon zemrën, mushkëritë dhe përmirëson furnizimin me oksigjen të muskujve.

Qëndrueshmëria anaerobe i referohet aftësisë së trupit për të kryer përpjekje të shkurtra dhe intensive pa përdorur oksigjen. Këtu trupi përdor energjinë e depozituar për një periudhë të shkurtër (deri në 2 minuta). **Shembull**: sprinti 100 metra, kërcime të shpejta, ushtrime me intensitet të lartë si burpees, pompa me lëvizje eksplozive. Ky lloj qëndrueshmërie rrit kapacitetin muskulor, eksplozivitetin dhe përmirëson aftësinë për të përballuar përpjekje të forta në një kohë të shkurtër.

Koncepte kyçe

aftësi funksionale, qëndrueshmëri aerobe, qëndrueshmëri anaerobe, vëllimi i ushtrimeve, intensiteti, ritmi i zemrës, kondicion, lodhje

A e dini se...?

Zemra e sportistëve rreh më ngadalë në gjendje qetësie? Pulsi i një të rrituri mesatar është rreth 70 rrahje në minutë, por te sportistët elitarë mund të jetë edhe nën 50 rrahje në minutë. Kjo do të thotë se zemra e tyre është aq e fortë dhe efikase, sa me më pak rrahje pompon mjaftueshëm gjak.



Vrapim me ritëm të moderuar për përmirësimin e qëndrueshmërisë aerobe



Kërcime të shkurtra dhe intensive për përmirësimin e qëndrueshmërisë anaerobe

Vëllimi dhe intensiteti i aktiviteteve fizike

Vëllimi përfaqëson kohëzgjatjen totale ose sasinë e aktivitetit fizik. Për shembull, 30 minuta vrapim, 3 seria me nga 10 pompa. **Intensiteti** është fuqia ose përpjekja që investon gjatë aktivitetit; sa e vështirë është – lehtë, mesatarisht apo rëndë.

Shembull: vrapimi me intensitet të lartë do të thotë që nuk mund të flasësh gjatë aktivitetit, ndërsa me intensitet mesatar mund të zhvillosh një bisedë të shkurtër.

Pse janë të rëndësishëm? Kombinimi i duhur i vëllimit dhe intensitetit ndihmon në arritjen e rezultateve më të mira dhe shmangien e lëndimeve. Zhvillimi funksional është pjesë e rëndësishme e një mënyre jetese të shëndetshme. Qëndrueshmëria aerobe dhe anaerobe janë komponentë të ndryshme, por të lidhura të përgatitjes fizike. Duke kuptuar vëllimin dhe intensitetin e stërvitjes, të rinjtë mund të përmirësojnë në



Spektri i intensitetit

Aktivitet:

Kryeni Testin Cooper për qëndrueshmëri duke vrapuar pa ndërprerje për 12 minuta. Matni distancën e përshkuar për të vlerësuar nivelin e qëndrueshmërisë tuaj aerobe.

A e dini se...?

Garë më e gjatë në botë zgjat disa ditë? Ekzistojnë ultramaratona mbi 200 kilometra ku garuesit vrapojnë ditë e natë, me vetëm pushime të shkurtra. Për një qëndrueshmëri kaq ekstreme nevojiten vite përgatitje, si dhe një trajnim i veçantë mendor!

Aktivitet:

Bëj sa më shumë kërcime (jumping jacks) për 30 sekonda. Me siguri do të ndihesh i fryrë në fund – kjo është përpjekje anaerobe. Me stërvitje, do të mund të bësh më shumë përsëritje para se të lodhesh dhe do të përmirësosh qëndrueshmërinë tënde anaerobe.

mënyrë të vetëdijshme shëndetin dhe kondicionin e tyre.

Matja e punës së zemrës gjatë ushtrimit Gjatë ushtrimit, zemra rreh më shpejt për të dërguar oksigjen në muskuj. Kjo matet me frekuencën e zemrës – numrin e rrahjeve në minutë. **Frekuenca maksimale e zemrës (FMZ)** është numri maksimal i rrahjeve që zemra mund të bëjë në mënyrë të sigurtë për një minutë gjatë ushtrimit intensiv. Përllogaritet afërsisht me formulën: 220 minus mosha jote. Për shembull, nëse je 16 vjeç, FMZ-ja jote është rreth 204 rrahje në minutë.

Zonat e intensitetit të ushtrimit sipas FMZ-së

Zona e ngrohjes (50–60% e FMZ-së) – ritëm i lehtë, i përshtatshëm për fillestarë.

Zona e fitnesit (60–70%) – aktivitet mesatar, përmirëson shëndetin e zemrës.

Zona aerobe (70–80%) – përpjekje më e madhe, rrit qëndrueshmërinë.

Zona anaerobe (80–90%) – shumë intensive, për rritjen e forcës dhe shpejtësisë.

Zona maksimale (90–100%) – përpjekje shumë e rëndë, e shkurtër në kohë.

Pse është e rëndësishme ndjekja e frekuencës së zemrës?

Duke monitoruar frekuencën e zemrës, mund të stërvitesh në mënyrë të sigurt dhe efektive, në përputhje me qëllimin tënd fizik.

ZONAT E USHTRIMEVE

BRAHJE NE MINUTE		MOSHA									
		20	30	30	40	50	60	50	60	60	70
90%	-100%	VO2 Max (Përpjekje maksimale)									
80%	-80%	Anaerobe (Ushtrime intensive)									
70%	-80%	Aerobe (Ushtrime kardio / Qëndrueshmëri)									
60%	-70%	Kontrolli i peshës (Fitness / Djegia e yndymave)								109	102
50%	-60%	Aktivitet i moderuar (Mirëmbajtje / Nxehje)								96	102
50%	60%										

Zonat e intensitetit gjatë ushtrimeve dhe vlerat e frekuencës maksimale të zemrës sipas moshës

Aktivitet:

Përgatit një plan javor: Shkruaj një orar për një javë me aktivitete – shëno cilët ditë do të bësh ushtrime aerobe (p.sh., vrapim ose çiklizëm) dhe cilët ditë ushtrime anaerobe/forcë (pompa, kërcime). Kujdesu të përfshish ditë pushimi. Javën tjetër përpiqu ta ndjekësh planin.

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. **Ç'do të thotë "qëndrueshmëri aerobe" dhe si mund ta përmirësosh atë?**
2. **Jep një shembull të një aktiviteti anaerob. Si ndihesh pas një përpjekjeje të tillë?**
3. **Ç'është intensiteti i aktivitetit fizik dhe si e njoh atë?**
4. **Çfarë kuptimi ka vëllimi i ushtrimit?**
5. **Pse është e rëndësishme të respektohet niveli yt personal i përgatitjes gjatë ushtrimit?**

Sport për të gjithë

Çdo test ka alternativa për nxënës me aftësi të ndryshme.
Mund të përdoret vetëvlerësimi ose puna në çift për mbështetje.
Nxënësit inkurajohen të ndjekin përparimet personale dhe jo të krahasohen me të tjerët.

Shprehitë shëndetësore dhe higjienike gjatë aktiviteteve fizike

Ç'do të thotë të kujdesesh për shëndetin tënd?

Shëndeti nuk është vetëm mungesa e sëmundjes, por një gjendje e plotë e mirëqenies fizike, mendore dhe emocionale. Në periudhën e adoleshencës – kur trupi dhe mendja ndryshojnë vazhdimisht – është veçanërisht e rëndësishme të formohen zakone të shëndetshme që do të kenë efekt pozitiv afatgjatë. Kujdesi për veten përfshin ushqim të balancuar, gjumë të mjaftueshëm, higjienë të mirë dhe aktivitet fizik të rregullt. Duke krijuar këto zakone që nga shkolla e mesme, vendosni themelet për një jetë të shëndetshme në të ardhmen.

Zakone kyçe që kontribuojnë për një jetë të shëndetshme:

Aktiviteti fizik: Lëvizja e rregullt ndihmon në përmirësimin e shëndetit kardiovaskular, forcon sistemin muskulor dhe kockor, përmirëson kondicionin dhe disponimin. Aktiviteti fizik ndikon edhe në përqendrimin dhe suksesin në shkollë.



Ushqimi i duhur: Ushqimi i shëndetshëm i siguron trupit rritje, rigjenerim dhe energji për aktivitetet e përditshme. Duhet të evitohen ushqimet e përpunuara dhe të shpejta, duke preferuar vakte të balancuara që përmbajnë fruta, perime, proteina dhe karbohidrate komplekse.



Koncepte kyçe

shëndet, higjienë, aktivitet fizik, ushqim, hidratim, pushim, gjumë, zakone, përgjegjësi personale

Aktivitet:

Krijo një vakt të shëndetshëm (mëngjes, drekë ose darkë) që përfshin të gjitha grupet kryesore të ushqimit: karbohidrate, proteina, yndyra, vitamina dhe minerale. Shpjego pse vakti që përgatite është i shëndetshëm dhe i balancuar.

A e dini se...?

Ushtrimi ndikon edhe në trurin. Aktiviteti fizik i rregullt krijon lidhje të reja nervore në tru. Studimet kanë treguar se nxënësit që janë fizikisht aktivë kanë përqendrim dhe memorie më të mirë.

Gjumi cilësor: Gjumi është kyç për rigjenerimin e qelizave dhe rritjen e trupit. Nxënësit në moshën 14–18 vjeç duhet të flenë 8–10 orë në ditë. Mungesa e gjumit shkakton ulje të përqendrimit, irritim dhe dobësim të sistemit imunitar.



Hidratimi: Pirja e ujit në sasi të mjaftueshme siguron funksionimin e duhur të të gjitha organeve. Hidratimi është veçanërisht i rëndësishëm gjatë aktivitetit fizik dhe gjatë ditës së shkollës.

Higjiena personale: Dush i rregullt, larje duarsh, përdorimi i rrobave të pastra dhe kujdesi për pastërtinë trupore janë baza për parandalimin e sëmundjeve. Këto zakone rrisin edhe vetëbesimin personal.

A e dini se...?

Gjumi ndikon në rritje. Gjatë gjumit, trupi lëshon hormon rritjeje. Prandaj adoleshentët ndonjëherë ndiejnë "dhimbje të rritjes" – shqetësime në kocka ose muskuj, veçanërisht natën. Gjumi i mjaftueshëm i jep trupit mundësinë të rritet dhe të zhvillohet si duhet.



Mjet për higjienë personale

Aktivitet:

Ndjekja e konsumit ditor të ujit gjatë një jave. Shkruaj se ku pi më shpesh ujë – në shtëpi, në shkollë apo pas ushtrimeve fizike. Mendo dhe shëno si ndihesh kur je i hidratuar mirë në krahasim me ditët kur konsumon më pak ujë.

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. Si ndikojnë shprehitë e tua të përditshme (ushqimi, gjumi, higjiena) në energjinë dhe disponimin tënd?
2. Ç'do të thotë për ty një jetë e shëndetshme dhe cilat zakone të shëndetshme i ke më të lehta dhe cilat më të vështira për t'i mbajtur?
3. A ke vënë re që mungesa e gjumit ose ushqimi i dobët ndikojnë në përqendrimin tënd në shkollë? Jep një shembull.
4. Cilat praktika higjienike janë më të rëndësishme gjatë orëve të edukimit fizik/sporteve dhe pse?
5. Si mund ta ndihmojë shkolla promovimin e shprehive të shëndetshme te nxënësit? (Sugjerime: postera, ligjërata, fruta në menzë etj.)?

Sport për të gjithë

Krijimi i rutinave të qarta dhe të parashikueshme për të lehtësuar kuptimin dhe ndjekjen e aktiviteteve të përditshme.

Përdorimi i udhëzimeve vizuale ose kujtesave.

Mbështetje individuale nga mësues ose asistentë për zbatimin e shprehive shëndetësore.

Tema 2

Atletika



Atletika është sporti olimpik më masiv dhe konsiderohet si "mbretëresha e sporteve". Ajo bazohet në lëvizjet natyrore të njeriut: vrapimin, kërcimin dhe hedhjen – lëvizje bazë që janë themel i shumë sporteve të tjera. Përveç karakterit garues, atletika ka edhe rol të madh edukativ dhe shëndetësor – zhvillon trupin, përmirëson teknikën, rrit qëndrueshmërinë dhe promovon frymën e lojës së ndershme. Prandaj shpesh është sporti i parë me të cilin njihen nxënësit.

Atletika përfshin 48 disiplina, të ndara në mënyrë të barabartë mes meshkujve dhe femrave. Kategoritë kryesore janë: vrapimet (në distanca të shkurtra, të mesme dhe të gjata, me pengesa dhe stafetë), kërcimet (kërcim së gjati, kërcim së larti, kërcim treshe dhe kërcim me shtizë), hedhjet (hedhja e gjyles, diskut, shtizës, çekiçit), ecja sportive dhe garat e shumëfishta. Vrapimet përfshijnë distanca të shkurtra (100 m, 200 m), të mesme (400 m, 800 m) dhe të gjata (1500 m, 5000 m), si dhe stafetat (p.sh. 4x100 m). Garat e shumëfishta përfshijnë kombinime disiplinash – dekatlon për meshkuj dhe heptatlon për femra.

Rrënjët e atletikës datojnë nga Greqia e lashtë, ku në vitin 776 p.e.s. janë mbajtur Lojërat e para Olimpike dhe vrapimi ishte një nga disiplinat kryesore. Ky ishte simbol i forcës dhe ndërrit, si dhe një mënyrë për të festuar trupin njerëzor. Në vitin 1896 në stadiumin Panathenaik të Athinës u mbajt Olimpiada e parë moderne me 43 disiplina, prej të cilave 12 ishin atletike.



Qëllimet e temës:

- Të dallosh disiplinat bazë në atletikë.
- Të kuptosh teknikën dhe rregullat e vrapimit (të shpejtë, me ritëm mesatar dhe stafeta).
- Të përshkruash teknikat e kërcimeve në largësi dhe në lartësi.
- Të kuptosh bazat e teknikave të hedhjeve.
- Të kuptosh rëndësinë e teknikës së saktë dhe ngrohjes për kryerjen e sigurt të ushtrimeve.

Qëllimi gjithëpërfshirës:

- Të gjithë nxënësit, pavarësisht nga aftësitë e tyre fizike, të mund të marrin pjesë në aktivitete atletike me përshtatje të duhur.

Disiplinat garuese të vrapimit

Disiplinat garuese të vrapimit janë themeli i atletikës dhe bazohen në përshkrimin e një distance të caktuar për një kohë sa më të shkurtër. Ato përfshijnë garat në distanca të shkurtra, të mesme dhe të gjata, garat me pengesa dhe stafetat. Për të arritur rezultate të mira, të rëndësishme janë teknika e vrapimit, forca muskulore dhe përgatitja funksionale.

Koncepte kyçe

sprint, vrapim me shpejtësi, start i ulët, blloku i nisjes, frekuenca dhe gjatësia e hapit, kinogram (diagram i lëvizjes/analizë kinematike e lëvizjes), shkopi i stafetës, zona e stafetës, dorëzim i verbër (dorëzim i shkopit pa kontakt vizual), stafeta suedeze, distanca të mesme, distanca të gjata, tempo, ritëm, start, frymëmarrja, ekonomizimi i lëvizjes (ose: ekonomia e lëvizjes)

Vrapimi në distanca të shkurtra

Garat e sprintit janë disiplina shpejtësie, ku duhet të përshkohet sa më shpejt një distancë e shkurtër – zakonisht 60, 100, 200 ose 400 metra, si dhe garat me pengesa. Për një sprint të suksesshëm është shumë e rëndësishme teknika: trupi mbahet pak i përkulur përpara, duart dhe këmbët lëvizin të koordinuara, pëllëmbët janë të relaksuara dhe vendosja e këmbës bëhet në pjesën e përparme të shputës për të mundësuar lëvizje më të shpejtë.

Garat e sprintit fillojnë nga një start i ulët me ndihmën e bllokut të nisjes. Ky pozicion mundëson një shtytje të fuqishme dhe eksplozive në momentin e nisjes, ç'është vendimtare për përshpejtimin që nga fillimi i garës. Me komandën "Në vendet tuaja", vrapuesi vendoset në



Kinogrami i teknikës së saktë të vrapimit



Blloku i nisjes



Pozicioni për start të ulët

bllokun e nisjes. Kur dëgjon komandën "Gati", trupi ngrihet, ijët janë më lart se supet, shpina është drejt dhe koka në vijë me shtyllën kurrizore. Pas sinjalit "Start" ose "op", pason një fillim eksploziv me lëvizje të koordinuara të duarve dhe këmbëve. Trupi mbahet i përkulur për të arritur përshpejtim më të shpejtë dhe gradualisht kalon në pozicion të drejtë. Garat zgjasin shkurt, nga 10 deri në 50 sekonda, por kërkojnë përpjekje maksimale.



Teknika e startit të ulët

Vrapimi me stafetë

Vrapimi me stafetë është disiplinë ekipore e atletikës, ku katër vrapues ia dorëzojnë njëri-tjetrit shkopin e stafetës, secili duke përshkuar një distancë të caktuar – zakonisht 100 ose 400 metra deri në finish. Në këtë disiplinë ekzistojnë formate të ndryshme të garave, varësisht nga gjatësia e seksioneve dhe përbërja e ekipit.



Vrapimi me stafetë

Elementi kyç në vrapimin me stafetë është dorëzimi i shpejtë dhe i saktë i shkopit brenda zonës 20-metërshe, në mënyrë që ekipi të mos diskualifikohet. Garat fillojnë me start të ulët dhe realizohen në forma të ndryshme: stafeta klasike (4x100 m, 4x400 m), stafeta suedeze (me seksione të gjatësive të ndryshme) dhe stafeta e përzier (dy meshkuj dhe dy femra). Teknikat e dorëzimit të shkopit përfshijnë dorëzimin me shikim (më i përshtatshëm për fillestarë), dorëzimin "i verbër" (pa shikim, për nivele më të avancuara), si dhe dorëzim të sipërm apo të poshtëm – gjithçka mësohet gradualisht, nga më e lehta te më e ndërlikuara.

A e dini se...?

Njeriu më i shpejtë në botë, Usain Bolt, ka arritur një shpejtësi maksimale prej rreth 44,7 km/h gjatë garës së sprintit 100 metra. Kjo është falë teknikës së tij të përsosur, muskujve të fuqishëm dhe startit eksploziv. Ai është ende rekordmen me rezultatin 9,58 sekonda në 100 metra dhe 19,19 sekonda në 200 metra.

Aktivitet:

Zbato teknikën e startit të ulët dhe aplikimin e saj në garë. Vendos bllokun e nisjes dhe merr pozicionin për start të ulët. Me komandat "Në vendet tuaja", "Gati" dhe "Start", nis vrapimin dhe vrapo 10-20 metra, duke i kushtuar vëmendje trupit dhe koordinimit të duarve e këmbëve. Pas disa provave, merr pjesë në një garë 100 metra.

A e dini se...?

Vrapuesja më e shpejtë nga Maqedonia është Aleksandra Vojneska, e cila është ende rekordmene në sprintin 100 dhe 200 metra, me rezultat 11,74 sekonda në 100 metra dhe 23,75 sekonda në 200 metra.



Shkopinjtë e stafetës



Starti i ulët me shkop stafete

A e dini se...?

Rekordi më i shpejtë botëror në vrapimin me stafetë 4x100 metra është vendosur nga ekipi i Xhamajkës në vitin 2012, me kohë prej vetëm 36.84 sekonda. Kjo do të thotë se shpejtësia mesatare e çdo vrapuesi ishte mbi 37 km/h, më shpejt se shumë makina në trafikun urban.

Vrapimi me stafetë përveç shpejtësisë, kërkon koordinim ekipor, komunikim të mirë dhe teknikë të saktë të dorëzimit të shkopit. Kjo disiplinë kombinon eksplozivitetin e sprintit me bashkëpunimin dhe besimin mes anëtarëve të ekipit. Sprinti dhe vrapimi me stafetë janë disiplina të shpejta dhe emocionuese, të cilat kërkojnë forcë, teknikë dhe strategji.



Dorëzimi i shkopit të stafetës

Aktivitet:

Ushtroni dorëzimin e shkopit të stafetës në çifte (vizualisht dhe "i verbër"), me theks në kohëzgjatjen dhe qëndrueshmërinë e pëllëmbëve, e më pas merrni pjesë në një mini-garë stafetë 4x50 metra.

Vrapimi në distanca të gjata

Vrapimi i qëndrueshëm është disiplinë ku qëndrueshmëria është thelbësore. Garuesi duhet të vrapojë me ritëm të qëndrueshëm dhe me frymëmarrje të duhur për të përfunduar me sukses garën. Kjo ndahet në vrapime të distancave të mesme (800 m dhe 1500 m) dhe distancave të gjata (3000 m, 5000 m, 10000 m, gjysmëmaratonë dhe maratonë).

Garat e distancave të mesme (800 m dhe 1500 m) kërkojnë shpejtësi, forcë dhe qëndrueshmëri. Gara fillon me start të lartë; vrapuesi duhet të dijë të menaxhojë përpjekjen, duke mbajtur një ritëm të moderuar në pjesën e parë të garës dhe duke e rritur atë drejt fundit.



Atletet sprintere

Dallimet në qasje:				
Kategoria	Distanca	Tipi i energjisë	Starti teknik	Taktika
Distanca të mesme	800 m – 1500 m	Aerobe dhe anaerobe	Start i gjysmë-ulur	Kontroll + përshpejtim
Distanca të gjata	3000 m e më shumë	Kryesisht aerobe	Start në këmbë	Ritëm i qëndrueshëm

Garat e distancave të gjata përfshijnë distanca prej 3000, 5000 dhe 10.000 metrash, gjysmëmaratonën (21,0975 km) dhe maratonën (42,195 km). Për këto gara është shumë e rëndësishme qëndrueshmëria aerobike dhe aftësia për të mbajtur ritmin për një kohë të gjatë. Starti bëhet në këmbë, pasi nuk kërkohet eksplozivitet.

Përveç përgatitjes fizike, te vrapimi i qëndrueshëm veçanërisht e rëndësishme është edhe qëndrueshmëria mendore – vrapuesit përballen me lodhje, dhimbje, monotoni dhe sfida psikologjike që kërkojnë motivim të brendshëm dhe këmbëngulje. Taktika luan rol kyç: duhet të dinë kur të ruajnë ritmin, kur të bashkohen ose të shkëputen nga grupi dhe kur të përshpejtojnë për në fund. Vrapuesit e suksesshëm dallohen për kontroll të frymëmarrjes, teknikë të efektshme të lëvizjes, shpërndarje të mirë të energjisë dhe fokus të vazhdueshëm gjatë gjithë garës. Kjo disiplinë kërkon përkushtim afatgjatë, durim dhe punë të vazhdueshme si me trupin ashtu edhe me mendjen, duke ndërtuar kështu qëndrueshmëri dhe stabilitet si në sport ashtu edhe në jetën e përditshme.



Pozicioni i startit të lartë



Gara në distanca të gjata

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. **Cilat janë dallimet kryesore midis vrapimit të sprintit, vrapimit me stafetë dhe vrapimit në distanca të mesme dhe të gjata?**
2. **Pse është e rëndësishme që shkopi i stafetës të dorëzohet saktë dhe në kohë brenda zonës së stafetës?**
3. **Cila është pozicioni i duhur i trupit gjatë startit të ulët dhe si ndikon kjo në shpejtësi?**
4. **Si zhvillohet vrapimi në distanca të mesme dhe të gjata – ç'është thelbësore për sukses?**
5. **Çfarë përfitimesh fizike dhe shëndetësore sjell ushtrimi i rregullt i atletikës?**

Sport për të gjithë

Pjesëmarrësit me kapacitet fizik më të ulët mund të marrin pjesë me role mbështetëse: matës të kohës, sinjalizues, numërues hapash ose duke mbajtur shkopin e stafetës në një segment më të shkurtër. Atletika është sport gjithëpërfshirës që ofron mundësi për të gjithë, përfshirë edhe gara të veçanta të përshtatura për persona me aftësi të kufizuara.

Disiplinat e kërcimeve

Disiplinat e kërcimeve janë një pjesë e rëndësishme e atletikës dhe synojnë të arrihet sa më shumë largësi ose lartësi. Për sukses janë të domosdoshme teknikë e saktë, forcë eksplozive, ekuilibër i mirë dhe koordinim. Kërcimi forcon këmbët, përmirëson kontrollin e trupit dhe përgatitjen fizike. Në atletikë ekzistojnë katër disiplina kryesore të kërcimeve: kërcimi së gjati, kërcimi së larti, kërcimi i trefishtë dhe kërcimi me shtizë.

Koncepte kyçe

vrull, shtytje, fluturim, ulje, kërcim së gjati, kërcim së larti, teknikë, teknika e mbledhur, teknika e tërhequr, straddle, Fosbury flop, ekuilibër, koordinim, eksplozivitet, aftësi motorike, përgatitje fizike, siguri

Kërcimi së gjati

Kërcimi së gjati kërkon shpejtësi, forcë dhe koordinim dhe përbëhet nga katër faza: faza e shpejtimit (vrulli), faza e shtytjes, faza e fluturimit dhe faza e uljes. Shpejtimi kryhet me përshpejtim gradual deri në shpejtësinë maksimale, ndërsa shtytja nga dërrasa e kërcimit siguron kërcimin eksploziv. Gjatë fluturimit dhe uljes, janë të rëndësishme kontrolli dhe ekuilibri për një ulje të saktë. Çdo garues ka të paktën 3 dhe maksimumi 6 përpjekje për të realizuar rezultatin më të mirë.



Kinogrami i kërcimit së gjati – teknika e mbledhur

Teknika e mbledhur është teknika fillestare që mësohet më shpesh e para. Në këtë teknikë, pas shtytjes, këmbët mbeten të përthithura në gjunjë dhe trupi është i ulët dhe i qëndrueshëm. Duart përdoren për ruajtjen e ekuilibrit. Kjo teknikë siguron stabilitet të mirë, por nuk jep distancë të madhe kërcimi, sepse këmbët nuk aktivizohen plotësisht në ajër.



Kinogrami i kërcimit së gjati – teknika e tërhequr

Teknika e tërhequr është më komplekse dhe kërkon koordinim më të mirë. Pas shtytjes, kërcyesi i tërheq këmbët drejt trupit duke krijuar



Gropa për kërcim së gjati

Aktivitet:

Kryej një kërcim së gjati dhe ushtro të katër fazat e kërcimit – vrullin, shtytjen, fluturimin dhe uljen. Realizo kërcime duke përdorur teknikën e mbledhur dhe teknikën e tërhequr mbi një sipërfaqe të sigurt. Mundohu të përmirësosh koordinimin dhe kontrollin gjatë uljes.

lëvizje rrotulluese dhe menjëherë para uljes i shtrin përpara. Kjo mundëson arritjen e një largësie më të madhe dhe shfrytëzim më të mirë të fazës së fluturimit. Duart angazhohen në mënyrë aktive për ruajtjen e ekuilibrit dhe kontrollin e trupit.

Kërcimi së larti

Kërcimi së larti është disiplinë atletike që përbëhet nga katër faza: ***faza e shpejtimit, faza e shtytjes, faza e fluturimit dhe faza e uljes***. Shpejtimi është i rëndësishëm për arritjen e shpejtësisë dhe drejtimit të duhur. Shtytja fillon kur këmba largohet nga toka dhe nis faza e fluturimit. Gjatë kësaj faze, trupi duhet të kalojë mbi shufrën pa e prekur, ndërsa ulja duhet të jetë e sigurt dhe e kontrolluar, zakonisht mbi një sipërfaqe të butë. Çdo garues ka të paktën 3 dhe maksimumi 6 përpjekje për të realizuar rezultatin.

Teknika Straddle karakterizohet nga pozicioni i trupit të kthyer nga shufra, këmbët lëvizin në stilin e kalimit të një pengese ndërsa kërcyesi rrotullohet dhe përkul trupin për të kaluar shufrën. Kjo teknikë kërkon forcë të zhvilluar, koordinim dhe eksplozivitet për një kalim dhe ulje efektive. Ulja zakonisht është në shpatull ose anë.



Teknika straddle

Teknika Fosbury Flop është teknika moderne që realizohet me zbritje diagonale, ku trupi kthehet prapa dhe shpina kalon e para mbi shufër. Kjo siguron efikasitet më të lartë dhe rrezik më të vogël për rrëzimin e shufrës. Ulja bëhet mbi shpinë në një sipërfaqe të butë, gjë që kërkon kontroll të mirë të trupit, por e ul rrezikun e dëmtimeve.

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. **Cili është qëllimi kryesor i disiplinave të kërcimeve në atletikë?**
2. **Cilat janë katër fazat e ekzekutimit në kërcimin së gjati?**
3. **Cila është dallimi mes teknikës së mbledhur dhe asaj të tërhequr në kërcimin së gjati?**
4. **Cilat janë fazat e kërcimit së larti?**
5. **Cilat janë dallimet midis teknikave straddle dhe Fosbury flop në kërcimin së larti?**

A e dini se...?

Fosbury (flop) është teknikë të cilën e prezantoi atleti amerikan Dick Fosbury në Lojërat Olimpike të vitit 1968. Kjo teknikë e ndryshoi rrënjësisht kërcimin së larti, duke u bërë më e përdorura për shkak të rezultateve më të mira dhe rrezikut më të ulët për lëndime. Para kësaj, dominonte teknika straddle.



Teknika e kërcimit së larti – Fosbury flop

Sport për të gjithë

Për nxënësit me nevoja të veçanta disiplinat e kërcimeve mund të përshtaten duke u kryer kërcimi nga vendi, pa vrull; duke përdorur pengesa ose shufra më të ulëta; duke vendosur sipërfaqe të buta dhe të qëndrueshme për një ulje të sigurt; duke përdorur sinjale vizuale për fillimin; si dhe duke ofruar asistencë apo mbështetje individuale gjatë realizimit të kërcimit.

Disiplinat e hedhjeve

Disiplinat e hedhjeve janë pjesë e atletikës dhe përfshijnë teknika për hedhjen e mjeteve sportive me qëllim arritjen e një largësie sa më të madhe. Këto përfshijnë hedhjen e gjyles, diskut, shtizës dhe çekiçit. Gjatë këtij viti, fokusi do të jetë në mësimin e teknikës së hedhjes së gjyles.

Koncepte kyçe

qasje, mbajtje, lëvizje e krahut (hov), ruajtje e ekuilibrit, forcë, teknikë, hedhje

Hedhja e gjyles

Hedhja e gjyles është një nga disiplinat themelore të hedhjes në atletikë, që kërkon një kombinim të forcës, teknikës dhe kontrollit. Hedhja e gjyles përdor një top metalik, i cili shtyhet me teknikë të saktë dhe të fuqishme dhe realizohet në katër faza: përgatitja, mbajtja e gjyles, përpjekja maksimale dhe ruajtja e ekuilibrit. Çdo garues ka të paktën 3 dhe maksimumi 6 përpjekje për të realizuar rezultatin më të mirë.

Teknika shkollore e hedhjes së gjyles nënkupton mësimin gradual të elementeve bazë: mbajtjen e saktë të gjyles në dorë pranë qafës, qëndrimin e qëndrueshëm me këmbët pak të përkulura dhe një lëvizje të përqendruar me krahun. Është thelbësore të mbahet ekuilibri gjatë gjithë lëvizjes – nga fillimi i lëkundjes, përmes shtytjes dhe deri te hedhja përfundimtare. Duart duhet të kontrollojnë lëvizjet e trupit, ndërsa këmbët shërbejnë për krijimin e një baze të qëndrueshme dhe për transmetimin e forcës.

Aktivitet:

Ndahuni në grupe dhe hidhni topa me peshë të ndryshme dhe nën kënde të ndryshme. Matni largësinë e hedhjes dhe shënoni rezultatet. Krahasoni të dhënat dhe nxirrni përfundime se çka ndikon më shumë në largësinë e hedhjes.



Fusha e hedhjes së gjyles

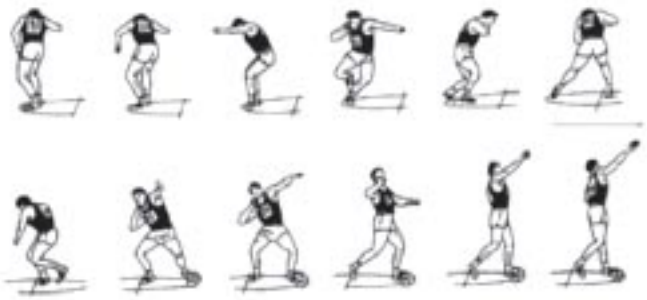


Hedhja e gjyles



Teknika shkollore e hedhjes së gjyles

Teknika racionale përfshin dinamikë të përmirësuar dhe një qasje krijuese. Kjo do të thotë se trupi funksionon si një tërësi e sinkronizuar – nga këmbët, nëpërmjet ijeve, trungut dhe duarve – në mënyrë që e gjithë energjia të transmetohet tek gjyla në momentin e hedhjes. Këndi i saktë i hedhjes dhe drejtimi janë thelbësorë për një rezultat optimal. Pozicioni fillestar është trup i qëndrueshëm me gjylën në pëllëmbë, të mbështetur në qafë. Në fazën e përgatitjes, pesha bartet mbi këmbën e pasme dhe trupi rrotullohet lehtë prapa. Faza kryesore realizohet me një shtytje shpërthyese nga këmbët dhe trupi, ku dora e shtyn gjylën përpara dhe lart, ndërsa rrotullimi mundëson transmetimin maksimal të energjisë. Faza përfundimtare përfshin vazhdimin e lëvizjes dhe ruajtjen e ekuilibrit pa shkelje të vijës.



Teknika racionale e hedhjes së gjyles

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. **Cilat janë elementet bazë të teknikës së hedhjes së gjyles?**
2. **Pse është i rëndësishëm ekuilibri gjatë hedhjes?**
3. **Si e transmeton trupi forcën nga këmbët te duart gjatë hedhjes?**
4. **Cili është këndi optimal i hedhjes për të arritur largësinë më të madhe?**
5. **Cilat masa sigurie duhet të respektohen gjatë realizimit të hedhjes?**

A e dini se...?

Hedhja e gjyles është një nga disiplinat më të vjetra të atletikës dhe e ka origjinën që nga Lojërat Olimpike antike. Rekordet e sotme, si për meshkuj ashtu edhe për femra, tejkalojnë 23 metra, gjë që është rezultat i përparimit në teknikë dhe trajnim.

Aktivitet:

Ushtro teknikën shkollore të hedhjes së gjyles. Fillimisht mbaje gjylen siç duhet pranë qafës, vendosu në një qëndrim të qëndrueshëm dhe realizo hedhjen me lëvizje të krahut dhe shtytje përpara. Mundohu të koordinosh gjithë trupin – nga këmbët te duart – për të arritur një largësi sa më të madhe.

Sport për të gjithë

Nxënësit me nevoja të veçanta mund të përdorin topa të lehtë dhe të simulojnë teknikat e hedhjes së gjyles duke synuar një objektiv të caktuar, me qëllim përmirësimin e koordinimit.

Tema 3

Gjimnastika



Gjimnastika sportive është sport individual, që përfshin realizimin e ushtrimeve në mjete të ndryshme, me një nivel të lartë të koordinimit, forcës, ekuilibrit dhe elegancës. Ajo kombinon saktësinë, shprehjen artistike dhe përgatitjen fizike.

Gjimnastika është një nga sportet më të vjetra dhe më komplekse, me një histori të pasur që datón që nga Greqia e lashtë, ku përdorej si pjesë e përgatitjes së ushtarëve. Në formën moderne gjimnastika sportive është pjesë e Lojërave Olimpike që nga rifillimi i tyre në vitin 1896 për meshkuj dhe që nga viti 1928 për femra.

Në gjimnastikën sportive për meshkuj realizohen ushtrime në parter, kalë me dorëza, unaza, barrë paralele dhe shufër të lartë, ndërsa në gjimnastikën për femra mjetet përfshijnë parterin, kalimin, traun dhe barrën paralele me dy lartësi të ndryshme.

Ushtrimet gjimnastikore janë të dobishme jo vetëm për sportistët profesionistë, por edhe për këdo që dëshiron të ruajë formën fizike dhe shëndetin. Gjimnastika është sport që mund të përshtatet për grupmosha dhe aftësi të ndryshme, çka e bën atë një aktivitet të përsosur për të gjithë – nga fëmijët deri te të rriturit, si dhe për persona me nevoja të veçanta. Ajo mëson për respektin ndaj trupit, ndërtimin e vetëbesimit dhe disiplinës personale, ndërkohë që është mënyrë argëtuese dhe dinamike për të lëvizur.



Qëllimet e temës:

- Të njohësh termat bazë të gjimnastikës si sport dhe aktivitet fizik.
- Të kuptosh llojet e ndryshme të gjimnastikës dhe rolin e tyre në zhvillimin e aftësive motorike.
- Të përvetësosh ushtrimet bazë të gjimnastikës që përmirësojnë ekuilibrin, koordinimin, forcën dhe fleksibilitetin.
- Të zhvillosh qëndrim pozitiv ndaj aktivitetit fizik të rregullt përmes gjimnastikës.
- Të njohësh rëndësinë e teknikës së duhur dhe sigurisë gjatë kryerjes së ushtrimeve gjimnastikore.

Qëllimi gjithëpërfshirës:

- Të mundësohet që çdo nxënës, pavarësisht nga përgatitja fizike, gjinia, mosha ose aftësia, të marrë pjesë në aktivitetet gjimnastikore në mënyrë të përshtatur me mundësitë individuale, duke respektuar dallimet dhe duke mbështetur zhvillimin e potencialit personal.

Gjimnastika në parter

Gjimnastika në parter është disiplinë ku ushtrimet dhe elementet realizohen në një sipërfaqe të sheshtë (parter), pa përdorimin e mjeteve. Kjo disiplinë zhvillon të gjithë trupin përmes ushtrimeve që kërkojnë forcë, ekuilibër, koordinim, fleksibilitet dhe kontroll. Përveç përgatitjes fizike, gjimnastika në parter ndikon edhe në elegancën dhe saktësinë e lëvizjes. Në gjimnastikë, ushtrimet në parter realizohen si në kategorinë e meshkujve, ashtu edhe në atë të femrave.

Elementet bazë që mësohen në gjimnastikën në parter janë: rrotullimi përpara, rrotullimi prapa, qiriri, ura, rrokullisja anësore (ylli), pesha ballore dhe qëndrimi në duar.



Gjimnastika në parter

Rrotullimi përpara është element bazë gjimnastikor, ku trupi rrotullohet nga pozicioni në këmbë përpara, mbi kokë dhe shpinë, ndërsa rikthehet në pozicionin fillestar ose në pozicion ulur. Realizimi fillon nga qëndrimi drejt, duart vendosen në dysheme përpara këmbëve, koka lakohet drejt gjoksit dhe trupi rrotullohet mbi ballin dhe shpinën me gjunjët të përkulur. Duart kontrollojnë rrotullimin dhe trupi kthehet në pozicionin fillestar.



Rrotullimi përpara

Koncepte kyçe

gjimnastikë në parter, rrotullim përpara, rrotullim prapa, qiriri, ura, rrokullisje anësore – ylli, pesha ballore, qëndrim në duar, forcë, fleksibilitet, ekuilibër, koordinim, teknikë, siguri

Aktivitet:

Realizo elementet e mësuara të gjimnastikës duke u përqendruar te teknika dhe siguria, duke filluar nga lëvizjet bazë deri te ato më të avancuara, të përshtatura sipas aftësive individuale.

A e dini se...?

Gjimnastika në parter është një nga format më të vjetra të gjimnastikës, e rëndësishme për zhvillimin e kontrollit të trupit dhe forcës që nga kohët antike

Rrotullimi prapa është element ku trupi rrotullohet mbrapa, mbi shpinë dhe pjesën e pasme të kokës, duke filluar nga pozicioni në këmbë dhe duke përfunduar sërish në këmbë ose ulur. Realizimi fillon me ulje mbrapa, me kokën të përkulur dhe gjunjët të afruar drejt gjoksit për kontroll më të mirë. Duart ndihmojnë në stabilizimin dhe rikthimin e trupit në pozicionin fillestar. Është shumë e rëndësishme që koka të mbetet e përkulur dhe trupi i kompakt për siguri dhe kontroll.



Rrotullimi prapa



Qirin

Pozicioni qiri është qëndrim gjimnastikor ku trupi ngrihet vertikalisht lart, me mbështetje nga duart. Fillon duke u shtrirë në shpinë, duke ngritur këmbët në vertikale dhe mbështetur duart me bërryla të përkulur në dysheme. Trupi shtrihet gradualisht në një vijë të drejtë, me muskujt e barkut të kontraktuar dhe ekuilibër të mirë. Duart duhet të jenë fort në dysheme, bërrylat pranë trupit dhe qafa e relaksuar. Ushtrimi zhvillon forcë, ekuilibër dhe kontroll dhe realizohet në një sipërfaqe të butë. Pas mbajtjes së pozicionit, trupi ulet kontrolluar.

Pozicioni i urës është ushtrim gjimnastikor ku trupi përkulet mbrapa, me mbështetje nga duart dhe këmbët, duke krijuar një formë harku. Realizimi fillon nga shtrirja në shpinë, me gjunjët të përkulur dhe shputat në dysheme. Duart vendosen pas kokës, pastaj me një shtytje të njëkohshme të duarve dhe këmbëve, trupi ngrihet lart. Qafa duhet të jetë e relaksuar dhe pesha të shpërndahet në mënyrë të barabartë. Ushtrimi forcon muskujt dhe përmirëson fleksibilitetin e shtyllës kurrizore.



Pozicioni i urës



Rrokullisja anësore oseylli

Rrokullisja anësore (e njohur edhe si ylli) është ushtrim gjimnastikor që kërkon koordinim, forcë dhe ekuilibër të mirë. Kryhet nga pozicioni në këmbë, me njërën këmbë përpara, ku trupi përkulet anash dhe duart vendosen në dysheme njëra pas tjetrës. Këmbët ngrihen dhe lëvizin në një hark të gjerë mbi trup, duke formuar një formë ylli. Ushtrimi përfundon me uljen në këmbën e kundërt dhe kthimin në pozicionin në këmbë. Rrokullisja anësore zhvillon lëvizshmërinë, orientimin hapësinor dhe kontrollin e trupit.



Pesha ballore

Pesha ballore është ushtrim gjimnastikor për ekuilibër që kryhet nga pozicioni në këmbë, me trupin të mbështetur në njërën këmbë, ndërsa këmba tjetër është plotësisht e shtrirë pas. Busti përkulet përpara, duke formuar një vijë të drejtë me këmbën e ngritur. Shpina është e drejtë, kraharori i hapur dhe duart të shtrira përpara ose anash për ekuilibër. Shikimi është përpara, trupi i qëndrueshëm dhe gishtat e këmbës së ngritur të tensionuar. Ushtrimi aktivizon muskujt për stabilizim dhe ndihmon në zhvillimin e koordinimit dhe kontrollit. Mbajtja e pozicionit për 5 sekonda tregon ekuilibër të mirë.

Qëndrimi në duar është element gjimnastikor ku trupi ngrihet në pozicion vertikal, duke u mbështetur vetëm në dy duar. Për realizim të suksesshëm, kërkohet forcë e zhvilluar muskulore në pjesën e sipërme të trupit, veçanërisht te duart dhe supet, si dhe ndjenjë e mirë ekuilibri dhe kontroll trupi. Teknikisht, gjimnasti duhet të qëndrojë në pozicionin e "ecjes me duar" ose nga pozicioni në këmbë të bëjë një shtytje me duar për të ngritur trupin në vertikale, ndërsa këmbët janë të shtrira dhe të bashkuara. Duart duhet të jenë të vendosura drejt nën supe, me bërryla të shtrira dhe mbështetje të fortë. Trupi mbahet i gjithi drejt nga duart deri te majat e gishtave të këmbëve, ndërsa shikimi është një nga dyshemeja për të ruajtur ekuilibrin.

