

# SPORTI DHE AKTIVITETET SPORTIVE

Për vitin I të arsimit të mesëm  
profesional katërvjeçar



**Autorë:**

Mr. Marjan Karapanxhevski

**Recensentë:**

Prof. dr. Zharko Kostovski

Prof. Sahar Sadiki

Prof. Radica Dimitrievska

**Titulli i botimit original:**

СПОРТ И СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ

за I година средно стручно четиригодишно образование

**Botues:**

Ministria për Arsim dhe Shkencë e Republikës së Maqedonisë së Veriut

Rr. "Shën Kiri dhe Metodi", nr. 54, 1000 Shkup

**Përktheu nga gjuha maqedone:**

Kujtim Ramadani

**Lektor:**

Kujtim Ramadani

**Redaktor profesional i botimit në gjuhën shqipe:**

Valdet Shabani

**Radhitja kompjuterike:**

Arbëria Design (Afrim Bulica)

**Ilustrimet:**

Mr. Marjan Karapanxhevski

**Fotografitë:**

Marko Karapanxhevski

**Dizajn:**

www.koma.com.mk

**Vendi dhe viti i botimit:**

Shkup, 2022

Me vendim nga Ministria për Arsim dhe Shkencë i Republikës së Maqedonisë së Veriut, nr. 26-326/6, të datës 25.05.2021, miratohet përdorimi i këtij libri.

CIP - Каталогизација во публикација

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

796(075.3)

KARAPANXHEVSKI, Marjan

Sporti dhe aktivitet sportive për vitin I të arsimit të mesëm profesional katërvjeçar [Електронски извор] / Marjan Karapanxhevski ; [përktheu nga gjuha maqedone Kujtim Ramadani]. - Shkup : Ministria për arsim dhe shkencë e Republikës së Maqedonisë së Veriut, 2022

Начин на пристапување (URL):

[https://www.e-ucebnici.mon.gov.mk/pdf/Sportisport.aktivnosti\\_1\\_albanski.pdf](https://www.e-ucebnici.mon.gov.mk/pdf/Sportisport.aktivnosti_1_albanski.pdf).