A e dini se...?

Pesha ballore dhe qëndrimi në duar përmirësojnë ekuilibrin dhe njëkohësisht stimulojnë trurin për kontroll më të mirë të trupit. Ato janë ndër ushtrimet më të vjetra gjimnastikore, të përdorura që në kohët antike për zhvillimin e forcës dhe shkathtësisë!



Qëndrimi në duar



Qëndrimi në duar me rrotullim përpara

Qëndrimi në duar me rrotullim përpara është kombinim i dy elementeve bazë të gjimnastikës që zhvillon forcë, ekuilibër dhe koordinim. Gjimnasti fillon me qëndrim në duar – trupi është i drejtë, mbështetur në pëllëmbë, me duar dhe këmbë të shtrira në vijë vertikale. Nga ky pozicion kalon në rrotullim përpara, me përkulje të kontrolluar dhe rrotullim mbi kokë dhe shpinë, duke përfunduar në pozicion në këmbë. Ky ushtrim i lidhur kërkon përgatitje të mirë muskulore, bust të qëndrueshëm dhe teknikë të saktë për realizim të sigurt dhe të rregullt.



Realizimi i ushtrimit gjimnastikor në parter

Metodika për qëndrimin në duar – rrotullimi përpara:

Fillon me ngrohje dhe ushtrime për forcë dhe ekuilibër. Së pari ushtrohet qëndrimi në duar me mbështetje (te murí), me duar të shtrira dhe trup të tensionuar. Pastaj mësohet rrotullimi përpara nga pozicioni i çuçit. Pason lidhja: nga qëndrimi në duar, me kontroll kalon në rrotullim përpara dhe përfundon në pozicion çuçit ose në këmbë. Kryhet në dyshek, me ndihmë të mësuesit nëse është e nevojshme.

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. **Ç'është gjimnastika në parter dhe në çfarë lloj sipërfaqeje realizohet?**
2. **Cilat janë elementet bazë që mësohen në gjimnastikën në parter?**
3. **Si fillon realizimi i rrotullimit përpara?**
4. **Cili ushtrim realizohet me trupin të ngritur lart dhe mbështetje në duar – qiriri apo ura?**
5. **Pse është e rëndësishme siguria gjatë kryerjes së ushtrimeve gjimnastikore?**

Sport për të gjithë

Gjimnastika në parter mund të përshtatet sipas aftësive të çdo nxënësi. Duke përdorur sipërfaqe më të buta, ndihmën e një partneri ose zgjedhjen e varianteve më të lehta, secili mund të marrë pjesë në mënyrë të sigurt. Është e rëndësishme të inkurajohet përparimi personal, përpjekja dhe mbështetja në grup – sepse secili ka të drejtë të lëvizë dhe të marrë pjesë në aktivitet.

Ushtrime për ekuilibër në tra

Trari është disiplinë gjimnastikore ku gjimnasti realizon elemente mbi një pajisje të ngushtë dhe të lartë, me gjatësi 5 metra, gjerësi 10 centimetra dhe lartësi 125 centimetra nga dyshemeja.

Ushtrimet në tra përfshijnë hapa, kërcime, rrotullime dhe elemente akrobatike që realizohen me saktësi teknike dhe shprehje artistike. Kjo disiplinë zhvillon gjithë trupin dhe veçanërisht thekson kontrollin dhe



hirin në lëvizje. Ushtrimet në tra janë thelbësore për zhvillimin e ekuilibrit, koordinimit dhe kontrollit të trupit.

Koncepte kyçe

tra, ekuilibër, ecje gjimnastikore, rrotullim, kërcim, kërcim me të dyja këmbët, kërcim me njërën këmbë, qëndrim i ulur (nënçuçnim), majat e gishtave, qëndrueshmëri, koordinim, kontroll, shprehje artistike, ulje, kontroll postural, orientim

A e dini se...?

Trari, edhe pse sot lidhet më së shumti me gjimnastikën për femra, në ditët e para të gjimnastikës është përdorur edhe nga meshkujt për ushtrime ekuilibri dhe force, përpara se të bëhej një disiplinë ekskluzive femërore e sportit.

Ecja në tra

Ecja në tra kërkon përqendrim, qëndrueshmëri dhe ekuilibër, si dhe zhvillon koordinimin dhe vetëbesimin. Fillon nga qëndrimi drejt, me duart të shtrira në nivelin e shpatullave për ekuilibër më të mirë, ndërsa hapat realizohen ngadalë dhe të kontrolluar, me shputat të vendosura njëra pas tjetrës. Shikimi është përpara dhe trupi i tensionuar e i qëndrueshëm për të ruajtur ekuilibrin. Përveç forcimit të trupit, kjo ushtrim përmirëson kontrollin postural dhe orientimin në hapësirë. **Ekzistojnë disa lloje ecjesh në tra:**

Ecja përpara: Teknikë më e përdorur, me shputat e vendosura njëra pas tjetrës dhe koordinim të saktë të trupit.



Ecja në tra



Ecja gjimnastikore



Ecja me çuçtje

Ecja mbrapa: Kërkon nivel më të lartë përqendrimi, orientimi në hapësirë dhe ndjesi ekuilibri.

Ecja duke u ulur (me gjunjë të përkulur): Zhvillon forcën muskulore, qëndrueshmërinë dhe koordinimin përmes një qëndrimi më të ulët.

Ecja në majë të gishtave: Rrit ndjesinë e qëndrueshmërisë, aktivizon muskujt e shputave dhe këmbëve, si dhe ndihmon në kontrollin postural.

Ecja e kombinuar: Përfshin kërcime të shkurtra, rrotullime ose kthesa, duke shtuar kompleksitetin teknik dhe efektin artistik të realizimit.

Çdo formë ka rolin e vet në përparimin e gjimnastit dhe ndihmon në zhvillimin e aftësive motorike.



Ecja në majë të gishtave

Rrotullimet në tra

Rrotullimet janë një pjesë e rëndësishme e ushtrimeve gjimnastikore, sidomos në parter dhe tra, ndërsa janë një mundësi e shkëlqyer për të shtuar vlerën teknike të ushtrimit. Rrotullimi në tra (90° ose 180°) kërkon teknikë të saktë, kontroll dhe qëndrueshmëri; lëvizja fillon nga një pozicion i sigurt me bust të tensionuar dhe shikim të fiksuar përpara, ndërsa realizohet me një rrotullim të kujdesshëm, shputa të vendosura saktë dhe duar të shtrira për ekuilibër. Mund të realizohet në pozicion ulur ose në këmbë, në njërën ose të dyja këmbët, çka zhvillon më tej koordinimin, qëndrueshmërinë dhe saktësinë.

Një nga llojet më bazike është **rrotullimi mbi një këmbë**, ku gjimnasti qëndron në këmbën dominuese, i ngritur në majë të gishtave, ndërsa këmba jo-dominante vendoset pranë kyçit ose gjurit. Me rritjen e



Rrotullimi mbi një këmbë për 180 gradë

numrit të rrotullimeve (nga një deri në katër), rritet edhe vlera e elementit.

Rrotullimi me këmbë të shtrirë, ku këmba jo-dominante ngrihet horizontalisht ose mbi horizontale, e tensionuar dhe e kontrolluar. Ky rrotullim kërkon saktësi, qëndrueshmëri dhe ekuilibër të mirë, e për shkak të elegancës dhe kompleksitetit është shumë i vlerësuar për efektin artistik dhe notën teknike në tra dhe parter.

Rrotullimi në të dyja këmbët është element bazë, që realizohet nga pozicioni në këmbë, me shputat në gjerësinë e shpatullave. Me gjunjë të përkulur lehtë dhe lëvizje të duarve, trupi rrotullohet për 180 gradë ose më shumë. Gjatë rrotullimit, pesha shpërndahet në të dyja këmbët, shputat shkëputen minimalisht nga sipërfaqja ose rrotullohet në majë të gishtave. Përfundon me pozicion të qëndrueshëm dhe ekuilibër të kontrolluar.

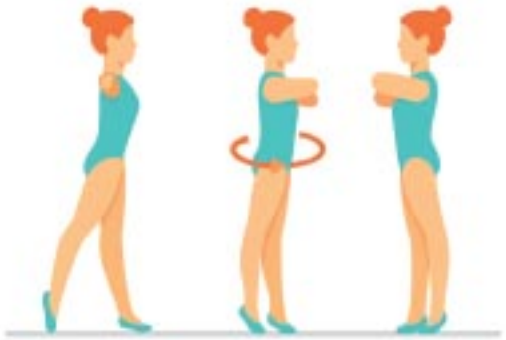
Kërcimet në tra

Kërcimet në tra janë pjesë e rëndësishme e rutinës gjimnastikore dhe shërbejnë për të shprehur dinamizëm, teknikë dhe shprehje artistike. Realizohen me shtytje nga njëra ose të dyja këmbët dhe mund të përfshijnë figura apo rrotullime të ndryshme në ajër. Për shkak të sipërfaqes së ngushtë dhe lartësisë së traut, këto kërcime kërkojnë ekuilibër të saktë, kontroll të trupit dhe koordinim të mirë.

Kërcimet mund të ndahen **me një këmbë** dhe **me dy këmbë**, varësisht nga mënyra se si kryhet ngritja dhe ulja.

Kërcime me njërën këmbë: Realizohen me shtytje nga njëra këmbë, ndërsa ulja mund të bëhet në të njëjtën ose në të dyja këmbët. Kërkojnë ekuilibër të mirë, forcë dhe koordinim, ndërsa përdoren shpesh në lëvizje dinamike dhe lidhje elementesh në tra ose parter. Kërcimet karakteristike janë kërcimi i maces, kërcimi i largët dhe kërcimi i drerit.

Kërcimi me të dyja këmbët: Do të thotë të shtyhet dhe të ulesh me të dyja shputat njëkohësisht ndërsa ecën mbi tra. Gjatë shtytjes, trupi duhet të qëndrojë i qëndrueshëm dhe i kontrolluar, ndërsa në ulje forca shpërndahet në mënyrë të barabartë në të dyja këmbët, çka ndihmon në ruajtjen e ekuilibrit dhe zvogëlon rrezikun e rënies. Ky kërcim zhvillon for-



Rrotullimi mbi dy këmbë për 180 gradë



Kërcimi i maces



Kërcimi i largët i lartë



Kërcimi i drerit

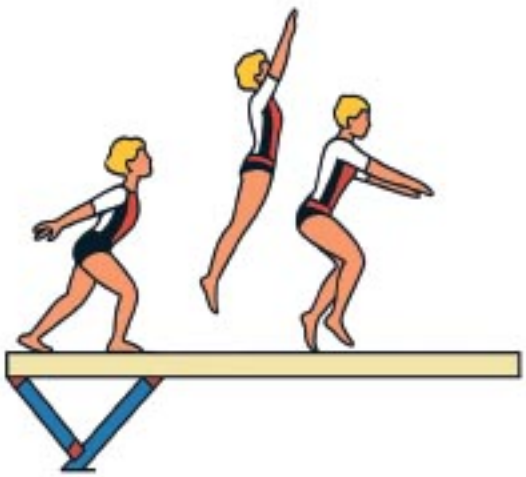
cën, koordinimin dhe qëndrueshmërinë, që është shumë e rëndësishme gjatë lëvizjes në tra.

Këto dy lloje kombinohen në ushtrime gjimnastikore për të arritur larmi, efekt artistik dhe vlerë teknike.

Kërcimi i dyfishtë nga tra është element bazë gjimnastikor që realizohet në fund të ushtrimit në tra. Realizuesi qëndron në fund të traut, me shputat së bashku. Me lëvizje të duarve dhe përkulje të lehtë të gjunjëve, shtyhet njëkohësisht me të dyja këmbët dhe kërcen përpara. Në ajër trupi mbetet i tensionuar dhe i kontrolluar, ndërsa ulja bëhet njëkohësisht në të dyja këmbët, me gjunjët lehtë të përkulur për amortizim dhe ruajtje të ekuilibrit. Është e rëndësishme që ulja të jetë e qëndrueshme dhe brenda zonës së shënuar.



Kërcimi me të dyja këmbët



Kërcimi sunojen ime të dyja këmbët



Kërcimi i dyfishtë në ulje nga tra

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. Sa e gjerë është trari gjimnastikor?
2. Çfarë zhvillohet me ushtrimet në tra?
3. Si duhet të vendosen duart gjatë ecjes në tra?
4. Ç'do të thotë kërcim me të dyja këmbët në tra?
5. Si mund të përshtatet ushtrimi në tra për nxënësit me nevoja të veçanta?

Sport për të gjithë

Lëvizja mbi vijë është aktivitet i thjeshtë, por shumë efektiv për zhvillimin e ekuilibrit dhe koordinimit, i cili mund të përshtatet për të gjithë nxënësit. Duke zgjeruar vijën ose duke shtuar shenja taktile, aktiviteti bëhet i aksesueshëm edhe për nxënësit me nevoja të veçanta.

Kalimi (kapërcimi) mbi kalë

Kalimi mbi kalë është një nga disiplinat më dinamike dhe më mbresëlënëse të gjimnastikës sportive. Ai përfshin një sërë lëvizjesh që fillojnë me vrapim të shpejtë, vazhdojnë me shtytje nga dërrasa elastike dhe kontakt me pajisjen e kalimit dhe përfundojnë me element në ajër dhe ulje të saktë. Realizohet përvetëm disa sekonda, por përfshin lëvizje teknikisht të sakta dhe estetike.

Kalim mbi kalë përbëhet nga disa faza të lidhura. Fillon me vrull, ku gjimnasti vrapon për të fituar shpejtësinë e nevojshme. Më pas vjen kontakti me dërrasën e shtytjes dhe shtytja eksplozive, që i mundëson trupit të hyjë në fazën e parë të fluturimit. Në momentin pasues, gjimnasti mbështetet me duar në pajisje për të drejtuar dhe forcuar fluturimin, duke kaluar në fazën e dytë të fluturimit ku realizohen figura apo rrotullime. Kalimi mbi kalë përfundon me ulje, e cila duhet të jetë e saktë dhe e qëndrueshme, pa hapa shtesë.



Kalimi gjimnastikor mbi kalë

Kalimi me këmbë të hapura është një nga llojet bazë dhe më të përdorura të kalimit mbi kalë në gjimnastikë, veçanërisht në nivelet fillestare të trajnimit. Realizohet duke, pas vrullit dhe shtytjes nga dërrasa, gjim-

Koncepte kyçe

kalim mbi kalë, vrull, dërrasë shtytëse, shtytje me të dyja këmbët, faza e fluturimit, pozicioni me këmbë të hapura, pozicioni i mbledhur, kontakt me pajisjen, ulje, teknikë, ekuilibër, forcë eksplozive, kontroll, estetikë

A e dini se...?

Kalim mbi kalë zgjat vetëm 2-3 sekonda, por gjatë atij intervali të shkurtër gjimnasti realizon lëvizje të ndërlikuara që kërkojnë muaj të tërë ushtrimesh.


Kalimi me këmbë të hapura nga përpara

nasti vendos trupin në pozicion me këmbët e hapura – njëkohësisht të shtrira anash, paralelisht me dyshemenë. Në momentin e kontaktit me pajisjen, trupi qëndron i zgjatur, pastaj ndjek fazën e dytë të fluturimit dhe uljen e qëndrueshme. Ky kalim ndihmon në zhvillimin e fleksibilitetit, koordinimit dhe teknikës së saktë të shtytjes dhe uljes.

Kalimi i mbledhur është tjetër lloj bazë i kalimit në gjimnastikën sportive. Realizohet duke, pas vrullit dhe shtytjes nga dërrasa, gjatë fluturimit, gjimnasti mbledh trupin – gjunjët i afrohen gjoksit dhe duart i përqafojnë këmbët ose vendosen përpara për ekuilibër. Nga pajisja (kalimi ose sandaku suedez), gjimnasti shtyn me duar dhe vazhdon në fazën e dytë të fluturimit, duke përfunduar me një ulje të saktë. Ky kalim shërben si bazë për mësimin e variacioneve më të vështira dhe zhvillimin e teknikës.

Në garat sportive, kalimi vlerësohet sipas disa kritereve, si realizimi teknik, lartësia dhe gjatësia e fluturimit, kompleksiteti i elementeve dhe mënyra



Kërcim me këmbë të hapura – pamje anësore

Kalim mbi kalë është i rëndësishëm jo vetëm për gjimnastët që garojnë, por edhe për të gjithë ata që merren me gjimnastikë si pjesë e aktivitetit fizik. Ky ushtrim zhvillon forcën eksplozive, ekuilibrin dhe kontrollin e përgjithshëm të trupit. Përveç në gara, kalimi mbi kalë është i rëndësishëm edhe për përgatitjen e përgjithshme fizike në gjimnastikë. Qëllimi i kalimit është të shfaqet elegancë, forcë dhe kontroll gjatë gjithë realizimit.



Kërcim i përkulur – pamje anësore

e uljes. Përdoren stile dhe teknika të ndryshme në varësi të nivelit të gjimnastit, ndërsa sportistët më të avancuar realizojnë kalime të komplikuara si Yurchenko apo Tsukahara, që kërkojnë saktësi të madhe dhe ushtrime të shumta.

Aktivitet:

Realizo vrull dhe shtytje me të dyja këmbët mbi një pengesë të ulët, me ose pa ndihmë, duke rritur gradualisht gjatësinë e vrullit dhe lartësinë e pengesës (kalit). Ushtro ritmin dhe koordinimin e këmbëve para kalimit, duke përdorur aktivitete përgatitore të përshtatshme.

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. **Cilat janë fazat e realizimit të kalimit mbi kalë?**
2. **Cili është qëllimi i vrapimit të shpejtë para kalimit?**
3. **Pse është e rëndësishme shtytja nga dërrasa?**
4. **Ç'bën gjimnasti gjatë fazës së fluturimit?**
5. **Si duhet të duket një ulje e saktë?**

Sport për të gjithë

Duke përdorur sipërfaqe të buta, pajisje më të ulëta dhe ndihmë gjatë vrullit, nxënësit me nevoja të veçanta mund të marrin pjesë në mënyrë të sigurt në ushtrimet e kalimit mbi kalë.

Ushtrime në mjete: barrë paralele, unaza dhe shufër e lartë

Ushtrimet në mjete janë pjesë thelbësore e gjimnastikës sportive, pasi mundësojnë zhvillimin e forcës, qëndrueshmërisë, ekuilibrit dhe kontrollit të trupit.

Barra paralele

Barra paralele është pajisje në gjimnastikë e përbërë nga dy shtylla paralele të vendosura në lartësi të ndryshme (në gjimnastikën për femra) ose në të njëjtën lartësi (në gjimnastikën për meshkuj). Përdoret për kryerjen e ushtrimeve dinamike dhe statike, si mbajtje, lëkundje, mbështetje, rrotullime dhe kalime nga njëra në tjetrën. Këto lëvizje kërkojnë koordinim, forcë dhe kontroll. Stërvitja në barra paralele zhvillon muskujt e shpatullave, krahëve, shpinës dhe barkut, ndërsa përmirëson fleksibilitetin, ndjenjën për ritëm dhe orientimin hapësinor. Në gjimnastikën për femra, barra paralele është një nga katër pajisjet kryesore ku vlerësohet saktësia, rrjedhshmëria dhe origjinaliteti i rutinës.

Barra paralele (meshkuj)

Barra paralele për meshkuj është pajisje gjimnastikore e përbërë nga dy shtylla horizontale të vendosura në të njëjtën lartësi dhe paralel me njëra-tjetrën. Përdoret në gjimnastikën sportive për meshkuj dhe është një nga gjashtë pajisjet bazë. Ushtrimet në barra përfshijnë **mbështetje, lëkundje, rrotullime, ulje dhe kombinime të elementeve statike e dinamike**. Sportisti duhet të demonstrojë forcë, ekuilibër, fleksibilitet dhe kontroll. Ushtrimi përfundon me një ulje, ku vlerësohen saktësia dhe qëndrueshmëria.



Barra paralele (meshkuj)

Koncepte kyçe

shufra e lartë, barra paralele, unaza, lëkundje, varje, mbështetje, qëndrim mbështetës, qëndrim mbi supe, barra paralele me dy lartësi

Aktivitet:

Ushtro lëkundje në pajisje të ulëta ose me mjete të improvizuara (si llastik apo shufër në palestër), duke i kushtuar vëmendje pozicionit të duhur të trupit. Krahasoni lëvizjet midis lëkundjes në mbështetje, në qëndrim mbështetës dhe në varje dhe demonstroji ato me ndihmën e një partneri.

A e dini se...?

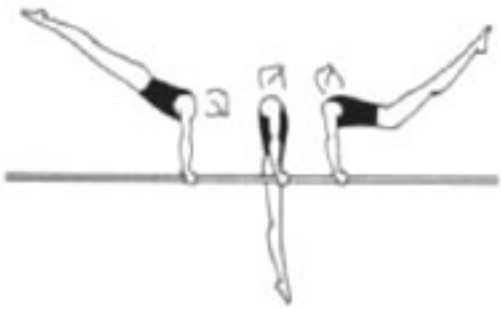
Unazat janë ndër pajisjet më të vështira, sepse kërkojnë forcë dhe kontroll të plotë të trupit. Shufra e lartë kërkon shpejtësi dhe dinamikë, ndërsa barra paralele kërkon saktësi dhe qëndrueshmëri. Edhe pse duken të lehta, këto ushtrime mësohen me shumë durim dhe ushtrime të vazhdueshme.

Qëndrimi mbi supe është pozicion ku trupi është i kthyer me kokën poshtë dhe mbështetet te duart dhe supet. Duart janë të shtrira dhe kapin fort pajisjen. Trupi është në vijë të drejtë nga duart te shputat. Këmbët janë të bashkuara dhe të tensionuara. Shikimi është përpara ose pak poshtë. Muskujt e barkut dhe shpinës janë të tensionuar për të mbajtur ekuilibrin.



Qëndrimi mbi supe

Lëkundja në mbështetje dhe qëndrim do të thotë lëvizje e kontrolluar përpara dhe prapa. Trupi lëkundet si një tërësi pa përkulur gjunjët. Duart qëndrojnë të shtrira dhe mbajnë pajisjen. Këmbët janë të bashkuara dhe të tensionuara. Kur lëkundet prapa, trupi mbështetet pas duarve, ndërsa muskujt e shpinës dhe shpatullave punojnë për qëndrueshmëri. Kontrolli dhe ritmi janë shumë të rëndësishëm.



Lëkundja në mbështetje në barra paralele



Lëkundja në qëndrim mbështetës në barra paralele

Barra paralele me dy lartësi (femra)

Barra paralele me dy lartësi për femra është pajisje e gjimnastikës sportive e përbërë nga dy shtylla paralele të vendosura në lartësi të ndryshme. Përdoret ekskluzivisht si disiplinë për femra. Gjimnastet kryejnë një sërë lëvizjesh me lëkundje, kalime nga njëra në tjetrën, rrotullime dhe elemente akrobatike. Kërkohen forcë, koordinim, shkathtësi dhe saktësi. Ushtrimi fillon me lëkundje nga toka ose me kërcim dhe përfundon me element të uljes. Kjo disiplinë kërkon përgatitje teknike dhe kontroll të lartë të trupit.



Lëkundja në mbështetje në barra paralele



Barra paralele me *dy* lartësi (femra)



Ushtrimi në barra paralele me *dy* lartësi

Unazat

Unazat janë dy pajisje rrethore të lëvizshme të varura në rripa dhe kërkojnë forcë dhe qëndrueshmëri të jashtëzakonshme. Në to kryhen varje, lëkundje dhe pozicione statike, që kontribuojnë në zhvillimin e kontrollit të krahëve dhe qëndrueshmërisë muskulore.

Varje në unaza janë elemente bazë gjimnastikore që kryhen në pozicion të varur, ku trupi mbështetet vetëm te duart, ndërsa pjesa tjetër e trupit qëndron e lirë në ajër. Këto ushtrime zhvillojnë forcën, qëndrueshmërinë dhe kontrollin, veçanërisht te shpatullat, shpina dhe muskujt e barkut. Disa lloje janë: varja e thjeshtë përpara, varja me trupin e mbledhur ose në pozicion L-sed, varja me ngritje të legenit (varja mbrapsht) dhe varja prapa. Çdo varje është bazë për ushtrime më të ndërlikuara në unaza.

Lëkundja në unaza është lëvizje bazë ku gjimnasti krijon lëkundje përpara dhe prapa ndërsa qëndron i varur. Trupi duhet të jetë i drejtë dhe i tensionuar, ndërsa lëkundja kontrollohet përmes lëvizjeve të shpatullave dhe core-it. Kjo lëvizje përgatit për elemente më të ndërlikuara dhe ndihmon në zhvillimin e koordinimit dhe forcës.



Lëkundja në unaza përpara dhe prapa

Shufra e lartë

Shufra e lartë është shtyllë metalike e ngritur që përdoret për elemente dinamike, si lëkundje, rrotullime dhe kërcime. Puna në këtë pajisje përmirëson ndjenjën e ekuilibrit, koordinimin dhe forcën në pjesën e sipërme të trupit.



Lëkundja në unaza



Varja në unaza: varja përpara, varja me trup të mbledhur, varja me kokën poshtë dhe varja prapa



Lëkundja në unaza

Lëkundja në shufër është lëvizje bazë që shërben për të krijuar ritëm dhe përgatit për elemente më të ndërlikuara. Trupi lëkundet përpara dhe prapa në pozicion të drejtë dhe të tensionuar, me shpatullat aktive dhe core-in e qëndrueshëm. Lëkundja përdoret për të kaluar në elemente të tjera ose për ulje, ndërsa teknika e saktë është thelbësore për siguri dhe kontroll.

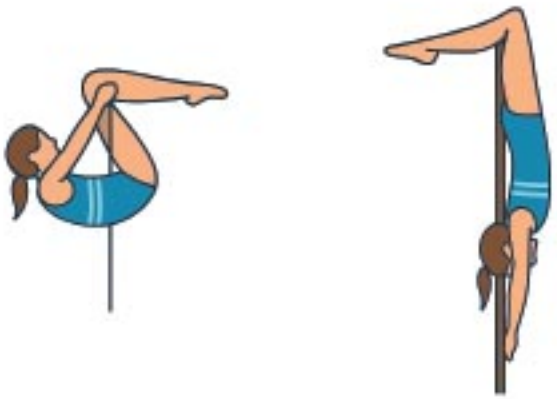


Lëkundae në shufrën e lartë



Lëkundae në shufrën e lartë

Lëkundja me varje nga këmba është element gjimnastikor që kryhet në barra ose pajisje të ngjashme. Nxënësit e realizojnë duke u kapur me njërën ose të dy këmbët për pajisjen, ndërsa trupi varet lirshëm. Me lëvizje të kontrolluara përpara dhe prapa krijohet lëkundje që zhvillon koordinimin, ekuilibrin dhe forcën e muskujve të barkut dhe shpinës.



Lëkundja me varje nga këmba

Rrotullimi përpara fillon me duar të kapura fort në shufër, ndërsa koka është pak e përkulur mbrapa. Trupi lëviz përpara dhe, kur arrin pozicionin horizontal, përkulet në ijë. Pastaj koka lakohet drejt gjoksit, gjë që shpejton rrotullimin rreth shufrës. Pas përfundimit të rrotullimit, trupi kthehet në pozicionin fillestar me duar të kapura në shufër.

Rrotullimi mbrapa fillon nga pozicioni i varur me kapje të sipërme, trup i tensionuar dhe duar të shtrira. Pas disa lëkundjeve, në një lëkundje të fortë prapa, gjimnasti shkëputet nga pajisja, përkulet pak në ijë dhe fillon rrotullimin mbrapa. Koka udhëheq rrotullimin, trupi është i tensionuar. Në fazën përfundimtare, trupi shtrihet për ulje, që realizohet në të dy këmbët me gjunjët pak të përkulur dhe duart përpara për ekuilibër, duke përfunduar në qëndrim të drejtë.

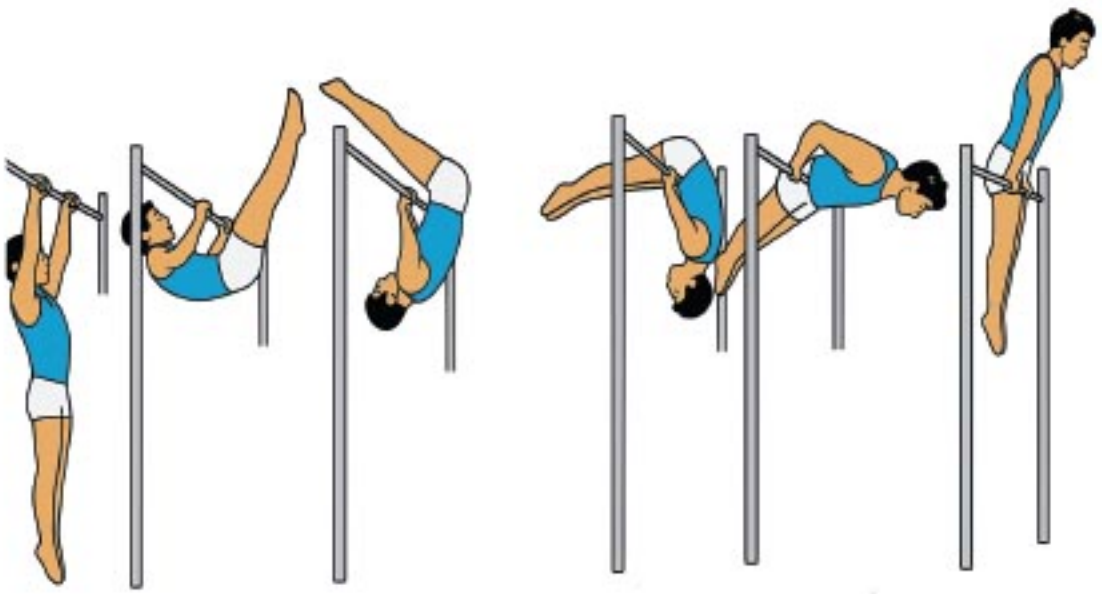


Rrotullimi përpara

Tërheqja në shufër është element bazë gjimnastikor që nënkupton ngritjen e trupit me forcën e duarve, derisa mjekra të kalojë lartësinë e shufrës. Pëllëmbët vendosen pak më gjerë se gjerësia e shpatullave, me kapje përpara ose prapa, sipas qëllimit të ushtrimit dhe grupit të muskujve që aktivizohet. Tërheqja forcon muskujt e shpatullave, shpinës, krahëve dhe barkut, si dhe përmirëson koordinimin, kontrollin e trupit dhe qëndrimin. Përdoret në gjimnastikë, crossfit, por edhe në sporte të tjera si ushtrim për zhvillimin e forcës dhe qëndrueshmërisë.

A e dini se...?

Tërheqja në shufrën e lartë është një nga ushtrimet më të vjetra gjimnastikore dhe është përdorur që në kohët antike si provë për forcë dhe shkathtësi.



Tërheqja në shufrën e lartë

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. A e di ç'është qëndrimi mbi supe dhe pse trupi duhet të jetë i tensionuar?
2. Sipas mendimit tënd, cila pajisje është më e vështirë për të ruajtur ekuilibrin – unazat, shufra e lartë apo barra paralele?
3. Cilat muskuj punojnë më shumë kur lëkundemi në pajisje?
4. A realizohet lëkundja në unaza dhe në shufrën e lartë në të njëjtën mënyrë?
5. Pse është e rëndësishme të mbajmë këmbët të tensionuara gjatë ushtrimeve gjimnastikore?

Sport për të gjithë

Nxënësit me nevoja të veçanta arsimore mund të marrin pjesë me lëvizje të përshtatura – për shembull, varje me mbështetje, lëkundje me ndihmën e mësuesit ose partnerit, ose ushtrime në pajisje të vendosura më ulët. Çdo përparim inkurajohet, pa presion për të realizuar lëvizje të ndërlikuara.

Pajisjet gjimnastikore



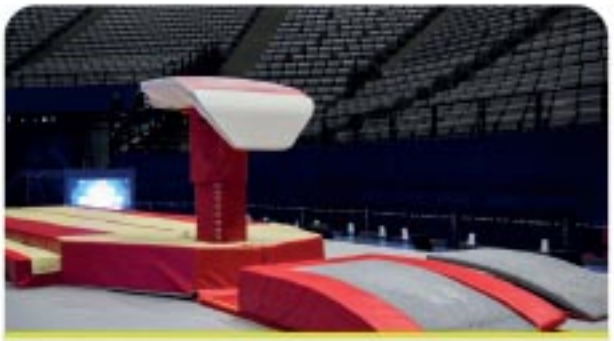
Kali me doreza



Trau



Shufra e lartë



Kalimi mbi kalë



Barra paralele me dy lartësi (femra)



Parteri (dyshemeja gjimnastikore)



Barra paralele (meshkuj)



Unaza

Tema 4

Basketbolli

Basketbolli është një nga sportet më të njohura ekipore në botë, i njohur për dinamikën, shpejtësinë dhe atraktivitetin e tij. Luhet mes dy ekipeve, secili me nga pesë lojtarë në fushë, me qëllim të shënohen më shumë pikë se kundërshtari duke futur topin në kosh. Basketbolli është themeluar në vitin 1891 nga Dr. Xhejms Nejsmit, profesor i edukimit fizik në Springfild, Masaçusets, SHBA. Ai e shpiku basketbollin si sport që do t'u mundësonte studentëve të qëndronin në formë gjatë muajve të dimrit, kur ishte e vështirë të luheshin sporte në ambiente të hapura. Koshat e parë nuk ishin si ata që njohim sot – ishin shporta druri për pjeshka, të varura në një lartësi prej 3.05 metrash, që është edhe sot standardi për lartësinë e koshit. Rregullat ishin të thjeshta dhe janë ndryshuar gjatë kohës për ta bërë lojën më interesante dhe më të rrjedhshme.

Me krijimin e ligave profesionale, si Shoqata Kombëtare e Basketbollit (NBA) në vitin 1946, ky sport u shndërrua në një fenomen global. NBA vazhdon të konsiderohet si liga më prestigjioze e basketbollit në botë, me shumë lojtarë të njohur që kanë lënë gjurmë të pashlyeshme në histori. Gjatë viteve basketbolli është bërë pjesë e Lojërave Olimpike, fillimisht si sport demonstrativ në vitin 1904 dhe zyrtarisht nga viti 1936 në Olimpiadën e Berlinit. Ai është kthyer në një sport që pasqyron frymën e punës në ekip, konkurrencës sportive dhe bashkëpunimit ndërkombëtar.

Lojës i nevojitet një kombinim i përgatitjes fizike, aftësive teknike dhe inteligjencës taktike. Lojtarët ndahen në pozicione të ndryshme – mbrojtës, krahë dhe qendër – secili me rolin e tij specifik në sulm dhe mbrojtje. Teknikat e lojës përfshijnë driblimin, pasimet, gjuajtjet drejt koshit, kërcimet dhe manovrat e ndryshme pa top. Taktika ka rol kyç, veçanërisht në kalimet e shpejta nga mbrojtja në sulm dhe anasjelltas.

Basketbolli jo vetëm që zhvillon trupin, por gjithashtu nxit frymën e ekipit, disiplinën dhe bashkëpunimin, duke e bërë atë sportin ideal si për të rinjtë ashtu edhe për të rriturit.



Qëllimet e temës:

- Të zotërosh bazat e pasimit dhe pranimit të topit me saktësi.
- Të mësosh të driblosh topin me kontroll të lëvizjes.
- Të zotërosh hapat e dyfishtë (dyhapëshin) si element bazë për vendosjen e topit në kosh.
- Të zotërosh teknikën bazë të gjuajtjes drejt koshit.
- Të kuptosh dhe të aplikosh parimet themelore të sulmit dhe mbrojtjes.
- Të respektosh rregullat dhe lojën e ndershme (fer plej), si dhe të zhvillosh bashkëpunim në ekip.

Qëllimi gjithëpërfshirës:

- Të gjithë nxënësit të marrin pjesë sipas mundësive të tyre, me përshtatje dhe mbështetje, duke inkurajuar vetëbesimin dhe përfshirjen aktive në aktivitetet ekipore.

Drejtimi i topit dhe driblimi

Drejtimi i topit dhe driblimi janë elementet bazë teknike në basketboll, të cilat mundësojnë lëvizjen me top, depërtimin në mbrojtjen kundërshtare dhe krijimin e hapësirës për pasim, asistencë ose gjuajtje. Qasja metodike për zotërimin e këtyre aftësive bazohet në përvetësimin gradual: nga lëvizjet bazë deri te zbatimi në lojë nën presion.

Koncepte kyçe

drejtimi i topit, shikimi lart, ritëm dhe koordinim, kontrolli i topit, mbrojtja e topit, driblim i lartë, driblim i ulët, krosover – driblim përpara, driblim pas shpine, driblim mes këmbëve, pilot (qendër), driblim i dyfishtë, bartje e topit, përkulje (fleksion), drejtim (ekstension)

Drejtimi i topit dhe driblimi

Lëvizja basketbollistike me top është mënyra se si topi transportohet nga fusha e vet në atë të kundërshtarit. Drejtimi i topit bëhet vetëm me një dorë (djathtas ose majtas), me ndryshim drejtimi dhe shpejtësie të lëvizjes. Driblimi në basketboll është aftësia për të goditur kontrolluar topin në dysheme me njërën dorë, që lojtari të lëvizë në fushë pa shkelur rregullat. Ky është elementi kryesor për drejtimin e topit dhe për përmbushjen e detyrave në sulm dhe mbrojtje gjatë lojës.

Elementet bazë të teknikës së drejtimit të topit:



Drejtimi i topit



Goditja e topit në dysheme



Kontakti me topin

A e dini se...?

Fillimisht, ishte i lejuar vetëm një driblim! Në fillimet e basketbollit, sipas rregullave të para, lojtarët mund të bënin vetëm një goditje të vetme me topin, pastaj duhej ta pasonin topin ose të gjuanin drejt koshit.

Qëndrimi i trupit: Gjunjët janë të përkulura lehtë, busti është pak i përkulur përpara dhe pesha e trupit shpërndahet në mënyrë të barabartë në të dy këmbët. Koka mbahet lart, me shikimin drejt fushës dhe lojtarëve, jo drejt topit.

Kontakti me topin: Topi goditet me të gjithë pëllëmbën kur bie në dysheme, ndërsa tapitja (prekja) bëhet me majat e gishtave. Dora ndjek dhe udhëheq topin gjatë kontaktit me dyshemenë dhe sapo të rikthehet, pritet sërish me majat e gishtave. Lëvizja e kyçit – përkulja dhe drejtimi – është thelbësore për kontroll të saktë.

Lartësia e topit: Gjatë lëvizjeve të shpejta pa presion, topi mbahet më lart (afërsisht në nivelin e ijëve) – kjo quhet driblim i lartë. Gjatë mbrojtjes ose në situata të ngushta, topi mbahet më poshtë (nën nivelin e gjunjëve) për ta bërë më të vështirë rrëmbimin nga kundërshtari – ky është driblim i ulët.

Mbrojtja e topit: Nëse lojtari ka përballë një mbrojtës që përpiqet t'i marrë topin, trupi vendoset mes topit dhe kundërshtarit (mbrojtja e topit), ndërsa dora e lirë mbahet anash, e përkulur në bërryl për të ruajtur distancën si barrierë mbrojtëse, pa kontakt me lojtarin mbrojtës.

Driblimi i dyfishtë: Nëse lojtari që drejton topin, në çfarëdo momenti, godet topin në dysheme me të dyja duart dhe e merr sërish në dorë, kjo konsiderohet shkelje e rregullave – driblim i dyfishtë dhe topi i jepet kundërshtarit.

A e dini se...?

Driblimi nuk ka ekzistuar në versionin origjinal të basketbollit! Kur Dr. Xhejms Nejsmit krijoi basketbollin në vitin 1891, lojtarët lejoheshin vetëm të pasonin – driblimi, pra drejtimi i topit, u fut më vonë si një evolucion logjik i lojës.



Drejtimi i topit në lëvizje

Driblimi dhe drejtimi i topit janë elemente thelbësore të basketbollit që çdo lojtar duhet t'i zotërojë. Ato lejojnë lëvizje të lirë, shmangien e kundërshtarit dhe krijimin e sulmeve. Me ushtrime të rregullta përmirësohen kontrolli, siguria dhe vetëbesimi në lojë. Për më tepër, driblimi



Drejtimi i topit

Aktivitet:

Së pari, driblo topin në vend – 30 sekonda me dorën e djathtë, pastaj 30 sekonda me dorën e majtë. Më pas, lëviz duke dribluar topin alternuar me të dyja duart. Në fund, realizo tre driblime të larta dhe tre të ulëta dhe përsërite disa herë. Përqendrohu te kontrolli dhe koordinimi.



Drejtimi i topit në aksion

A e dini se...?

Lojtarët profesionistë driblojnë edhe me sy të mbyllur gjatë stërvitjes.

Për të zhvilluar kontroll të përsosur dhe ndjeshmëri ndaj topit, disa lojtarë ushtrojnë driblimin pa e parë topin, me sy të mbyllur ose madje edhe me maska.



Drejtimi i topit

zhvillon koordinimin, shpejtësinë e duarve dhe reagimin, ndërsa drejtimi i topit përmirëson orientimin në fushë dhe pasimet e sakta. Këto aftësi janë kyçe për pjesëmarrje të suksesshme në lojën ekipore dhe shënimin e pikëve.

A e dini se...?

Driblimi "krosoveri" është një nga armët më të fuqishme në basketbollin modern. Kjo teknikë, ku lojtari ndryshon dorën dhe drejtimin e lëvizjes, u bë e famshme falë lojtarëve si Tim Hardavej dhe më vonë Alen Ajverson, të cilët shpesh "rrëzonin" mbrojtësit me këtë lëvizje.

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. Ç'është driblimi dhe pse është i rëndësishëm në lojën e basketbollit?
2. Cilat janë elementet bazë të teknikës së drejtimit të topit?
3. Kur përdoret driblimi i lartë, e kur ai i ulët?
4. Si mund ta mbrojë lojtari topin gjatë drejtimit nën presion nga kundërshtari?
5. Kur konsiderohet se është bërë shkelje gjatë drejtimit të topit?

Sport për të gjithë

Driblimi është aftësi që mund të ushtrohet nga çdokush – në shtëpi, në oborr apo në palestër. Ai zhvillon koordinimin, kontrollin dhe vetëbesimin në lojë. Pavarësisht përvojës, secili mund të përparojë.

Pranimi dhe pasimi i topit në basketboll

Pranimi dhe pasimi i topit në basketboll

Pranimi dhe pasimi i topit janë elemente bazë teknike në lojën e basketbollit që mundësojnë bashkëpunimin midis lojtarëve, ndërtimin e sulmit dhe ruajtjen e kontrollit të lojës. Metodologjikisht, këto elemente mësohen përmes një procesi gradual, nga format më të thjeshta deri te ato më të ndërlikuara, duke përdorur ushtrime dhe lojëra të ndryshme në kushte reale ose të simuluara.

Pasimi i topit

Një nga mënyrat kryesore për të përcjellë topin në mënyrë të saktë dhe të shpejtë në fushë është pasimi. Topi mund të pasojë nga lartësi të ndryshme, me një ose me dy duar. Në basketboll, pasimet janë thelbësore për një lojë të shpejtë dhe efikase.

Më së shpeshti përdoren: Pasimi nga kraharori, ku topi shtyhet drejt përpara me të dy duart drejt bashkëlojtarit, **Pasimi nga poshtë**, i cili kalon topin përmes dyshemesë për të shmangur kundërshtarin, **Pasimi nga mbi koka** për distanca më të gjata ose kur lojtari është nën presion, **Pasimi me një dorë në lëvizje** ose pasimi në kërcim përdoret për lojë të shpejtë, **Pasimi pas shpine** përdoret si element befasues.



Pasimi nga kraharori

Ekzistojnë edhe pasime anësore me një dorë nga zona e ijëve, pasime të ulëta me një ose dy duar dhe pasime të larta nga supi. Çdo lloj ka rolin e vet në zhvillimin e lojës dhe bashkëpunimit në ekip.

Koncepte kyçe

pozicionimi i trupit, kontakti me sy, lëvizja drejt topit, pranim i sigurt, amortizim, pranim në lëvizje, teknika e pasimit, pasim nga kraharori, pasim me kërcim, pasim me një dorë etj., saktësi, kohëzim, forca dhe drejtimi i pasimit

A e dini se...?

Pasimi është treguesi i parë i "inteligjencës në lojën e basketbollit". Lojtarët që realizojnë pasime të mençura dhe në kohë zakonisht kanë një vizion të shkëlqyer të fushës dhe kuptojnë shumë mirë lojën, ndaj edhe quhen "truri i ekipit".



Pozicioni i duarve gjatë pasimit të topit

Për të qenë pasimi efektiv dhe i saktë, duhet të ndiqen këto hapa:

Pozicioni bazë i duhur: Shpatullat drejt objektivit, gjunjët të përkulur lehtë.

Lëvizja e duarve: Pasimi nis nga kraharori ose nga anash, me lëvizje eksplozive nga parakrahu, që vazhdon në kyçin e dorës dhe përfundon me shtrirjen e gishtave.

Kontrolli i forcës dhe drejtimit: Në varësi të distancës dhe pozicionit të bashkëlojtarit, duhet të përshtatet forca dhe këndi i pasimit.

Ndjekja e drejtimit të pasimit: Pas pasimit, gishtat tregojnë drejtimin e topit.

Për një pasim të suksesshëm, lojtari që pranon topin duhet të jetë i kthyer nga drejtimi prej nga vjen topi. Pranimi realizohet me shtrirje të duarve në lartësinë dhe drejtimin e topit. Kontakti i parë bëhet me majat e gishtave, ndjekur nga përkulja e kyçeve dhe bërrylave. Kjo lëvizje mundëson ndaljen dhe amortizimin e topit, që është kyçe për pranimin e sigurt dhe lojën e mëtejshme. Ekzistojnë mënyra të ndryshme të pranimit, sipas pozicionit të lojtarit dhe lartësisë së topit:

Pranimi në qëndrim, kur lojtari është i palëvizshëm dhe i përgatitur për të pranuar topin saktë,

Pranimi në lëvizje, kur lojtari e merr topin duke lëvizur, gjë që kërkon koordinim dhe ekuilibër të mirë,

Pranimi me duar të hapura, që përdoret më shpesh për të siguruar amortizimin dhe kontrollin,

Pranimi me një dorë përdoret kur topi vjen nga anash ose kur duhet reagim i shpejtë,

Pranimi i topave të lartë, shpesh me kërcim dhe **pranimi i topave të ulët**, pranë dyshemesë me gjunjë të përkulur dhe pozicion të qëndrueshëm. Përvetësimi i këtyre llojeve pranimi rrit përgatitjen teknike dhe efikasitetin e lojtarit në fushë.



Pasimi nga poshtë



Pasimi mbi kokë

A e dini se...?

Ndeshjet e para të basketbollit janë luajtur pa pasime!
Në fillimet e basketbollit, theksi ishte te pasimi përmes kërcimeve ose hedhjes së topit – nuk ekzistonte drejtimi i topit dhe pasimi ishte mënyra e vetme për të avancuar drejt fushës së kundërshtarit.



Pozicioni i pëllëmbëve gjatë pranimit të topit

Elementet kyçe gjatë pranimit të topit:

Pozicionimi i trupit – vendosje e saktë me gjunjë të përkulur dhe duar aktive, të gatshme për të pranuar.

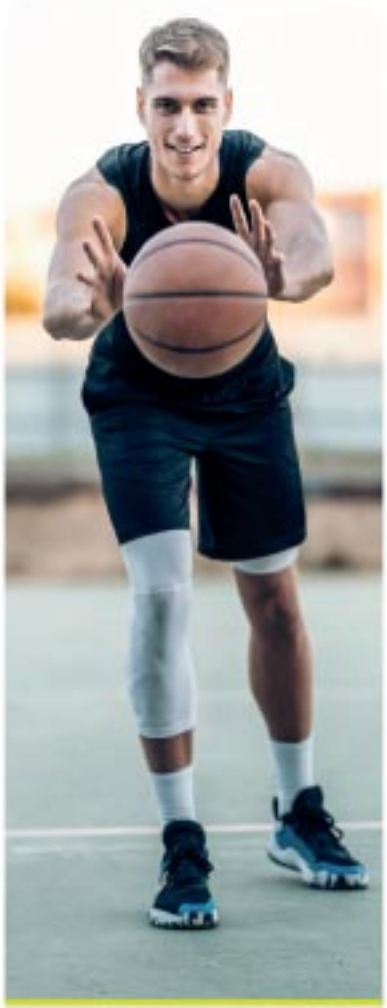
Kontakti me sy – lidhje vizuale me pasuesin për reagim të shpejtë.

Lëvizja drejt topit – një hap aktiv për të shkurtuar distancën dhe për të shmangur humbjen e topit.

Pranim i sigurt – përdorimi i të dy duarve me gishta të hapur për kontroll të qëndrueshëm.

Amortizimi – tërheqje e butë e duarve prapa për të zbutur goditjen në momentin e pranimit të topit.

Pranimi në lëvizje – marrja e topit gjatë lëvizjes (shumë e rëndësishme për kundërsulmet).



Pranimi i topit

Aktivitet:

Qëndroni në çifte, në një distancë prej 3–4 metrash. Ushtrojmë pasimin me të dy duart nga kraharori dhe pranimin në nivelin e kraharorit, pastaj kalojmë te pasimi i topit nga poshtë. Më pas, do të lëvizni në linja paralele në një gjatësi prej 15–20 metrash, duke ia pasuar topin njëri-tjetrit. Kujdesuni për lëvizjen, saktësinë dhe amortizimin gjatë pranimit të topit.

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. **Cili është roli bazë i pranimit dhe pasimit të topit në lojën e basketbollit?**
2. **Cilat janë elementet kyçe që duhet të respektohen gjatë pranimit të topit?**
3. **Cili lloj pasimi konsiderohet më i përdoruri dhe më efikasi në basketboll?**
4. **Në cilin moment duhet të tregohet kujdes gjatë pranimit të topit kur bashkëlojtari pason?**
5. **Pse është e rëndësishme të përshtatet forca dhe drejtimi gjatë pasimit?**

Sport për të gjithë

Basketbolli është sport ku ushtrimet si: drejtimi i topit, pranimi dhe pasimi mund të përshtaten sipas nevojave dhe aftësive individuale. Me mbështetje dhe bashkëpunim, çdo nxënës mund të marrë pjesë në mënyrë aktive dhe të përparojë në lojë. Qasja gjithëpërfshirëse mundëson mundësi të barabarta dhe përvojë pozitive për të gjithë.

Gjuajtja drejt koshit dhe dyhapëshit

Qëllimi kryesor në lojën e basketbollit është shënimi i pikëve – koshit, si elementi kryesor që vendos fituesin e ndeshjes. Shënimi mund të arrihet përmes gjuajtjes ose përmes realizimit të dyhapëshit. Gjuajtja drejt koshit realizohet kështu që dora ndihmëse (ajo më pak dominante) shërben për të mbajtur topin, ndërsa me dorën dominuese bëhet lëvizja e hedhjes së topit nga duart. Gjuajtja zakonisht shoqërohet me një kërcim përpara, por mund të kryhet edhe nga vendi ose në lëvizje.

Gjuajtja drejt koshit

Gjuajtja është lëvizja me të cilën lojtari përpiqet të dërgojë topin në kosh dhe të shënojë pikë. Është mënyra më e shpeshtë për të përfunduar një sulm. Gjuajtja drejt koshit është një nga lëvizjet më të rëndësishme teknike në basketboll dhe paraqet finalizimin e sulmit për të shënuar pikë. Për një gjuajtje të suksesshme kërkohen koordinim, ekuilibër dhe teknikë e saktë. Ekzistojnë disa lloje bazë të gjuajtjes:

Gjuajtja me të dy duart nga vendi përdoret kur lojtari është në një pozicion të qëndrueshëm pa presion nga mbrojtja.

Gjuajtja me një dorë nga vendi është më e saktë dhe përdoret shpesh në distanca mesatare.

Gjuajtja në lëvizje realizohet gjatë vrapimit dhe kërkon kontroll të mirë të trupit.

Vendosja (lay-up) është gjuajtje e lehtë në lëvizje drejt koshit, zakonisht pas dyhapëshit.

Gjuajtja në kërcim (skok-shut) është shumë efikase kundër mbrojtjes, pasi realizohet në pikën më të lartë të kërcimit.

Koncepte kyçe

qëndrimi i trupit, forma e duarve, realizimi teknik, ekuilibër dhe koordinim, saktësi dhe forcë, lloji i gjuajtjes

Aktivitet:

Gjuajtje pas pasimi në çifte. Formoni çifte dhe qëndroni 2–4 metra larg koshit. Njëri pason, tjetri gjuan – pastaj ndërroheni pas çdo 5 përpjekjesh. Ushtroni qëndrimin e duhur të trupit, punën me duar dhe drejtimin e topit gjatë gjuajtjes.



Ngjitja (Dunk)

A e dini se...?

Trajektorja ideale e gjuajtjes është rreth 45 gradë.
Sipas studimeve shkencore, gjuajtjet me këtë kënd kanë mundësinë më të madhe për të hyrë në kosh – prandaj ushtrohet gjuajtja "e butë" dhe "e lartë".

Smahu (dunk) është mënyra më e fortë dhe më efektive për të shënuar, kur lojtari, pas një kërcimi, vendos topin drejtpërdrejt në rreth me një ose dy duar. Kërkon eksplozivitet, forcë dhe koordinim, shpesh ngjall reagim të fortë nga publiku dhe ka efekt psikologjik ndaj ekipit kundërshtar. Secila lloj gjuajtjeje përdoret në varësi të situatës së lojës. Për të realizuar një gjuajtje të suksesshme, teknika është thelbësore.

Elementet bazë të teknikës:

Pozicioni i trupit: Këmbët në gjerësinë e shpatullave, gjunjët pak të përkulur, të gatshëm për lëvizje lart dhe përpara.

Forma e duarve: Dora dominuese është poshtë topit dhe e mbështet atë me gishtërinj të hapur. Dora tjetër ndihmon në anë për stabilitet dhe krijimin e këndit për një hedhje të saktë.



Gjuajtja në kërcim

Lëvizja e trupit lart: Me një shtytje eksplozive nga këmbët, trupi ngrihet lart, duke kërcyer përpara ose nga vendi.

Hedhja e topit: Kyçi i dorës shtrihet përpara dhe lart, ndërsa gishtat ndjekin topin në drejtim të koshit.

Gjuajtja në kërcim (skok-shut) është lloj gjuajtjeje që realizohet gjatë kërcimit, me synimin të shënohet mbi mbrojtësin. Kjo teknikë mundëson kënd më të mirë dhe distancë më të madhe nga bllokimi i kun-



Realizimi teknik i gjuajtjes

Aktivitet:

Nga vija e vrullit filloni me drejtimin e topit, pastaj realizoni dyhapëshin dhe vendosjen e topit në kosh. Ushtroni ritmin, koordinimin dhe renditjen e saktë të hapave dhe kërcimit.



Pozicioni i duarve gjatë gjuajtjes

A e dini se...?

Çdo gjuajtje nga loja realizohet brenda 0.6 deri në 1.0 sekondë (!)
nga momenti i vendimit deri te hedhja e topit – që do të thotë se gjuajtësit stërvitin njëkohësisht shpejtësinë e reagimit dhe saktësinë.

dërshtarit. Lojtari bën qëndrimin përgatitor, pastaj kërcen vertikalisht, lëshon topin në pikën më të lartë të kërcimit me një lëvizje të saktë dhe rotacion të topit dhe zbret i qëndrueshëm. Skok-shuti përdoret më së shumti në ndeshje për shkak të shpejtësisë dhe efikasitetit të tij.

Dyhapëshi në basketboll

Dyhapëshi është element teknik i rëndësishëm në basketboll që i jep lojtarit përparësi hapësinore gjatë depërtimit drejt koshit. Kyveprim shpesh përfundon sulmin, duke synuar shënimin e pikës ose tërheqjen e kundërshtarëve për të liruar hapësirë për pasim apo gjuajtje nga bashkëlojtarët. Dyhapëshi mund të realizohet pas drejtimit të topit (driblimit) ose pas një pasimi, ku çelësi është ritmi i duhur, koordinimi dhe kontrolli për të shmangur shkeljet dhe për të realizuar me sukses aksionin sulmues.

Teknika e realizimit të dyhapëshit:

Pas ndalimit të drejtimit të topit, lojtari kap topin me të dyja duart pas driblimit të fundit. Hapi i parë bëhet me këmbën e kundërt të dorës që do të gjuajë (p.sh., nëse gjuan me dorën e djathtë, hapi i parë është me këmbën e majtë). Pastaj vjen hapi i dytë me të njëjtën anë të dorës së gjuajtjes – këmbën që do të shtyjë trupin lart. Pas hapit të dytë, lojtari shtyhet lart, shtrin dorën me topin dhe përpiqet të shënojë. Rëndësi ka që lëvizja të jetë rrjedhshme, pa ndalesa, me koordinim dhe ekuilibër të mirë.

Vendosja e topit (lay-up) është mënyra më e lehtë dhe më e shpejtë për të shënuar në basketboll, zakonisht pas realizimit të dyhapëshit. Realizohet në lëvizje drejt koshit, ku lojtari, pas hapit të dytë, kërcen dhe me një dorë vendos topin në tabelë ose direkt në rreth. Rëndësi ka që lëvizja të jetë rrjedhshme, e saktë dhe nën kontroll, pa bërë hapa të gabuar apo shkelje.



Teknika e dyhapëshit



Vendosja e topit

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. **1. Cili është qëllimi përfundimtar i gjuajtjes në lojën e basketbollit**
2. **Cili është roli i dorës ndihmëse (më pak e fortë) gjatë realizimit të gjuajtjes?**
3. **Në cilat mënyra mund të realizohet gjuajtja?**
4. **Cili është qëllimi i dyhapëshit gjatë lojës?**
5. **4. Sipas studimeve shkencore, sa zgjat mesatarisht realizimi i një gjuajtjeje?**

Sport për të gjithë

Çdo nxënës mund të marrë pjesë në mësimin e gjuajtjes dhe dyhapëshit përmes përshtatjes së mjeteve (top më i lehtë, kosh më i ulët) dhe ritmit të ushtrimit. Nxënësit me nevoja të veçanta mund të ushtrojnë me mbështetjen e një shoku ose të mësuesit, duke inkurajuar përfshirje të barabartë dhe bashkëpunim në ekip.

Bazat e sulmit dhe mbrojtjes

Në basketboll, suksesi i ekipit gjatë ndeshjes është ekuilibër mes një sulmi efektiv dhe një mbrojtjeje të fortë. Sulmi kërkon bashkëpunim, koordinim, lëvizje dhe vendimmarrje të shpejtë, ndërsa mbrojtja kërkon disiplinë, aktivitet dhe komunikim. Zhvillimi i të dyja komponentëve është thelbësor për suksesin ekipor dhe individual të lojtarëve.

Bazat e sulmit në basketboll

Sulmi është loja e organizuar e ekipit me qëllim shënimin e koshit. Realizohet përmes lëvizjeve pa top, pasimeve të sakta, drejtimit të topit dhe finalizimit me gjuajtje, ku është i rëndësishëm bashkëpunimi dhe strategjia ekipore.



Strategjia e lojës

Koncepte kyçe

sulm, mbrojtje, bashkëpunim, koordinim, pasim, driblim, gjuajtje, pick (bllokim), bllokim, hapësirë, asistim, qëndrim mbrojtës, mbrojtje individuale dhe zonale, rotacion, komunikim, ndërprerje, kërcim, përqendrim, luftarakësi

A e dini se...?

Lojtarët e NBA-së shënojnë kosh mesatarisht çdo 24 sekonda. Kjo është koha maksimale e lejuar për një aksion sulmues, që do të thotë se çdo sulm duhet të jetë i shpejtë dhe efikas.

Elementet kyçe të sulmit:

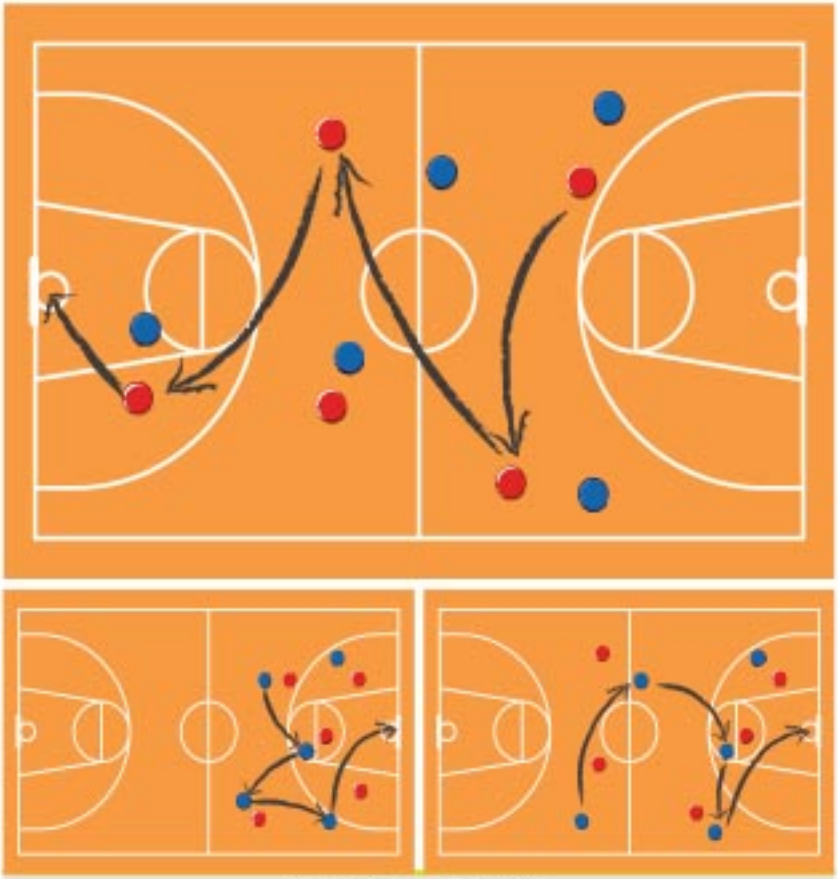
Sulmi i suksesshëm në basketboll bazohet në disa elemente kryesore që mundësojnë lojë të efektshme dhe të organizuar. Së pari, lojtarët duhet të lëvizin vazhdimisht pa top për t'u liruar nga mbrojtja kundërshtare dhe për të krijuar mundësi për të pranuar topin. Një rol të rëndësishëm kanë edhe pasimet e shpejta dhe të sakta, që janë themel i çdo aksioni të mirë ekipor. Për një sulm të efektshëm, është i domosdoshëm edhe pozicionimi i duhur – lojtarët duhet të jenë të shpërndarë në distanca të përshtatshme, për të shmangur ngarkesën dhe për të shtrirë mbrojtjen e kundërshtarit, duke liruar hapësirë për shënim.

Një tjetër element kyç është vendosja e bllokimeve ose "pick"-eve, të cilat u mundësojnë bashkëlojtarëve të lirohen nga mbrojtësi i tyre dhe



Sulmi trekëndësh në basketboll

të krijojnë pozicion për gjuajtje ose depërtim. Lojtari me top mund të shfrytëzojë hapësirën për depërtim të drejtpërdrejtë drejt koshit ose të asistojë te një lojtar i lirë. Në fund, sulmi kërkon durim, vlerësim të mirë të situatës dhe vendim të shpejtë kur është momenti më i mirë për të gjuajtur drejt koshit. Të gjitha këto komponentë së bashku kontribuojnë për një sulm të strukturuar, të efektshëm dhe të orientuar drejt ekipit.



Variacionet taktike për sulm

Bazat e mbrojtjes në basketboll

Mbrojtja është po aq e rëndësishme sa edhe sulmi në lojën e basketbollit, me qëllim parandalimin e kundërshtarit nga shënimi i pikëve. Gjithçka fillon me qëndrimin e duhur mbrojtës – trupi i ulur, gjunjët të përkulur dhe duart aktive për të penguar pasimet dhe gjuajtjet. Forma bazë e mbrojtjes është ajo individuale "një për një", ku çdo lojtar ndjek dhe ruan kundërshtarin e tij të drejtpërdrejtë, duke u përpjekur të kufizojë lëvizjen dhe hapësirën e tij.

Përveç kësaj, në basketboll përdoret shpesh edhe mbrojtja zonale, ku secili lojtar është përgjegjës për një zonë të caktuar në fushë, e jo për një kundërshtar specifik. Në situata kur kundërshtari ndryshon shpejt drejtimin ose përdor bllokime, mbrojtësit duhet të ndryshojnë shpejt dhe të koordinuar pozicionet – kjo quhet rotacion. Për një mbrojtje efektive,

Aktivitet:

Sulm i organizuar me lëvizje pa top.
Ndahuni në ekipe dhe ushtrojeni sulmin në gjysmën e fushës. Kryeni të paktën një lëvizje pa top para gjuajtjes. Kushtoni vëmendje pasimit, drejtimit të topit dhe pozicionimit. Mësuesi do të japë udhëzime dhe korrigjime. Pas aktivitetit, bisedoni shkurt se ç'mësuat dhe si mund ta përmirësoni bashkëpunimin në ekip.

A e dini se...?

Taktika në sulm nuk ka të bëjë vetëm me shënimin e pikëve, por edhe me lojën në ekip përmes lëvizjes së mirë, pasimeve të sakta dhe leximit të mbrojtjes. Skuadrat e suksesshme fitojnë sepse luajnë në mënyrë të zgjuar dhe së bashku.



Mbrojtja një për një në basketboll

shumë e rëndësishme është komunikimi mes lojtarëve – të njoftohet vazhdimisht për lëvizjet e kundërshtarëve, për ndihmë dhe mbrojtje. Ka disa lloje mbrojtjeje zonale, ndër të cilat më të përdorurat janë: zona 2-3, zona 1-3-1, zona 2-2-1, zona 1-2-2, etj.

Gjithashtu, një mbrojtje e mirë kërkon aftësinë për të ndërprerë pasimin, bllokuar gjuajtjet ose fituar kërcimin për topin e refuzuar. E gjithë kjo kërkon përqendrim, luftarakësi dhe sinkronizim ekipor. Loja e basketbollit u lejon të gjithë lojtarëve të shfaqin aftësitë e tyre individuale në zbatimin e detyrave taktike të ekipit.

A e dini se...?

Mesatarisht, një lojtar harxhon më shumë energji në mbrojtje sesa në sulm.
Mbrojtja kërkon përqendrim të vazhdueshëm, kontakt fizik, reagim dhe pozicionim të duhur.



Mbrojtja e organizuar

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. Cili është qëllimi i sulmit në basketboll?
2. Ç'është pick (bllokimi) dhe cila është roli i tij në sulm?
3. Cili është qëndrimi bazë në mbrojtjen individuale "një për një"?
4. Cila është diferenca mes mbrojtjes individuale dhe asaj zonale?
5. Sa është koha maksimale e lejuar për një aksion sulmues në NBA dhe ç'do të thotë kjo për efikasitetin e lojës?

Sport për të gjithë

Nxënësit me vështirësi në lëvizje mund të pasojnë ose të gjuajnë nga vendi pranë koshit, me lëvizje të kufizuar në një zonë të vogël. Bllokimi realizohet përmes sinjalizimit me dorë. Për nxënësit me vështirësi njohëse përdoren shenja vizuale, udhëzime të thjeshta dhe ndihmë nga një shok klase.

Bazat dhe rregullat e lojës në ekip

Basketbolli luhet në konkurrencë meshkujsh dhe femrash, si dhe në të gjitha kategoritë e moshës – nga fëmijët deri te seniorët. Rregullat përshtaten sipas moshës dhe nivelit, por bazat mbeten të njëjta: lojë ekipore, fer plej dhe respekt për kundërshtarin.

Koncepte kyçe

basketbolli, konkurrenca meshkuj dhe femra, loja ekipore, fer plej, topi, driblimi, pasimi, gjuajtja, rregullat, sulmi (24 sekonda), gabimet (faul), gjyrtarët, bashkëpunimi ekipor, kultura sportive

Dimensionet e fushës, topit dhe koshit

Fusha, pajisjet dhe ekipi

Fusha e basketbollit është drejtkëndëshe, me gjatësi 28 metra dhe gjerësi 15 metra, sipas standardeve të FIBA-s. Në të dy anët e fushës gjenden koshat, të vendosur në lartësinë 3.05 metra. Rrjeti ka diametër 45 cm, ndërsa tabela është 1.80 metra e gjerë dhe 1.05 metra e lartë.



Fusha e basketbollit



Tabela dhe koshi me rrjetë

Topi që përdoret në basketboll ka një përreth afër 75 cm dhe peshë 600-650 gram për ndeshjet e meshkujve (madhësia 7), ndërsa në konkurrencën femërore përdoret zakonisht madhësia 6, që është pak më e vogël dhe më e lehtë.

Linja për gjuajtje nga tri pikë është e vendosur 6.75 metra larg nga koshi në garat ndërkombëtare, ndërsa linja për goditjet e lira është 4.6 metra largësi nga koshi.

Linja për tri pikë është e vendosur 6.75 metra larg nga koshi në garat ndërkombëtare, ndërsa linja për goditjet e lira ndodhet 4.6 metra larg nga koshi.



Topi zyrtar për basketboll

Lojtarët duhet të vishen me pajisje sportive: fanellë, pantallona të shkurtra dhe këpucë sportive me mbështetje të mirë për kërcime dhe lëvizje në drejtim të ndryshëm.

Ekipi në basketboll përbëhet nga pesë lojtarë në fushë: dy bekë (lojtarë të jashtëm), dy krahë (me pozicione fleksibile) dhe një qendër (lojtar i gjatë pranë koshit). Secili ka rolin e vet – nga organizimi i sulmit, gjuajtja, mbrojtja, deri te kapja e topave dhe asistimi.

Në një ndeshje, ekipi mund të ketë deri në 12 lojtarë, me zëvendësime gjatë gjithë kohës së lojës. Suksesi nuk varet vetëm nga aftësitë individuale, por nga bashkëpunimi i ekipit, komunikimi dhe mbështetja mes lojtarëve. Një ekip i mirë ndërtohet mbi besimin, strategjinë e përbashkët dhe lojën e ndershme (fer plej).

Rregullat e lojës

Rregullat themelore në basketboll rregullojnë **lëvizjen me topin, kohëzgjatjen e sulmit, gabimet personale dhe teknike,** si dhe mënyrën e **shënimit të pikëve.** Lojtari që kontrollon topin mund të lëvizë vetëm duke dribluar – domethënë duke goditur topin në tokë me njërën dorë. **Pas ndalimit të driblimit, nuk lejohet driblimi i dytë** apo të bëhen më shumë se dy hapa pa gjuajtur apo kaluar topin. **Sulmi duhet të përfundojë me një gjuajtje** ose përpjekje për të shënuar **brenda 24 sekondave.** Çdo shkelje e këtyre rregullave rezulton me humbjen e topit dhe kalimin e sulmit te ekipi kundërshtar.

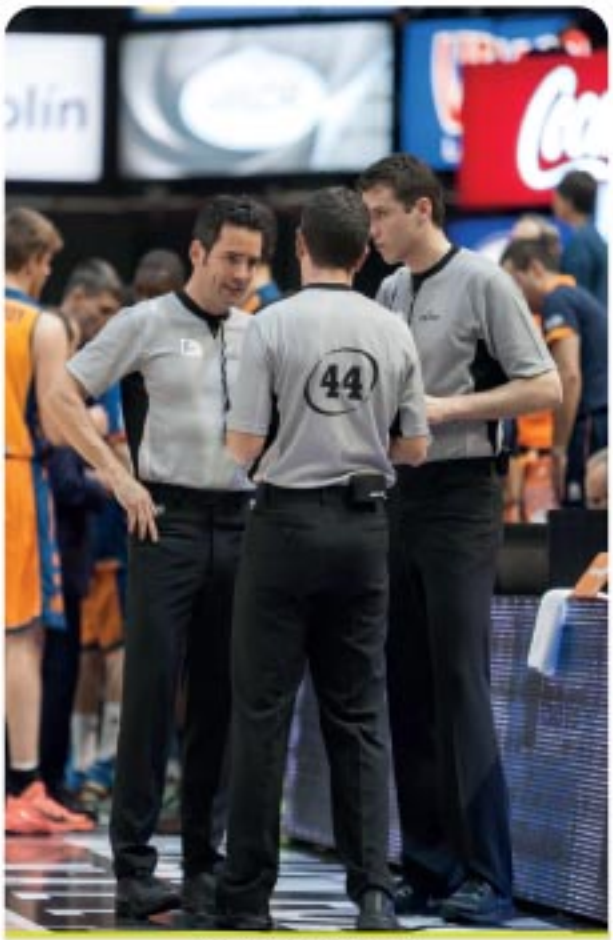
Sipas rregullave të FIBA-s, **ndeshja luhet në 4 periodа** nga **10 minuta** secila, ndërsa në NBA, kohëzgjatja e periodave është 12 minuta.

Lojtarët duhet t'i përmbahen **rregullave të kontaktit** – nuk lejohet kontakti agresiv apo i rrezikshëm fizik, ndërsa sjellja e tillë **dënohet me gabime personale.** Pas pesë gabimeve personale, lojtari duhet të largohet nga ndeshja.

Thelbi i lojës përfshin udhëheqjen e duhur të topit (driblimin), pasimin, marrjen e topit, gjuajtjen, pozicionimin, qëndrimin mbrojtës, komunikimin dhe bashkëpunimin në ekip. Basketbolli nuk është

A e dini se...?

Basketbolli i femrave në Lojërat Olimpike u fut në vitin 1976 dhe që atëherë ka pasur një zhvillim të shpejtë në nivel global.



Gjyqtarët për basketboll

A e dini se...?

Ndeshja e parë e basketbollit përfundoi me rezultat 1:0, sepse ishte shumë e vështirë të shënohej në koshin e korpës së pjeshkës dhe gjithë ndeshja pati vetëm një pikë të shënuar.

vetëm një sport fizik, por edhe një lojë inteligjente që kërkon mendim të shpejtë, vendime të sakta dhe strategji kolektive.

Fer plej në basketboll

Përveç teknikës, një pjesë shumë e rëndësishme e kulturës së basketbollit është fer plej, disiplina dhe respekti ndaj kundërshtarit, shokëve të ekipit dhe arbitrave.

Fer plej do të thotë të luash me respekt, ndershmëri dhe frymë sportive – pa shkelje të qëllimshme, provokime apo mashtrime. Në basketboll, kjo përfshin:

- respektimin e kundërshtarëve, shokëve të ekipit, arbitrave dhe rregullave të lojës,
- pranimin e vendimeve të arbitrave pa kundërshtime apo fyerje,
- angazhimin me përkushtim të plotë, por pa rrezikuar sigurinë e të tjerëve,
- shtrirjen e dorës pas rrëzimit, përshëndetje pas një veprimi të mirë dhe sjellje të drejtë pa marrë parasysh rezultatin.

Fer plej është pjesë thelbësore e edukimit sportiv dhe zhvillimit të karakterit te sportistët e rinj.

Përmes strukturës, rregullave dhe dinamikës së saj, basketbolli zhvillon aftësitë motorike, frymën e ekipit, përgjegjësinë dhe stabilitetin psikologjik te lojtarët. Ai mëson disiplinë, respekt ndaj bashkëlojtarëve dhe kundërshtarëve, si dhe marrjen e vendimeve të shpejta dhe të arsyeshme nën presion.

Në këtë mënyrë, basketbolli është një nga sportet më me ndikim në botë, që frymëzon miliona njerëz të lëvizin, të bashkëpunojnë dhe të përmirësohen përmes lojës.

Federata e Basketbollit e Republikës së Maqedonisë së Veriut
https://kfsm.mk

Aktivitet:

Ndeshje basketbolli. Do të ndaheni në dy ekipe – secili me 5 lojtarë (për fushë të plotë) ose 3 lojtarë (për gjysmë fushë). Do të luani sipas rregullave bazë: sulmi zgjat deri në 24 sekonda, nuk lejohet driblim i dyfishtë, as më shumë se dy hapa pa driblim. Kontakti fizik është i ndaluar. Të gjithë do të përfshiheni si lojtarë dhe si arbitra, për të kuptuar më mirë lojën dhe rregullat. Lojë fer dhe ekipore!

A e dini se...?

Ekziston një kufi për gabimet personale – 5 ose 6, varësisht nga rregullat. Në FIBA, lojtari largohet pas pesë gabimeve, ndërsa në NBA – pas gjashtë.

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. Sa është kohëzgjatja e ndeshjes sipas rregullave të FIBA-s?
2. Sa sekonda kanë skuadrat në dispozicion për të përfunduar sulmin e tyre?
3. Pas sa gabimeve personale një lojtar duhet të largohet nga fusha?
4. Cilat janë bazat e lojës së basketbollit?
5. Qysh nga kur zbatohet rregulli i 24 sekondave?

Sport për të gjithë

Shpjegime të qarta dhe ndihma vizuale përdoren për të përmirësuar kuptimin e rregullave. Pjesëmarrësit përfshihen si lojtarë dhe si gjyqtarë, duke përshtatur rolet sipas mundësive të tyre. Loja zhvillohet me fer plej dhe mbështetje ekipore.

Personalitete në basketboll – frymëzim brenda dhe jashtë fushës



Majkël Xhordan (SHBA) – Simbol i basketbollit. Fitues i 6 titujve NBA dhe konsiderohet më i miri i të gjitha kohërave



Draxhen Petroviq (Kroaci) – Njëri nga europianët e parë që shkëlqeu në NBA. Simbol i përkushtimit dhe talentit



LeBron Xhejms (SHBA) – Lojtar që kombinon forcë, inteligjencë dhe humanizëm. Lider aktiv brenda dhe jashtë fushës



Diana Taurasi (SHBA) – Gjuajtësja më e mirë në historinë e WNBA-së. E njohur për shpirtin luftarak dhe guximin në fushë



Sju Bërd (SHBA) – Legjendë e basketbollit botëror. Kampione olimpike pesë herë dhe simboli i karrierës së gjatë

Tema 5

Volejbolli

Volejbolli është sport dinamik dhe emocionues që luhet mes dy skuadrave, zakonisht të përbëra nga gjashtë lojtarë secila, në një fushë të ndarë me rrjetë. Qëllimi i lojës është që topi të kalojë mbi rrjetë në mënyrë që skuadra kundërshtare të mos arrijë ta kthejë brenda numrit të lejuar të prekjeve. Volejbolli përfaqëson një kombinim të përsosur të forcës fizike, aftësisë teknike, bashkëpunimit në ekip dhe reagimit të shpejtë, gjë që e bën atë ideal si për lojë rekreative ashtu edhe për gara zyrtare.

Historia e volejbollit fillon në vitin e largët 1895, kur Viliam Morgan, drejtor i aktiviteteve sportive në një shkollë amerikane, e krijoi këtë lojë si alternativë më pak e lodhshme e basketbollit. Shumë shpejt fitoi popullaritet të gjerë dhe rregullat e para zyrtare u formuluan në vitin 1916. Ndeshja e parë ndërkombëtare zyrtare u zhvillua në vitin 1949, ndërsa volejbolli debutoi si sport olimpik në Lojërat Olimpike Verore në Tokio më 1964. Që nga ajo kohë volejbolli është bërë një nga sportet më të popullarizuara në botë, me miliona lojtarë dhe shikues.

Përveç vlerës sportive, volejbolli ka rëndësi të madhe për zhvillimin e kondicionit fizik, motorikës, koordinimit dhe shpirtit të punës në grup te të gjithë lojtarët. Ai nxit kulturën e lojës së ndershme, respektin dhe komunikimin efektiv, çka e bën të përshtatshëm për njerëz të të gjitha moshave dhe kategorive të ndryshme, përfshirë edhe personat me nevoja të veçanta. Volejbolli është sport që nxit vlera të bashkëpunimit, disiplinës dhe përkushtimit, duke mundësuar një mënyrë jetese të shëndetshme dhe aktive.



Qëllimet e temës:

- Të zotërosh teknikat e pritjes së topit me parakrahë dhe me gishta dhe t'i zbatosh ato në mënyrë të saktë.
- Të përmirësosh teknikën e pasimit dhe të shërbimit me saktësi dhe fuqi.
- Të zhvillosh aftësi për goditje të rrepta dhe sulme efikase.
- Të përvetësosh teknikën dhe koordinimin gjatë bllokimit të goditjeve të kundërshtarit.
- Të kuptosh rregullat bazë të volejbollit dhe rrotullimin e lojtarëve për një lojë të drejtë dhe të rregullt.

Qëllimi gjithëpërfshirës:

- Të mundësohet përmbajtje dhe aktivitete mësimore të përshtatshme dhe të aksesueshme që përfshijnë të gjithë nxënësit, pavarësisht nga aftësitë e tyre fizike apo motorike, me synim nxitjen e interesit dhe pjesëmarrjes aktive në volejboll.

Pritja me parakrahë dhe pranimi i topit

Pritja me parakrahë dhe pranimi i topit janë teknikat themelore dhe më shpesh të përdorura në volejboll. Ato përbëjnë kontaktin e parë me topin në mbrojtje dhe në sulm, duke luajtur rol kyç për lojën e kontrolluar dhe vazhdimësinë e pikëve. Me një pritje të saktë me parakrahë, lojtari mund ta përcjellë topin drejt shokëve të skuadrës për veprimet e mëtejshme, ndërsa pranimi i topit mundëson kontroll të saktë dhe përgatitje për pasim ose shërbim. Përvetësimi i këtyre teknikave kërkon koordinim të mirë, pozicion të qëndrueshëm të trupit dhe punë precize me duar, gjë që e rrit efikasitetin dhe lojën ekipore.

Koncepte kyçe

pranim, parakrahë, goditje e poshtme, teknika e pritjes, shërbim, sulm

Pritja me parakrahë – "çekani"

Pritja me parakrahë është një nga teknikat më të rëndësishme në volejboll, e cila përdoret kryesisht për pranimin e shërbimit, mbrojtjen ndaj sulmit dhe kontrollin e topit në fazën e parë të lojës. Ekzekutimi i saktë i kësaj teknike mundëson një përcjellje të qëndrueshme dhe të saktë të topit drejt bashkëlojtarëve për veprimet e mëtejshme. Për realizimin e saktë të saj, nevojitet zotërimi i disa elementeve të rëndësishëm.



Pritja me parakrahë

Lojtari duhet të marrë një **qëndrim bazë**, me këmbët të hapura në gjerësi të shpatullave dhe njëren këmbë pak përpara. **Gjunjët** janë lehtësisht të përkulur, trupi i përkulur paksa përpara, ndërsa **pesha e trupit** është e zhvendosur drejt gishtërinjve të këmbëve. Ky qëndrim siguron **ekuilibër** dhe gatishmëri për reagim të shpejtë. Koka mbahet drejt, me shikimin e drejtuar te topi.

Pozicioni i **duarve dhe i parakrahëve** është kyç për saktësinë e goditjes. Duart janë të shtrira dhe të bashkuara – me pëllëmbët mbi njëra-tjetrën ose me gishtat e mëdhenj mbi njëri-tjetrin. Bërrylat janë plotësisht të shtrirë, ndërsa parakrahët formojnë **platformë të rrafshët** për pritjen e topit. Kontakti duhet të realizohet **midis parakrahëve**, jo në pëllëmbë apo kyçe.

Në momentin e pritjes nuk përdoret lëvizje e gjerë e krahëve (lëvizje luhatëse). Goditja bëhet duke u ngritur lehtë nga gjunjët dhe drejtimi i trupit, për ta dërguar topin lart dhe përpara. Lëvizja duhet të jetë e kontrolluar dhe e shkurtër, për të siguruar saktësi dhe stabilitet në drejtimin e topit. Teknikë e ekzekutuar **saktë** siguron lojë **stabile**, kontroll dhe orientim preciz drejt bashkëlojtarëve.

Në volejboll, teknika e pritjes me parakrahë përdoret për pranimin e shërbimeve ose mbrojtjen ndaj sulmeve dhe kërkon pozicion të qëndrueshëm, kontakt të saktë dhe drejtim të mirë të topit. Ekzistojnë disa

Aktivitet:

"Platforma e saktë" – Ndahuni në çifte. Një nxënës shërben një top të lehtë, ndërsa tjetri e pranon/topin me parakrahë dhe e dërgon drejt një qëllimi të vendosur lart (rreth ose kon).
Qëllimi është të arrihet një platformë e qëndrueshme dhe një goditje e saktë e drejtuar.

variante të kësaj teknike, që përdoren sipas situatave të ndryshme gjatë lojës.

Dallojmë disa variante të pritjes me parakrahë: **pritjen me parakrahë përpara**, e cila është forma më e shpeshtë për kontrollimin dhe drejtimin e topit; **pritjen me ndryshim drejtimi**, ku trupi dhe parakrahët vendosen në kënd për ta orientuar topin në një drejtim tjetër; **pritjen mbi kokë**, që përdoret kur topi vjen pas lojtarit dhe kërkon orientim të mirë hapësinor; si dhe **pritjen me rrëshqitje dhe gjysmë-rënie**, teknikë kjo që përdoret për shpëtimin e topave të ulët dhe të vështirë, duke realizuar rrëshqitje ose amortizim të goditjes.

Këto variacione mundësojnë lojë më efikase dhe më adaptive në çdo fazë të ndeshjes së volejbollit.

A e dini se...?

Teknika e pritjes me parakrahë përdoret edhe në volejbollin ulur (volejboll për persona me aftësi të kufizuara), me disa përshtatje të vogla.



Pritja me gjysmë-amortizim

Aktivitet:

"Prano dhe lëviz" – Rradhituni në formë trekëndëshi. Njëri hedh topin, i dyti e pranon me parakrahë, i treti e kthen mbrapsht. Pas çdo përpjekjeje, pozicionet ndërrohen. Fokusi është në qëndrimin e saktë të trupit dhe kontrollin e topit.

Pranimi i topit me parakrahë

Pranimi i topit është një nga aftësitë teknike më të rëndësishme në volejboll, pasi përfaqëson kontaktin e parë të ekipit me topin pas shërbimit ose sulmit të kundërshtarit. Një pranim i saktë dhe preciz mundëson organizimin e suksesshëm të aksionit të ardhshëm – pasimin dhe sulmin. Nëse pranimi është i pakontrolluar ose jo i saktë, prishet rrjedha e lojës dhe kufizohen mundësitë për krijimin e një sulmi efektiv. Për të



Lëvizja majtas dhe djathtas nga qëndrimi bazë gjatë pranimit

mundësuar pranimin e sigurt dhe efikas të topit, lojtarët duhet ta përvetësojnë **teknikën e pranimit me parakrahë në situata të ndryshme loje**. Në vazhdim paraqiten disa nga llojet themelore të pranimit, të përshtatura sipas drejtimit, shpejtësisë dhe lartësisë së topit.