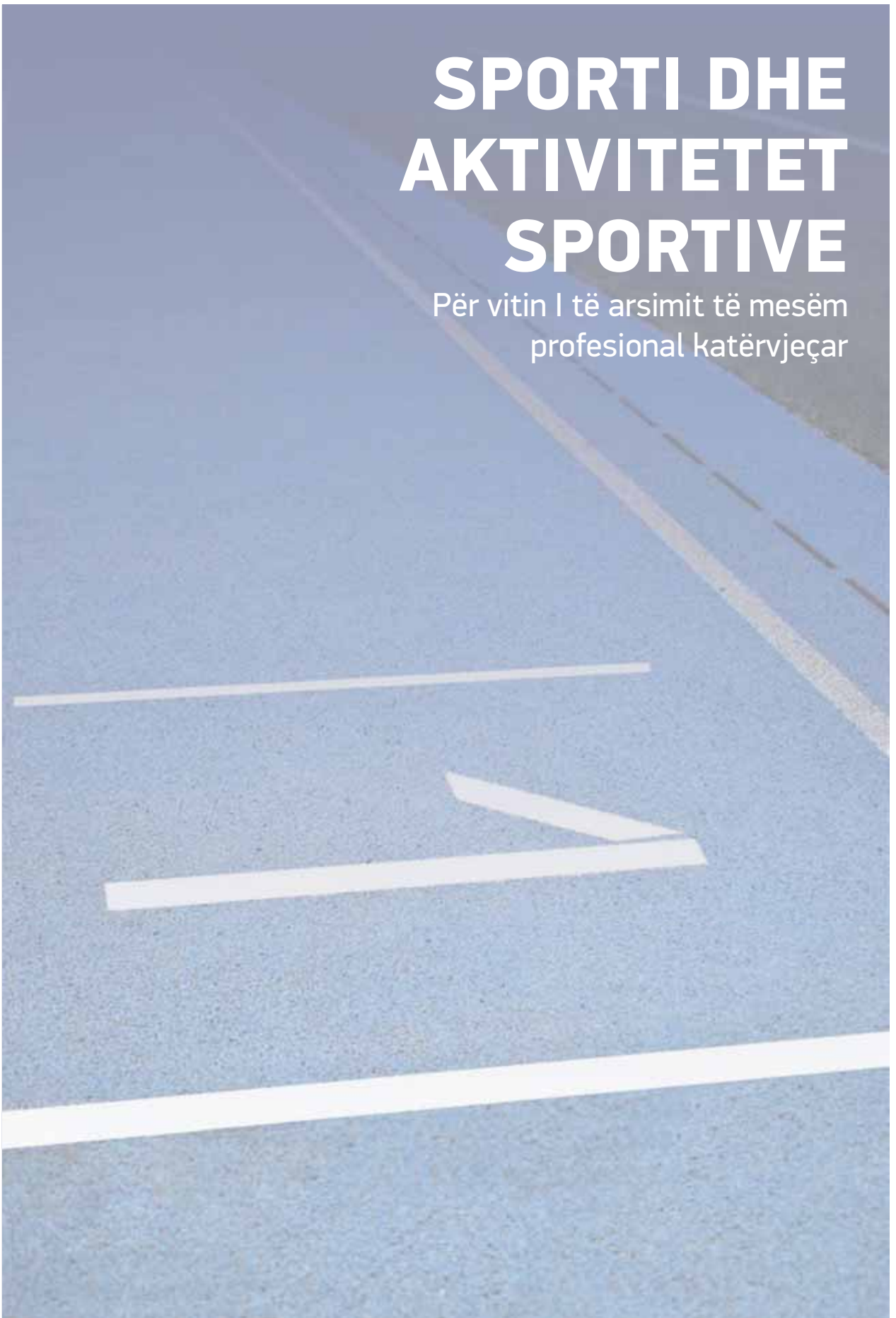
- Превод на делото: Спорт и спортски активности за I година средно стручно четиригодишно образование. - Текст во ПДФ формат, содржи 103 стр., илустр. - Наслов преземен од екранот. - Опис на изворот на ден 16.08.2022