Pranimi standard: Ky lloj pranimi përdoret më shpesh gjatë pranimit të shërbimit ose të një topi të ngadalshëm që vjen drejt trupit të lojtarit. Trupi vendoset pas topit, gjunjët përkulen lehtë dhe trupi anon pak përpara. Parakrahët bashkohen duke formuar një platformë të drejtë, ndërsa topi pritet duke e drejtuar me një lëvizje të lehtë të trupit lart, duke e orientuar saktë drejt bashkëlojtarit.

Kur përdoret: Gjatë shërbimit të kundërshtarit ose pranimit të topave të lehtë, të drejtpërdrejtë dhe pa befasi.

Pranimi i topave të ulët: Kjo teknikë përdoret kur topi bie pranë dyshemesë, duke kërkuar reagim të shpejtë dhe pozicionim të ulët të trupit. Lojtari përkulet me shpejtësi, ndonjëherë duke vendosur njërin gju pranë dyshemesë, ndërsa parakrahët vendosen në kënd për ta ngritur topin lart. Kontakti me topin bëhet ekskluzivisht me parakrahët, pa përdorur kyçet apo pëllëmbët.

Kur përdoret: Gjatë shërbimeve të shkurtra dhe të papritura, si dhe në situata të kërcimeve ose gabimeve në sulm nga ana e kundërshtarit.



Pranimi i topit të ulët me parakrahë

A e dini se...?

Volejbollistët profesionistë stërvitin refleksin me sinjale drite dhe topa të shpejtë për të përmirësuar pranimin e topit.

Një pranim i mirë mund të rrisë mundësinë për një sulm të suksesshëm deri në 70%.

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. **Pse është e rëndësishme që trupi të jetë i qëndrueshëm gjatë pritjes me parakrahë?**
2. **Cilat pjesë të krahëve përdoren gjatë kontaktit me topin?**
3. **Kur përdoret pranimi i topave të ulët?**
4. **Si duhet të jetë pozicioni i parakrahëve për të realizuar një pranim të saktë dhe të preciz të topit?**
5. **Si ndikon pranimi i topit në fazat e mëtejshme të lojës (pasimi dhe sulmi)?**

Sport për të gjithë

Në një mjedis gjithëpërfshirës, ushtrimet mund të realizohen me topa të butë, në distancë më të shkurtër, me leje për kontroll shtesë (p.sh. dy prekje) ose në variant të ulur. Qëllimi është që çdo nxënës të marrë pjesë sipas mundësive të veta dhe të zhvillojë koordinimin dhe bashkëpunimin.

Pritja dhe pasimi me gishta

Pritja dhe pasimi me gishta janë elemente teknike kyçe në volejboll, që mundësojnë lojë ekipore të organizuar dhe të saktë. Pas pranimit të topit, pasimi është faza e dytë në sulm dhe ka për qëllim t'i sigurojë sulmuesit pozicionin ideal për goditje. Pritja me gishta realizohet me teknikë të saktë që kërkon pozicionim të mirë të trupit, koordinim të lëvizjeve dhe kontakt të ndjeshëm me topin. Pasimi i kryer saktë jo vetëm që mban gjallë dinamikën e lojës, por është edhe themeli për zhvillimin e zgjidhjeve taktike në sulm.

Koncepte kyçe

pritja me gishta, pasimi i sipërm, pasim, teknikë, llojet e pritjes me gishta

Aktivitet:

Ndahuni në çifte dhe vendosuni në distancë të shkurtër. Njëri prej jush pranon topin me gishta dhe ia pason partnerit, i cili menjëherë e kthen me pasim me gishta. Qëllimi është të ruhet loja e pandërprerë me kontroll të saktë dhe teknikë të qëndrueshme.

Pritja me gishta

Pritja me gishta është faza më e saktë teknike në volejboll, e cila mundëson **pranimin dhe transmetimin e kontrolluar** të topit në një pozicion më të lartë për përgatitjen e sulmit. Ndryshe nga pritja me parakrahë, këtu kontakti bëhet me **majat e gishtave**, që kërkon **saktësi të lartë, koordinim dhe pozicionim të mirë të trupit**. Kjo teknikë është **themel për pasim** dhe mundëson **lojë të shpejtë e efektive** me kontroll maksimal. Më poshtë do të shpjegojmë teknikën e pasimit me gishta dhe llojet e ndryshme të pasimeve që janë të rëndësishme për lojën ekipore dhe fitimin e pikëve.

Lojtari merr një qëndrim të qëndrueshëm dhe të gatshëm. Këmbët janë në **gjerësi të shpatullave**, njëra pak më përpara për një **ekuilibër** më të mirë. **Gjunjët** janë lehtë të përkulur, **pesha** e trupit është mbi majat e gishtave për lëvizje të shpejtë dhe elastike. Trupi anon pak përpara dhe shikimi është i drejtuar nga topi.

Duart ngrihen përpara trupit, bërrylat përkulen rreth 90°. Gishtat janë të hapur dhe pak të përkulur, duke formuar një formë si "W" ose "V". Kontakti me topin bëhet vetëm me **majat e gishtave**, jo me pëllëmbët, gjë që mundëson **saktësi** dhe **kontroll** më të madh.

Gjatë kontaktit me topin, duart shtrihen lart dhe përpara, ndërsa gjunjët drejtohen për të dhënë më shumë fuqi dhe saktësi. Topi preket me **goditje të butë dhe të kontrolluar** nga majat e gishtave, duke e drejtuar drejt bashkëlojtarit. Lëvizja është e qetë, pa luhatje apo goditje të papritura. Kontakti është i shkurtër dhe i saktë, topi dërgohet lart dhe përpara në formë harku. Duhet të shmanget kapja apo mbajtja e topit, sepse kjo konsiderohet gabim. Kontrolli i topit përmes pasimit me gishta është baza e një sulmi të shpejtë dhe efektiv.

Pritja me gishta është teknikisht më e vështirë, por teknikë thelbësore në volejboll që përdoret për kontroll të saktë dhe drejtim të topit, veçanërisht në fazën e sulmit. Ekzistojnë disa lloje të pritjes me gishta,



Pritja me gishta

të cilat lojtarët i përdorin varësisht nga situata dhe pozicioni i topit:

Pritja e lartë (standarde) përdoret për topa të lartë, kur nevojitet kontroll i saktë. Lojtari formon një kornizë me gishta dhe kontakti bëhet me majat e tyre. Topi orientohet **lart dhe drejt bashkëlojtarit** me një lëvizje të kontrolluar dhe të saktë.

Pritja pas kokës aplikohet kur topi është direkt **mbi lojtarin**, si gjatë shërbimeve apo sulmeve. Duart vendosen lart mbi kokë, me gishta të hapur për kontroll dhe vëzhgim më të mirë.

Pritja anësore përdoret kur topi vjen nga anash; korniza e duarve përshtatet në kënd për drejtim të saktë.

Pritja në lëvizje realizohet kur lojtari është duke vrapuar dhe duhet të reagojë shpejt; kërkon koordinim të mirë dhe ekuilibër për një pasim të saktë.

Pritja me gishta pas kokës ("pritja mbi kokë"): Përdoret kur topi vjen lart, direkt mbi lojtarin, si gjatë shërbimeve apo goditjeve sulmuese. Duart vendosen mbi kokë, gishta të hapur për kontroll të mirë dhe përgatitje për pasim.

Këto lloje mundësojnë fleksibilitet dhe përshtatje në lojë, ndërsa lojtarët i kombinojnë në varësi të situatës në fushë dhe llojit të sulmit që përballen. Zotërimi i saktë i pritjes me gishta rrit kontrollin e topit dhe ndihmon në sulme efektive.



Pritja me gishta pas kokës

Pasimi me gishta

Pasimi me gishta është aftësi teknike kyçe në volejboll që mundëson pozicionim të saktë dhe të kontrolluar të topit për sulm. Kjo teknikë është themeli i lojës ekipore të suksesshme dhe përgatitjes efektive për sulm. Kërkon koordinim të mirë, qëndrim të qëndrueshëm të trupit dhe kontroll të saktë të duarve, duke përmirësuar cilësinë e lojës.

Pasimi me gishta fillon me **qëndrim të qëndrueshëm dhe shpërndarje të barabartë të peshës**, që mundëson ekuilibër të mirë dhe gatishmëri për lëvizje. Pozicioni i këmbëve është në gjerësi të shpatullave, ndërsa gjunjët lehtë të përkulur për lëvizshmëri më të mirë. Duart ngrihen përpara fytyrës, **gishtat të ha-**



Pasimi me gishta gjatë lojës

pur duke formuar një formë trekëndëshi, e cila është thelbësore për kontakt të saktë me topin. Kontakti me topin realizohet me majat e gishtave, pa përdorur pëllëmbët, duke mundësuar saktësi dhe kontroll. Pasimi është i **kontrolluar, i shkurtër** dhe **i butë**, me lëvizje përpara dhe lart, ku forca vjen nga lëvizja e koordinuar e duarve dhe trupit. Pas pasimit, lojtari duhet të mbetet **i qëndrueshëm dhe i gatshëm** për veprimin tjetër.

Pasimi bazë përdoret për pasime të sakta drejt sulmuesve gjatë përgatitjes për sulm. Duart janë përpara fytyrës, gishtat të hapur, ndërsa kontakti është i butë dhe i kontrolluar për transmetim të qëndrueshëm të topit.

Pasimi me ndryshim drejtimi përdoret për të befasuar mbrojtjen me ndryshim të shpejtë drejtimi; duart vendosen në kënd, lëvizja është e shpejtë dhe e saktë.

Pasimi prapa përdoret kur topi i dërgohet një lojtari pas pasuesit, kërkon kontroll dhe orientim hapësinor të mirë.

Pasimi i shkurtër përdoret në distancë të afërt, veçanërisht gjatë sulmeve të shpejta, me një lëvizje të shpejtë dhe minimale.

Secili nga këto lloje pasimesh me gishta ofron zgjidhje të ndryshme taktike në lojë, ndërsa përdorimi i tyre i saktë rrit efikasitetin e skuadrës në sulm.



Pasimi bazë me gishta gjatë lojës

A e dini se...?

Teknikat e mira të pritjes dhe pasimit me gishta jo vetëm që përmirësojnë lojën, por edhe ulin rrezikun e lëndimeve? Pozicioni i duhur i trupit dhe kontakti i saktë me topin janë thelbësorë për një paraqitje të suksesshme dhe të sigurt në volejboll.

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. **Pse është e rëndësishme teknika e saktë e pritjes me gishta për një pasim cilësor?**
2. **Si ndihmon pozicionimi i duhur i duarve gjatë pasimit me gishta?**
3. **Cilat janë gabimet më të shpeshta që bëhen gjatë pritjes me gishta?**
4. **Si ndikon pritja me gishta në shpejtësinë dhe saktësinë e pasimit?**
5. **Si mund ta përshtatim teknikën për persona me aftësi të ndryshme?**

Sport për të gjithë

Teknikat e pritjes dhe pasimit me gishta mund të përshtaten me lojë më të ngadaltë dhe topa më të vegjël, gjë që u mundëson edhe personave me nevoja të veçanta të zhvillojnë koordinimin, saktësinë dhe bashkëpunimin në ekip.

Shërbimi (goditja fillestare)

Shërbimi është goditja fillestare me të cilën nis çdo aksion në volejboll. Është i vetmi element që lojtari e realizon pa presion të drejtpërdrejtë nga kundërshtari, gjë që e bën një mundësi kyçe për një fillim të saktë ose madje për fitimin e një pike të drejtpërdrejtë (as). Një shërbim i mirë krijon presion mbi ekipin kundërshtar dhe mundëson avantazh që në fillim të pikës. Zhvillimi i një teknike të saktë, të fuqishme dhe të drejtuar në mënyrë taktike të shërbimit është bazë për një fillim të suksesshëm të lojës dhe ndërtimin e strategjisë ofensive.

Shërbimi shkollor (shërbimi i poshtëm)

Shërbimi shkollor, i njohur edhe si **shërbimi i poshtëm**, është forma më bazike e goditjes fillestare në volejboll. Më së shpeshti përdoret në orët e edukatës fizike dhe në nivele fillestare të trajnimit, pasi është më i lehtë për t'u realizuar, mundëson **transmetimin e kontrolluar të topit** dhe ndihmon në zhvillimin e aftësive bazë motorike te nxënësit. Për realizimin e suksesshëm të tij nevojitet teknikë e saktë, e cila përfshin lëvizje të koordinuara të trupit.

Për ekzekutim të saktë, merret **qëndrim i qëndrueshëm** me njërën këmbë përpara (ajo e kundërt me dorën dominante), gjunjët lehtë të përkulur, **trupi i anuar pak përpara** dhe shikimi i drejtuar nga qëllimi. Me dorën e dobët, topi mbahet i qëndrueshëm përpara trupit, në lartësinë e ijeve, me pëllëmbë të hapur dhe gishta të relaksuar, pa e hedhur topin lart. **Dora dominante** tërhiqet prapa me bërryl të shtrirë, gati për goditje dhe krijim force. Dora lëviz përpara dhe godet topin nga poshtë, nën qendër.



Shërbimi i poshtëm shkollor

Koncepte kyçe

shërbim, goditje fillestare, shërbim i sipërm, shërbim i poshtëm, saktësi, fillimi i lojës

Aktivitet:

Ndahuni në çifte; një lojtar realizon shërbimin shkollor, ndërsa tjetri e pranon dhe e kthen topin me parakrahë. Kushtojini vëmendje qëndrimit të qëndrueshëm dhe mbajtjes së duhur të topit.

A e dini se...?

Shërbimi shkollor ndihmon në zhvillimin e aftësive bazë motorike dhe është ideal për fillestarë dhe persona me aftësi të kufizuara motorike.

Aktivitet:

Ushtroni hedhjen e topit dhe lëvizjen e krahut dominant pa goditje, për të përmirësuar kohëzimin dhe kontrollin. Më pas, me ndihmën e trajnerit ose partnerit, realizoni goditje drejt një pike të caktuar.

Goditja bëhet me grusht të mbyllur, gjë që rekomandohet për fillestarët ose kur kërkohet goditje më e fortë, ose me pëllëmbë të mbyllur dhe gishtin e madh mbi gishtat, për një goditje më të saktë dhe të kontrolluar. **Kontakti** ndodh kur krahu është i shtrirë dhe trupi mbështetet te këmba përpara. Qëllimi është që topi të dërgohet mbi rrjetë me kontroll, në lartësi të duhur dhe me trajektore të qëndrueshme. Edhe pse është element bazë, ky shërbim kërkon koordinim të mirë, përqendrim dhe kohëzim të saktë.

Shërbimi i sipërm (shërbimi i përparmë)

Shërbimi i sipërm është **formë më e avancuar dhe teknikisht më e ndërlikuar e goditjes fillestare** në volejboll, që siguron **fillim agresiv dhe të saktë të pikës**. Me këtë shërbim topi mund të dërgohet **me shpejtësi të lartë, me efekt (rrotullim) dhe drejtim**, gjë që e bën shumë më të vështirë për t'u pranuar nga kundërshtari. Përdoret kryesisht nga lojtarët më të avancuar, sepse kërkon **koordinim të mirë, vetëbesim dhe kontroll të lëvizjeve**. Për realizim të suksesshëm nevojitet teknikë e saktë, që përfshin lëvizje të koordinuara të trupit.

Lojtari qëndron **me njërën këmbë përpara**, gjunjët lehtë të përkulur, trupi i kthyer drejt rrjetës, me peshën e trupit të shpërndarë në mënyrë të barabartë dhe gati për lëvizje. Topi mbahet **me dorën e dobët dhe hidhet vertikalisht lart**, rreth 20-30 cm mbi kokë, që lojtari të mund të koordinojë goditjen. Dora dominante lëviz përpara përmes shpatullës, ndërsa **në pikën më të lartë** topi goditet **me pëllëmbë të hapur** dhe gishta të tendosur. Kontakti është qendror, për një **trajektore të kontrolluar**. Pas goditjes, pesha e trupit zhvendoset përpara, shpesh me **hap të lehtë**, që mundëson vazhdimësi në lëvizje dhe gatishmëri të shpejtë. Shikimi mbahet gjithmonë te topi, ndërsa **goditja është e vendosur** dhe e koordinuar mirë me trupin. Ky shërbim përdoret për të filluar pikën dhe për të ushtruar presion taktik ndaj kundërshtarit.



Shërbimi i sipërm

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. **Ç'përfaqëson shërbimi në volejboll dhe pse është i rëndësishëm?**
2. **Cilat janë ndryshimet kryesore midis shërbimit shkollor dhe atij të sipërm?**
3. **Cilat janë elementet kyçe në teknikën e shërbimit shkollor?**
4. **Si realizohet hedhja e topit gjatë shërbimit të sipërm?**
5. **Pse janë të rëndësishme kontrolli dhe saktësia gjatë shërbimit?**

Sport për të gjithë

Për personat me nevoja të veçanta shërbimi shkollor mund të realizohet nga pozicioni ulur, duke përdorur një top më të lehtë dhe më të butë për kontroll më të lehtë. Shërbimi i sipërm mund të përshtatet me lëvizje më të vogël të krahut dhe fokus në hedhje të saktë të topit, me qëllim përmirësimin gradual të teknikës, si dhe ekzekutimin nga pozicioni ulur.

Smeçi dhe bllokimi

Smeçi (prerja) dhe bllokimi janë dy teknika të kundërta, por ngushtë të lidhura në volejboll, që luajnë rol kyç në sulm dhe mbrojtje. Smeçi është goditje e fuqishme dhe e drejtuar, me të cilën ekipi përpiqet të fitojë pikë, ndërsa bllokimi është reagimi mbrojtës për të penguar sulmin. Zhvillimi i këtyre aftësive kërkon koordinim të mirë, kërcim, saktësi dhe reagim të shpejtë; përdorimi i saktë i tyre e rrit cilësinë dhe intensitetin e lojës.

Smeçi

Smeçi është teknikë ofensive kyçe në volejboll, përmes së cilës arrihen pikë të drejtpërdrejta. Kryhet me një goditje të fortë dhe të drejtuar të topit nga një pozicion i lartë, zakonisht pas kërcimi, me synim që topi të dërgohet në fushën e kundërshtarit në mënyrë që të jetë e vështirë të mbrohet. Smeçi është kombinim i teknikës, forcës, koordinimit dhe kohëzimit. Një smeç i mirë jo vetëm që sjell pikë, por rrit ritmin e lojës dhe shton motivimin e ekipit.



Smeçi në lojë

Koncepte kyçe

sulm, smeçim, bllokim, kërcim, goditje, mbrojtje, reagim, lëvizje (hov), kohëzim, pasim, pozicionim, zbritje, rrjetë, koordinim

Aktivitet:

Ushtrim për smeç (me pasim): Grupohuni në treshe – një pasues, një smeçues dhe një pranues. Pasuesi pason topin, smeçuesi kryen kërcim dhe goditje, ndërsa pranuesi e kthen topin pas.

A e dini se...?

Smeçi më i shpejtë i matur në volejbollin profesionist ka arritur mbi 130 km/h – një shpejtësi e ngjashme me atë të një makine në autostradë. Kjo tregon sa shumë forcë, saktësi dhe eksplozivitet kërkohen për një sulm efikas.

Teknika e smeçit

Përgatitja dhe lëvizja:

Lojtari merr pozicionin fillestar me gjunjë të përkulur dhe duar të gatshme për lëvizje. Shikimi është i drejtuar nga topi dhe trupi është në lëvizje.

Kërcimi:

Kryhet një kërcim energjik vertikal me të dyja këmbët. Për më shumë eksplozivitet, kërcimi paraprihet nga lëvizja e duarve dhe koordinimi i saktë me pasuesin.

Goditja:

Në pikën më të lartë të kërcimit, krahu dominant tërhiqet pas dhe më pas lëviz përpara, duke goditur topin me pëllëmbë të hapur.

Zbritja:

Lojtari zbret mbi të dyja këmbët, me gjunjë lehtë të përkulur, për të amortizuar goditjen dhe për t'u përgatitur për veprimin tjetër.



Teknika e smeçit

Bllokimi

Bllokimi është teknikë bazë mbrojtëse në volejboll, me të cilën lojtarët në rrjetë përpiqen të ndalojnë ose të kthejnë topin e kundërshtarit që në momentin e sulmit të tij. Kjo është linja e parë e mbrojtjes dhe një pjesë e rëndësishme e strategjisë ekipore. Një bllokim i suksesshëm prish ritmin e sulmit të kundërshtarit dhe shpesh sjell pikë ose lehtëson mbrojtjen.

Teknika e bllokimit

Pozicionimi në rrjetë:

Lojtari qëndron afër rrjetës, me gjunjë pak të përkulur dhe në pozicion të gatshëm. Duart mbahen përpara trupit, ndërsa shikimi drejtohet nga sulmuesi.

Kërcimi për bllok:

Në momentin që kundërshtari nis goditjen, lojtari kërcen vertikalisht me duart e shtrira lart. Gishtat janë të hapur dhe pëllëmbët të drejtuara përpara.



Bllokim në rrjetë

Kontakti me topin:

Qëllimi është që me pëllëmbët dhe gishtat të preket ose të kthehet topi pas në fushën e kundërshtarit. Bllokimet më të suksesshme janë ato që kthejnë topin direkt pas ose e ngadalësojnë për ta lehtësuar mbrojtjen.

Zbritja dhe reagimi:

Pas bllokimit, lojtari ulet dhe menjëherë përgatitet për veprimin tjetër mbrojtës ose sulmues.



Përdorimi i smeçit dhe bllokimit në lojë

Aktivitet:

Ushtrim për bllokim në çifte: Ndahuni në çifte; një nxënës kryen sulmin, ndërsa tjetri përpiqet ta bllokojë. Stërviten si reagimi në kohë ashtu edhe pozicionimi i saktë.

A e dini se...?

Në volejbollin modern, bllokimi shpesh realizohet me tre lojtarë për të mbuluar një pjesë më të madhe të rrjetës dhe për të penguar sulmet e fuqishme. Koordinimi ekipor gjatë këtij bllokimi është thelbësor për një mbrojtje të suksesshme dhe kontroll të lojës.

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. Ç'përfaqëson smeçimi në volejboll dhe pse konsiderohet si një nga mënyrat më efikase të sulmit?
2. Cilat janë elementet kyçe që duhet të zotërohen për teknikë të saktë dhe efektive të smeçimit?
3. Si realizohet saktësisht një bllok i suksesshëm dhe cilët faktorë ndikojnë në saktësinë e tij?
4. Pse bllokimi është një nga strategjitë më të rëndësishme mbrojtëse në volejboll dhe si i ndihmon ekipit?
5. Çfarë aftësish fizike dhe teknike janë të nevojshme për realizimin cilësor të smeçit dhe bllokimit?

Sport për të gjithë

Për nxënësit me lëvizshmëri të kufizuar, smeçi dhe bllokimi mund të simulohen nga pozicioni ulur, duke përdorur një top më të lehtë (p.sh. prej shkumë) dhe rrjetë më të ulët. Aktivitetet mund të përshtaten sipas aftësive individuale, me fokus te koordinimi, ngritja e duarve dhe ndjekja e fluturimit të topit.

Rregullat e volejbollit dhe rotacioni i lojtarëve

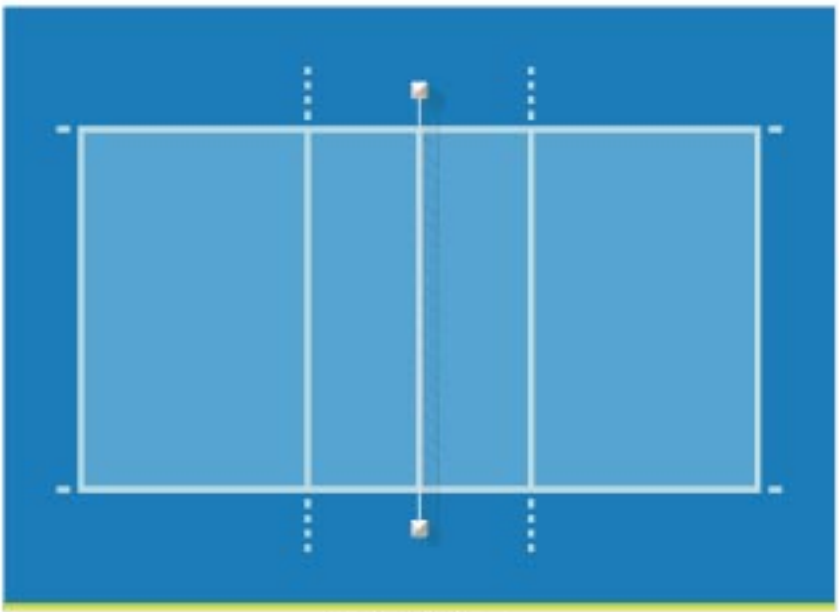
Volejbolli është sport ekipor dinamik i cili luhet në një hapësirë të kufizuar dhe sipas rregullave të rrepta të përcaktuara. Njohja e rregullave bazë të lojës është thelbësore për pjesëmarrje të drejtë, lojë të ndershme dhe zhvillimin e të menduarit taktik. Përveç aftësive teknike si shërbimi, smeçi ose bllokimi, lojtarët duhet të kuptojnë strukturën e ndeshjes, pozicionet në fushë dhe rregullin e rotacionit – të gjitha këto për të krijuar një ekip të mirëorganizuar dhe të suksesshëm.

Koncepte kyçe

rregulla, rotacion, pozicione, gjykim, faulle, pikë

Fusha, topi dhe ekipi

Volejbolli është sport që luhet mes **dy ekipeve. Fusha e volejbollit** është drejtkëndëshe dhe ka përmasa **18** metra gjatësi dhe **9** metra gjerësi. Ajo ndahet në mes nga një rrjetë, e cila është **2,43** metra e lartë për meshkuj dhe **2,24** metra për femra. Në secilën gjysmë fushe ndodhet një vijë sulmi (3 metra nga rrjeta), që ndan lojtarët në vijën e përparme dhe atë të pasme.



Fusha e volejbollit

Topi është i lehtë, elastik dhe sferik, i bërë nga lëkurë ose material sintetik, me perimetër **65–67 cm** dhe peshë **260–280 gram**. Ai është projektuar të lëvizë shpejt, por të jetë i kontrollueshëm.

Çdo **ekip ka nga gjashtë lojtarë** në fushë, të rreshtuar në dy rreshta: **tre lojtarë në vijën e përparme (pranë rrjetës)**, që zakonisht janë sulmues dhe bllokues, ndërsa tre në vijën e pasme që kujdesen për mbrojtje dhe

Aktivitet:

Lojë në çifte: Një nxënës realizon shërbimin, tjetri pranon. Ushtroni pranimin e saktë dhe pozicionimin.
Ushtrim në grup: Vendosni gjashtë nxënës në fushë. Pas çdo pike të fituar, ata rrotullohen sipas rregullit. Ndiqet saktësia e rotacionit.



Topi i volejbollit

pranimin e topit. Çdo ekip mund të ketë zëvendësime, si dhe një lojtar të specializuar në mbrojtje – **libero**, i cili luan vetëm në vijën e pasme.



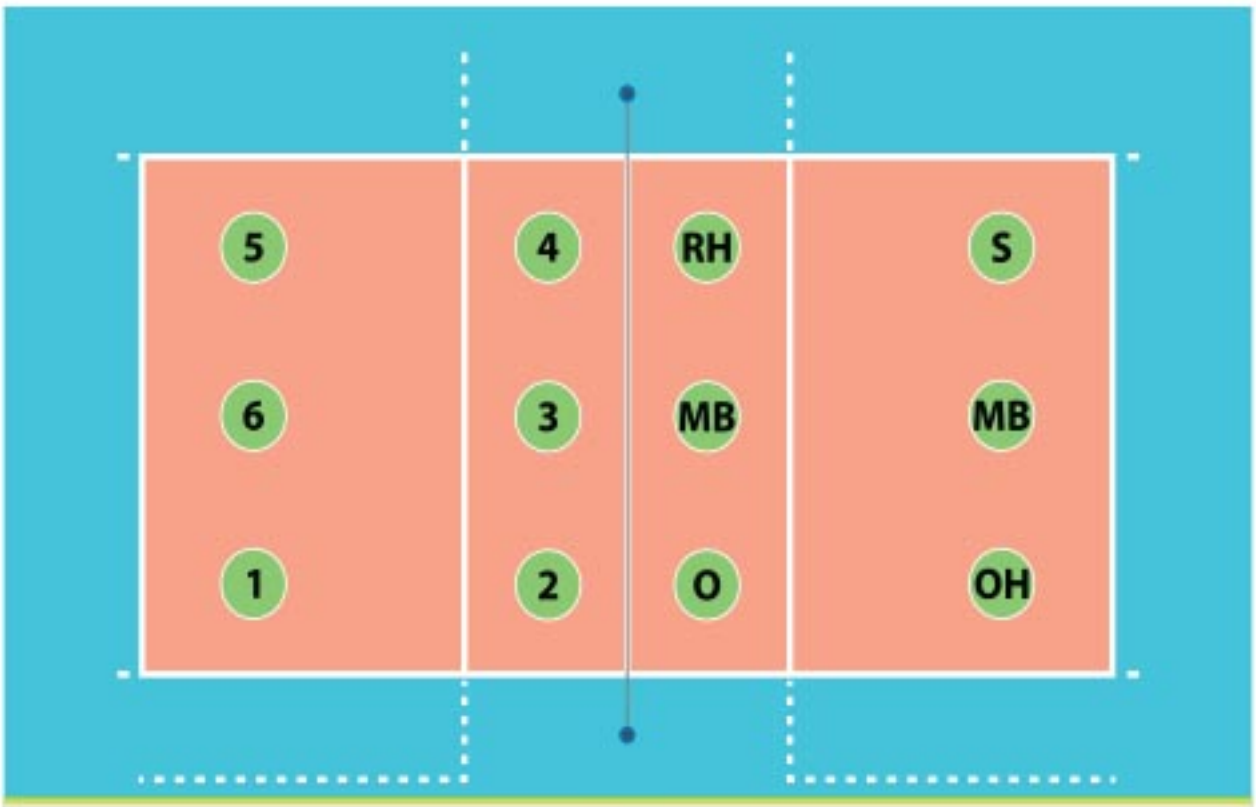
Gjyqtari në rrjetë në volejboll

Rregullat e lojës

Qëllimi kryesor është që topi të dërgohet përtej rrjetës dhe të fitohet një pikë duke bërë që ai të bjerë në fushën e kundërshtarit ose duke detyruar kundërshtarin të gabojë. Ndeshja në volejboll zhvillohet deri në tri sete të fituara, ku çdo set luhet deri në 25 pikë (me të paktën 2 pikë diferencë). Nëse ndeshja shkon në setin e pestë vendimtar, ai luhet deri në 15 pikë, gjithashtu me diferencë prej dy pikësh.

Çdo ekip ka të drejtë për tri prekje të topit përpara se ta dërgojë në anën tjetër të rrjetës. Prekja gjatë bllokimit nuk numërohet në këto tri prekje. Loja kërkon saktësi, reagim të shpejtë dhe bashkëpunim ekipor.

Pas çdo aksioni të fituar (pikë), ekipi që ka fituar pikën fiton të drejtën e shërbimit, pra **bëhet shërbyes**. Ky rregull zbatohet pavarësisht **nëse ekipi ka**



Pozicionet e lojtarëve në volejboll

shërbyer më parë apo jo, që do të thotë se çdo pikë është e rëndësishme për ndryshimin e ritmit të lojës.

Kur ekipi që ka pranuar shërbimin fiton një pikë, bëhet **rotacion** – të gjithë lojtarët lëvizin **në drejtim të akrepave të orës**, kështu që secili kalon në një pozicion të ri. Njohja e **pozicioneve dhe rotacioni i saktë** janë thelbësore për organizimin e lojës ekipore. Ky rotacion **ruan ekuilibrin** e lojës dhe u jep të gjithë lojtarëve mundësinë të kenë **role të ndryshme**, duke ndihmuar në zhvillimin e **shkathtësive të tyre teknike dhe taktike**.

Gjykimi bëhet nga një gjyqtar kryesor, një gjyqtar ndihmës, një sekretar dhe gjyqtarë të vijave. Ndëshkohen **faulle** si: prekje e rrjetës, rotacion i pasaktë, lojë e dyfishtë ose kalim i vijës qendrore. Këto shkelje sjellin humbje të pikës dhe të shërbimit për ekipin kundërshtar.

Njohja e **rregullave bazë dhe lëvizja e lojtarëve** krijon fer plej, përmirëson strategjinë e ekipit dhe mundëson lojë cilësore.

A e dini se...?

Volejbolli është një nga sportet e rralla ku rotacioni është i detyrueshëm! Kjo do të thotë që çdo lojtar duhet të luajë si në vijën e përparme ashtu edhe në vijën e pasme, duke e bërë lojën dinamike dhe të balancuar.



Loja evolejbollit

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. Cilat janë përmasat e fushës së volejbollit?
2. Sa lojtarë ka çdo ekip në fushë?
3. Ç'do të thotë rotacion dhe kur kryhet ai?
4. Cilat janë tre faullet kryesore në volejboll?
5. Ç'është liberos dhe cila është roli i tij?

Sport për të gjithë

Volejbolli është i përshtatshëm edhe për nxënës me aftësi të ndryshme fizike. Mund të luhet ulur (paravolejboll) ose me rregulla të thjeshtuara dhe me top më të butë. E rëndësishme është që të gjithë të marrin pjesë dhe të kënaqen me lojën!

Tema 6

Hendbolli

Hendbolli është sport ekipor dinamik, i cili e kombinon shpejtësinë, aftësinë dhe strategjinë ekipore. Luhet mes dy ekipeve me nga shtatë lojtarë (gjashtë lojtarë në fushë + një portier), të cilët synojnë të shënojnë më shumë gola se ekipi kundërshtar duke futur topin në portën e kundërshtarit. Ky sport kërkon përgatitje fizike intensive, koordinim të saktë dhe marrje të shpejtë të vendimeve gjatë lojës.

Hendbolli e ka origjinën në Evropë, me rrënjë që datojnë në shekullin XIX, por si sport modern shfaqet në fund të shekullit XIX dhe fillim të shekullit XX. Rregullat e para zyrtare u vendosën në Danimarkë dhe Gjermani, ndërsa fillimisht loja luhej në ambient të hapur. Me kalimin e kohës, loja u zhvendos në sallë, ku luhet edhe sot në formën e saj më të popullarizuar – hendbolli në sallë. Hendbolli u bë sport olimpik në vitin 1936 për meshkuj dhe në vitin 1976 për femra.

Hendbolli karakterizohet nga disa elemente teknike, ndër të cilat më të rëndësishmet janë: pasimi, kapja, drejtimi i topit (driblimi), gjuajtja drejt portës dhe lëvizja me ose pa top. Këto aftësi janë themeli i lojës së suksesshme dhe mundësojnë zhvillimin e rrjedhshëm dhe të organizuar të aksioneve sulmuese dhe mbrojtëse. Pasimi dhe kapja janë bazë për bashkëpunimin ekipor, ndërsa drejtimi i topit dhe gjuajtja kërkojnë kontroll, saktësi dhe koordinim fizik. Lëvizja pa top është kyçe për krijimin e hapësirës dhe tejkalimin e mbrojtjes.

Nga pikëpamja taktike, hendbolli kërkon pozicionim të saktë, komunikim të vazhdueshëm dhe bashkëpunim, mbulim të lojtarëve, bllokim dhe vendosje të mbrojtjes efikase. Loja zhvillohet në ritëm të shpejtë dhe nga lojtarët kërkohet të jenë të përgatitur fizikisht, të përqendruar mendërisht dhe të vetëdijshëm taktikisht në çdo moment.

Hendbolli ka vlera të mëdha edhe në arsim, sepse përmes tij zhvillohet jo vetëm përgatitja fizike, por edhe aftësitë sociale si puna në ekip, respekti, durimi dhe përgjegjësia.



Qëllimet e temës:

- Të zotërosh elementet bazë teknike: pasimi, kapja, drejtimi i topit, gjuajtja dhe lëvizja pa top.
- Të kuptosh parimet bazë taktike të lojës në sulm dhe mbrojtje, si pozicionimi, bllokimi dhe bashkëpunimi.
- Të zhvillosh aftësitë për komunikim ekipor dhe mbështetje të bashkëlojtarëve në situata të ndryshme në fushë.
- Të respektosh rregullat e lojës dhe të sillesh sipas parimeve të fer plej dhe disiplinës sportive.
- Të përmirësosh aftësitë fizike: qëndrueshmëri, shpejtësi, saktësi, ekuilibër dhe reagim përmes lojës aktive.

Qëllimi gjithëpërfshirës:

- Të gjithë nxënësit, pavarësisht nga aftësitë e tyre fizike apo zhvillimore, të marrin pjesë në mënyrë të barabartë në aktivitetet mësimore përmes ushtrimeve të përshtatura dhe mbështetjes së duhur.

Pasimi dhe pranimi i topit

Në hendboll, pasimi dhe pranimi i topit janë elemente teknike bazë pa të cilat nuk mund të zhvillohet loja ekipore. Përmes pasimit, lojtarët shkëmbejnë topin, lëvizin lojën përpara dhe krijojnë mundësi për sulm. Pranimi, nga ana tjetër, kërkon përqendrim, koordinim dhe pozicionim të mirë të trupit për të vazhduar me sukses aksionin. Këto elemente janë themeli i çdo kombinimi, kundërsulmi apo sulmi të vendosur dhe kërkojnë ushtrime të vazhdueshme dhe harmonizim me bashkëlojtarët.

Koncepte kyçe

pranim, pasim, pozicion, duar, amortizim, kapje nga sipër, kapje nga poshtë, në vend, në lëvizje, kërcim, dy duar, një dorë, nga anash, nga kërcimi, koordinim, saktësi, ritëm, kontroll

Pranimi i topit

Teknika e pranimit të topit është pjesë thelbësore e lojës së hendbollit. Ajo mundëson kontroll të sigurt, reagim të shpejtë dhe vazhdim të pandërprerë të aksionit ekipor. Teknikë e mirë e pranimit ndikon në efektivitetin e çdo lojtari dhe rrit dinamikën e përgjithshme të lojës.

Pranimi i topit në hendboll ndryshon në varësi **të lartësisë** nga vjen pasimi. Kur topi vjen lart, lojtari e pranon me **kapje nga sipër** – pëllëmbët vendosen mbi topin për kontroll të sigurt. Nëse pasimi është i ulët, atëherë aplikohet **kapja nga poshtë** – pëllëmbët vendosen nën top për ta pranuar më lehtë nga një pozicion i ulët.



Pozicionimi për pranimin e pasimit



Pasimi dhe pranimi i topit në lojë

Pozicioni i trupit luan një rol të rëndësishëm edhe gjatë pranimit të topit. Pranimi në vend realizohet me një qëndrim të qëndrueshëm dhe me fokus të drejtpërdrejtë te pasuesi, gjë që është karakteristike për fillestarët ose në situata pa presion. Kur lojtari është **në lëvizje** pranimi në lëvizje kërkon koordinim të mirë dhe përshtatje me shpejtësinë e topit. Në situata dinamike, veçanërisht gjatë pasimeve të larta, përdoret

A e dini se...?

Skuadrat më të suksesshme në hendboll përdorin mbi 300 pasime për ndeshje, gjë që tregon se pasimi i shpejtë dhe i saktë është element kyç për një sulm efikas dhe lojë ekipore.

pranimi me kërcim, ku lojtari kap topin në ajër dhe menjëherë vazhdon me lojën. Këto teknika janë themeli i lojës efektive dhe kërkojnë praktikë të vazhdueshme dhe ndjesi për lëvizje.

Teknika bazë e pranimit të topit

Pozicioni i trupit: Lojtari duhet të ketë një qëndrim të qëndrueshëm dhe të balancuar, me këmbët në gjerësi të shpatullave dhe gjunjë të përkulur lehtë. Pjesa e sipërme e trupit anuar pak përpara dhe shikimi gjithmonë i drejtuar nga pasuesi. Kjo pozitë mundëson fleksibilitet dhe reagim të shpejtë.

Vendosja e duarve: Duart mbahen para gjoksit, me bërryla të përkulura lehtë, pëllëmbë të hapura dhe gishta të hapur. Duart janë të gatshme për pranimin e topit dhe fleksibiliteti i tyre lejon përshtatjen e lehtë të drejtimit dhe shpejtësisë së topit.

Kontakti dhe amortizimi: Në momentin e kontaktit, duart lëvizin pak prapa për të amortizuar forcën e topit. Kjo parandalon që topi të kërcasë ose të bjerë dhe mundëson përgatitje të saktë për veprimin e radhës. Pranimi i topit nuk është vetëm teknikë individuale – është element kyç që përcakton efikasitetin e sulmit, bashkëpunimin ekipor dhe shpejtësinë e realizimit. Pranimi i shpejtë dhe i saktë krijon hapësirë për veprim, ndërtues besimin mes bashkëlojtarëve dhe ndikon drejtpërdrejt në mundësinë për të shënuar gol.



Pasimi me një dorë



Mbajtja e topit

Pasimi i topit

Pasimi i topit është aftësi teknike bazë në hendboll që mundëson rrjedhshmërinë dhe vazhdimësinë e lojës. Pasimi i saktë dhe në kohë është thelbësor për organizimin e suksesshëm të sulmit, mbajtjen e ritmit dhe krijimin e mundësive për gol. Teknikë e mirë e pasimit rrit bashkëpunimin, sigurinë dhe dominimin në fushë.

Në hendboll ekzistojnë tre lloje kryesore të pasimeve, që zgjidhen sipas situatës në fushë dhe nevojës taktike: pasime me një dorë, pasime me dy duar dhe pasime specifike. Secili lloj ka funksionin e vet në lëvizjen e topit dhe ndërtimin e lojës ekipore.

Pasimet me një dorë realizohen në mënyra të ndryshme, sipas pozicionit të krahut: mbi shpatull, anash ose nga poshtë. Pasimet mbi shpatull janë të forta dhe të sakta, të përshtatshme për distanca të gjata. Pasimet anësore përdoren për aksione të shpejta kur je afër kundërshtarit, ndërsa pasimet nga poshtë janë për hapësira të ngushta dhe kërkojnë aftësi teknike.

Pasimet me dy duar janë baza e lojës së sigurt dhe të qëndrueshme. Përdoren për pasime të shkurtra dhe të sakta, për të anashkaluar mbrojtjen

Aktivitet:

Ushtroni në çifte pasime dhe kapje të sakta të topit në distanca të shkurtra dhe të gjata. Pastaj vazhdoni me një ushtrim ku njëri nxënës lëviz përpara ndërkohë që pason dhe kthen topin, me qëllim të përmirësimit të koordinimit dhe lojës në lëvizje.

ose për të ndryshuar drejtimin e sulmit. Përdoren më së shumti kur nevojitet kontroll më i madh i topit.

Pasimet specifike janë një element kreativ në hendboll. Ato shërbejnë për të befasuar mbrojtjen, për të lehtësuar presionin ose për të transferuar shpejt topin në drejtim të paparashikueshëm. Kërkojnë nivel të lartë teknik dhe ndjeshmëri ndaj lojës, ndaj përdoren kryesisht nga lojtarë më me përvojë. Këto tre grupe pasimesh përbëjnë bazën e komunikimit dhe bashkëpunimit efektiv në hendboll.

Teknika bazë e pasimit

Gjatë pasimit, lojtari merr një pozicion të qëndrueshëm, me gjunjë të përkulur lehtë dhe këmbët të hapura sa gjerësia e shpatullave, me trupin të kthyer drejt bashkëlojtarit, çka mundëson ekuilibër dhe gatishmëri për lëvizje. Topi mbahet me të dyja duart, me gishtat e hapur rreth tij dhe me gishtat e mëdhenj të vendosur pas për më shumë kontroll dhe qëndrueshmëri. Vetë pasimi kryhet me një lëvizje të shpejtë dhe të kontrolluar të duarve drejt bashkëlojtarit, ku në momentin e lëshimit përdoret teknika e kyçit të dorës për saktësi dhe forcë. Pesha e trupit kalon nga këmbët e pasme tek ato të përparme, gjë që i jep energji dhe saktësi pasimit.

Teknika e mirë e pasimit është baza për zhvillimin e lojës kolektive në hendboll. Pasimet e shpejta dhe të sakta mundësojnë sulm efikas, hapin hapësira dhe krijojnë mundësi për gol. Ritmi dhe mirëkuptimi midis lojtarëve forcojnë bashkëpunimin dhe mbajnë mbrojtjen kundërshtare nën presion të vazhdueshëm.



Pasimi

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. Pse janë të rëndësishëm pasimi dhe pranimi në hendboll?
2. Cila është dallimi mes pasimit me një dorë dhe me dy duar?
3. Si duhet të jetë pozicioni i trupit gjatë pranimit të topit?
4. Si ndikojnë pasimet speciale ndaj mbrojtjes?
5. Si përshtaten ushtrimet për nxënës me nevoja të veçanta?

Sport për të gjithë

Nxënësit me aftësi të ndryshme mund të ushtrojnë me topa më të lehtë ose me tingull, në pozicion ulur ose me lëvizje të thjeshtuara. Ushtrimet përshtaten sipas mundësive, me theks te bashkëpunimi, vetëbesimi dhe pjesëmarrja e barabartë.

Drejtimi i topit (driblim)

Drejtimi i topit në hendboll është aftësi teknike bazë që i mundëson lojtarit të lëvizë me topin duke e kontrolluar atë. Edhe pse është element themelor i teknikës së lojës, në hendbollin modern drejtimi përdoret kryesisht si teknikë ndihmëse – për të mbajtur kontrollin, për të shmangur presionin e drejtpërdrejtë të mbrojtjes ose për të përgatitur lëvizjen e radhës.

Për shkak të shpejtësisë dhe dinamikës së lojës, drejtimi i gjatë dhe intensiv i topit është i rrallë, sepse strategjia moderne bazohet në pasime të shpejta, lëvizje të vazhdueshme dhe kombinime taktike. Megjithatë, aftësia për të drejtuar topin në mënyrë efektive dhe të saktë mbetet thelbësore në shumë situata gjatë lojës.

Kur dhe pse përdoret drejtimi i topit?

Drejtimi i topit përdoret në momente të shkurtra dhe të sakta, veçanërisht kur:

- lojtari është nën presion nga kundërshtari,
- duhet të ndryshohet drejtimi i sulmit,
- krijohet hapësirë shtesë për pasim,
- mbahet zotërimi i topit duke pritur lëvizjen e bashkëlojtarit.

Në këto situata, driblimi ndihmon në tempimin e lojës, duke i lejuar lojtarit të zgjedhë momentin e duhur për pasim, gjuajtje ose depërtim në hapësirë të lirë.

Teknika e drejtimit të topit

Teknika bazë e drejtimit të topit në hendboll është aftësi themelore që mundëson lojë të sigurt dhe efektive. Për një drejtim të suksesshëm, lojtari duhet të zotërojë teknikën e duhur:

Pozicioni i trupit: gjunjë të përkulur lehtë, qëndrim i qëndrueshëm dhe i lëvizshëm;

Kontakti me topin: vetëm me majat e gishtave, jo me tërë pëllëmbën;- Lartësia e drejtimit: midis gjurit dhe belit;

Shikimi: i drejtuar përpara, jo te topi, për orientim më të mirë dhe lexim të lojës;

Lëvizja: natyrale dhe rrjedhshme, duke mundësuar ndryshim të lehtë të drejtimit dhe kontroll.

Koncepte kyçe

kontroll, lëvizje, shpejtësi, koordinim, kontakt me topin, aftësi, teknikë, pozicion i trupit

A e dini se...?

Hendbollistët më të mirë mund të drejtojnë topin me shpejtësi mbi 20 kilometra në orë, ndërkohë që ndjekin lëvizjet e bashkëlojtarëve dhe të mbrojtjes. Kjo tregon sa të rëndësishme janë kontrolli dhe koordinimi gjatë drejtimit të topit në hendboll!

Aktivitet:



Ushtroni drejtimin e topit gjatë lëvizjes përpara dhe prapa, duke ruajtur kontrollin dhe qëndrueshmërinë. Më pas, provoni të kryeni të njëjtën ushtrim me kundërshtim të lehtë nga një bashkëlojtar, për të përmirësuar koordinimin dhe aftësinë për t'u përshtatur në lojë.

Edhe pse drejtimi i topit në hendboll nuk është elementi më i përdorur në sulm, zbatimi i saktë dhe efikas i tij mund të ndikojë ndjeshëm në rrjedhën e lojës. Me drejtimin e duhur, lojtari ruan kontrollin në momentet kritike, shmang me sukses presionin mbrojtës dhe krijon kushte për të nisur sulmin. Kjo teknikë, megjithëse dytësore, luan rol të rëndësishëm në zhvillimin e aksioneve taktike dhe ritmin e lojës. Prandaj ushtrimi i rregullt i saj është pjesë thelbësore e çdo stërvitjeje, sidomos për lojtarët e rinj që duhet të fitojnë siguri dhe saktësi në lëvizjen me topin.



Kontakti me topin gjatë drejtimit

A e dini se...?

Në hendboll, nëse lojtari e drejton topin, e ndalon dhe më pas fillon ta drejtojë përsëri – kjo quhet drejtim i dyfishtë dhe është gabim teknik. Ky është një nga gabimet më të zakonshme te fillestarët, prandaj është e rëndësishme të mësohet kohëzimi i saktë gjatë drejtimit dhe pasimit të topit.

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. Ç'është drejtimi i topit në hendboll dhe pse është i rëndësishëm në lojë?
2. Në cilat situata përdoret më shpesh drejtimi i topit?
3. Cilat janë elementet bazë të teknikës së duhur gjatë drejtimit të topit?
4. Pse është e rëndësishme të shikohet përpara dhe jo topi, gjatë drejtimit të topit?
5. Si ndihmon ushtrimi me kundërshtim të lehtë nga bashkëlojtari në zhvillimin e lojtarit?

Sport për të gjithë

Drejtimi i topit mund të përshtatet duke përdorur ritëm më të ngadaltë dhe hapësira më të vogla për lëvizje për lojtarët me aftësi të ndryshme fizike. Kjo u mundëson të gjithëve të marrin pjesë, të zhvillojnë koordinimin dhe të kënaqen me lojën pa presion.

Gjuajtja drejt portës

Gjuajtja në hendboll është veprim teknik themelor me të cilin lojtari e dërgon topin drejt portës me qëllim që të shënojë gol. Ky është moment kyç në sulm, ku ndërthuren saktësia, forca dhe vlerësimi taktik për të kaluar mbrojtjen dhe portierin. Gjuajtja është lëvizja finale që përcakton shënimin e golit dhe kërkon teknikë të saktë, zgjedhjen e momentit të duhur dhe njohjen e mirë të dobësive të kundërshtarit. Në varësi të situatës në fushë, lojtarët përdorin lloje të ndryshme të gjuajtjeve për efikasitet maksimal.

Koncepte kyçe

gjuajtje, forcë, saktësi, teknikë, pozicion, gjuajtje me kërcim, gjuajtje nga vendi, qëndrim i trupit, vlerësim, kontroll

Llojet e gjuajtjeve

Në hendboll përdoren lloje të ndryshme të gjuajtjeve në varësi të situatës në fushë dhe pozicionit të lojtarit, me qëllim që të maksimizohet efikasiteti dhe të rriten shanset për të shënuar gol.

Gjuajtje nga vendi: Kryhet kur lojtari qëndron në vend. Ky lloj gjuajtjeje përdoret kur ka kohë dhe hapësirë të mjaftueshme, shpesh gjatë ekzekutimit të goditjeve të lira ose për goditje precize drejt portës. Ofron kontroll të mirë, por më pak efekt surprize.

Gjuajtje në lëvizje: Realizohet gjatë vrapimit, kur lojtari është në lëvizje dinamike. Ky lloj gjuajtjeje është më i vështirë për t'u mbrojtur, sepse vjen me një ritëm të paparashikueshëm. Kërkon koordinim të shkëlqyer dhe saktësi ndërsa ndryshohet pozicioni i trupit.

Gjuajtje me kërcim (jump-shot): Gjuajtja më e përdorur dhe më e rrezikshme në hendboll. Lojtari kërcen dhe e hedh topin drejt portës gjatë qëndrimit në ajër. Ky lloj gjuajtjeje mundëson pamje më të mirë mbi mbrojtjen dhe rrit fuqinë dhe shpejtësinë e topit. Përdoret për sulme nga distanca ose për të kaluar bllokun e mbrojtjes.



Gjuajtja drejt portës nga vendi (ekzekutimi i penalltisë)



Gjuajtja me kërdim

Aktivitet:

Ushtroni gjuajtjen drejt portës nga pozicione dhe këndë të ndryshme, me dhe pa mbrojte. Filloni pa presion për të përsosur teknikën, pastaj shtoni mbrojtjen për të përmirësuar saktësinë dhe vendimmarrjen në lojë.

Teknika e gjuajtjes

Pozicioni i trupit: Trupi duhet të jetë i qëndrueshëm dhe i përgatitur për lëvizje eksplozive. Lojtari qëndron me gjunjët pak të përkulur, me peshën e shpërndarë në mënyrë të barabartë në të dyja këmbët. Pjesa e sipërme e trupit është e anuar lehtë përpara, për të siguruar forcë dhe kontroll më të mirë.

Pozicioni i dorës:

Dora që gjuan e mban topin me gishta të hapur rreth tij. Bërryli qëndron në vijë me shpatullën, ndërsa gjatë ekzekutimit, lëvizja është e rrjedhshme dhe përfundon me shtytje nga kyçi i dorës, për ta drejtuar topin me saktësi dhe kontroll.

Pozicioni i këmbëve:

Këmba e përparme (e kundërta e dorës që gjuan) vendoset përpara për të ofruar ekuilibër dhe mbështetje. Këmba e pasme siguron forcë gjatë kërcimit ose shtytjes në rastin e gjuajtjes nga vendi.

Strategjia e gjuajtjes bazohet në zgjedhjen e kujdesshme të momentit dhe vendit për ekzekutim. Është thelbësore të zgjidhet momenti i saktë kur portieri është i zhvendosur, kur mbrojtja nuk është e organizuar ose kur bashkëlojtarët krijojnë hapësira për sulm. Kjo kërkon vëzhgim të vazhdueshëm dhe vlerësim në kohë reale të lojës. Në zgjedhjen e vendit të gjuajtjes, synimi është që topi të drejtohet në pjesën më pak të mbrojtur të portës, zakonisht në cepat e saj, lart ose poshtë, ku portieri e ka më të vështirë ta arrijë. Përvoja dhe analiza e kujdesshme e pozicionit të portierit luajnë rol të rëndësishëm në realizimin e një gjuajtjeje të saktë dhe efektive.



Gjuajtja drejt portës

A e dini se...?

Në hendboll, gjuajtjet drejt portës zakonisht realizohen në më pak se një sekondë nga momenti kur lojtari e merr topin, gjë që kërkon shpejtësi të jashtëzakonshme reagimi dhe saktësi.



Sekuenca e lëvizjeve për gjuajtje drejt portës

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. Cili është qëllimi kryesor i gjuajtjes në hendboll?
2. Cilat janë tre llojet bazë të gjuajtjeve që përdoren në hendboll?
3. Si duhet të jetë pozicioni i trupit gjatë ekzekutimit të gjuajtjes?
4. Pse gjuajtja me kërcim konsiderohet lloji më i rrezikshëm dhe më i përdorur i gjuajtjes?
5. Si ndikon strategjia në zgjedhjen e momentit dhe vendit për ekzekutimin e gjuajtjes?

Sport për të gjithë

Gjuajtja mund të përshtatet për lojtarë me aftësi të ndryshme duke përdorur topa më të lehtë dhe distanca më të vogla, duke u mundësuar atyre të zhvillojnë forcën dhe saktësinë pa stres. Kjo ndihmon që të gjithë ta shijojnë lojën dhe të përparojnë sipas ritmit të tyre.

Bazat e sulmit dhe mbrojtjes si dhe taktika ekipore

Në hendboll, sulmi dhe mbrojtja janë dy aspekte bazë dhe të ndërlidhura të lojës. Qëllimi i sulmit është të shënojë gol përmes organizimit efikas, ndërsa qëllimi i mbrojtjes është të pengojë kundërshtarin në shënimin e golit. Loja e suksesshme kërkon ekuilibër mes këtyre dy elementeve, duke u përshtatur vazhdimisht, me mendim taktik dhe bashkëpunim mes lojtarëve.

Koncepte kyçe

sulm, mbrojtje, taktikë, bashkëpunim, pozicionim, formacion, hapësirë e lirë

Bazat e sulmit

Sulmi i suksesshëm në hendboll bazohet në lëvizjen mirë të organizuar dhe taktike të të gjithë lojtarëve në fushë. Elementi kyç i parë është **pozicionimi**, gjatë të cilit lojtarët vendosen sipas një formacioni të pa racaktuar. Më shpesh aplikohen sisteme në varësi të mënyrës së mbrojtjes – sulmi me një pivot përdoret kundër formacioneve më të cekëta mbrojtëse si 6:0 dhe 5:1, ndërsa sulmi me dy pivotë është më efikas për të thyer zonat më të thella si 4:2, 3:3 dhe 3:2:1. Realizimi i suksesshëm i sulmit varet gjithashtu nga shpejtësia e marrjes së vendimeve dhe bashkëpunimi ndërmjet të gjithë lojtarëve. Ky pozicionim mundëson mbulimin e të gjithë hapësirës së sulmit dhe krijon kushte për përdorimin efektiv të pasimeve dhe gjuajtjeve. Pozicionimi korrekt i lojtarëve e rrit mundësinë për sulme të shpejta dhe të suksesshme, pasi kufizon lëvizjen e kundërshtarit dhe u mundëson sulmuesve ta kontrol lojnë lojën.

A e dini se...?

Në hendboll, sulmi dhe mbrojtja e suksesshme varen nga shpejtësia e reagimit – lojtarët kanë më pak se një sekondë për të vendosur nëse do të gjuajnë, të pasojnë apo të kthehen në mbrojtje.



Lëvizja në lojë

Aktivitet:

"Vendime të shpejta në fushë"
Punoni në shpejtësinë dhe reagimin tuaj në sulm dhe mbrojtje.
Kur merrni topin, keni vetëm një sekondë për të vendosur nëse do të gjuani, të pasoni apo të ktheheni në mbrojtje.
Komunikoni dhe lëvizni në mënyrë të zgjuar për ta shfrytëzuar çdo mundësi!

Aspekti tjetër i rëndësishëm është **lëvizja**. Sulmuesit duhet të jenë në lëvizje të vazhdueshme, pa marrë parasysh nëse e kanë topin apo jo, me qëllim që të krijojnë hapësirë të lirë dhe të zhvendosin bllokun e kundërshtarit. Kjo lëvizje konstante e vështirëson organizimin e mbrojtjes, duke krijuar mundësi të reja për pasim apo gjuajtje. Lojtarët aktivë dhe mirë të koordinuar kontribuojnë në një sulm dinamik që mund të shfrytëzojë shpejt dobësitë në mbrojtje. **Pasimi** i saktë, i shpejtë dhe në kohën e duhur është tjetër element kyç. Qarkullimi preciz i topit përmes pasimeve mundëson kombinime tekniko-taktike që çorientojnë mbrojtjen dhe krijojnë mundësi për shënimin e golave. Bashkëpunimi dhe mirëkuptimi mes lojtarëve kanë rëndësi të madhe për realizimin e suksesshëm të sulmit. Në fund, **gjuajtja** është momenti kur lojtari, me teknikë të mirë dhe zgjedhjen e momentit, e dërgon topin drejt portës. Një gjuajtje e suksesshme kërkon saktësi, forcë dhe vlerësim të shpejtë të pozicionit të portierit dhe të mbrojtjes, gjë që mund të bëjë dallimin në rezultatin e ndeshjes.



Mbrojtja 2:1

Bazat e mbrojtjes

Mbrojtja luan rol kyç në hendboll – detyra e saj kr yesore është ta ndërpresë ose ngadalësojë sulmin kundërshtar, me qëllim që të parandalohet shënimi i golit. Sulmi i suksesshëm në hendboll bazohet në lëvizje të mirëorganizuara dhe taktike të të gjithë lojtarëve në fushë. Elementi kyç i parë është pozicionimi, gjatë të cilit lojtarët vendosen sipas një formacioni të paracaktuar. Parimi bazë i parë është pozicionimi i duhur i lojtarëve mbrojtës. Secili lojtar ka zonën e vet ose një kundërshtar konkret që e ruan. Mbrojtja mund të organizohet si: zonale, ku lojtarët mbulojnë një pjesë të caktuar të fushës, individuale (lojtar për lojtar), kur secili lojtar ndjek një kundërshtar të caktuar, ose e kombinuar, varësisht nga taktika dhe strategjia e ekipit. Ky pozicionim është baza e mbrojtjes efektive dhe krijon kornizën për intervenimet e mëtejshme.

Elementi tjetër i rëndësishëm është **bllokimi**. Lojtarët mbrojtës duhet të pozicionohen në mënyrë aktive dhe të bllokojnë gjuajtjen me duar, trup apo pozicionim korrekt, për të parandaluar goditjen e pastër dhe të pakontestuar drejt portës. Pozicionimi



Portieri – lojtar kyç në mbrojtjen e ekipit

A e dini se...?

Skuadrat e nivelit më të lartë përdorin deri në 8 rotacione taktike në një ndeshje, duke ndryshuar pozicionet për vetëm 3 sekonda, për të çorientuar mbrojtjen.

aktiv dhe agresiv e vështirëson sulmin dhe e rrit presionin ndaj lojtarit kundërshtar që gjuan ose pason. Komunikimi i mirë dhe koordinimi në mbrojtje janë të domosdoshme për mbylljen në kohë të hapësirave dhe uljen e mundësive për gol.

Parimi i tretë është **presretja**. Lojtarët mbrojtës duhet t'i lexojnë me kujdes synimet e sulmuesve, të parashikojnë pasimet dhe të përpiqen ta presin topin. Një presretje e suksesshme jo vetëm që e ndërpret aksionin sulmues të kundërshtarit, por krijon edhe mundësi për një kundërsulm të shpejtë. Kjo kërkon shpejtësi, orientim të mirë dhe fokus, gjë që e bën mbrojtjen një pjesë aktive dhe të rëndësishme të taktikës së përgjithshme të ekipit.



Përgatitja për zëvendësimin e bashkëlojtarit

Bashkëpunimi ekipor dhe rotacioni

Taktika ekipore në hendboll është sistem kompleks i lëvizjeve të organizuara, rotacioneve dhe roleve që rrisin funksionimin efektiv të ekipit si njësi e vetme. Strategjia e avancuar përfshin planifikimin e detajuar dhe përshtatjen e vazhdueshme të planit të lojës, për të shfrytëzuar maksimalisht pikat e forta të lojtarëve dhe dobësitë e kundërshtarit.

Komponenti taktik është kyç si në sulm ashtu edhe në mbrojtje, pasi siguron koordinimin dhe efikasitetin e ekipit. Ajo përfshin **komunikimin** mes lojtarëve, që mund të jetë verbal ose joverbal, me qëllim që informacioni dhe reagimet në fushë të transmetohen shpejt dhe qartë. **Rotacioni** ose ndryshimi i pozicioneve është i rëndësishëm për ta çorientuar kundërshtarin në sulm ose për të mbushur hapësirat në mbrojtje, ndërsa **sinkronizimi** siguron që të gjithë lojtarët të veprojnë si një sistem i organizuar, qoftë në sulm apo mbrojtje.

Gjithashtu, kalimi i shpejtë nga sulmi në mbrojtje dhe anasjelltas është thelbësor për ruajtjen e kontrollit dhe organizimin e lojës, duke mundësuar reagime të shpejta dhe efektive ndaj situatave të ndryshueshme në fushë.

Taktika mësohet dhe zhvillohet përmes ushtrimeve, ndeshjeve dhe analizës video. Një disiplinë e mirë taktike mundëson sukses kolektiv, edhe kur aftësitë individuale janë në nivele të ndryshme.

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. **Cili është qëllimi kryesor i sulmit në hendboll?**
2. **Pse është e rëndësishme që lojtarët të jenë në lëvizje të vazhdueshme gjatë sulmit?**
3. **Cilat janë tre llojet bazë të mbrojtjes në hendboll?**
4. **Si mund të bllokojnë lojtarët mbrojtës gjuajtjet drejt portës?**
5. **Pse është e rëndësishme komunikimi taktik për një lojë të suksesshme?**

Sport për të gjithë

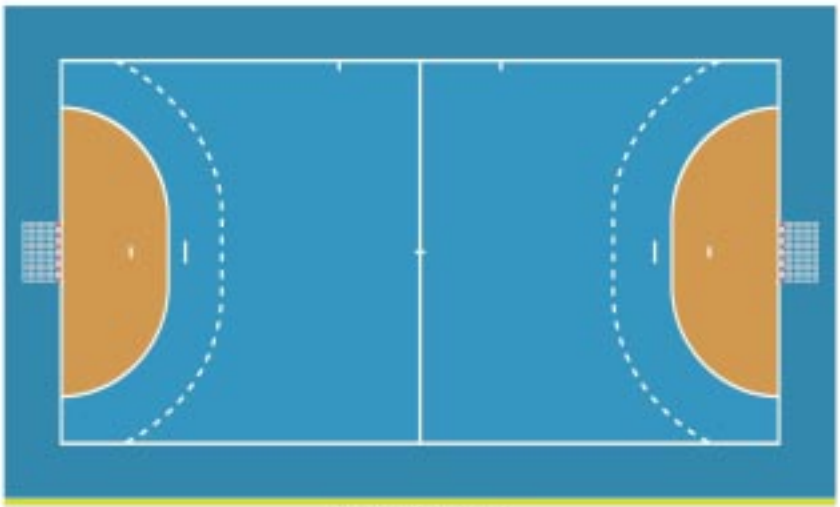
Taktikat e sulmit dhe mbrojtjes mund të përshtaten për çdo lojtar, duke mundësuar përfshirjen e të gjithëve përmes pozicioneve më të thjeshta dhe detyrave të qarta. Kjo krijon një atmosferë ekipore ku secili ndihet i rëndësishëm dhe i motivuar për të marrë pjesë.

Rregullat e lojës

Rregullat e rregullojnë zhvillimin e lojës, përcaktojnë ç'është e lejuar dhe çfarë jo, ndërsa ndihmojnë që loja të jetë e drejtë dhe e sigurt. Taktika është plani i ekipit për të arritur fitore përmes një loje mirë të organizuar dhe roleve të qarta.

Fusha, topi dhe ekipi

Një fushë standarde hendbolli ka gjatësi **40 metra** dhe gjerësi **20 metra**. Fusha ndahet në dy gjysma me një vijë qendrore, ndërsa linja e portës është **3 metra** e gjatë. Para portës ndodhet **linja gjysmë rrethore në gjatësinë 6 metra**, e cila shënon zonën ku sulmuesit nuk lejohen të qëndrojnë gjatë gjuajtjes, përveç nëse janë në ajër. Për më tepër, **linja në 9 metra** përdoret për ekzekutimin e goditjeve të lira dhe ka rol në vendimet e gjyqtarëve.



Fusha e hendbollit

Porta në hendboll është e lartë **2 metra** dhe e gjerë **3 metra** dhe është vendosur në mes të linjës fundore të fushës. Porta përfaqëson qëllimin kryesor të sulmit dhe pikën drejt së cilës drejtohen të gjitha gjuajtjet.

Topi që përdoret në hendboll ka madhësi të ndryshme varësisht nga kategoria e lojtarëve. Për **meshkujt** dhe **djemtë** mbi **16 vjeç**, topi ka rreth **58** deri **60** centimetra në perimetër dhe peshon nga **425** deri **445** gramë. Për femrat dhe **vajzat** mbi **14 vjeç**, topi është pak më i vogël, me perimetër prej **54** deri **56** centimetra dhe peshë prej **325** deri **345** gramë. Për kategoritë më të vogla dhe për fëmijët përdoren topa edhe më të vegjël dhe më të lehtë për lehtësinë në zotërim.

Koncepte kyçe

rregullat, faullat, kohëzgjatja, zëvendësimet, taktika, topi, fusha, porta, penallti, përjashtimi, rotacioni, linja e portës, fer plej

Aktivitet:

Orientimi në fushë
Detyra jote është të lëvizësh shpejt dhe me saktësi drejt pjesëve të fushës që do t'i emërojë trajneri – për shembull, "shko te gjashtë metra", "ndalo në vijën e goditjeve të lira" ose "pozicionohu si portier". Në fushë do të ketë pozicione të shënuara dhe çdo përgjigje e saktë dhe e shpejtë fiton pikë.



Topi i hendbollit

Ekipi në hendboll përbëhet nga **gjashtë lojtarë** në fushë – tre bekë (i majtë, i mesëm, i djathtë), dy krahë, një pivot dhe një **portier**. Së bashku me rezervat, ekipi numëron deri në 16 lojtarë. Çdo pozicion ka detyrat e veta, ndërsa bashkëpunimi është kyç për suksesin. Lojtarët përdorin pajisje sportive që përfshijnë uniformë, këpucë sportive me fërkim të mirë dhe pajisje mbrojtëse si mbrojtëse për gju apo doreza, nëse është e nevojshme. Portieri mund të mbajë pajisje mbrojtëse speciale për mbrojtje më të mirë dhe efektivitet në portë.

Fusha standarde e hendbollit është afërsisht e njëjtë me madhësinë e një fushe basketbolli, por loja zhvillohet me dy herë më shumë lojtarë dhe me një ritëm më të shpejtë, gjë që e bën atë dinamike dhe emocionuese.



Porta e hendbollit



Gjyqtarët e hendbollit

Rregullat e lojës

Hendbolli është sport që luhet mes **dy ekipeve**, secili me shtatë lojtarë – gjashtë në fushë dhe një portier. Qëllimi i lojës është të shënohen më shumë gola se kundërshtari gjatë **dy gjysmë-lojeve**, secila me nga **30 minuta** (në kategoritë e rinj kohëzgjatja mund të jetë më e shkurtër). Loja fillon me goditjen fillestare nga mesfusha.

Lojtarët mund të lëvizin lirshëm nëpër fushë, por nuk mund të mbajnë topin më shumë se tri sekonda pa pasuar, gjuajtur ose lëvizur. Ata **mund të bëjnë maksimumi tre hapa me topin në dorë** para se të duhet ta kalojnë ose ta gjuajnë. Topi mund të pasohet me dorë, hidhet ose gjuhet drejt portës.

Në sulm lojtarët nuk **duhet të fusin këmbën brenda linjës gjysmë-rrethi në gjatësinë 6 metra**, që shënon zonën ku vetëm portieri mund të lëvizë lirshëm. Nëse një lojtar e bën këtë, goli nuk njihet dhe topi i jepet ekipit kundërshtar. Gjithashtu, kur lojtari gjuan, ai mund të kërcejë brenda zonës, por duhet ta lëshojë topin para se të prekë tokën.

Portieri ka të drejtë të lëvizë lirshëm brenda zonës së tij dhe mund të përdorë çdo pjesë të trupit për të parandaluar golin. Portieri **mund të dalë jashtë zonës**, por në këtë rast i nënshtrohet rregullave si lojtarët e tjerë.

A e dini se...?

Në hendboll, një lojtar mund të marrë përjashtim prej 2 minutash për shkelje serioze, ndërsa ekipi luan me më pak lojtarë gjatë kohës së dënimit, gjë që e vështirëson ndjeshëm mbrojtjen dhe sulmin.

Lejohet **kontakti dhe bllokimi**, por nuk lejohet marrja e dhunshme të topit, faulli apo goditjet ndaj kundërshtarit. Vendimet e gjyqtarëve bazohen në lojë të drejtë dhe siguri për lojtarët. Në rast të një shkeljeje serioze, lojtari mund të marrë ndëshkim, karton të verdhë ose të kuq dhe në disa raste përjashtim nga loja.

Skuadrat **ndryshojnë midis sulmit dhe mbrojtjes pas çdo goli të shënuar**, ndërsa zëvendësimet e lojtarëve mund të bëhen lirshëm dhe pa pushim gjatë gjithë ndeshjes.

Fer plej në hendboll është parim themelor që garanton respektin, disiplinën dhe frymën sportive midis të gjithë pjesëmarrësve në lojë – lojtarë, trajnerë, gjyqtarë dhe tifozë. Kjo do të thotë që secili pjesëmarrës vepron me ndershmëri, respekton ekipin kundërshtar dhe vendimet e gjyqtarëve dhe luan sipas rregullave pa ndërprerje të qëllimshme apo sjellje agresive.

Respekti manifestohet përmes komunikimit dhe sjelljes korrekte në dhe jashtë fushës së lojës. Lojtarët përpiqen të luajnë drejtë dhe të shmangin konfliktet, ndërsa gjyqtarët janë autoritete që mbajnë rendin dhe zbatojnë rregullat në mënyrë objektive dhe të paanshme. Trajnerët dhe tifozët luajnë gjithashtu një rol të rëndësishëm, pasi mbështetja e tyre duhet të jetë pozitive dhe inkurajuese, pa fyerje apo provokime.



Vendimi i gjyqtarit

Aktivitet:

Diskutim dhe shembuj nga ndeshjet, simulim i taktikave dhe vendimeve të ekipit. Ndahuni në grupe dhe secila grup të paraqesë një skenë nga një ndeshje ku ndodh një shkelje ose konflikt, pastaj së bashku të gjeni një zgjidhje të drejtë dhe korrekte. Pas paraqitjes, diskutoni se si ndikojnë sjelljet e duhura në frymën e ekipit dhe atmosferën e lojës!

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. Sa lojtarë ka gjithsej një ekip në fushë gjatë një ndeshjeje hendbolli?
2. Sa zgjat një ndeshje zyrtare hendbolli dhe si është strukturuar në kohë?
3. Cilat janë rregullat dhe kufizimet për kohën dhe mënyrën se si një lojtar mund të mbajë ose të drejtojë topin?
4. Ç'nuk lejohet për sulmuesin kur hyn ose ndodhet në zonën 6-metra para portës?
5. Pse konsiderohet që fer plej ka rol të rëndësishëm në lojën e hendbollit dhe mes lojtarëve?

Sport për të gjithë

Hendbolli mund të përshtatet për të gjithë lojtarët, me rregulla më të lehta, top më të vogël dhe ritëm më të ngadaltë, duke i lejuar ata të marrin pjesë sipas aftësive të tyre. Bashkëpunimi në ekip dhe fer plej mbeten baza, duke e bërë lojën të aksesueshme dhe argëtuese për të gjithë.

Hendbolli në fotografi – dinamikë dhe lojë ekipore



Gjysmë-shtytja



Momenti i topit në portë



Sulmi aktiv dhe mbrojtja në ndeshje



Gjuajtja me kërcim drejt portës



Portieri i hendbollit në pozicion të hapur



Lufta e ashpër për topin

Tema 7

Futbolli

Futbolli është një nga sportet më të njohura dhe më të përhapura në botë. Luhet në pothuajse çdo vend në nivele të ndryshme – nga ndeshjet për fëmijë dhe shkollore deri te kampionatet profesionale dhe ato ndërkombëtare. Qëllimi kryesor i lojës është të shënohen më shumë gola sesa kundërshtari, duke futur topin në rrjetën e tij.

Futbolli është sport që përmbledh qëndrueshmëri fizike, aftësi teknike, mençuri taktike dhe bashkëpunim ekipor. Edhe pse në pamje të parë duket i thjeshtë, kërkon shumë përqendrim, disiplinë dhe vendime të shpejta. Ky sport nuk është vetëm një lojë, por një fenomen global që lidh njerëzit në të gjithë botën, duke frymëzuar punën në ekip dhe zhvillimin e kulturës sportive. Falë thjeshtësisë, dinamikës dhe aksesueshmërisë së tij, futbolli u bë një gjuhë universale që kuptohet nga të gjithë.

Origjina e futbollit lidhet me lojëra të lashta me top, që janë luajtur mijëra vjet më parë në kultura të ndryshme, por futbolli modern si sport u formësua në Angli në shekullin e 19-të, kur u vendosën rregullat e para zyrtare dhe u themeluan klubet e para.

Futbolli u përfshi për herë të parë në Lojërat Olimpike në vitin 1900 në Paris, por atëherë turneu ishte organizuar nga vendasit. Pjesëmarrja e parë zyrtare e FIFA-s në organizimin e turneut olimpik të futbollit ishte në vitin 1924, po në Paris. Ky turne ishte i rëndësishëm sepse për herë të parë lejoi pjesëmarrjen e lojtarëve profesionistë dhe shënoi fillimin e përhapjes globale të futbollit.

Në turneun olimpik të vitit 1924, Uruguai pati një paraqitje sensacionale, duke fituar medaljen e artë pa humbje. Ky sukses e vendosi Uruguain si një fuqi botërore në futboll dhe katër yjet në emblemën e tyre simbolizojnë dy arta olimpike (1924 dhe 1928) dhe dy tituj nga Kampionatet Botërore (1930 dhe 1950).

Ky turne i vitit 1924 konsiderohet kampionati i parë zyrtar botëror i organizuar nga FIFA, edhe pse Kampionati Botëror si ngjarje e veçantë u prezantua në vitin 1930.



Qëllimet e temës:

- Të zotërosh teknikat bazë për kontrollin dhe drejtimin e topit, dhënien, marrjen dhe goditjen drejt portës.
- Të kuptosh dhe të aplikosh parimet bazë të sulmit dhe mbrojtjes në lojë.
- Të zhvillosh aftësi për bashkëpunim efektiv dhe komunikim në fushë.
- Të respektoni rregullat e lojës dhe të ndërtohesh ndjenjë për fer plej dhe kulturë sportive.
- Të përmirësosh përgatitjen fizike, shpejtësinë dhe koordinimin si bazë për lojë të suksesshme.

Qëllimi gjithëpërfshirës:

- Të gjithë nxënësit të mund të marrin pjesë në mënyrë aktive dhe të përshtatur në aktivitetet e futbollit, në përputhje me aftësitë fizike, interesat dhe mundësitë individuale, duke adaptuar detyrat dhe ritmin për të nxitur përfshirjen, bashkëpunimin dhe një përvojë pozitive sportive për të gjithë.

Kontrolli mbi topin dhe pasimi

Kontrolli dhe pasimi i topit përbëjnë elementet bazë teknike në lojën e futbollit, të cilat mundësojnë lojë ekipore të organizuar dhe efikase. Përvetësimi i teknikës në lojën e futbollit ndihmon që lojtari të ketë kontroll të plotë mbi topin. Kontrolli i topit nënkupton aftësinë e lojtarit për ta ndalur, zbutur ose drejtuar topin me siguri, pas një pasimi, me qëllim që ta mbajë në zotërim dhe ta përgatisë për veprimin e radhës. Kontrolli mund të realizohet me pjesë të ndryshme të trupit – me shputën, kofshën, gjoksin ose kokën – në varësi të lartësisë dhe shpejtësisë së topit.

Koncepte kyçe

Kontakti i parë, hapja e shputës, amortizimi i topit, pozicioni i trupit, sinkronizimi, forca dhe drejtimi i pasimit.

Pasimi i topit

Pasimi i topit është element kyç i aftësive teknike të futbollistëve. Më së shpeshti përdoret pasimi me pjesën e brendshme të shputës, i cili është më i saktë dhe më i kontrolluar, por shpesh përdoren edhe pasimi me pjesën e sipërme dhe me pjesën e jashtme të shputës.

A e dini se...?

Në mesatare, një futbollist profesionist realizon nga 30 deri në 70 pasime për ndeshje. Në skuadra me stil loje të bazuar në zotërimin e topit, si Barcelona ose Manchester City, disa lojtarë realizojnë edhe mbi 100 pasime – gjë që tregon rëndësinë e kësaj aftësie.



Pasimi me pjesën e brendshme të shputës

Pasimi i topit me pjesën e brendshme të shputës

Pasimi me pjesën e brendshme të shputës është mënyra më e saktë dhe më e përdorur e pasimit në futboll. Ky pasim përdoret kryesisht për distanca të shkurtra dhe të mesme, veçanërisht gjatë shkëmbimit të shpejtë të topit, lojës në hapësira të ngushta ose nën presion. Për shkak të efikasitetit të tij, ky pasim mësohet që në fazat fillestare të trajnimit. Teknikisht, ekzekutohet duke iu afruar topit nën një kënd të vogël; këmba mbështetëse vendoset pranë topit me gishtat e këmbës



Pasimi me pjesën e brendshme të shputës

të drejtuar nga objektivi, ndërsa këmba që godet topin e prek atë me pjesën e brendshme të shputës. Kyçi mbahet i fiksuar, trupi anojë lehtë përpara, ndërsa kontakti me topin bëhet në qendër të tij për të siguruar lëvizje të rregullt dhe të saktë. Pas goditjes, këmba ndjek drejtimin e pasimit dhe shikimi mbetet i drejtuar te bashkëlojtari. Ky lloj pasimi mundëson lojë të sigurt dhe të kontrolluar, zhvillon ritmin dhe saktësinë, ndërsa përbën bazën e përgatitjes teknike për çdo futbollist.

Pasimi i topit me pjesën e sipërme të shputës

Gjatë ekzekutimit të pasimit me pjesën e sipërme të shputës, lojtari i afrohet topit nën një kënd të lehtë, me qëllim të krijimit të një lëvizjeje optimale për goditje. Këmba mbështetëse vendoset pranë topit, me gjurin pak të përkulur dhe trupin të anuar përpara. Këmba që godet lëvizet prapa dhe prek topin me pjesën e sipërme (pjesa mbi shputë, afër majës së këpucës). Kontakti me topin bëhet në qendër ose pak poshtë saj, për të siguruar një trajektore të qëndrueshme dhe të drejtë. Pas goditjes, këmba natyrshëm vazhdon në drejtimin e pasimit, ndërsa trupi ruan ekuilibrin. Për të pasuar me saktësi dhe efikasitet, është e rëndësishme të kontrollohet forca e goditjes, pozicioni i shputës dhe drejtimi ku është e orientuar pesha e trupit gjatë ekzekutimit. Ky lloj pasimi përdoret më së shumti për distanca të mesme deri të gjata dhe është veçanërisht i dobishëm kur kërkohet lojë e shpejtë dhe direkte.

Pasimi i topit me pjesën e jashtme të shputës

Pasimi me pjesën e jashtme të shputës është mënyrë teknikisht më specifike pasimi, që përdoret për të befasuar kundërshtarin dhe për të pasuar në kënde jo të zakonshme. Ky pasim kërkon më shumë aftësi dhe kontroll, pasi sipërfaqja goditëse është më e vogël dhe qëndrueshmëria e këmbës duhet të jetë e plotë. Gjatë ekzekutimit, lojtari i afrohet topit lehtësisht anash, ndërsa këmba mbështetëse vendoset qëndrueshëm pranë topit. Kontakti realizohet me pjesën e jashtme të shputës, zakonisht atje ku këmba lakohet jashtë, me qëllim që topi të marrë një drejtim ose rrotullim të veçantë.



Pritja e topit me gjoks

Kontrolli dhe pritja e topit

Pritja e mirë e topit përbën bazën për lojë të sigurt dhe të rrjedhshme, ndërsa realizimi i suksesshëm i saj varet nga sinkronizimi i saktë, zgjedhja e pjesës së trupit për pritje si dhe përqendrimi gjatë kontaktit me topin. Pritja e topit është më e kontrolluar kur realizohet me pjesën e brendshme të shputës, por shpesh përdoret edhe ndalimi i topit me pjesën e poshtme të shputës. Sipas lartësisë dhe shpejtësisë së pasimit, kontrolli i topit mund të realizohet me pjesë të ndryshme të trupit, siç janë kofsha, gjoksi apo koka.

Teknikisht, pritja fillon me vlerësimin e lëvizjes së topit dhe pozicionimin e duhur të trupit. Në momentin e kontaktit, lojtari zbut shpejtësinë e topit përmes amortizimit – duke tërhequr lehtë pjesën e trupit që pret

A e dini se...?

Pasimi më i shpejtë në historinë e futbollit është matur me një shpejtësi prej mbi 120 kilometra në orë! Disa lojtarë profesionistë, veçanërisht mbrojtësit dhe organizatorët e lojës (playmaker-at), kanë aftësinë të pasojnë me një shpejtësi pothuajse sa një goditje drejt portës, që kërkon një pritje të shkëlqyer nga bashkëlojtari.

topin, me qëllim që topi të mos kërcasë apo të largohet nga kontrolli. Në pritjen me shputë, shputa duhet të jetë e qëndrueshme dhe tërhiqet lehtë mbrapa në çastin e kontaktit. Në pritjen me kofshë ose gjoks, trupi vendoset në mënyrë që të zbusë energjinë e topit, duke mundësuar që topi të bjerë i kontrolluar në tokë.

Pritja mund të realizohet në vend (statike) ose në lëvizje, ku lojtari pranon topin duke u lëvizur dhe menjëherë e drejton atë drejt veprimit të radhës. Lojtarët e avancuar përdorin edhe pritjen e drejtuar, ku kontrolli realizohet duke u kthyer ose duke orientuar topin drejt hapësirës, pa pasur nevojë për prekje shtesë. Mjeshtërimi i teknikës së pritjes i mundëson lojtarit të veprojë në mënyrë të sigurt, të shpejtë dhe të saktë, gjë që është thelbësore për lojën e përditshme në çdo pozicion në fushë.

Aktivitet:

Vendosuni në çifte, në një distancë prej 5 deri në 10 metra dhe ushtroni pasimin me pjesën e brendshme të shputës, duke iu kushtuar vëmendje teknikës së saktë dhe pritjes së kontrolluar të topit. Më pas, provoni pasimin në lëvizje dhe pritjen e drejtuar rreth konusëve, për të zhvilluar kontrollin, koordinimin, shpejtësinë e vendimmarrjes dhe bashkëpunimin në ekip.



Kontrolli i topit

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. Cilat janë ndryshimet kryesore mes pasimit me pjesën e brendshme, të sipërme dhe të jashtme të shputës në futboll?
2. Ç'nënkupton amortizimi gjatë pritjes së topit dhe si realizohet ai?
3. Pse pritja e drejtuar e topit konsiderohet si një nivel më i lartë i aftësisë teknike?
4. Cili është qëllimi i ushtrimit në çifte për përmirësimin e teknikës së pasimit dhe pritjes së topit?
5. Çfarë shpejtësie është matur në pasimin më të shpejtë të realizuar në futboll?

Sport për të gjithë

Për nxënësit me nevoja të veçanta arsimore, ushtrimi mund të përshtatet duke përdorur topa më të mëdhenj dhe më të butë, ritëm më të ngadaltë, si dhe shenja vizuale ose zanore për orientim. Pasimi dhe pritja mund të ushtrohen edhe në pozicion ulur ose në një distancë më të shkurtër, ku çdo nxënës merr pjesë sipas mundësive të tij dhe merr mbështetje nga partneri ose mësuesi.