ISBN 978-608-273-071-4

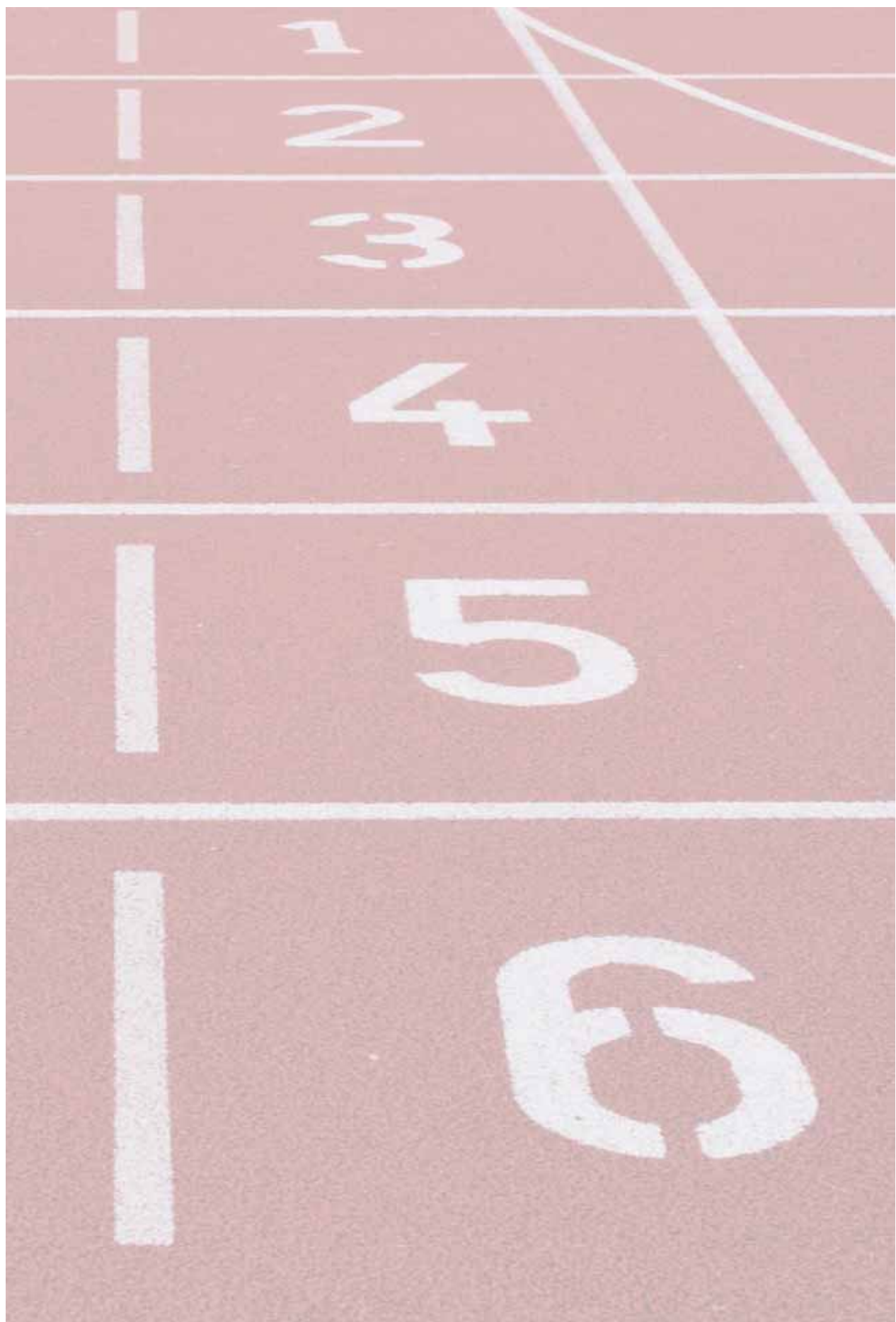
COBISS.MK-ID 57984773

# SPORTI DHE AKTIVITETET SPORTIVE

Për vitin I të arsimit të mesëm  
profesional katërvjeçar







**PARATHËNIE..... 6**

njësia modulare

**1**

**USHTRIME PËR FORMËSIMIN E TRUPIT DHE LËVIZJET ..... 9**

- 1.1 KOMPLEKS USHTRIMESH PËR TËRHEQJE, FORCIM DHE LIRIM TË GJITHË TRUPIT ..... 9
- 1.2 KOMPLEKS USHTRIMESH PËR TËRHEQJE, FORCIM DHE LIRIM TË GJITHË TRUPIT ME REKUIZITA ..... 15
- 1.3 REALIZIM USHTRIMESH PËR TËRHEQJE, FORCIM DHE LIRIM TË GJITHË TRUPIT ME PAJISJE (ripstol) ..... 18

njësia modulare

**2**

**ATLETIKA ..... 21**

- 2.1 VRAPIMI NË SHTIGJE TË SHKURTRA, TË GJATA DHE STAFETA ..... 22
- 2.2 KËRCIMI SË GJATI DHE SË LARTI ME PËRDORIMIN E TEKNIKAVE DHE RREGULLAVE TË KËRCIMIT ..... 29
- 2.3 HEDHJA E GJYLES – TEKNIKA SHKOLLORE DHE RACIONALE ..... 35

njësia modulare

**3**

**GJIMNASTIKA SPORTIVE ..... 39**

- 3.1 AKROBATIKA ..... 40
- 3.2 PARALELE ..... 45
- 3.3 SHUFRA HORIZONTALE (BOSHTI) ..... 50
- 3.4 UNAZAT ..... 54
- 3.5 KËRCIMET ..... 57
- 3.6 TRARI (I EKUILIBRIT) ..... 60
- 3.7 SHUFRAT (BOSHTET) ASIMETRIKE ..... 66