Drejtimi i topit (driblimi)

Drejtimi i topit ose driblimi është element bazë teknik në lojën e futbollit, i cili i mundëson lojtarit të kontrollojë dhe të lëvizë topin në fushë gjatë ecjes apo vrapimit. Kjo është aftësi thelbësore, që i lejon futbollistit të mbajë zotërimin e topit, të krijojë përparësi hapësinore, të shmangë kundërshtarin dhe të organizojë sulmin.

Ekzekutimi teknik i drejtimit të topit

Teknika e drejtimit të topit realizohet me pjesë të ndryshme të shputës, më së shpeshti me pjesën e brendshme, të jashtme, si dhe me pjesën e sipërme dhe të poshtme të shputës, duke bërë prekje të vogla dhe të kontrolluara me topin. Topi duhet të jetë gjithmonë afër trupit të lojtarit, në mënyrë që ai të mund të ndalet lehtë, të ndryshojë drejtimin ose të bëjë manovra në rast rreziku nga presioni i kundërshtarit. Këmba mbështetëse luan një rol të rëndësishëm në ruajtjen e ekuilibrit, ndërsa trupi është lehtë i anuar përpara për balancim dhe reagim më të mirë.



Ushtrimi për drejtimin e topit

Ekzistojnë lloje të ndryshme të driblimit – drejtim i shpejtë i topit për hapësirë të lirë, drejtim i ngadaltë dhe i kontrolluar në situata të ngarkuara ku lojtari është i rrethuar nga më shumë kundërshtarë, si dhe driblim me fintë për të tejkaluar dhe krijuar avantazh ndaj kundërshtarëve. Është thelbësore që lojtari të mbajë gjithmonë vëmendjen si te topi

Koncepte kyçe

kontrolli i topit, prekje të shkurtra, afërsi me trupin, ndryshim drejtimi, shpejtësi në drejtim, koordinim, kontakt vizual me topin dhe mjedisin, ekuilibër, driblim

A e dini se...?

Driblimi më i gjatë i suksesshëm në lëvizje në botë ka zgjatur 11,1 sekonda!
Lionel Mesi është i njohur për një nga driblimet më të gjata në histori, kur shënoi golin e tij solo kundër Getafes në vitin 2007, duke filluar nga gjysma e tij e fushës dhe duke dribluar 5 lojtarë kundërshtarë.



Driblimi në lojë

ashtu edhe te mjedisi përreth, që të mund të reagojë shpejt dhe të marrë vendimin e duhur.

Drejtimi me pjesën e brendshme të shputës përdoret gjatë ndërtimit të ngadaltë të lojës ose për ndryshim të menjëhershëm të drejtimit të lëvizjes. Drejtimi me pjesën e sipërme të shputës zakonisht përdoret kur lojtari dëshiron të krijojë përparësi në fushë dhe të përshkojë sa më shumë hapësirë në kohë sa më të shkurtër. Drejtimi me pjesën e jashtme të shputës përdoret më rrallë dhe zakonisht shërben kur lojtari duhet të bëjë lëvizje të shpejta anësore për të shmangur kundërshtarin.



Drejtimi i topit në lojë

Aktivitet:

Secili prej jush do të punojë individualisht me top në një hapësirë të shënuar, duke filluar me drejtim të topit në vend, pastaj në lëvizje me pjesë të ndryshme të shputës.
Më pas, drejtoni topin në mënyrë cik-cak mes konusëve, duke ndryshuar drejtim dhe ritëm, ndërsa përdorni driblim me finte për të përmirësuar kontrollin, shkathtësinë dhe shpejtësinë e vendimmarrjes.
Në fund, mund të organizohet edhe një garë e vogël për motivim dhe argëtim shtesë.

A e dini se...?

Më së shumti driblime të suksesshme në një sezon të Premier League i ka realizuar lojtari i klubit të futbollit Fulham, Adama Traoré.

Me mbi 180 driblime të suksesshme në një sezon, Traoré i ka tejkaluar të gjithë futbollistët e tjerë, falë forcës së tij, shpejtësisë dhe qendrës së ulët të gravitetit.

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. **Cilat janë qëllimet kryesore të drejtimit të topit (driblimit) në lojën e futbollit?**
2. **Me cilat pjesë të shputës zakonisht realizohet teknika e drejtimit të topit?**
3. **Në cilat situata përdoret më shpesh drejtimi i topit me pjesën e brendshme, të sipërme dhe të jashtme të shputës?**
4. **Cili është qëllimi i aktivitetit me drejtimin e topit mes konusëve dhe fintave në punë individuale me topin?**
5. **Kush e ka realizuar driblimin më të gjatë të suksesshëm në futboll?**

Sport për të gjithë

Ushtrimet për drejtimin e topit mund të përshtaten duke përdorur topa më të mëdhenj ose më të butë, distanca më të gjera dhe më shumë kohë. Nxënësit që përdorin karrige me rrota mund ta shtyjnë topin me dorë ose me shkop, me qëllim që secili të marrë pjesë dhe të zhvillojë koordinimin dhe kontrollin.

Goditje drejt portës

Goditja drejt portës në futboll është një nga elementet më të rëndësishme teknike, që ka për qëllim shënimin e golit. Teknika e goditjes fillon me vendosjen e saktë të këmbës mbështetëse pranë topit, me gishtat e këmbës të drejtuar nga objektivi. Këmba që godet tërhiqet prapa dhe godet pjesën qendrore ose të poshtme të topit, në varësi të trajektores së dëshiruar. Në futboll, një goditje e suksesshme drejt portës është element kyç teknik, që realizohet në mënyra të ndryshme, sipas situatës dhe pozicionit të topit.

Koncepte kyçe

pozicioni i këmbës mbështetëse, lëvizja prapa (hovi), kontakti me topin, saktësia, forca, drejtimi, qëndrueshmëria, ekuilibri, ndjekja e goditjes, tipi i goditjes (me pjesën e brendshme, të jashtme, të sipërme të shputës), trajektorja, shpejtësia



Goditja me kokë



Topi në rrjetë

Goditja me pjesën e brendshme të shputës është më e saktë dhe më e përdorura për distanca të shkurtra dhe të mesme. Trupi është lehtë i anuar përpara, kyçi mbahet i fiksuar dhe kontakti me topin bëhet në qendër të saj, çka mundëson një goditje të saktë dhe të kontrolluar. **Goditja me pjesën e sipërme të shputës** përdoret për goditje të forta dhe të gjata. Trupi anohet përpara, këmba mbështetëse është e qëndrueshme dhe kontakti me topin bëhet në qendër ose pak poshtë saj, për të siguruar një trajektore të qëndrueshme dhe të drejtë. **Goditja me pjesën e jashtme të shputës** është më e avancuar dhe shërben për goditje befasuese nën kënde jo të zakonshme. Trupi është i pozicionuar lehtë anash, ndërsa kontakti bëhet me pjesën e jashtme të shputës, gjë që krijon një drejtim dhe rrotullim specifik të topit. **Goditja me kokë** përdoret kur topi ndodhet në lartësinë e kokës. Lojtari e godet topin me ballë, me trup të qëndrueshëm dhe me përqendrim te topi, duke mundësuar goditje të forta dhe të sakta, veçanërisht gjatë kërcimeve.

A e dini se...?

Goli më i gjatë nga një goditje direkte është shënuar nga një distancë prej 91,9 metrash – vepër e Tom King në vitin 2021, i cili është edhe rekord i Genisit.

Teknika e realizimit të goditjes në portë

Teknika e goditjes në portë fillon me afrimin drejt topit nën një kënd të kontrolluar, ku këmba mbështetëse vendoset në mënyrë të qëndrueshme pranë topit, me gishtat e këmbës të drejtuar drejt objektivit. Këmba që godet bëhet lëvizje prapa për të mundësuar një kontakt më të fortë me topin. Kontakti mund të realizohet me pjesën e brendshme, të sipërme ose të jashtme të shputës. Trupi është pak i anuar përpara për saktësi dhe drejtim të ulët, duart përdoren për të mbajtur ekuilibrin, ndërsa shikimi është pjesërisht te topi dhe pjesërisht te porta. Pas goditjes, këmba ndjek drejtimin e gjuajtjes për të mundësuar gjenerimin e forcës maksimale dhe kontrollit mbi goditjen e topit. Llojet e goditjeve



Goditja me fazë përgatitore

drejt portës në futboll janë: goditja me pjesën e brendshme të shputës, e cila është më e saktë dhe përdoret për gjuajtje nga distanca të shkurtra; goditja me pjesën e sipërme të shputës, që mundëson goditje të fuqishme nga largësia; goditja me pjesën e jashtme të shputës, e cila përdoret për të dhënë efekt ose për goditje nën kënd të pjerrët; goditja volej, që kryhet me kontakt të drejtpërdrejtë me topin në ajër; goditja gjysmë-volej, gjatë kontaktit menjëherë pas kërcimit të topit nga terreni; goditja me kokë, e zakonshme gjatë krosimeve ose topave ajrorë; goditja me thembër, që është krijuese dhe e papritur, zakonisht në hapësira të ngushta; dhe goditja me shputën e këmbës (taban), që përdoret në futsall ose gjatë goditjeve të afërta dhe të kontrolluara.

Aktivitet:

Për të përvetësuar teknikën e goditjes drejt portës, punoni në çifte: njëri pason topin, ndërsa tjetri godet fillimisht me pjesën e brendshme, e më pas me pjesën e sipërme të shputës, për saktësi dhe forcë. Ushtroni gjithashtu krosime për goditje me kokë dhe volej. Në fund, luani një ndeshje të vogël 3 kundër 3 ose 4 kundër 4, ku do të keni mundësi ta zbatoni teknikën në një situatë reale.

A e dini se...?

Goditja më e shpejtë e matur ka arritur rreth 211 km/h dhe i atribuohet brazilianit Roberto Karlos.

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. Si vendoset në mënyrë të saktë këmba mbështetëse gjatë realizimit të teknikës së goditjes drejt portës?
2. Cilat pjesë të shputës mund të përdoren për goditje drejt portës dhe çfarë efekti arrihet me secilën prej tyre?
3. Cilat lloje të ndryshme goditjesh drejt portës ekzistojnë dhe kur përdoren ato?
4. Cili është qëllimi i aktivitetit me goditje në çifte dhe lojës 3 kundër 3 në zhvillimin e teknikës së goditjes?
5. Nga çfarë distance është shënuar goli më i gjatë në futboll?

Sport për të gjithë

Përdorni topa më të lehtë dhe portë të vendosur më afër. Lejoni më shumë kohë për përgatitje dhe inkurajoni përdorimin e asaj pjese të shputës që u përshtatet nxënësve. Përshtatni ritmin dhe vëllimin e ushtrimeve sipas mundësive individuale të nxënësve, për t'u mundësuar realizim të suksesshëm dhe të sigurt.

Bazat e sulmit dhe të mbrojtjes

Në lojën e futbollit, sulmi dhe mbrojtja janë dy segmentet bazë taktike që së bashku e përkufizojnë të gjithë strategjinë e një ekipi. Sulmi përbën një sërë veprimesh të organizuara që kanë si synim përfundimtar shënimin e golit, ndërsa mbrojtja ka për detyrë të pengojë kundërshtarin të realizojë një sulm të suksesshëm dhe të shënojë gol.

Baza e sulmit përfshin pasime të sakta, krijim hapësirash, kalime të shpejta dhe mbështetje efektive nga bashkëlojtarët. Lojtarët në sulm duhet të shfaqin kreativitet, komunikim të mirë dhe durim në ndërtimin e aksioneve.

Mbrojtja, nga ana tjetër, bazohet në pozicionim të saktë, ndërprerje të pasimeve, marrje të topit dhe kompaktësi të ekipit.

Koncepte kyçe

lëvizje pa top, pozicionim, krijim hapësire, finalizim, presion (presing), markim, ndërprerje, zonë mbrojtjeje, mbrojtje individuale, transformim sulm-mbrojtje, komunikim



Formacionet e futbollit



Zlatan Ibrahimoviq në duel për topin

Llojet e sulmit në futboll

Në futboll ekzistojnë disa lloje sulmi, secili me strategji dhe qasje taktike të ndryshme. **Sulmi pozicional** përdoret kur ekipi ka zotërim më të gjatë të topit dhe gradualisht ndërton sulmin përmes pasimeve të kontrolluara dhe lëvizjeve, me qëllim të çarjes së një mbrojtjeje të organizuar. Sulmi i shpejtë ose kundërsulmi realizohet menjëherë pas marrjes së topit, me kalim të shpejtë nga mbrojtja në sulm dhe përpjekje për të shfrytëzuar mbrojtjen e papozicionuar të kundërshtarit. **Sulmi përmes krahëve** përfshin përdorimin e vijave anësore për zgjerimin e lojës dhe krosime drejt sulmuesve. **Sulmi i kombinuar** nënkupton përdorimin e pa-

A e dini se...?

Goli më i shpejtë në histori është shënuar pas vetëm 2,4 sekondash – vepër e futbollistit Nauf Al Abed nga Arabia Saudite.

simeve të shkurtra, pasimeve dyshe dhe vrapimeve pa top për të hapur hapësirë. **Sulmi i drejtpërdrejtë** përdor pasime të gjata ose hedhje të topit drejt sulmuesve për krijimin e shpejtë të një rasti për gol. Çdo lloj sulmi zgjidhet sipas situatës në fushë, cilësive të ekipit dhe objektivave taktike.

Llojet e mbrojtjes në futboll

Në futboll ekzistojnë disa lloje mbrojtjeje që zbatohen në varësi të taktikës së ekipit dhe situatës në fushë. **Mbrojtja zonale** nënkupton që çdo lojtar mbron një hapësirë të caktuar në fushë dhe jo një kundërshtar të caktuar, duke ruajtur formacionin dhe duke parandaluar krijimin e hapësirave të zbrazëta.

Mbrojtja njeri për njeri do të thotë që çdo lojtar ruan drejtpërdrejt kundërshtarin e tij, me qëllim ta pengojë në pranimin e topit ose në ndonjë depërtim. **Mbrojtja e kombinuar** është përzierje e mbrojtjes zonale dhe asaj individuale dhe zakonisht përdoret në nivele më të larta, ku një lojtar merr një detyrë të caktuar (zakonisht të ruajë një sulmues kyç), ndërsa të tjerët mbulojnë hapësirat. Mbrojtja me presion është stil agresiv loje ku ekipi ushtron presion menjëherë pas humbjes së topit, shpesh në gjysmën e kundërshtarit, me qëllim që ta rikthejë topin shpejt në zotërim. **Mbrojtja e thellë** përdoret kur ekipi tërhiqet afër portës së vet, duke u mbrojtur në mënyrë kompakte dhe duke pritur mundësinë për kundërsulm.

Të gjitha këto sisteme mbrojtëse kërkojnë koordinim, komunikim dhe disiplinë taktike.



Formacioni taktik

Aktivitet:

Luani në dy ekipe në gjysmën e fushës, ku njëra do të organizojë sulmin përmes pasimeve dhe lëvizjeve pa top, ndërsa tjetra do të zbatojë mbrojtje duke mbyllur hapësirat dhe duke ushtruar presion. Pas disa minutash, ndërroni rolet. Qëllimi është të përmirësoni aftësitë taktike përmes lojes reale.

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

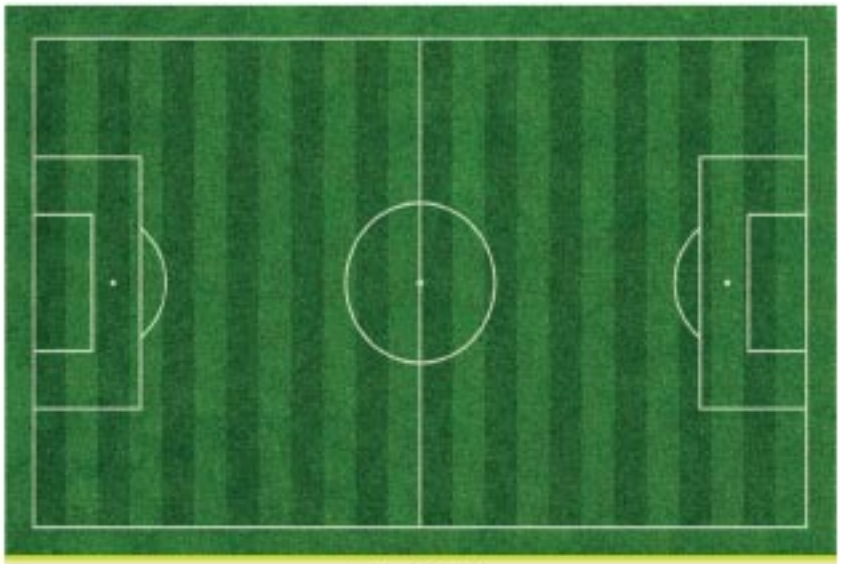
1. **Cili është qëllimi kryesor i sulmit dhe cili i mbrojtjes në lojën e futbollit?**
2. **Cilat lloje sulmi ekzistojnë dhe kur përdoren ato?**
3. **Ç'është mbrojtja zonale dhe ç'është mbrojtja njeri për njeri?**
4. **Pse janë të rëndësishme komunikimi dhe koordinimi në mbrojtje?**
5. **Si mund të ndihmojë zotërimi i topit në mbrojtje?**

Sport për të gjithë

Duke përdorur një top më të lehtë, një fushë më të vogël, lojë 3 kundër 3 ose pa portierë, futbolli mund të jetë i qasshëm për të gjithë nxënësit, pavarësisht nga aftësitë e tyre fizike. Nxënësit me lëvizshmëri më të kufizuar mund të luajnë në një zonë të caktuar ose me ndihmën e një bashkëlojtari, duke u mundësuar të gjithëve të marrin pjesë, të bashkëpunojnë dhe të kënaqen me lojën.

Rregullat e lojës

Fusha e futbollit është sipërfaqe drejtkëndëshe e mbuluar me bar ose me shtresë artificiale, me përmasa të përcaktuara saktësisht. Gjatësia e fushës është një nga **90 deri në 120** metra, ndërsa gjerësia nga **45 deri në 90** metra. Për ndeshjet ndërkombëtare, gjatësia duhet të jetë nga **100 deri në 110** metra, ndërsa gjerësia nga **64 deri në 75** metra. Porta ka një gjerësi prej **7,32** metrash dhe lartësi prej **2,44** metrash. Zona e penalltisë shtrihet **16,5** metra nga vija e portës në fushë dhe është e gjerë **40,3** metra. Pika e penalltisë është vendosur në një distancë prej **11** metrash nga vija e portës. Rrethi qendror ka një rreze prej **9,15** metrash, ndërsa harqet e këndit (kornereve) kanë një rreze prej **1** metri.



Fusha e futbollit

Topi në futboll duhet të jetë sferik, i bërë prej lëkure ose materiali tjetër të përshtatshëm. Perimetri i topit është një nga **68 deri në 70** centimetra, ndërsa pesha e tij në fillim të lojës duhet të jetë mes **410 dhe 450** gramë.

Presioni i topit duhet të jetë nga 0,6 deri në **1,1** atmosferë (600–1100 g/cm²) në nivelin e detit. Madhësia e topit shënohet me **numrin 5** për kategorinë e të rriturve, që është standard për të gjitha ndeshjet zyrtare.

Lojë futbolli zhvillohet mes **dy ekipeve** me nga **11 lojtarë**, duke përfshirë edhe portierin. Ndeshja zgjat **90 minuta**, të ndara në **dy pjesë** prej nga **45 minuta**, me një pushim prej **15 minutash** në mes. Loja fillon me goditjen e parë nga qendra e fushës. Lojtarët mund ta luajnë topin me të gjitha pjesët e trupit, përveç duarve, përveç portierit, i cili ka të drejtë ta përdorë dorën brenda zonës së tij të penalltisë.

Koncepte kyçe

ndeshje, ekipe, gjyqtar, pjesë (pjesa e parë/pjesa e dytë), vazhdime, faull, pozicion jashtë loje (ofsajd), rimë (aut), goditje këndi (korner), goditje nga porta (gol-aut), penallti, goditje e lirë, goditje indirekte, kartonë, zëvendësime, goditje fillestare, zona e penalltisë (gjashtëmbëdhjetëmetërshi), teknologjia VAR



Topi zyrtar i Kampionatit Botëror Katar 2022

A e dini se...?

Kartonët e kuq dhe të verdhë janë futur vetëm në vitin 1970, në Kampionatin Botëror në Meksikë. Para kësaj, gjyqtarët i paralajmëronin lojtarët vetëm gojarisht.

Shkeljet, si **faullet, loja me dorë, pozicioni jashtë loje (ofsajd) ose kontaktet e ashpra** ndëshkohen me **goditje të lira, penallti**, dhe, në varësi të rrezikshmërisë ose qëllimit të faullit, lojtarët mund të marrin kartonë (i verdhë – paralajmërim, ose i kuq – përjashtim nga loja). Kur topi del jashtë fushe, loja vazhdon me rimë, goditje këndi (korner) ose **goditje nga porta (gol-aut)**. Çdo ekip ka në dispozicion lojtarë rezervë dhe gjatë ndeshjes mund të bëjë deri në 5 zëvendësime. Ndeshja drejtohet nga gjyqtari kryesor, i ndihmuar nga dy ndihmës anësorë dhe një gjyqtar i katërt, ndërsa në të gjitha ndeshjet përdoret **teknologjia VAR**, përmes së cilës, me video-analizë, korrigjohen situatat e diskutueshme në fushë.

Fer plej në futboll është parim i lojës së ndershme dhe të drejtë, ku lojtarët, trajnerët dhe gjyqtarët respektojnë etikën sportive dhe rregullat e lojës. Kjo do të thotë lojë pa shkelje të qëllimshme, pranimi i vendimeve të gjyqtarit, respekt për kundërshtarin dhe parandalimi i dhunës apo fyerjeve.

Fer plej inkurajon respektin, ndershmërinë dhe miqësinë në sport.

Federata e Futbollit të Maqedonisë

https://ffm.mk/



Fillimi i një ndeshjeje futbolli

Aktivitet:

Organizohet një ndeshje (7 kundër 7 ose 5 kundër 5) me përsëritje të rregullave bazë. Mësuesi është gjyqtar dhe shpjegon shkeljet, ndërsa lojtarët zbatojnë rregullat dhe zhvillojnë ndershmëri në lojë (fer plej). Në fund, pason një diskutim i shkurtër për atë që është mësuar.

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. **Sa zgjat një ndeshje futbolli dhe si është e strukturuar ajo?**
2. **Cilat janë mënyrat e lejuara të lojës me topin dhe ç'nuk lejohet?**
3. **Cilat janë përmasat e fushës së futbollit dhe cilat janë standardet për ndeshjet ndërkombëtare?**
4. **Cilat janë karakteristikat e topit zyrtar të futbollit?**
5. **Cili është kuptimi i rregullit "pasimi prapa" dhe kur është futur ai?**

Sport për të gjithë

Rregullat e futbollit përshtaten për të gjithë pjesëmarrësit, me qëllim që loja të jetë argëtuese, e sigurt dhe e qasshme.
Theksohet fer plej, bashkëpunimi në ekip dhe angazhimi aktiv, pa kufizime të mëdha në përmasat e fushës apo në numrin e lojtarëve.

Futbolli në fotografi – momente që e bëjnë sportin magji



Mbështetësit e devotshëm përkrahin ekipin e tyre



Goditja "gërshërë" – një nga goditjet më atraktive në futboll



Momenti tipik festimi pas shënimit të një goli në futboll



Ekipi – në futboll, ekipi është familje e veçantë



Fitimi i trofeut në futboll – ëndrra e çdo futbollisti



Dueli në futboll – gjithmonë një përballje e ashpër

Tema 8

Fitnesi dhe shëndeti



Format bashkëkohore të aktivitetit fizik, si aerobiku, fitnesi dhe pilatesi, përfaqësojnë më shumë se thjesht ushtrime – ato janë një rrugë drejt një shëndeti më të mirë dhe harmonisë mes trupit dhe mendjes.

Këto aktivitete zhvillojnë qëndrueshmërinë kardiovaskulare, forcojnë muskujt dhe përmirësojnë fleksibilitetin, ndërkohë që ndihmojnë në uljen e stresit dhe rritjen e energjisë.

Ajo që i bën veçanërisht të qasshme është fakti që nuk kërkojnë pajisje të shtrenjta ose kushte të veçanta, por përshtaten me aftësi dhe nevoja të ndryshme fizike. Me intensitete dhe stile të ndryshme, secili mund të zgjedhë formën më të përshtatshme të aktivitetit, e cila jo vetëm që përmirëson kondicionin fizik, por rrit edhe vetëbesimin dhe motivimin për një jetë të shëndetshme.

Në këtë kontekst, aerobiku ofron lëvizje dinamike ritmike që forcojnë zemrën dhe përmirësojnë koordinimin, fitnesi përqendrohet në zhvillimin e forcës dhe qëndrueshmërisë përmes ushtrimeve të ndryshme, ndërsa pilatesi fokusohet te kontrolli i saktë, stabiliteti dhe fleksibiliteti përmes lëvizjes së ndërgjegjshme dhe frymëmarrjes.

Këto forma aktiviteti janë pjesë e rëndësishme e aktiviteteve fizike zgjedhore për nxënësit, duke u ofruar mundësinë të kujdesen për trupin dhe mendjen në mënyrën që u përshtatet më shumë.



Qëllimet e temës:

- Të zhvillosh dhe të realizosh teknikat bazë të aerobikut, fitnesit dhe pilatesit me qëndrim të saktë të trupit dhe kontroll të lëvizjeve.
- Të zhvillosh koordinimin përmes sinkronizimit të lëvizjeve me ritmin dhe frymëmarrjen.
- Të ushtrosh frymëmarrje të rregullt si bazë për qëndrueshmëri dhe përqendrim më të mirë gjatë aktiviteteve.
- Të përshtatësh intensitetin e ushtrimeve sipas përgatitjes fizike dhe mundësive personale.
- Të kujdesesh për sigurinë dhe të parandalosh dëmtimet përmes një qasjeje të kontrolluar dhe të vetëdijshme ndaj ushtrimeve.
- Të zhvillosh vetëdijen për rëndësinë e aktivitetit fizik të rregullt si pjesë e një jete të shëndetshme.

Qëllimi gjithëpërfshirës:

- Të mundësohet zbatimi i teknikave dhe ushtrimeve nga aerobiku, fitnesi dhe pilatesi duke përshtatur intensitetin dhe lëvizjet sipas aftësive dhe nevojave individuale të çdo nxënësi, me qëllim përfshirjen aktive dhe të sigurt të të gjithëve, duke përfshirë edhe nxënësit me nevoja të veçanta arsimore.

Fitnesi dhe ushtrimet e fitnesit

Ç'është fitnesi?

Fitnesi nuk është vetëm ushtrim në palestër, por një mënyrë jetese që bashkon aktivitetin fizik, ushqimin dhe ekuilibrin mendor. Ai përfaqëson **një filozofi të një stili jete të shëndetshëm dhe aktiv**. Përmes lëvizjes së rregullt, frymëmarrjes së kontrolluar dhe një qasjeje të vetëdijshme, fitnesi ndikon pozitivisht si në shëndetin trupor ashtu edhe në atë mendor. Ushtrimet janë të ndryshme, të përshtatshme dhe të qasshme për të gjithë – pa marrë parasysh moshën apo nivelin e përgatitjes. Kur fillojmë të ushtrojmë, është e rëndësishme të respektojmë disa rregulla bazë që na ndihmojnë të jemi të sigurt dhe të suksesshëm:

Gradualiteti – gjithmonë fillojmë me ushtrime më të lehta dhe me kohë rrisim intensitetin ose kohëzgjatjen. Trupit i duhet kohë për t'u përshtatur dhe për t'u forcuar.

Siguria – i kushtojmë vëmendje teknikës së duhur, përdorim veshje dhe këpucë të përshtatshme dhe gjithmonë bëjmë nxehje para ushtrimeve. Kështu shmangim dëmtimet.

Rregullsia – përmirësimi nuk ndodh menjëherë. Nëse ushtrojmë rregullisht, qoftë edhe pak çdo ditë, do të shohim ndryshim të madh në trupin dhe gjendjen tonë shpirtërore.



Pajisja për fitnes

Ç'janë pajisjet e fitnesit dhe pse janë të rëndësishme?

Pajisjet e fitnesit janë mjete ndihmëse që e lehtësojnë dhe e pasurojnë stërvitjen. Ato përdoren sipas nevojave dhe ekzistojnë në forma, madhësi apo pesha të ndryshme, si: pesha të vogla (dumbbells), topa medicinalë, disqe për balancë, llastiqe rezistence, platforma për stabilitet, dyshekë për ushtrime, litar për kërcime, top BOSU, rula për muskujt e barkut, shirita tërheqës dhe të tjera. Ato ofrojnë më shumë larmi, progresion dhe funksionalitet gjatë stërvitjes, si dhe përshtatje më të mirë të ushtrimeve sipas përgatitjes fizike individuale.

Koncepte kyçe

fitnes, aktivitet fizik, ushqyerje, ekuilibër mendor, gradualitet, siguri, rregullsi, pajisje ndihmëse, kardio, forcë, shtrirje, ekuilibër, koordinim, pompa, çuçurima, plank, hapat përpara, kërcime, ushtrime aerobike, qëndrueshmëri, shëndet

Aktivitet:

Hulumtoni aplikacionet e fitnesit dhe pajisjet inteligjente që përdorin sportistët për të ndjekur aktivitetet dhe shëndetin. Shënoni cilat funksione kanë, si numërimi i hapave, matja e rrahjeve të zemrës dhe planifikimi i stërvitjeve, ndërsa shpjegoni se si ju ndihmojnë të jeni më të shëndetshëm dhe më aktivë.
Në fund, ndani njohuritë tuaja me klasën.

Ushtrimet e fitnesit: rëndësia dhe llojet

Ushtrimet e fitnesit janë aktivitete fizike të strukturuara që **synojnë përmirësimin e cilësisë së lëvizjes dhe zhvillimin e aftësive motorike,** siç janë **forca, qëndrueshmëria, shpejtësia, ekuilibri, koordinimi dhe fleksibiliteti.** Ato nuk janë vetëm pjesë e aktivitetit rekreativ, por një segment thelbësor i çdo plani të zhvillimit fizik – nga fillestarët deri te sportistët elitarë. Përmes tyre **arrihet lëvizje më efikase, më e sigurt dhe më e shumëanshme, si në sport ashtu edhe në jetën e përditshme.** Në kontekstin e përgatitjes sportive, fitnesi shërben si plotësim i shërbimeve specifike sportive, duke siguruar një bazë të qëndrueshme për arritjen e rezultateve të larta sportive.



Trajnimi funksional

Sipas qëllimit që arrijnë, ushtrimet e fitnesit ndahen në:

Ushtrime kardio – për përmirësimin e qëndrueshmërisë kardiorespiratore. Shembuj: vrapimi, kërcimi me litar, aerobiku.

Ushtrime force – për forcimin e muskujve dhe rritjen e forcës. Shembuj: pompa, çuçurima, ushtrime me pesha.

Ushtrime funksionale – për përmirësimin e lëvizjeve natyrore dhe të përditshme. Shembuj: burpee, hapat përpara (lunges), kërcime me ndryshim drejtimi.

Ushtrime stabilizuese dhe të trungut (core) – për përmirësimin e ekuilibrit dhe stabilitetit. Shembuj: plank, plank anësor.

Ushtrime për fleksibilitet – për rritjen e gamës së lëvizjes dhe parandalimin e lëndimeve. Shembuj: shtrirje, joga, pilates.

A e dini se...?

Sot ekzistojnë shumë qasje dhe teknologji bashkëkohore në fitnes:

Ushtrime me realitet virtual (VR fitnes): VR fitnesi mundëson stërvitje përmes lojërave me realitet virtual, si "Beat Saber".

Trajnimi me biofeedback përdor sensorë për të ndjekur funksionet trupore dhe për të përshtatur ngarkesën në kohë reale.

Trajnimi EMS aktivizon muskujt përmes elektrostimulimit – efektiv si në sport ashtu edhe në rehabilitim.

Aplikacione me inteligjencë artificiale si Freeletics krijojnë programe stërvitjeje sipas progresit tuaj.

Pajisje të veshshme (Fitbit, Apple Watch) ndjekin lëvizjet, rrahjet e zemrës dhe gjumin – për kontroll dhe motivim më të mirë.

Ushtrime Pliometrike– për zhvillimin e forcës shpërthyese dhe shpejtësisë. Shembuj: kërcime nga vendi, kërcime mbi kuti, sprinte.

Të gjitha ushtrimet nga komplekset e trajtuara në këtë tekst mësimor, me modifikime të përshtatshme, mund të përdoren si ushtrime fitnesi, në përputhje me qëllimet dhe nevojat e stërvitjes.

1. Pompa – për pjesën e sipërme të trupit (kraharori dhe shpatullat)

Pozicioni fillestar:

Duart vendosen pak më gjerë se sa gjerësia e shpatullave. Trupi qëndron i drejtë në një vijë të drejtë nga koka te thembrat. Shputat janë të bashkuara ose pak të ndara, ndërsa majat e këmbëve mbështeten në dysheme. Barku dhe gluteusët janë të tendosur për stabilitet.

Lëvizja poshtë:

Përkuli bërrylat në një kënd rreth 90 gradë. Trupi ulet në mënyrë të barabartë dhe të kontrolluar, pa u përkulur në bel. Kraharori afrohet drejt dyshemesë, por nuk e prek atë.

Lëvizja lart: Shtyhu me pëllëmbët dhe shtriji përsëri duart në pozicionin fillestar. Mbaje vijën e drejtë të trupit gjatë gjithë lëvizjes.

E rëndësishme: Frymëmarrja duhet të jetë e kontrolluar: thith frymë gjatë uljes, nxirr frymë gjatë ngritjes. Mos i hap bërrylat tepër. Shmang përkuljen e shpinës ose uljen e legenit.

Fillestarët: Mund të bëhen pompa me gjunjët në dysheme, për një variant më të lehtë.

SHEMBULL I STËRVITJES SË STRUKTURUAR FITNESI NË FORMË CIRKULARE PËR TË GJITHË TRUPIN

Kohëzgjatja totale: 30–35 minuta
Numri i ushtrimeve: 6
Intensiteti: Mesatar
Sete: 3 runde
Puna: 40 sekonda
Pushim midis ushtrimeve: 20 sekonda
Pushim midis rundeve: 1–2 minuta



Ushtrimet kryhen njëra pas tjetrës, pa pushim më të gjatë se 20 sekonda. Pas përfundimit të një rrethi, bëhet pushim prej 1 deri në 2 minuta, pastaj rrethi përsëritet. Përshtatni ritmin sipas kondicionit tuaj fizik.



Pozicioni fillestar



Pompa

2. Çuçurima (ulje e përkohshme) – për këmbët dhe zonën gluteale

Pozicioni fillestar: me shputat e vendosura në gjerësinë e shpatullave, gishtat të kthyer paksa nga jashtë, shpina e drejtë dhe shikimi përpara.

Lëvizja poshtë: përkuli gjunjët dhe uen legenin mbrapa e poshtë, sikur të ulesh në një karrige të imagjinuar, duke u siguruar që gjunjët të mos kalojnë vijën e gishtave të këmbës.

Lëvizja lart: shtyhu me thembrat dhe drejtohu përsëri në pozicionin fillestar, duke ruajtur ekuilibrin dhe stabilitetin e gjithë trupit.

Fillestarët: Varianti për fillestarë është ulja në një karrige.

A e dini se...?

Çuçurima është një nga ushtrimet më të përdorura dhe më efektive – e përhapur njësoj te rekreativët dhe sportistët elitarë. Përveç forcimit të muskujve të këmbëve dhe vitheve, ky ushtrim aktivizon edhe trungun, përmirëson ekuilibrin dhe forcon trupin për lëvizjet e përditshme dhe ato sportive. Çuçurimat e kryera saktë mund të kontribuojnë në mënyrë të konsiderueshme në ndërtimin e një trupi të fuqishëm dhe funksional.





Çuçurima

3. Ecja alpine (Mountain climbers) – për aktivitetin kardiovaskular dhe muskujt e barkut

Pozicioni fillestar: fillo në pozicionin e pompave: pëllëmbët nën shpatulla, trupi në vijë të drejtë nga koka te thembrat, muskujt e barkut të tendosur.

Lëvizja: tërhiq njërin gju drejt kraharorit, duke mbajtur trupin të qëndrueshëm dhe pa përkulur legenin ose shpinën.

Ndryshimi alternues: ktheje shpejt gjurin prapa dhe menjëherë afro tjetrin drejt kraharorit, si të ishe duke vrapuar në vend në pozicion horizontal.

E rëndësishme: Mbaje të fortë trungun (muskujt e barkut dhe të shpinës).



"Mountain climber" apo "Ecja alpike"

4. Mbështetje përpara në pëllëmbë dhe parakrahë (Plank) – për trungun dhe stabilitetin

Pozicioni fillestar: shtrihu në dysheme me fytyrën poshtë, vendosi parakrahët në dysheme në mënyrë që bërrylat të jenë nën shpatulla. Shtriji këmbët prapa, duke u mbështetur te majat e gishtave të këmbëve.

Pozicioni aktiv: ngreje trupin lart në mënyrë që të formosh një vijë të drejtë nga koka te thembrat. Tendo muskujt e barkut, vitheve dhe kofshëve.

Mbajtja: mbaje këtë pozicion pa lëvizur, me shikimin drejt poshtë, qafën në pozicion neutral dhe frymëmarrje të rregullt.

E rëndësishme: mos lejo që pjesa e poshtme e shpinës të përkulet ose të lëshohet, mos i ul ose ngri shumë ijet dhe mbaje murin e barkut të tensionuar gjatë gjithë ushtrimit.



Hapi përpara



Hapi përpara



Mbështetja përpara në pëllëmbë dhe parakrahë



5. Hapat përpara (Lunges) – për koordinim dhe forcë në këmbë

Pozicioni fillestar: qëndro drejt, me shputat në gjerësinë e ijeve, duart mund t'i vendosësh në ije ose përpara trupit.

Hapi përpara: bëj një hap të madh përpara me njërën këmbë, duke vendosur tërë shputën mirë në dysheme.

Ulja: përkuli gjunjët dhe ulin trupin poshtë derisa gjuri i pasmë të afrohet me dyshemenë, por pa e prekur atë, ndërsa gjuri i përparmë të qëndrojë mbi **shputë dhe të mos kalojë gishtat.**

Kthimi: me shtytje nga shputa e këmbës së përparme, kthehu në pozicionin fillestar. Pastaj përsërit me këmbën tjetër.

E rëndësishme: mbaj ekuilibrin, shpinën drejt dhe muskujt e barkut të tendosur. Hapat përpara forcojnë muskujt e këmbëve dhe vitheve dhe përmirësojnë stabilitetin.

A e dini se...?

Vetëm 15 minuta aktivitet fizik mesatar në ditë mund të zvogëlojë ndjeshëm rrezikun e sëmundjeve kronike dhe të zgjasë jetëgjatësinë.

6. Kërcime me litar ose jumping jacks – për kardio dhe shkathtësi

Kërcimi me litar përmirëson qëndrueshmërinë, koordinimin dhe shpejtësinë, ndërsa **jumping jacks** rrisin ritmin e zemrës dhe aktivizojnë të gjithë trupin përmes kërcimeve ritmike me hapje dhe mbyllje të duarve dhe këmbëve. Të dyja ushtrimet janë lehtësisht të përshtatshme për të gjitha nivelet e kondicionit dhe mund të realizohen pothuajse kudo.







Variacionet aerobike të ushtrimeve

Aktivitet:

Ja një rreth i shkurtër ushtrimesh fitnes prej 5 deri në 7 minuta: 30 sekonda pompa, 30 sekonda kërcime, 30 sekonda plank, 30 sekonda ushtrime për barkun, 30 sekonda pushim. Përsërit këtë rreth 2 herë, duke e përshtatur sipas mundësive të tua.

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. **Ç'do të thotë termi "fitnes" dhe si ndikon në shëndetin e përgjithshëm?**
2. **Cilat janë llojet kryesore të ushtrimeve të fitnesit dhe çfarë zhvillon secili lloj?**
3. **Pse është e rëndësishme ngrohja e trupit para ushtrimit dhe ç'mund të ndodhë nëse e anashkalojmë atë?**
4. **Si kontribuon fitnesi në përmirësimin e shëndetit mendor dhe uljen e stresit?**
5. **Cilat ushtrime të fitnesit mund të bësh në shtëpi pa pajisje?**

Sport për të gjithë

Përdor pajisje që janë të rehatshme dhe të sigurta për ty: pesha më të lehta, shirita elastikë me rezistencë të ulët dhe dysheku stabil për ushtrime me mbështetje të mirë. Nëse qëndrimi në këmbë të duket i vështirë, zgjidh pozicione ulur ose variante më të lehta të ushtrimeve.
Për personat me vështirësi në lëvizje, rekomandohen lëvizje të ngadalta dhe të kontrolluara me duart, shtrirje të buta dhe aktivitete që nuk e ngarkojnë trupin, por ndihmojnë në ruajtjen e lëvizshmërisë dhe qarkullimit të gjakut.

Aerobiku dhe lëvizjet ritmike

Ç'është aerobiku?

Aerobiku është aktivitet fizik dinamik dhe energjik që kombinon lëvizje ritmike me muzikë. Qëllimi është përmirësimi i shëndetit kardiovaskular, koordinimit dhe formës së përgjithshme fizike. Ky aktivitet rrit ritmin e pulsit, përmirëson frymëmarrjen dhe forcon muskujt e trupit, veçanërisht këmbët, barkun dhe duart.

Përfitimet nga aerobiku

Aerobiku ka ndikim të dobishëm edhe në mendje. Aktiviteti fizik i rregullt nxit lirimin e endorfinave (hormoni i lumturisë), i cili zvogëlon ndjenjën e tensionit dhe ankthit. Ushtrimet përmirësojnë funksionet njohëse, forcojnë fokusin dhe ndihmojnë në përballimin e stresit. Përveç kësaj, aerobiku siguron gjumë më të mirë dhe rrit energjinë gjatë ditës.

Aerobiku është i qasshëm, i përshtatshëm dhe i lehtë për t'u kryer, gjë që e bën një zgjedhje të shkëlqyer për njerëz me aftësi të ndryshme fizike. Trajnimet në grup krijojnë një atmosferë të këndshme dhe mundësi për lidhje më të ngushtë, ndërsa muzika motivon më shumë dhe e bën stërvitjen argëtuese.



Platforma step

Pajisjet për aerobik

Në aerobik shpesh përdoren pajisje të ndryshme që rrisin intensitetin, përmirësojnë koordinimin dhe sjellin larmi në ushtrime. Më së shpeshti përdoren platforma step për hapa dinamikë, pesha të vogla dhe shirita elastikë për ushtrime force, topa për stabilitet, shkopinj për përmirësimin e qëndrimit dhe koordinimit, si dhe litarë për kërcim për aktivitet kardio. Këto pajisje janë të përshtatshme dhe mund të kombinohen sipas qëllimit dhe intensitetit të stërvitjes.

Koncepte kyçe

aktivitet, lëvizje, muzikë, qëndrueshmëri, koordinim, forcim, intensitet, shëndet, trajnim, motivim, argëtim, stres, endorfina, përqendrim, gjumë, fokus, grupe, ritëm

Aktivitet:

Ndahuni në grupe – krijoni një rutinë të shkurtër aerobiku me 4–5 hapa bazë (p.sh. marshim, hap-step, ngritje gjunjësh) dhe ekzekutojeni në mënyrë të sinkronizuar para klasës.