njësia modulare

**4**

**BASKETBOLLI ..... 71**

- UDHËHEQJA E TOPIT NË VEND DHE NË LËVIZJE DHE NË DREJTIME TË NDRYSHME ME SHPEJTËSI TË NDRYSHME ..... 72
- PASIMET KRYESORE DHE PRANIMI I TOPIT NË BASKETBOLL ..... 73
- GJUAJTJA NË KOSH ..... 74
- DYHAPËSHI BASKETBOLLISTIK ..... 75
- RROTULLIMI (KTHESA) ..... 76
- TAKTIKA SULM-MBROJTJE ..... 77

njësia modulare

5

## HENDBOLLI ..... 79

PASIMET DHE PRANIMET KRYESORE TË TOPIT .....	80
UDHËHEQJA E TOPIT .....	81
GJUAJTJA NË GOL ME HAP .....	81
GJUAJTJA NË GOL NGA POZICIONI ANËSOR .....	82
GJUAJTJA NË GOL NGA POZICIONI I SULMUESIT RRETHOR (PIKER) .....	82
KËRCIM-GJUAJTJA NË LARTËSI .....	83
KËRCIM-GJUAJTJA NË THELLËSI .....	84
MBROJTJA ZONALE 6:0 .....	84

njësia modulare

6

## VOLEJBOLLI ..... 87

SHTYTJA E TOPIT ME GISHTAT .....	88
SHTYTJA E TOPIT ME PARAKRAH .....	89
SHËRBIMI SHKOLLOR (I POSHTËM) .....	90
SHËRBIMI TENIS (I SIPËRM) .....	91
PËRPLASJA E TOPIT (SMASH) .....	91
BLLOKIMI I TOPIT .....	92
LOJA NË RRJET .....	93

njësia modulare

7

## FUTBOLLI ..... 97

UDHËHEQJA E TOPIT ME PJESËN E SIPËRME, TË BRENDSHME DHE TË JASHTME TË KËMBËS .....	98
PASIMI DHE PRANIMI I TOPIT ME PJESËN E SIPËRME, TË BRENDSHME DHE TË JASHTME TË KËMBËS .....	99
GJUAJTJA NË GOL ME PJESËN E SIPËRME, TË BRENDSHME DHE TË JASHTME TË KËMBËS .....	100
GJUAJTJA NË GOL ME KOKË, ME PJESE TË NDRYSHME TË KOKËS DHE NË MËNYRA TË NDRYSHME .....	101
LOJA E FUTBOLLIT NË DY GOLA .....	102

# PARATHËNIE

Mësimdhënia e sportit dhe e aktiviteteve sportive është krijuar për të plotësuar nevojat e nxënësve për sport dhe përvetësimin e njohurive psikomotorike të sporteve të caktuara që do të jenë në funksion të ruajtjes dhe përmirësimit të shëndetit, aftësive fizike dhe të punës.

Sporti dhe aktivitetet sportive si lëndë, ka për detyrë që nëpërmjet ushtrimeve fizike të planifikuara, dhe sistematike, të ndikojë në zhvillimin e aftësive fizike, funksionale dhe psikomotorike të nxënësve. Qëllimi kryesor i mësimdhënies është të zhvillojë një qëndrim pozitiv ndaj sportit dhe aktiviteteve sportive në mënyrë që ato të bëhen pjesë e zakoneve të jetës së përditshme.

Mësimdhënia e sportit dhe e aktiviteteve sportive ofron vazhdimësi nga vitet e mëparshme. Mësimet e rregullta do të përfshijnë njësi tematike në fushën e ushtrimeve të formësimit, atletikës, gjimnastikës sportive, basketbollit, hendbollit, volejbollit dhe futbollit.

Aktiviteti fizik i përditshëm do të kontribuojë në formimin e nxënësve si individë të shëndoshë dhe të gjithanshëm dhe në përmbushjen më të lehtë të detyrave të përditshme.