A e dini se...?

Aerobiku u krijua në vitin 1960 si një mënyrë për të përmirësuar kondicionin e zemrës dhe formën e përgjithshme fizike përmes lëvizjeve të këndshme dhe ritmike të kryera me muzikë, gjë që e bën stërvitjen të këndshme dhe të qasshme për të gjithë.

Llojet dhe stilet e aerobikut

1. Aerobiku klasik:

Një formë aerobike e aktivitetit fizik që përdor hapa dhe lëvizje bazë ritmike në përputhje me ritmin e muzikës për të përmirësuar aftësitë funksionale, forcën muskulore dhe koordinimin.
Lëvizjet bazë: hapa përpara dhe prapa, hapa anash, kërcime të lehta, kthime të trupit, përkulje të gjunjëve, ngritje gjunjësh dhe kërcime të lehta, të gjitha të kryera në ritmin e muzikës.



Aerobiku klasik

2. Aerobiku në ujë:

Aktivitet fizik që kryhet në ujë të cekët, duke kombinuar lëvizje ritmike me muzikë për përmirësimin e qëndrueshmërisë kardiovaskulare, forcës muskulore dhe koordinimit, me presion minimal mbi nyjet.
Lëvizjet bazë: hapa përpara dhe prapa, ngritje gjunjësh, kërcime, kërcime të vogla, lëvizje me duar dhe rotacione të trupit, të përshtatura me rezistencën e ujit.



Aerobiku në ujë

3. Step-aerobiku:

Step-aerobiku është formë e aerobikut që përfshin ushtrime me përdorimin e një platforme (step) për të kryer hapa dhe kërcime me qëllim rritjen e intensitetit, zhvillimin e forcës muskulore dhe qëndrueshmërisë kardiovaskulare.
Lëvizjet bazë: hapje dhe zbritje nga platforma step, kërcime, hapa anash, ngjitje dhe zbritje nga platforma, si dhe lëvizje ritmike me duar.



Step-aerobiku

4. Kick-aerobiku:

Kick-aerobiku është aktivitet dinamik fitnesi që kombinon ushtrime aerobike me elemente nga sportet e luftës. Ai djeg kalori, redukton stresin, rrit qëndrueshmërinë dhe përmirëson koncentrimin dhe disiplinën mendore. Është i përshtatshëm për ata që kërkojnë një stërvitje dinamike dhe efektive.
Lëvizjet bazë: goditje me këmbë (kick), goditje me duar, përkulje gjunjësh, kërcime anash dhe kombinime lëvizjesh me ritëm dhe shpejtësi.



Kick-aerobiku

Hapat bazë në aerobik

Hapat bazë përbëjnë themelin e aerobikut dhe janë kyç për kryerjen e duhur të këtij aktiviteti fizik. Teknikë e saktë dhe ritmi i ekzekutimit janë të rëndësishme për efektivitetin e ushtrimeve dhe për zvogëlimin e rrezikut nga dëmtimet. Njohja dhe zotërimi i këtyre hapave do t'ju mundësojë të përparoni drejt kombinimeve më komplekse të aerobikut dhe të shijoni përfitimet që sjell kjo aktivitet dinamik dhe argëtues. Hapat bazë janë të përshtatshëm për nivele të ndryshme të përgatitjes dhe shpesh kombinohen në rutina dinamike.

1. Marshim – Ngritje alternative e gjunjëve në vend. Përdoret për nxehje dhe tranzicion.

2. Hap pas hapi (Step touch) – Hapi anash me njërën këmbë, pastaj afrim i tjetrës.

3. Grapevine – Lëvizje anësore: hap – kryqëzim pas – hap – pushim. Lëvizja kryhet në anën e majtë dhe të djathtë.

4. Ngritje gjunjësh (Knee lift) – Ngritje alternative e gjunjëve drejt kraharorit.

5. Përkulje e gjurit (Leg curl) – Ngritje e thembrës drejt vitheve me zhvendosje të peshës nga njëra anë në tjetrën.

6. Hapi V (V-step) – Hapi përpara në diagonale me këmbën e majtë, hap anash me të djathtën, hap prapa me të majtën dhe afrimi i këmbës së djathtë – formon formën V.

Aerobiku është më shumë se një aktivitet fizik i zakonshëm – është mënyrë dinamike jetese që lidh trupin, mendjen dhe muzikën. Me larmishmërinë dhe qasjen e tij, aerobiku ofron mundësi që çdo njeri të jetë aktiv, i motivuar dhe i mbushur me energji.



Hapat e step-aerobikut

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. **Ç'është aerobiku dhe cilat janë qëllimet kryesore të tij?**
2. **Cilat janë llojet bazë të aerobikut që kemi studiuar dhe si dallohen ato?**
3. **Pse aerobiku është i përshtatshëm për të gjitha moshat dhe nivelet fizike?**
4. **Si ndikon aerobiku në shëndetin mendor? Përmend të paktën një përfitim.**
5. **Pjesëmarr në një orë aerobiku dhe përshkruaj ushtrimin ose lëvizjen tënde të preferuar – pse të pëlqeu?**

Sport për të gjithë

Aerobiku është lehtësisht i përshtatshëm dhe i përshtatshëm për nxënës me aftësi të ndryshme. Me lëvizje të thjeshta, intensitet të përshtatur dhe mbështetje, secili mund të marrë pjesë dhe të ndihet i përfshirë dhe i vlerësuar.

Pilatesi

Ç'është pilatesi dhe si ndryshon nga ushtrimet e tjera?

Pilatesi është sistem ushtrimesh që lidh trupin dhe mendjen përmes lëvizjeve të kontrolluara dhe të vetëdijshme. Ndryshe nga programet tradicionale të fitnesit që shpesh fokusohen në shpejtësi dhe forcë, pilatesi thekson saktësinë, stabilitetin dhe ekuilibrin. Ushtrimet kryhen ngadalë dhe me kontroll të plotë, ku çdo lëvizje shoqërohet me frymëmarrje të saktë. Fokus kryesor është në trungun e trupit – muskujt e barkut, shpinës dhe rreth legenit, të cilët sigurojnë stabilitet dhe qëndrim të duhur.



Pilatesi me top

Koncepte kyçe

stabilitet, kontroll, frymëmarrje, trung, vetëdije, ekuilibër, saktësi, pajisje, fleksibilitet, torzë, përqendrim, qëndrim, rehabilitim, top pilates, unazë, bllok, rrotull, dyshek, reformer, rezistencë, peshë trupore, mendje, trup, harmoni

Aktivitet:

Provo të bësh tri ushtrime të thjeshta pilates me top. Përshkruaj si ndihesh pas kryerjes së tyre – lidhur me qëndrimin, kontrollin dhe frymëmarrjen.

Përfitimet nga pilatesi

Frymëmarrja në pilates është thelbi i tij – e thellë dhe e përqendruar, që aktivizon qendrën e trupit dhe ndihmon në stabilizimin e shtyllës kurrizore. Çdo lëvizje kërkon përqendrim dhe kontroll të brendshëm, duke rritur vetëdijen për trupin tuaj. Pilates forcon muskujt e qendrës së trupit, duke përmirësuar qëndrimin, stabilitetin dhe duke ulur rrezikun e dhimbjeve të shpinës. Në vend të lëvizjeve të izoluara, muskujt aktivizohen si një tërësi funksionale, gjë që e bën këtë metodë të përshtatshme edhe për rehabilitim dhe për avancimin e gjendjes fizike të përgjithshme.

Përfitimet e pilatesit janë të shumta dhe të rëndësishme. Ai përmirëson qëndrimin dhe stabilitetin e shtyllës kurrizore, zvogëlon rrezikun e dëmtimeve dhe rrit ekuilibrin dhe koordinimin. Pilates forcon muskujt e thellë të trungut dhe ndihmon në uljen e stresit, ndërsa njëkohësisht rrit përqendrimin mendor. Duke lidhur harmoninë trupore dhe mendore, pilates kontribuon ndjeshëm në shëndetin më të mirë dhe funksionalitetin në jetën e përditshme.



Pilatesi i fokusuar në frymëmarrje

Pajisjet për pilates

Pajisjet për pilates janë mjete të thjeshta ndihmëse që përdoren për të rritur efektin e ushtrimeve, përmirësuar stabilitetin dhe për të mbështetur lëvizjet. Më së shpeshti përdoren: topa pilates në madhësi të ndryshme, shirita elastikë, unaza pilates, blloqe dhe rula. Këto pajisje e bëjnë praktikën më të larmishme dhe rrisin efektivitetin e çdo ushtrimi.



Dysheku pilates, top i vogël dhe unazë

Llojet e pilatesit

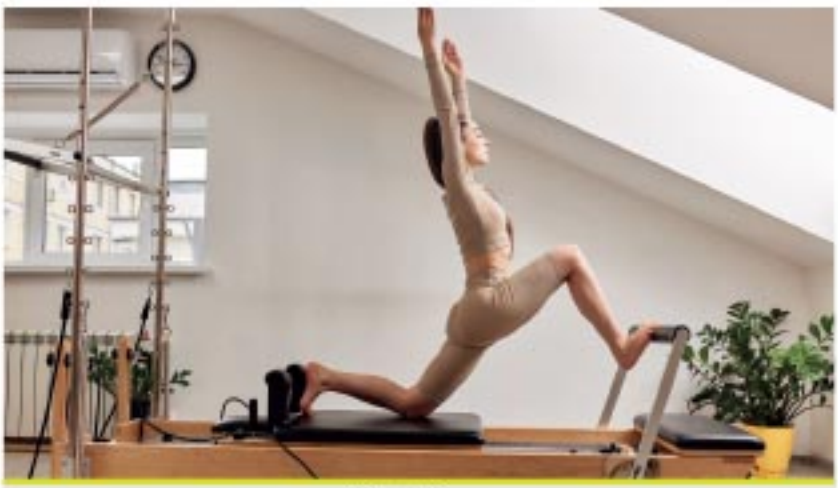
Pilatesi kryhet në forma të ndryshme, të përshtatura sipas nevojave dhe qëllimeve individuale të ushtruesve, ku çdo lloj ofron një qasje të veçantë për përmirësimin e stabilitetit trupor, forcës dhe vetëdijes.

Pilates klasik – ndjek sistemin origjinal të ushtrimeve të krijuar nga Joseph Pilates, me fokus në ekzekutim të saktë dhe kontroll.

Pilates modern – adaptim dhe përmirësim i metodës klasike me teknika dhe qasje të reja, shpesh duke përfshirë më shumë variante dhe modifikime.

Pilates në dyshek (mat-pilates) – ushtrime të kryera në dysheme pa përdorimin e aparaturave, duke përdorur vetëm peshën e trupit.

Pilates me aparatura – përdor pajisje të specializuara (si reformeri) për rezistencë dhe mbështetje shtesë.



Pilatesi reformer

A e dini se...?

Në vitet e fundit, pilatesi virtual me ndihmën e VR (realiteti virtual) po përdoret gjithnjë e më shumë, duke mundësuar orë interaktive në një hapësirë 3D – sikur të jesh në një studio reale!



Top i madh pilatesi



Blloqe pilatesi dhe rulo

A e dini se...?

Pilatesi u krijua fillimisht si një teknikë rehabilitimi për ushtarët pas Luftës së Parë Botërore. Zhozef Pilates zhvilloi këtë metodë për t'i ndihmuar në rikuperimin dhe forcimin e trupit pas lëndimeve të luftës.

Pilates me pajisje – përfshin përdorimin e topave, shirita dhe mjeteve të tjera ndihmëse për më shumë larmi dhe aktivizim të muskujve

Të gjitha këto lloje zhvillojnë stabilitetin, forcimin e trungut, fleksibilitetin dhe vetëdijen për trupin.

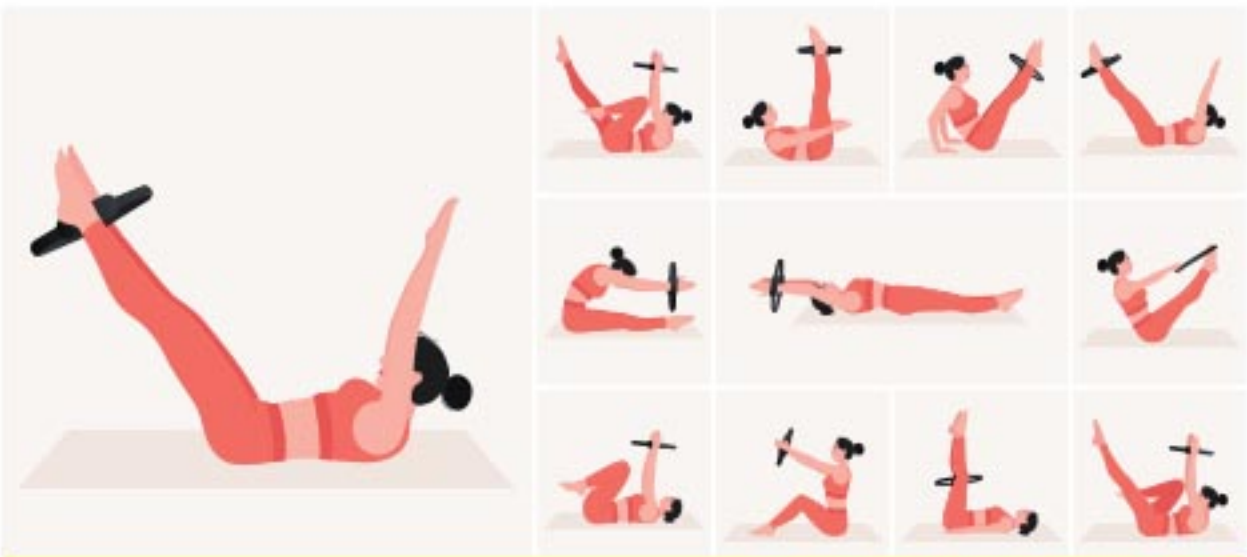
A e dini se...?

Dyshekët inteligjentë dhe pajisjet inteligjente përdoren në pilates për të monitoruar qëndrimin, ekuilibrin dhe frymëmarrjen, duke dhënë feedback në kohë reale.

Komplekset e ushtrimeve të strukturuara të Pilates



Kompleks ushtrimesh të pilatesit me top



Kompleks ushtrimesh të pilatesit me unazë

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. Cili është fokusi kryesor në ushtrimet e pilatesit?
2. Cila është roli i frymëmarrjes në pilates?
3. Cilat grupe muskujsh aktivizohen më së shumti?
4. Përmend dy pajisje që përdoren në pilates.
5. Si ndikon pilatesi në shëndetin mendor?

Sport për të gjithë

Pilatesi është i përshtatshëm dhe i sigurt për të gjithë – pa marrë parasysh nivelin fizik. Mund të kryhet me ose pa pajisje, në pozicion ulur ose shtrirë dhe është ideal për rxënësit me lëvizshmëri të kufizuar ose nevojë për rehabilitim.

Tema 9

Strukturat ritmike e vallëzimit



Vallëzimi është shprehje artistike dhe fizike përmes trupit, ku lëvizjet lidhen me muzikën dhe ritmin. Ai bashkon lëvizjet trupore me emocionet, ndjenjat dhe trashëgiminë kulturore. Vallëzimi nuk është vetëm një mjet për argëtim, por edhe një mënyrë komunikimi dhe vetëvlerësimi, përmes së cilës njeriu shpreh personalitetin, disponimin, përkatësinë dhe imagjinatën e tij.

Strukturat ritmike dhe vallëzimi përbëhen nga lëvizje të lidhura, të cilat kryhen në mënyrë të vazhdueshme, në përputhje me ritmin e muzikës. Përmes tyre zhvillohen aftësitë motorike si koordinimi, ekuilibri, saktësia, ritmi dhe qëndrueshmëria. Në të njëjtën kohë, nxënësit përmirësojnë ndjenjën e vetëdijes trupore, d.m.th. njohjen e lëvizjeve të trupit të tyre në hapësirë.

Futja e vallëzimeve tradicionale, klasike dhe moderne në mësimdhënie mundëson:

- njohjen me trashëgiminë kulturore;
- zhvillimin e ndjeshmërisë artistike dhe shijes estetike;
- nxitjen e krijimtarisë dhe aftësinë për interpretimin e lëvizjeve;
- zhvillimin e një qasjeje pozitive ndaj aktivitetit fizik, i cili është argëtues, ekspresiv dhe motivues.

Vallëzimi mund të praktikohet individualisht, në çift ose në grup, gjë që forcon më tej ndjenjën e bashkëpunimit, respektit për të tjerët dhe sinkronizimit kolektiv.



Qëllimet e temës:

- Të fitosh njohuri dhe aftësi bazë për ekzekutimin e formave të ndryshme të vallëzimit (popullor, klasik, modern), të përshtatura me ritmin muzikor.
- Të zhvillosh koordinimin, ekuilibrin dhe kontrollin e lëvizjeve përmes ekzekutimit praktik të strukturave ritmike dhe vallëzimore.
- Të shprehësh krijimtarinë, emocionet dhe idetë përmes vallëzimit, duke nxitur ekspresionin trupor dhe lirinë artistike.
- Të kultivosh vetëdijen kulturore dhe respektin përmes njohjes dhe ekzekutimit të vallëzimeve nga traditat e ndryshme etnike dhe artistike.
- Të marrësh pjesë në aktivitete gjithëpërfshirëse dhe bashkëpunuese, me mundësi përshtatjeje sipas aftësive të tua individuale.

Qëllimi gjithëpërfshirës:

- Të gjithë nxënësit, përfshirë ata me nevoja të veçanta arsimore, të përfshihen në aktivitetet ritmike dhe vallëzimore përmes lëvizjeve, ritmit dhe mbështetjes të përshtatura, me qëllim promovimin e barazisë, pjesëmarrjes dhe ndjenjës së përkatësisë.

Vallet popullore

Vallet popullore janë forma kërcimi që përbëjnë një pasuri të trashëgimisë kulturore të Maqedonisë dhe të komuniteteve të saj etnike. Ato realizohen me lëvizje ritmike, zakonisht në rreth ose në vijë, me duar të bashkuara, ndërsa gjithmonë shoqërohen me muzikë dhe veshje tradicionale. Vallja nuk është thjesht një kërcim – ajo është formë bashkimi, festimi, lidhjeje shpirtërore dhe identiteti kolektiv.

Koncepte kyçe

tradita, vallja, formacioni, hapat, ritmi, përkatësia kulturore

Ç'është vallja?

Vallja është kërcim tradicional popullor që zakonisht luhet në grup. Ekzistojnë valle burrash, grash dhe të përziera, secila me hapat, ritmin dhe shprehjen e vet të veçantë. Vallet dallohen sipas melodisë, tempit dhe origjinës rajonale, ç'u jep atyre një vulë unike kulturore.

Në traditën popullore maqedonase, pothuajse çdo rajon, madje edhe çdo fshat, ka vallen e vet të veçantë popullore, që pasqyron kulturën vendore, historinë dhe mënyrën e jetesës. Vallet janë përcjellë brez pas brezi dhe zakonisht janë kërcyer në dasma, festa dhe tubime fshatare.



Vallja e grave

Aktivitet:

Hulumto një valle nga vendlindja ose prejardhja jote, mëso disa nga hapat kryesorë dhe prezantoje atë para klasës.

A e dini se...?

Disa valle maqedonase kanë ritëm asimetrik (p.sh. 7/8 ose 9/8), gjë që i bën ato të veçanta dhe komplekse në nivel evropian. Kjo kërkon përqendrim të shtuar dhe ndjeshmëri të theksuar ndaj muzikës.

Pse janë të rëndësishme vallet popullore për t'u mësuar dhe praktikuar?

Përmes studimit të valleve nuk mësohen vetëm lëvizjet dhe ritmi, por gjithashtu ruhet dhe kultivohet kultura dhe identiteti kombëtar. Forcohet lidhja me traditën, nxit ndjenjën e bashkësisë dhe punës në grup, si dhe përfaqëson një formë aktiviteti fizik që pasuron trupin dhe shpirtin.



Veshja popullore

Vallet që na bashkojnë – mozaik kulturor

Vallet popullore janë pasqyrim i traditës së pasur kulturore të të gjitha komuniteteve etnike. Përmes lëvizjes, ritmit dhe muzikës, ato përcjellin shpirtin e popujve të ndryshëm, historinë, shprehitë dhe vlerat e tyre. Nga "Teshkoto" maqedonase, te vallet shqiptare, turke, rome dhe arumune – secila mbart energjinë dhe rrëfimin e vet, ndërsa së bashku krijojnë një mozaik të veçantë kulturor që na bashkon dhe nxit respektin për dallimet.



Vallja Teshkoto

Vallet maqedonase:

Teshkoto – konsiderohet si një nga vallet më të bukura dhe më të vështira maqedonase dhe përfaqëson simbolin e forcës mashkullore, me ritëm të ngadaltë dhe lëvizje dinjitoze.

Pajdushka – valle e gëzueshme në ritmin 5/8, me një tempo të veçantë, që luhet në gjithë Maqedoninë, shpesh në festa dhe tubime.

Pizhova – valle tradicionale femrash maqedonase, me lëvizje elegante, të sakta dhe të moderuara, të cilat theksojnë hijeshinë dhe dinjitetin e gruas maqedonase.



Vallja maqedonase

Vallet e komuniteteve të tjera etnike:

Zejbek (Zeybek) – valle turke, e pasur me ritmikë dhe shprehje të veçanta në lëvizjet e duarve.

Shota – valle shqiptare, karakteristike për hapat e shpejtë dhe goditjet me këmbë.

Moravsko kolo – valle serbe, që luhet në rreth të mbyllur ose gjysmë të hapur, me ritëm të gjallë dhe energjik.

Çoçek – valle popullore rome, e njohur për improvizimin, energjinë dhe pasionin në shprehje.



Vallja popullore turke

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. **Nga cili vend ose prejardhje është vallja që ke hulumtuar?**
2. **Si lëvizin valltarët gjatë luatjes së valles?**
3. **Pse është e rëndësishme të ruhen dhe të praktikohen vallet popullore si pjesë e trashëgimisë kulturore të një vendi?**

Sport për të gjithë

Për nxënësit me nevoja të veçanta aktivitetet vallëzuese përshtaten përmes qëndrimit ulur ose lëvizjeve me duar, udhëzimeve vizuale, hapave të thjeshtuar dhe muzikës së kontrolluar. Qëllimi është që çdo nxënës të marrë pjesë sipas mundësive të tij dhe të ndihet i përfshirë dhe i pranuar.

Vallëzimi klasik

Vallëzimi klasik përfaqëson një formë kërcimi me traditë të gjatë, teknikë të strukturuar dhe estetikë të rafinuar. Ato zakonisht interpretohen në skenë dhe janë ngushtë të lidhura me muzikën klasike, teatrin dhe kostumografinë. Ushtrimi i valleve klasike kërkon disiplinë, përsëritje dhe përsosje të lëvizjeve, ndërsa rezultati është interpretim elegant dhe shprehës. Përfaqësuesi më i njohur i valleve klasike është baleti.

Koncepte kyçe

balet, qëndrim, hijeshi, disiplinë, pozicion, ritëm, muzikë

Ç'është baleti?

Baleti është formë e lartë arti, që kërkon saktësi, teknikë, forcë dhe shprehje emocionale. Origjinën e ka nga Italia e shekullit të 15-të, zhvillohet në Francë gjatë mbretërimit të Luigjit XIV dhe më vonë fiton thellësi teknike dhe forcë artistike në Rusi. Sot baleti praktikohet në mbarë botën në stile të ndryshme – balet klasik, i cili karakterizohet nga pozicione të përcaktuara rreptësisht dhe lëvizje elegante; balet neoklasik, që kombinon teknikat klasike me shprehjen moderne; dhe balet bashkëkohor, që sjell fleksibilitet dhe ekspresivitet.

Aktivitet:

Shprehu përmes lëvizjes! Të frymëzuar nga baleti dhe muzika klasike, nxënësit të eksplorojnë lirshëm lëvizje të hijshme dhe shprehin emocione përmes trupit, në stilin e tyre personal.

Lëvizje në balet

Në baletin klasik, lëvizjet janë të përcaktuara qartë dhe simetrike, me forma të sakta, vija të drejta dhe elegancë, gjithmonë të harmonizuara me ritmin muzikor. Valltarët përvetësojnë pesë pozicionet bazë të këmbëve dhe duarve, të cilat janë themeli i të gjitha lëvizjeve të tjera. Për shembull:

- **Plié** – përkulja e gjunjëve me një ulje elegante.
- **Relevé** – ngritja në majat e gishtërinjve për të arritur lartësi dhe lehtësi.
- **Tendu** – shtrirja e këmbës përgjatë dyshemesë për elegancë.
- **Jeté** – një kërcim me hedhje elegante të këmbës në ajër.



Baletane – këpucë që i mbajnë artistët e baletit gjatë shfaqjeve



Shprehja baleti në lëvizje



Liqeni i Mjellmave

Baleti shpesh interpretohet me muzikë klasike (p.sh. Çajkovski, Prokofiev, Adam), ndërsa valltarët veshin rroba të veçanta: baletka ose puante (këpucë për kërcim mbi majat e gishtave), tutu (fund prej tyli) dhe trikota.

Përmes baletit, nxënësit zhvillojnë jo vetëm koordinim dhe ekuilibër, por edhe disiplinë, vetëkontroll, përqendrim dhe shprehje artistike. Baleti i mëson trupit dhe mendjes të punojnë së bashku në harmoni, ç'është me shumë dobi për zhvillimin e përgjithshëm fizik dhe personal.

Përfitimet nga baleti

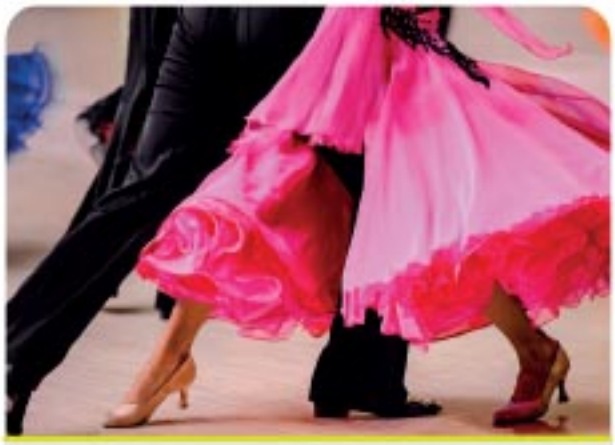
Baleti është art elegant dhe i saktë që ofron shumë përfitime. Ai përmirëson qëndrimin, rrit fleksibilitetin, forcon muskujt dhe zhvillon koordinimin dhe ekuilibrin. Përveç përfitimeve fizike, baleti sjell edhe përfitime mendore – nxit disiplinën, përqendrimin dhe vetëbesimin. Përmes kërcimit mundësohet shprehje kreative, çlirim emocional dhe lidhje me muzikën dhe kulturën.

A e dini se...?

Balerinët stërviten deri në 8 orë në ditë, ndërsa baletkat (këpucët e baletit) ndonjëherë zgjasin vetëm për disa shfaqje për shkak të përdorimit intensiv!

Ç'është valsi?

Valsi është një nga vallet klasike më të njohura dhe më elegante, me origjinë nga Austria dhe Gjermania. Kërcehet në çift, me lëvizje rrethore dhe ritëm të dallueshëm. Valsi ka tre lloje kryesore: valsi vjenez, që është i shpejtë dhe plot rrotullime; valsi anglez ose valsi i ngadaltë, i njohur për romantizmin dhe lëvizjet e buta; dhe valsi modern, që bashkon stilin klasik me elemente të lirshme të kërcimit.



Hapi i valsit

Lëvizjet në vals

Valsi është valle klasike që karakterizohet nga lëvizje elegante dhe rrethore dhe kërcet në ritmin muzikor ¾. Zakonisht interpretohet në çift dhe përshkruhet nga rrëshqitje të buta, lëvizje të vazhdueshme rrotulluese dhe harmoni mes partnerëve. Lëvizja bazë është rrethore, me shtytje të lehtë përpara ose prapa, ku partnerët lëvizin në drejtim të akrepave të orës. Hapat kryesorë janë të thjeshtë për t'u mësuar dhe çdo kush mund t'i përvetësojë.

Hapat bazë (shembull për valsin anglez): Këta hapa kryhen në ritmin "një-dy-tre", me theks në kohën e parë. Lëvizjet janë të buta dhe të pandërprera, duke ruajtur gjithmonë kontaktin dhe një pozicion të qëndrueshëm të trupit.

Partneri mashkull: Këmba e majtë – hap përpara, këmba e djathtë – hap djathtas, mbyllja e këmbës së majtë pranë së djathtës.

Partnerja femër: Këmba e djathtë – hap prapa, këmba e majtë – hap majtas, mbyllja e këmbës së djathtë pranë së majtës.

Përfitimet nga valsi

Përfitimet nga praktikimi i valsit janë të shumta dhe ndikojnë si në zhvillimin fizik, ashtu edhe në atë mendor e social. Valsi ndihmon në përmirësimin e qëndrimit të trupit dhe zhvillon ekuilibrin dhe stabilitetin përmes lëvizjeve të kontrolluara dhe të buta. Rritmika e kërcimit nxit ndjeshmërinë muzikore, ndërsa kërcimi në çift forcon ndjenjën e koordinimit dhe komunikimit të ndërsjellë. Përveç aktivitetit fizik, valsi ndikon pozitivisht në vetëbesim, disiplinë dhe shkathtësi sociale, pasi kërkon respekt ndaj partnerit dhe harmonizim me grupin.

Ç'është tangoja?

Tangoja është kërcim pasionant, elegant dhe thellësisht emocional, që ka origjinën në Buenos Aires, Argjentinë, në fund të shekullit XIX. Është zhvilluar si një bashkim kulturash, ritmesh muzikore dhe traditash të ndryshme – afrikane, europiane dhe vendase. Sot njihet si trashëgimi kulturore botërore nga UNESCO. Kërcehet në çift, me lidhje të ngushtë, koordinim të saktë dhe një dialog të vazhdueshëm mes rolit udhëheqës dhe atij ndjekës, ku çdo lëvizje përcjell emocione dhe ndërveprim.

Lëvizjet në tango

Lëvizjet në tango janë të buta, të sakta dhe plot shprehje. Hapat kryesorë përfshijnë lëvizje përpara dhe prapa, kalime anësore, lëvizje rrethore dhe kthesa karakteristike (ochos). Kërcimi plotësohet me figura të improvizuara, pauza të mbushura me tension dhe thekse që ndjekin dinamikën e muzikës. Qëndrimi



Tangoja

është i drejtë dhe elegant, me ekuilibër të qëndrueshëm dhe komunikim të vazhdueshëm mes partnerëve. Çdo lëvizje në tango është dialog – i heshtur, por thellësisht intensiv.

Përfitimet nga tangoja

Përveçse është formë shprehjeje artistike, tangoja është edhe një aktivitet fizik që përmirëson qëndrimin, ekuilibrin, fleksibilitetin dhe kontrollin muskulor. Për më tepër, përmirëson përqendrimin dhe zhvillon vetëdijen për trupin dhe hapësirën. Nga aspekti psikologjik, ndihmon në uljen e stresit, nxit lidhjen emocionale dhe ndërveprimin social, duke e bërë të përshtatshme për njerëz të të gjitha moshave.

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. **Nga cili vend e ka origjinën baleti dhe cilat janë stilet kryesore të tij?**
2. **Cilat janë karakteristikat dhe hapat bazë të valsit?**
3. **Cilat janë përfitimet më të rëndësishme nga praktikimi i tangos?**

Sport për të gjithë

Baleti mund të përshtatet me qëndrim ulur, ritëm më të ngadalshëm dhe lëvizje të lira. Valsi adaptohet me hapa të thjeshtë në vend, ndërsa tangoja me lëvizje të ngadalta dhe theksim të ritmit dhe lidhjes mes partnerëve.

Vallëzimi modern

Vallet moderne janë shfaqur në shekullin XX si një reagim dhe çlirim nga rregullat e rrepta të baletit klasik. Ato përfaqësojnë një formë kërcimi që mundëson lëvizje të lira, shprehje personale, kreativitet dhe individualitet. Shpesh kombinojnë elemente nga stile të ndryshme si xhez, hip-hop, kontemporan, kërcim rrugësh (street dance), ndërsa interpretohen në muzikë moderne.

Karakterizohen nga lëvizje dinamike, ekspresive dhe të rrjedhshme, forma asimetrike, si dhe ndryshime të papritura në ritëm dhe intensitet. Vallet moderne përdorin shpesh edhe lëvizje natyrale nga jeta e përditshme – si ecja, vrapimi, përkulja – dhe i shndërrojnë ato në shprehje artistike.

Koncepte kyçe

latino, hip-hop, ritëm, liri, shprehje

Lloje të valleve moderne:

- **Xhez-dance** – stil energjik me lëvizje ritmike dhe të gjalla, shpesh i interpretuar në muzikë pop.
- **Hip-hop** – stil rrugësh që përfshin improvizim, dinamikë të shprehur trupore dhe qëndrim individual.
- **Contemporary (kercim bashkëkohor)** – formë e lirë kërcimi që kombinon baletin, modernin dhe shprehjen teatrale.
- **Vallet latine (salsa, cha-cha, rumba)** – kërcime shoqërore dhe ritmike me origjinë nga Amerika Latine.
- **Funk dhe breakdance** – stile akrobatike me lëvizje të shpejta, të theksuara dhe shpesh "të robotizuara".
- **Dancehall dhe afrobeats** – stile moderne të frymëzuara nga muzika dhe kultura e Karaibeve dhe Afrikës.



Koreografia exhez-dandt



Hip-hop

Aktivitet:

Shprehu përmes lëvizjes! Mëso një sekuencë të shkurtër të një valleje moderne ose krijo lëvizje të tua të frymëzuara nga muzika që zgjedh vetë. Fokusi është te ritmi, energjia dhe shprehja e lirë përmes trupit.

Stilet latine brenda valleve moderne

Vallet latine janë një nga kategoritë më të njohura dhe më të përhapura të kërcimit në ditët e sotme. Ato përfshijnë lëvizje energjike, pasionante dhe ritmike, që vijnë nga Amerika Latine dhe Karaibet. Vallet më të njohura latine janë ça-ça-ça, samba, rumba, paso doble dhe jive. Vallet latine janë të dashura për energjinë e tyre të gjallë, shprehjen e emocioneve dhe mundësinë për ndërveprim shoqëror, si dhe përdoren shpesh në gara të kërcimit sportiv. Ato ndihmojnë në zhvillimin e koordinimit, ritmit dhe qëndrueshmërisë fizike, duke sjellë njëkohësisht gëzim dhe argëtim.

A e dini se...?

Vallet moderne shpesh përfshijnë lëvizje nga jeta e përditshme – si ecja, ulja apo rrëzimi – dhe pikërisht për këtë arsye mund të duken si një bisedë e gjallë mes trupit dhe muzikës.



Valle latine

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. Cilat stile kërcimi janë pjesë e valleve moderne?
2. Çfarë lëvizjesh e karakterizojnë vallen moderne?
3. Ku mund të interpretohen vallet moderne?

Sport për të gjithë

Vallet moderne përshtaten lehtë – me lëvizje të thjeshta, ulur ose me duar, nxënësit me nevoja të veçanta mund të marrin pjesë dhe të shprehen me ritmin e tyre.

Kërcimi ka pafund fytyra



Hip-hop



Baleti modern



Xhaja



Ça-ça-ça



Xhazi modern



Strit den

Tema 10

Lojëra ekipore dhe individuale

Lojërat ekipore dhe individuale janë themel i kulturës sportive dhe paraqesin një mënyrë tërheqëse dhe angazhuese për të shprehur aftësitë, interesat dhe nevojën për lëvizje dhe konkurrencë. Ato nuk kontribuojnë vetëm në zhvillimin fizik, por edhe forcojnë shëndetin mendor, aftësitë sociale dhe ndjenjën e përkatësisë.

Në këtë temë ke mundësinë të zgjedhësh aktivitete që të përshtaten më shumë – si mini-futboll, basketboll 3x3, ping-pong, badminton, tenis, mini-volejboll, mini-hendboll ose lojëra të tjera – dhe përmes tyre të zhvillosh aftësitë motorike, teknikat sportive, të menduarit taktik dhe vlerat sportive.

Theksi nuk vendoset vetëm te rezultati, por te procesi i të mësuarit përmes lojës. Inkurajohet puna në grup, respekti ndaj bashkëlojtarëve dhe kundërshtarëve, loja e ndershme dhe sjellja e përgjegjshme në fushë dhe jashtë saj. Mëson si të pranosh fitoren me modestinë dhe humbjen me dinjitet, si të dëgjosh e të mbështetësh dhe si mund të arrihet suksesi përmes përpjekjes së përbashkët. Ky qasje ndihmon në formimin e shprehive të shëndetshme, inteligjencës sociale-emocionale dhe dashurisë afatgjate për sportin.

Përmes lojërave ekipore dhe individuale, jo vetëm që zhvillon aftësitë fizike, por edhe mëson aftësi të rëndësishme jetësore. Lojërat krijojnë hapësirë për shoqërizim – përmes përpjekjes së përbashkët, fitoreve dhe humbjeve, krijohen miqësi të reja dhe forcohet besimi i ndërsjellë. Mëson si të komunikosh, të mbështetësh dhe të pranosh dallimet, duke ndërtuar themelin e një kulture pozitive sportive dhe shkollore.

Përveç kësaj, loja bëhet mundësi për përfshirje – çdo nxënës, pavarësisht nga aftësitë ose përvoja, mund të marrë pjesë, të kontribuojë dhe të ndihet i pranuar. Kjo qasje promovon barazi, mirëkuptim dhe empati. Sporti bëhet mjet jo vetëm për zhvillim fizik, por edhe për ndërtimin e bashkëpunimit, respektimin e rregullave, zhvillimin e udhëheqjes dhe gatishmërinë për të bashkëpunuar në situata të ndryshme jetësore.



Qëllimet e temës:

- Të marrësh pjesë në një lojë ekipore ose individuale të zgjedhur, duke kuptuar qëllimin dhe strukturën e saj.
- Të zbatosh lëvizje dhe zgjidhje bazë që i përshtaten lojës (lëvizje, pasime, pozicionim, zgjidhje në sulm dhe mbrojtje).
- Të respektosh rregullat e lojës dhe të luash me ndershmëri dhe qëndrim pozitiv.
- Të tregosh përgjegjësi për sigurinë tënde dhe të lojtarëve të tjerë gjatë lojës.
- Të bashkëpunosh me të tjerët dhe të pranosh rezultatin me frymë sportive, pavarësisht nëse është fitore apo humbje.

Qëllimi gjithëpërfshirës:

- Të mundësohet që çdo nxënës të marrë pjesë në aktivitete, përmes adaptimit të lojës, rregullave ose ritmit, me qëllim që të gjithë të ndihen të pranuar, të motivuar dhe të vlerësuar në mënyrë të barabartë në fushë.

Futsali

Futsali **u krijua në vitet 1930 në Uruguai**, si një adaptim i futbollit për lojë në ambiente të mbyllura. Loja u zhvillua nga Huan Karlos Ceriani me qëllim që të ishte e përshtatshme për shkolla, me fushë më të vogël dhe 5 lojtarë në ekip. U përhap shpejt në të gjithë Amerikën Jugore, veçanërisht në Brazil, ku ndihmoi në zhvillimin e yjeve të mëdhenj të futbollit si **Pele** dhe **Ronaldinjo**. Sot futsali është sportzyrtar i rregulluar nga FIFA dhe ka kampionatet e veta botërore, i njohur për shpejtësinë, teknikën dhe lojën ekipore.

Koncepte kyçe

futsal, sport ekipor, sallë, top, lojtarë, portier, pjesë loje, rregulla, ofsajd, lojë e ndershme, bashkëpunim ekipor, gjyqtarë, pajisje

Ç'është futsali?

Futsali është sport ekipor që luhet në një palestër sportive, në **fushë të gjatë 40 metra dhe të gjerë 20 metra**, zakonisht me parket druri ose gome. Në secilin skaj të fushës ndodhet **gol me përmasa 3x2 metra**, e rrethuar nga **hapësira gjysmë-rrethore prej 6 metrash** të shënuar me vijë ose ngjyrë. Topi është i madhësisë nr. 4, më i rëndë se ai i futbollit të madh dhe është i bërë nga material që redukton kërcimin për kontroll dhe pritje më të mirë.



Ndeshja futsali

Rregullat e lojës:

Çdo ekip përbëhet nga pesë anëtarë– katër lojtarë dhe një portier. **Ndeshja zgjat 40 minuta**, të ndara në **dy pjesë nga 20 minuta** secila. Ekipi mund të ketë nga 5 deri në 12 lojtarë, duke përfshirë rezervat. Veshja është e detyrueshme: **fanellë, pantallona të shkurtra, çorape, mbrojtëse** dhe **atlete**, ndërsa mbajtja e bizhuterive është e ndaluar. Portieri duhet të ketë veshje të ndryshme nga lojtarët e tjerë. Në futsal **nuk ka rregull**

A e dini se...?

Futsali I ka lojtarët më të shumtë me teknikë të jashtëzakonshme, sepse për shkak të hapësirës më të vogël dhe lojës më të shpejtë, lojtarët zhvillojnë kontroll të jashtëzakonshëm të topit dhe reflekse të shpejta. Kjo e bën këtë sport një bazë të shkëlqyer për zhvillimin e futbollistëve të rinj.

Aktivitet:

Ndahuni në ekipe prej nga 5 lojtarë dhe organizoni një ndeshje futsali. Respektoni rregullat dhe qëndroni të përkushtuar ndaj lojës së ndershme, duke treguar bashkëpunim ekipor dhe frymë sportive. Luani ndershëm dhe me respekt ndaj kundërshtarëve për të krijuar një atmosferë të këndshme dhe një shoqërim të suksesshëm për të gjithë pjesëmarrësit!

ofsajdi dhe kur topi del jashtë, lojtari e vendos topin në vijën anësore dhe e rinis lojën me këmbë.

Ndeshjen e gjykojnë dy gjyqtarë nga anët e fushës, të cilët ndjekin respektimin e rregullave dhe lojën e ndershme. **Goli shënohet kur topi kalon plotësisht vijën e portës mes dy shtyllave, ndërsa çdo gol vlen një pikë.** Penalltia jepet kur një nga ekipet kryen 5 faulla, ndërsa fitues është skuadra që shënon më shumë gola.



Fushë futsali

Elemente tekniko-taktike:

Futsali, si një lojë dinamike në hapësirë të vogël, kërkon nga lojtarët një nivel të lartë përgatitjeje teknike dhe kontroll të saktë të topit. Elementet teknike përfshijnë driblimin me topin pranë shputës, pasime të sakta me pjesë të ndryshme të shputës, kontroll të topit dhe orientim drejt lëvizjes së radhës, si dhe goditje të shpejta dhe të drejtuara. Po ashtu, lojtarët përdorin finte të ndryshme, kthesa dhe ndryshime të drejtimit për të krijuar hapësirë ose për t'iu shmangur kundërshtarit, ndërsa lëvizja pa top luan rol kyç në krijimin e rasteve.

Elementet taktike lidhen me pozicionimin ekipor, transformimin e shpejtë nga mbrojtja në sulm, rrotacionin e lojtarëve dhe komunikimin e vazhdueshëm. Lëvizjet e kombinuara në formë trekëndëshi, mbivendosjet dhe bllokimet përdoren për të krijuar hapësira dhe për të kapërcyer mbrojtjen. Ekipet përdorin mbrojtje zonale agresive ose njeri për njeri, me presion të shpejtë sapo të humbet topi. Kundërsulmet shpesh bazohen në reagim të shpejtë dhe pasime të shkurtra, të sakta.

Portieri nuk është vetëm linja e fundit e mbrojtjes, por edhe organizator i sulmit, sidomos në situatën e "portierit fluturues", kur përfshihet në lojë për të krijuar epërsi numerike dhe për të shpejtuar lojën.

Futsali është sport dinamik, teknikisht i saktë dhe emocionues, që rrit të menduarit e shpejtë, bashkëpunimin dhe frymën sportive. Është bazë e shkëlqyer për zhvillimin e aftësive motorike dhe sociale, sidomos te të rinjtë, ndërsa ofron mundësi për përfshirje aktive të të gjithëve – pavarësisht nivelit të përgatitjes fizike.



Top futsali



Atlete për futsal

A e dini se...?

Goli më i shpejtë në historinë e futsalit është shënuar për më pak se 3 sekonda nga fillimi i ndeshjes!



Pozicione në futsal

Popullariteti dhe qasja e gjerë e bëjnë futsalin një zgjedhje ideale për aktivitetet sportive shkollore dhe për nxitjen e një stili të shëndetshëm jetese.

Federata e Futbollit të Maqedonisë: https://ffm.mk/



Sallë futsali

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. Sa lojtarë ka një ekip në futsal dhe si ndikojnë pozicioni dhe roli i tyre në rrjedhën e lojës?
2. Cilat janë rregullat më të rëndësishme në futsal që duhen respektuar për të pasur një lojë të ndershme dhe të sigurt?
3. Cila është madhësia bazë e ekipit në futsal?
4. Cilat janë rregullat kryesore që duhet të respektosh gjatë lojës në futsal?
5. Si përshtaten rregullat dhe kushtet në futsal që të mund të marrin pjesë në mënyrë aktive të gjithë nxënësit, përfshirë edhe ata me nevoja të veçanta?

Sport për të gjithë

Për nxënësit me nevoja të veçanta rregullat e lojës mund të përshtaten, si për-dorimi i një topi më të butë ose një fushe më të vogël, gjë që e lehtëson lëvizjen dhe pjesëmarrjen. Aktivitetet mund të organizohen me lëvizje të thjeshtuara dhe në grupe më të vogla, duke i mundësuar çdo nxënësi të përfshihet dhe të marrë pjesë në mënyrë aktive.

Badmintoni

Badmintoni e ka origjinën nga **India**, ku në shekullin XIX luhej një sport i ngjashëm i quajtur "Poona" ("Punampram"). Oficerët britanikë që ishin të stacionuar atje e sollën sportin në Angli, ku në fshatin **Badminton, në vitin 1873, u organizua ndeshja e parë zyrtare**. Që atëherë, badmintoni është zhvilluar si një sport popullor rekreativ dhe profesionist, me rregulla të veçanta dhe federata botërore që rregullojnë garat. Sot badmintoni është sport global që luhet në ambiente të mbyllura dhe kërkon shpejtësi, saktësi dhe qëndrueshmëri.

Koncepte kyçe

raketë, pendë, fushë, rrjetë, servis, pikë, forehend, berhend, klir, drop, smesh, drive, pozicion, topspin, bllokim, prerje, smeç, taktikë, dyshe, bashkëpunim ekipor, përqendrim, reflekse, koordinim

Ç'është badmintoni?

Badmintoni është sport i shpejtë dhe interesant që luhet me pendë dhe raketë. Mund të luhet individualisht (një kundër një) ose në çifte (dy kundër dy). Qëllimi është të goditet penda në mënyrë që të bjerë në fushën e kundërshtarit dhe ai të mos arrijë ta kthejë. Loja zhvillohet në një fushë drejtkëndëshe me përmasa standarde 13,4 metra gjatësi dhe 6,1 metra gjerësi për dyshe, ndërsa për lojë teke (single), gjerësia është 5,18 metra. **Rrjeta** vendoset në mes të fushës në lartësi 1,55 metra në skaje dhe 1,524 metra në qendër.

A e dini se...?

Goditja më e shpejtë në badminton është regjistruar me shpejtësi mbi 490 km/h! Kjo e bën badmintonin një nga sportet më të shpejta në botë!



Badmintoni në sallë

Rregullat e lojës:

Çdo pikë fillon me shërbimin (servisin). Loja **luhet deri në 21 pikë**, ndërsa fitues është ai që arrin i pari në 21 pikë me të paktën dy pikë diferencë. Nëse rezultati është 20:20, loja vazhdon derisa njëri nga lojtarët të krijojë epërsi prej dy pikësh.

Sa herë që një lojtar ose skuadër bën gabim, pikën e fiton kundërshtari. Në badminton, sa herë që fiton një pikë, fiton edhe të drejtën për të shërbyer; pra, lojtari ose skuadra që fiton pikën, bën gjithmonë shërbimin në pikën pasuese. Nuk ka rrotacion të shërbimit si në disa lojëra të tjera ku shërbimi kalon sipas një rregulli të caktuar, pavarësisht kush e ka fituar pikën.

Aktivitet:

Nxënës, punoni në çifte dhe pasoni pendën përtej rrjetës. Përpiquni ta mbani sa më gjatë në lojë dhe ta drejtoni në një zonë të caktuar. Fiton çifti me më shumë pasime të suksesshme radhazi.



Fusha badmintoni me përmasa



Raketa dhe pendë për badminton

Elemente tekniko-taktike:

Elementet tekniko-taktike në badmintonit përfshijnë lloje të ndryshme goditjesh që lojtarët përdorin për të kontrolluar lojën dhe për të mposhtur kundërshtarin. Shërbimi (servisi) është moment kyç, sepse fillon pikën dhe duhet të jetë i saktë dhe i paparashikueshëm. Shërbimi duhet të kryhet nën nivelin e belit dhe të dërgohet diagonal në fushën e kundërshtarit, me qëllim që ta vështirësojë pranimin e tij. Mund të jetë **forehend**, kur dora lëviz përpara me pëllëmbën lart, ose **berhend**, kur dora lëviz përmes trupit.

Përveç shërbimit, lojtarët përdorin goditje të ndryshme për ta mbajtur tpoin në lojë dhe për ta befasuar kundërshtarin:

Klir një goditje e lartë dhe e gjatë që e çon penën në pjesën e pasme të fushës, duke krijuar hapësirë dhe kohë për pozicionim.

Drop një goditje e butë që bie menjëherë pas rrjetës, me qëllim që të nxjerrë kundërshtarin jashtë ekuilibrit dhe të fitohet një pikë e shpejtë.



Sekuenca lëvizjeje për goditjen smesh

Smesh një goditje e fortë, sulmuese, që kryhet mbi kokë, me shumë shpejtësi dhe fuqi, për të mposhtur kundërshtarin.

Drajv është goditje e sheshtë dhe e shpejtë, që përdoret për të mbajtur ritmin e lojës dhe për ndryshime të shpejta të drejtimit. Kombinimi i suksesshëm i këtyre goditjeve dhe përdorimi i tyre në momentin e duhur është thelbësor për avantazhin taktik në badminton.

Federata e Badmintonit të Maqedonisë:
https://badminton.com.mk/



Kontakti i pendës me raketën gjatë goditjes



Loja aktive e badmintonit në dyshe

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. **Me çfarë luhet badmintoni, sa lojtarë ka në ekip dhe si fitohet një pikë?**
2. **Cilat janë disa nga goditjet bazë në badminton?**
3. **Si mund ta përshtatim lojën për nxënës me aftësi të ndryshme?**

Sport për të gjithë

Ulni distancën mes lojtarëve dhe lejoni një ritëm më të ngadaltë të lojës, uleni rrjetën më poshtë dhe bëni zonat e lojës më të gjera për të lehtësuar fitimin e pikëve dhe për t'u dhënë mundësi të barabarta të gjithë nxënësve.

Basketbolli 3X3

Basketbolli 3x3 i ka rrënjët e tij në rrugë dhe oborret e shkollave, ku të rinjtë krijuan një version më të shpejtë dhe më intensiv të basketbollit tradicional. Ky stil loje u zhvillua si një mënyrë popullore për të garuar shpejt dhe me dinamikë, me më pak lojtarë dhe në një fushë më të vogël. **Në vitin 2007** Federata Ndërkombëtare e Basketbollit (FIBA) e zyrtarizoi dhe standardizoi lojën, duke e bërë atë disiplinë zyrtare me rregullat dhe turnetë e veta. Basketbolli 3x3 u bë shpejt sport ndërkombëtar dhe **në vitin 2020** debutoi si **sport zyrtar olimpik** në Lojërat Olimpike Verore në Tokio.

Koncepte kyçe

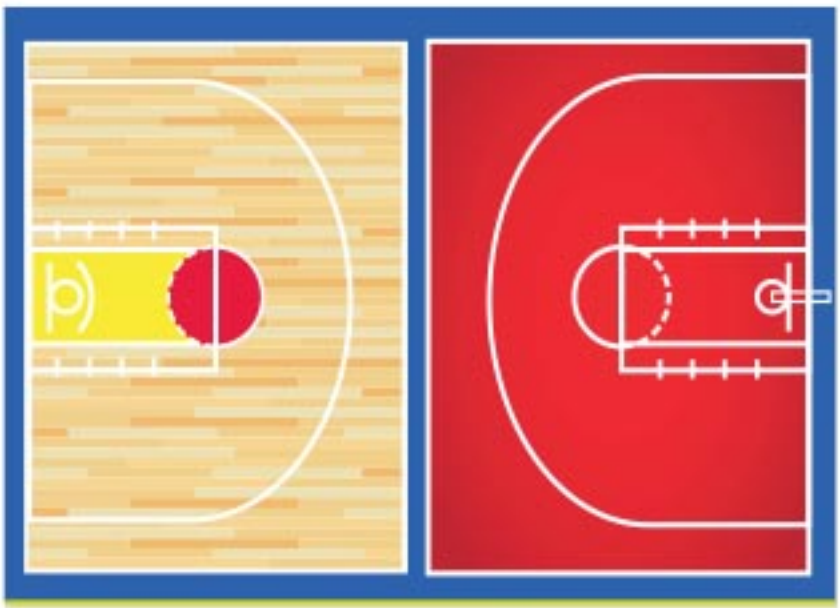
driblim, gjuajtje, pasim, mbrojtje, sulm, pozicionim, kontroll i topit

A e dini se...?

Basketbolli 3x3 është një nga disiplinat sportive që po rritet më shpejt në botë, ndërsa popullariteti i tij është rritur edhe për shkak të aksesit të lehtë – mund të luhet pothuajse kudo, mjafton vetëm një kosh basketbolli dhe një top.

Ç'është basketbolli ose basketi 3x3?

Basketbolli 3x3, ose siç njihet në mënyrë popullore "basket", është version dinamik dhe i shpejtë i basketbollit tradicional. Luhet në gjysmën e fushës, me nga tre lojtarë në secilën skuadër, gjë që kërkon vendime të shpejta, koordinim të mirë dhe bashkëpunim ekipor. Kjo lojë është e shkëlqyer për zhvillimin e teknikës, taktikës dhe përgatitjes fizike. Fusha e basketbollit 3x3 ka **përmasa 15 metra gjatësi dhe 11 metra gjerësi.**



Fusha e brendshme dhe e jashtme për basket 3x3

Aktivitet:

Luani ndeshje të shkurtra 3 ndaj 3, duke u fokusuar te shpejtësia e pasimeve dhe lëvizjeve.



Topi zyrtar basketbolli për 3x3

Rregulla dhe pikët:

Dy ekipe me nga **tre lojtarë** garojnë në një ndeshje që zgjat 10 minuta ose derisa njëra skuadër të arrijë **21 pikë**; loja mund të përfundojë edhe më herët nëse ndonjë ekip arrin këtë kufi. Pikët jepen sipas vendit nga

ku kryhet gjuajtja: gjuajtjet brenda vijës së dy pikëve vlejnë 1 pikë, ndërsa gjuajtjet jashtë kësaj vije vlejnë 2 pikë.

Loja fillon me **hedhje të topit nga rrethi qendror,** ku lojtarët luftojnë për kontrollin e topit. Për shkak të hapësirës së kufizuar dhe numrit të vogël të lojtarëve, topi qarkullon shpejt, gjë që kërkon lëvizje të vazhdueshme dhe vendime të shpejta. Mbrojtja është e afërt, me presion individual mbi mbajtësin e topit, ndërsa sulmi fokusohet te pasimet e shpejta dhe krijimi i mundësive për gjuajtje.



Basketi 3x3 në aksion

Elementet tekniko-taktike:

Elementet tekniko-taktike në basketbollin 3x3 janë të orientuara drejt **shpejtësisë, lëvizshmërisë dhe koordinimit të saktë mes lojtarëve.** Lëvizja e vazhdueshme pa top është thelbësore për krijimin e hapësirës dhe mundësive për **pasim** ose **gjuajtje,** ndërsa mbrojtja agresive një për një e pengon kundërshtarin të ndërtojë sulmin.



Topi në fluturim drejt koshit

Lojtarët duhet të reagojnë shpejt dhe të ndryshojnë pozicione, duke përdorur taktika si **blloku (pick and roll)** për të liruar një bashkëlojtar ose për të krijuar përballje të favorshme ndaj mbrojtjes. **Kufizimi kohor prej 12 sekondash** për sulm rrit dinamikën e lojës, duke nxitur vendime të shpejta dhe veprime efikase. Bashkëpunimi ekipor është i domosdoshëm për pasime të suksesshme, mbulim të hapësirës dhe organizimin e mbrojtjes, duke sjellë mundësi të vazhdueshme për pikë dhe kundërsulme.

Vlerat sportive në basketin 3x3

Ky sport nxit lojën e ndershme, respektin e ndërsjellë dhe lidershipin. Nxënësit mësojnë të konkurrojnë me respekt për kundërshtarin, të bashkëpunojnë me shokët e skuadrës dhe të pranojnë si fitoren, ashtu edhe humbjen me dinjitet.

Federata e Basketbollit e Maqedonisë së Veriut:
https://kfsm.mk/

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. **Shpjego si duket një ndeshje basketbolli 3x3 – sa lojtarë ka, sa zgjat dhe si fitohen pikët?**
2. **Cilat lëvizje dhe taktika janë të rëndësishme për një lojë të mirë në basket 3x3?**
3. **Në ç'mënyra mund të përshtatet loja për nxënës me aftësi të ndryshme fizike?**

Sport për të gjithë

Përshtatni kohëzgjatjen e ndeshjeve dhe lartësinë e koshit sipas mundësive të nxënësve, për të lehtësuar shënimin e pikëve dhe për të rritur përfshirjen. Kjo e rrit motivimin dhe inkurajon të gjithë nxënësit të marrin pjesë aktivisht.

Ping-pongu

Ping-pongu **e ka origjinën në Angli** nga fundi i shekullit XIX si një lojë salloni për klasat e pasura. Fillimisht, loja luhej me mjete të improvizuara – librat shërbenin si raketa, ndërsa tapet e shampanjës ose toptha prej peri përdoreshin si topa. **Emri "ping-pong"** është në fakt një markë tregtare e regjistruar nga prodhuesit britanikë, për shkak të tingullit karakteristik që bën topi kur goditet. Me kalimin e kohës, loja u zhvillua në një sport modern, me rregulla dhe pajisje të qarta, ndërsa **kampionati i parë botëror u mbajt në vitin 1926**. Sot ping-pongu është sport olimpik i njohur në mbarë botën, sidomos në Azi.

Koncepte kyçe

raketë, top, servis, forehend, berhend, pikë, shpejtësi, topspin, bllokim, prerje, smesh, taktikë, dyshe, bashkëpunim ekipor, përqendrim, reflekse, koordinim

Ç'është ping-pongu?

Ping-pongu, ose **tenisi i tavolinës**, është sport i shpejtë dhe argëtues që luhet **individualisht** (1 kundër 1) ose **në dyshe** (2 kundër 2). Luhet në një **tavolinë të posaçme të gjatë 2,74 metra, të gjerë 1,525 metra dhe të lartë 76 centimetra**, e ndarë në mes nga **një rrjetë 15,25 cm e lartë**. Përdoret një raketë (paletë) e vogël dhe një top i lehtë plastik. Qëllimi është të fitosh pikë kur kundërshtari nuk arrin ta kthejë topin siç duhet.



Tavolina për ping-pong

A e dini se...?

Ping-pongu është sport kombëtar në Kinë, ku miliona njerëz e luajnë dhe e ndjekin si sportin më të popullarizuar. Topi i ping-pongut mund të arrijë shpejtësi mbi 100 km/h, ndërsa goditja më e shpejtë e regjistruar në histori ka qenë mbi 116 km/h.

Rregullat dhe pikët:

Loja fillon me shërbimin, ku topi duhet të godasë fillimisht anën e serverit, pastaj të kalojë rrjetën dhe të bjerë në anën e kundërshtarit. Shërbimi duhet të kryhet nga pas vijës së tavolinës dhe topi duhet të hidhet vertikalisht të paktën 16 cm përpara se të goditet. Pas shërbimit, lojtarët shkëmbejnë goditje derisa dikush të bëjë një gabim. Pikë fiton lojtari nëse kundërshtari nuk e kthen topin, e godet rrjetën, jashtë tavolinës, e godet dy herë ose bën ndonjë gabim teknik.

Aktivitet:

Filloni të luani një kundër një, me qëllim që të mbani sa më shumë shkëmbime të goditjeve pa gabim – fiton çifti që arrin më shumë goditje radhazi.

Ndeshjet **luhen deri në 11 pikë**, ndërsa çdo lojtar shërben nga dy herë radhazi. Nëse rezultati është 10:10, **loja vazhdon derisa njëri nga lojtarët të krijojë epërsi prej dy pikësh**. Ndeshja mund të luhet **në dy ose tre sete** të fituara, sipas marrëveshjes ose rregullave të turneut. Këto rregulla mundësojnë një lojë dinamike, të ndershme dhe të shpejtë, duke e bërë sportin veçanërisht emocionues për të luajtur dhe për të parë.



Tavolina për ping-pong

Elementet tekniko-taktike:

Elementet tekniko-taktike në ping-pong janë themeli i lojës së suksesshme dhe zhvillimit të aftësive të lojtarit. Goditjet më të zakonshme janë **forehend** – goditje me pjesën e jashtme të shuplakës, ndërsa **berhend** – goditje me pjesën e brendshme të saj, të cilat realizohen me saktësi dhe kontroll për të vendosur topin në vendin e duhur të tavolinës. Fillestarët fillimisht mësojnë goditjet bazë, pastaj kalojnë te **topspini** (goditje me efekt), **bllokimi, prerja** (cut ose chop) dhe goditja e fortë e njohur si **smesh**. Me këto goditje, lojtari mëson të ndryshojë shpejtësinë, drejtimin dhe rrotullimin e topit, duke krijuar kompleksitet të shtuar në lojë.



Ndeshja në ping-pong

Taktika në lojën individuale përfshin leximin e **lëvizjeve të kundërshtarit**, përdorimin e këndeve dhe ndryshimin e ritmit për ta befasuar dhe **mposhtur kundërshtarin**. Zbatohen strategji si ndryshimi i thellësisë së lojës (afër ose larg rrjetës), përdorimi i goditjeve të buta të papritura (drop), ose sulme me topspin ndaj topave të lartë. Në lojën dyshe, teknika plotësohet me **taktikë ekipore** – lojtarët duhet të komunikojnë, të lëvizin të koordinuar dhe secili të dijë kur është radha e tij për të goditur, pasi goditjet duhet të kryhen në mënyrë të alternuar. Kjo kërkon harmoni më të madhe, besim dhe ndjeshmëri ndaj hapësirës. Edhe pse duket i thjeshtë, ping-pongu kërkon përqendrim të lartë, reflekse të shpejta, mendim taktik dhe bashkëpunim ekipor.

Federata e Ping-pongut e Maqedonisë

http://www.pingpong.com.mk/

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. **Cilat janë goditjet bazë që përdoren në ping-pong?**
2. **Sa pikë duhen për të fituar një set?**
3. **Ç'është e rëndësishme për lojë të mirë ekipore kur luhet në dyshe?**

Sport për të gjithë

Nxënësit me nevoja të veçanta mund të përdorin raketa më të lehta dhe topa më të ndritshëm, ndërsa loja mund të përshtatet me ritëm më të ngadalshëm dhe më pak lëvizje, në mënyrë që të gjithë të përfshihen dhe të shijojnë lojën.

Volejbolli i vogël

Volejbolli i vogël **është shfaqur gjatë viteve '60 dhe '70 të shekullit XX** si një formë e adaptuar e volejbollit klasik, me qëllim që t'u lehtësojë fëmijëve të mësojnë më lehtë dhe në mënyrë më argëtuese bazat e sportit. **Luhet në një fushë më të vogël, me rrjetë më të ulët, top më të lehtë dhe me më pak lojtarë.** Kjo formë loje ka origjinën nga vende me traditë të pasur volejbolli si Italia dhe Rusia, ndërsa është përhapur shpejt në mbarë botën. E mbështetur nga Federata Ndërkombëtare e Volejbollit (FIVB), volejbolli i vogël është bërë pjesë e rëndësishme e edukimit fizik dhe themel për përmirësim të mëtejshëm sportiv te të rinjtë.

Koncepte kyçe

vendos, tejkalim
gjuajtjeje, servim,
pikë, rrjetë

A e dini se...?

Volejbolli i vogël është futur si metodikë për përgatitjen e fëmijëve për volejbollin klasik dhe luhet në mbi 100 vende.

Ç'është volejbolli i vogël?

Volejbolli i vogël është version i përshtatur i volejbollit klasik, i dedikuar për fëmijë dhe fillestarë. Luhet në fushë më të vogël dhe me më pak lojtarë, duke e bërë më të lehtë dhe më të shpejtë mësimin e teknikave bazë, si dhe duke rritur dinamikën në lojë. Qëllimi kryesor është zhvillimi i aftësive motorike, koordinimit dhe bashkëpunimit ekipor. Fusha e mini-volejbollit është 12 metra e gjatë dhe 6 metra e gjerë, çka e bën më të përshtatshme për fëmijët. Lartësia e rrjetës rregullohet sipas moshës, zakonisht nga 2,00 deri 2,20 metra. Këto përshtatje i motivojnë fëmijët të përfshihen në sport dhe të mësojnë më lehtë aftësitë dhe rregullat themelore të volejbollit.

Rregulla dhe pikëzim:

Volejbolli i vogël ka rregulla të përshtatura për të lehtësuar mësimin dhe pjesëmarrjen aktive të fëmijëve. **Skuadrat** kanë nga **3 deri në 4 lojtarë**, ndërsa loja zhvillohet në fushë më të vogël me rrjetë më të ulët, duke ndihmuar në kontroll më të mirë të topit dhe më shumë dinamikë. Loja luhet **deri në 15 pikë**, ndërsa për fitore kërkohet të paktën **dy pikë diferencë** (p.sh. 15:13).



Volejbolli i vogël


Topi për volejboll të vogël


Rrjeta për volejboll

Topi nuk lejohet të kapet ose të mbahet, por duhet të goditet me dorë, gishta ose parakrah. Çdo skuadër ka të drejtë për **maksimumi tri prekje** para se ta kalojë topin mbi rrjetë. Pas çdo pike të fituar me servis, lojtarët rrotullohen që të ndryshojnë pozicion, duke mundësuar pjesëmarrje dhe të mësuar të gjithë aspekteve të lojës. **Servisi** kryhet nga prapa vijës fundore, zakonisht me **servis të thjeshtë nga poshtë**, ndërsa kapërcimi i vijës nuk lejohet. Këto rregulla e bëjnë mini-volejbollin formën ideale për hyrje në sport për të rinjtë.

Elemente tekniko-taktike:

Në volejboll të vogël, elementet teknike përshtaten sipas moshës dhe përfshijnë goditjet bazë: **servis nga poshtë, pasim me parakrah, pasim me gishta dhe sulm i lehtë (spike)**. Nxënësit mësojnë gjithashtu vendosjen e bllokut afër rrjetës në fazat e mëvonshme. Këto teknika ndihmojnë në kontrollin e topit dhe zhvillimin e ndjenjës për lëvizje dhe hapësirë.

Elementet taktike lidhen me pozicionimin e lojtarëve, bashkëpunimin dhe kuptimin e lojës. Nxënësit mësojnë të rrotullohen pas çdo pike të fituar, të **komunikojnë ("imja!", "jotja!")** dhe të kuptojnë rolet e tyre. Pozicionimi i saktë ndihmon në mbulimin e fushës, ndërsa bashkëpunimi rrit mendimin strategjik – ku të dërgohet topi, kur të jepet pasim dhe kur të sulmohet. Këto taktika zhvillojnë vëmendjen, disiplinën dhe shpirtin ekipor.

Lojëra të modifikuara të volejbollit

Brenda volejbollit si sport, ekzistojnë edhe lojëra rekreative dhe argëtuese të përshtatura për kushte dhe ambiente të ndryshme. Volejbolli në plazh dhe volejbolli në ujë janë dy forma të tilla që ofrojnë aktivitet sportiv, argëtim dhe relaks, veçanërisht të popullarizuara gjatë verës. Këto variante jo vetëm që nxisin aktivitetin fizik, por edhe bashkëpunimin ekipor, shoqërimin dhe pushimin aktiv në natyrë apo në pishinë.

Aktivitet:

Luani në ekipe me nga 3 lojtarë, me detyrë të shkëmbeni të paktën 3 pasime përpara se ta kaloni topin mbi rrjetë.



Volejbolli i vogël në sallën e shkollës



Volejbolli në plazh



Volejbolli në ujë

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. Cili është qëllimi kryesor i mini-volejbollit dhe si dallon ai nga volejbolli klasik?
2. Cilët elementë teknikë mësohen në mini-volejboll?
3. Pse janë të rëndësishme rotacioni dhe komunikimi mes lojtarëve gjatë lojës?

Sport për të gjithë

Përshtatni lartësinë e rrjetës dhe përdorni topa të butë për nxënësit me aftësi fizike të ndryshme.

Hendbolli i vogël

Hendbolli i vogël është krijuar si një version i thjeshtuar i hendbollit standard, i përshtatur posaçërisht për fëmijët. Ky sport është zhvilluar gjatë viteve '60 dhe '70 të shekullit XX në Evropën Veriore (Danimarkë, Suedi), me qëllim që fëmijëve t'u mundësohet të mësojnë dhe të luajnë hendboll përmes argëtimit dhe lëvizjes.

Qëllimi kryesor nuk është rezultati, por lëvizja, përfshirja dhe kënaqësia në sport. Hendbolli i vogël ndihmon në zhvillimin e aftësive motorike, koordinimit dhe bashkëpunimit në grup, ndërsa është **zyrtarisht i njohur nga Federata Evropiane e Hendbollit** si bazë për zhvillimin e mëtejshëm të lojtarëve të rinj.

Koncepte kyçe

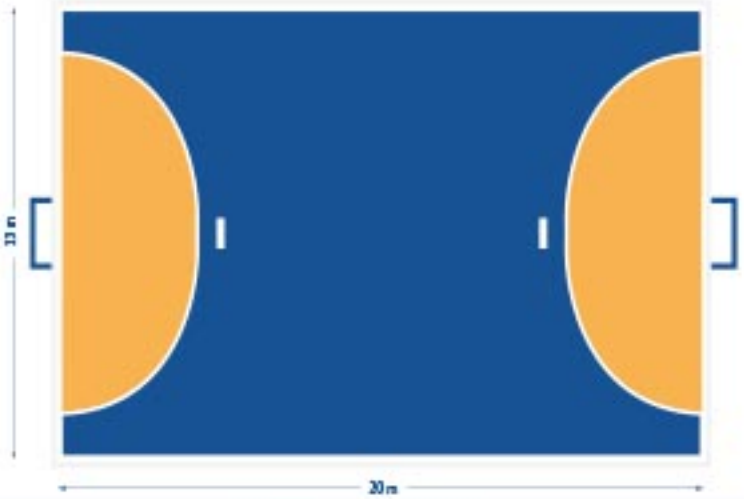
Pasimi, gjuajtja, driblimi, mbrojtja, sulmi, pozicionimi, shpejtësia

A e dini se...?

Hendbolli i vogël është hyrje e shkëlqyer në hendboll dhe ndihmon në zhvillimin e aftësive motorike dhe sociale te fëmijët.

Ç'është hendbolli i vogël?

Hendbolli i vogël është version i thjeshtuar dhe i përshtatur i hendbollit, i destinuar për fëmijë dhe fillestarë. Loja **zhvillohet me nga 3 deri në 5 lojtarë në secilën skuadër**, në një fushë më të vogël se ajo standarde, gjë që mundëson mësimin më të shpejtë të aftësive dhe taktikave bazë. Hendbolli i vogël zhvillon koordinimin, shpejtësinë, bashkëpunimin në grup dhe lëvizjet themelore të hendbollit. **Fusha** është rreth **20 metra e gjatë dhe 13 metra** e gjerë, ndërsa portat janë të ulëta, me gjerësi prej 2.4 metrash dhe lartësi prej 1.6 metrash, për të lehtësuar shënimin e pikëve.



Fusha për hendboll të vogël

Aktivitet:

Organizoni ndeshje të shkurtra 5 kundër 5, me fokus te pasimet e sakta dhe sulmet e shpejta.



Topi për hendboll të vogël

Rregullat dhe pikët

Dy skuadra me nga 5 lojtarë secila garojnë në një lojë që zgjat **dy pjesë nga 10 minuta**, ose derisa një ekip të shënojë një numër të caktuar pikësh. Qëllimi është të shënohen sa më shumë gola duke goditur topin

në portën kundërshtare. Loja luhet me një top special, i cili është **më i vogël, më i lehtë** dhe shpesh i bërë prej materiali të butë ose sfungjeri, me qëllim shmangien e lëndimeve. **Nuk lejohet** të mbahet topi **për më shumë se 3 sekonda** pa pasuar ose lëvizur, ndërsa mund të bëhen maksimumi 3 hapa përpara se të pasosh ose të gjuash topin drejt portës.

Karakteristikat e lojës janë të drejtuara drejt **krijimit të një mjedisi pozitiv dhe të sigurt**: çdo nxënës ka mundësi të marrë pjesë dhe të shprehet, **nuk ka kontakt fizik**, shmanget agresiviteti apo faullet e rënda dhe rregullat janë të thjeshtuara për t'u kuptuar dhe zbatuar më lehtë.

Ky qasje u mundëson fëmijëve të zhvillojnë aftësitë e tyre motorike, shoqërore dhe njohëse përmes lojës. Çdo gol i shënuar sjell 1 pikë, por shpeshherë rezultati nuk regjistrohet në mënyrë formale – theksi vihet te pjesëmarrja, zhvillimi dhe argëtimi, jo te fitorja.



Gjuajtja me kërdim – Hendboll i vogël



Fusha për hendboll të vogël

Elementet tekniko-taktike

Elementet tekniko-taktike në hendbollin e vogël janë bazë për lojë të suksesshme dhe për zhvillimin e aftësive te fëmijët. Aftësitë teknike përfshijnë hedhjen e topit me njërën ose të dyja duart, kapjen e topit si në vend ashtu edhe në lëvizje, pasimin e topit në distanca të shkurtra dhe të gjata, si dhe driblimin – udhëheqjen e topit me një dorë që ndihmon në lëvizjen drejt portës.

Nga ana tjetër, elementet taktike lidhen me shkëmbimin e shpejtë të pasimeve, krijimin e hapësirave dhe pozicionimin e duhur të lojtarëve për mbrojtje dhe sulm, ku secili ka rolin dhe detyrën e vet. Bashkëpunimi në ekip është shumë i rëndësishëm, duke u shprehur përmes pasimeve dhe mbulimit të bashkëlojtarëve, si dhe lëvizjes pa top për t'u liruar nga mbrojtja kundërshtare dhe krijimin e hapësirave për sulm. Mbrojtja kërkon komunikim në ekip dhe kontroll ndaj kundërshtarit, ndërsa sulmi përdor veprime të shpejta dhe të sakta për të shënuar gola. Të gjitha këto elemente ndihmojnë në zhvillimin e aftësive të lojtarëve dhe në forcimin e shpirtit të ekipit te fëmijët.

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. Sa lojtarë ka një ekip dhe sa zgjat ndeshja në hendbollin e vogël?
2. Cilat lëvizje dhe taktika janë të rëndësishme për një lojë të suksesshme në hendbollin e vogël?
3. Si mund të përshtatet loja për nxënës me aftësi të ndryshme?

Sport për të gjithë

Përshtatni rregullat dhe kohëzgjatjen e lojës sipas moshës dhe aftësive të nxënësve.

Tenisi

Tenisi e ka origjinën nga Evropa mesjetare, ku në shekullin e 12-të në Francë luhej një lojë e ngjashme me atë që sot njihet si "tenisi me raketë". Tenisi modern, si sport, filloi të zhvillohet në shekullin e 19-të në Angli, kur në vitin 1874, në Great Hamptons, u shpik një lojë me rregulla të ngjashme me ato të sotmet. **Turneu i parë zyrtar i tenisit, Vimbledon, u mbajt në vitin 1877.**

Tenisi u bë shumë shpejt i njohur në të gjithë botën, sidomos në Evropë dhe Amerikën e Veriut. Me kalimin e kohës, sporti është zhvilluar, janë futur rregulla të reja, raketat dhe topat janë përmirësuar, ndërsa janë krijuar turne të mëdha ndërkombëtare. Sot tenisi është një nga sportet më të njohura dhe më të ndjekura në botë, me shumë lojtarë profesionistë dhe gara të shumta.

Koncepte kyçe

Raketë, shërbim, forehend, berhend, vole, pikë, set, ndeshje

A e dini se...?

Novak Gjokoviq është i vetmi tenist në histori që ka fituar të gjitha nëntë turnetë më prestigjiozë Masters 1000, të njohur si "Career Masters", të paktën nga një herë – ç'tregon një konsistencë dhe dominim të jashtëzakonshëm në të gjitha sipërfaqet dhe në të gjitha kushtet e lojës.

Ç'është tenisi?

Tenisi është sport që luhet **individualisht** ose **në çifte**, ku lojtarët përdorin raketa për të goditur topin mbi rrjetë dhe për të fituar pikë. Loja zhvillohet në **fushë të veçantë**, me përmasa 23.77 metra gjatësi dhe 8.23 metra gjerësi për lojë individuale, ndërsa për dyshe është 23.77 metra gjatësi dhe 10.97 metra gjerësi. Tenisi zhvillon shpejtësinë, koordinimin, forcën dhe saktësinë dhe njëkohësisht nxit përqendrimin mendor dhe të menduarit taktik.



Fusha për tenis



Fusha për tenis

Rregullat dhe pikët:

Tenisi fillon me shërbimin, i cili kryhet nga vija e pasme e fushës. Lojtari duhet ta godasë topin në mënyrë që ai të kalojë mbi rrjetë dhe të bjerë në fushën e shërbimit të kundërshtarit. Qëllimi i lojës është që topi të rikthehet në fushën e kundërshtarit pa u përplasur më shumë se një herë në tokë.

Lojtari fiton **pikë** kur kundërshtari nuk arrin ta kthejë topin në mënyrë të rregullt, pra kur topi bie jashtë fushës, nuk arrihet të rikthehet para se të kërcejë për herë të dytë, ose bëhet ndonjë gabim tjetër. Pikët numërohen sipas **sistemit specifik: 0, 15, 30, 40 dhe pastaj 'game'**. Nëse rezultati është 40-40 (barazim), lojtarët duhet të fitojnë "avantazh" për të fituar 'game'-in.

Ndeshja ndahet në **sete** dhe fitues është lojtari që fiton i pari një numër të caktuar setesh, **zakonisht dy ose tre**, në varësi të formatit të ndeshjes. Brenda një seti, lojtari duhet të **fitojë të paktën gjashtë 'game'** me të paktën **dy 'game' diferencë**; në rast barazimi 6-6, luhet **'taj-bejk'** për të përcaktuar fituesin e setit. Tenisi kërkon një kombinim të aftësisë, qëndrueshmërisë fizike dhe lojës taktike.

Elementet tekniko-taktike

Lojtarët në tenis mësojnë goditje të ndryshme bazë, të cilat janë thelbësore për lojë të suksesshme, siç janë **forehend**, **berhend**, **shërbimi** dhe **voleja**.

Forehend është goditja që zakonisht kryhet me dorën dominuese nga ana e trupit, ku lojtari tund raketën me një dorë dhe godet topin me forcë dhe saktësi të lartë. Kjo është një nga goditjet më të përdorura në tenis dhe shërben për lojë sulmuese dhe kontroll të topit.

Berhend është goditja që kryhet nga ana e kundërt e trupit ose me të dyja duart për më shumë stabilitet dhe forcë. Kjo goditje është e rëndësishme për kthimin e topit nga ana që nuk është dominuese dhe përdoret shpesh për mbrojtje ose për ndryshimin e drejtimit të lojës.



Raketa tenisi, topat dhe rrjeta

Aktivitet:

Ushtroni goditjet bazë dhe organizoni ndeshje të shkurtra individuale me fokus te shërbimi dhe kthimi i topit.



Rafael Nadal i gatshëm për goditje forehend



Xhuli Koin para goditjes berhend

Shërbimi është goditje kyçe me të cilën fillon çdo pikë dhe kërkon saktësi dhe forcë për të vënë kundërshtarin në një pozicion të pafavorshëm.

Voleja është goditje që realizohet pranë rrjetës, ku lojtari kthen topin para se ai të kërcejë në tokë, gjë që kërkon shpejtësi dhe koordinim të mirë. Për t'i bërë këto goditje efektive, është shumë e rëndësishme mbajtja e saktë e raketës dhe pozicionimi i duhur i trupit, të cilat mundësojnë goditje të sakta, të fuqishme dhe të kontrolluara.

Përveç aftësive teknike, taktika ka një rol të rëndësishëm në tenis; lojtarët duhet të pozicionohen mirë në fushë, **të parashikojnë lëvizjet e kundërshtarit** dhe të zgjedhin goditjet sipas situatës, si për shembull të luajnë në mënyrë agresive ose të presin gabimin e kundërshtarit. **Kontrolli i ritmit të lojës dhe saktësia** në vendosjen e topit janë kyçe për të ruajtur iniciativën dhe për të fituar. Me një balancë të mirë mes teknikës, taktikës dhe përgatitjes fizike, lojtari maksimizon shanset për sukses.



Tenisi në dysh

Federata e Tenisit e Maqedonisë https://www.mtftennis.mk/



Novak Gjokoviq në aksion

A e dini se...?

Ndeshja më e gjatë në historinë e tenisit ka zgjatur 11 orë e 5 minuta – është zhvilluar në Vimbledon në vitin 2010 mes Xhon Isner dhe Nicolas Mahu. Ndeshja është luajtur gjatë tri ditëve dhe seti i fundit ka përfunduar me rezultatin 70:68.

Pyetje për përsëritje dhe mendim:

1. Si numërohen pikët në tenis dhe sa zgjat një ndeshje?
2. Cilat janë goditjet bazë që duhet t'i dijë çdo tenist?
3. Si mund të përshtatet tenisi për nxënës me aftësi të ndryshme?

Sport për të gjithë

Përshtatni madhësinë e raketave dhe topave për fillestarët dhe lojtarët më të rinj, për t'ua lehtësuar mësimin dhe zotërimin e lojës.

Sportet që frymëzojnë – të ndryshme dhe po aq emocionuese



Skateboarding



Tekball



Padel



Alpinizëm sportiv



Karate



Çiklizëm

Literatura e përdorur

1. Byroja për Zhvillimin e Arsimit (BZHA). Programet mësimore për lëndën Sport dhe aktivitete sportive për arsimin e mesëm gjimnaz. Shkup: BZHA e RMV.
2. CEV – Konfederata Evropiane e Volejbollit. Materiale dhe rregulla për trajnerë. Marrë nga: www.cev.eu
3. Federata Evropiane e Hendbollit (EHF). Manuale për trajnerë dhe taktika. Marrë nga: www.eurohandball.com
4. Shoqata Evropiane e Edukimit Fizik (EUPEA). Burime për mësimdhënie. Marrë nga: www.eupea.org
5. Fédération Internationale de Gymnastique (FIG). Manuale të hapura të gjimnastikës dhe udhëzues për trajnerë. Marrë nga: www.gymnastics.sport
6. FIFA. (2023). Rregullat e futbollit – Manuali. Marrë nga: www.fifa.com
7. FIBA – Federata Ndërkombëtare e Basketbollit. Rregullat zyrtare të basketbollit dhe manuale për trajnerë. Marrë nga: www.fiba.basketball
8. Gajiq, V., & Gajiq, M. (2004). 100 stërvitje – hendboll. Beograd: Bashkimi për sportin shkollor dhe edukatën olimpike të Serbisë.
9. Federata Ndërkombëtare e Hendbollit (IHF). (2022–2023). Rregullat e lojës. Marrë nga: www.ihf.info
10. Federata Ndërkombëtare e Tenisit të Tavolinës (ITTF). Rregullat e tenisit të tavolinës dhe udhëzues për zhvillim. Marrë nga: www.ittf.com
11. Jovanoviq, S. (2010). Metodika e mësimdhënies së edukatës fizike. Nish: Fakulteti i Mësuesisë.
12. Karakasheviq, B. (2015). Bazat e fitnesit dhe jetës së shëndetshme. Novi Sad: DIF.
13. Kovaç, I. (2012). Teknikë dhe taktikë në sportet kolektive. Shkup: Fakulteti i Kulturës Fizike.
14. Kostiq, R. (1999). Gjimnastikë – teknikë, metodikë, organizim. Nish: Fakulteti i Kulturës Fizike.
15. Mirkoviq, D. (2003). Bazat e gjimnastikës. Beograd: Fakulteti i Kulturës Fizike.
16. Pavloviq, R. (2007). Atletikë – teknikë dhe metodikë. Sarajevë: Fakulteti i Sportit dhe Edukatës Fizike.
17. Petroviq, A. (2005). Teknikë dhe taktikë në lojërat sportive. Novi Sad: DIF.
18. Strezoski, G. (2000). Hendboll: Teoria dhe metodika e mësimdhënies dhe stërvitjes. Shkup: Fakulteti i Kulturës Fizike.
19. Tomovski, B. (2005). Vallëzime popullore dhe lojëra tradicionale. Shkup: Trashëgimia Kulturore.
20. Wikipedia. Terma të përgjithshme sportive, biografi dhe përshkrim të disiplinave sportive. Marrë nga: www.wikipedia.org
21. Shutterstock. Fotografi dhe ilustrime të përdorura për material vizual. Marrë nga: www.shutterstock.com
22. Simone Biles – Biografi dhe analizë gjimnastikore. Përdorur për sqarimin e kthesës "wolf".
23. Federata Botërore e Badmintonit (BWF). Rregullat e badmintonit dhe manuale për trajnerë. Marrë nga: www.bwfbadminton.com
24. Zaciorski, V. M. (2000). Shkenca dhe praktika e trajnimit të forcës. Champaign: Human Kinetics.
25. ZHivkoviq, M. (2010). Pilates – teknikë dhe metodikë ushtrimesh. Beograd: Fakulteti i Sportit dhe Edukatës Fizike.
26. Markoviq, Z. (2006). Vallëzimi dhe ritmika. Beograd: Shkolla e Lartë për Studime Profesionale për Edukatorë.
27. Vujoviq, D. (2014). Vallëzimi modern dhe metodika e mësimdhënies. Novi Sad: Fakulteti i Sportit dhe Edukatës Fizike.