Nga autori







# USHTRIMET PËR FORMËSIMIN E TRUPIT DHE LËVIZJET

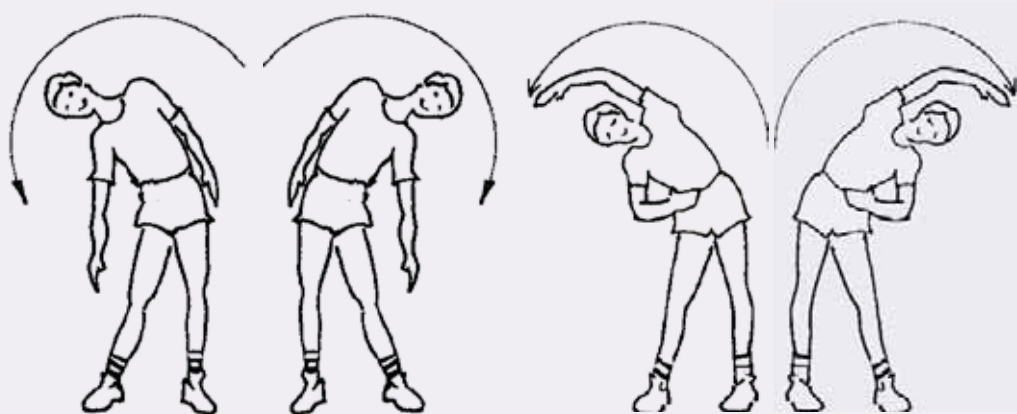
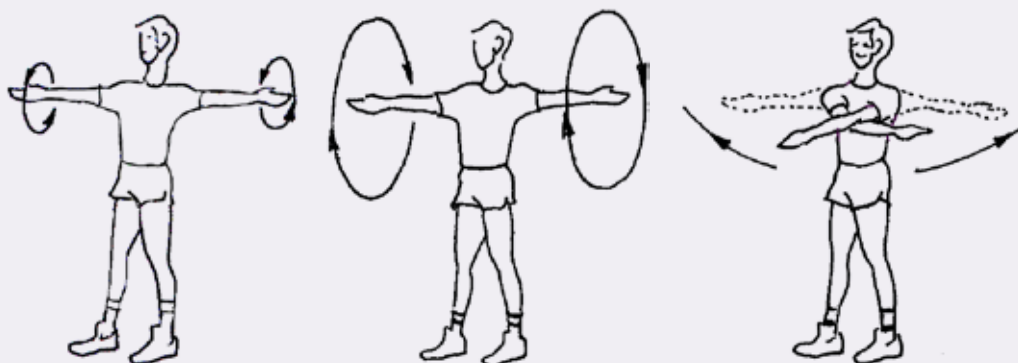
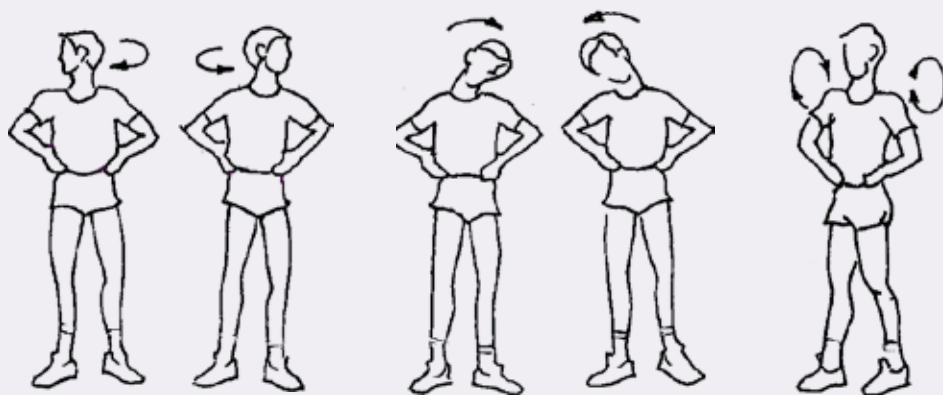
## 1.1 KOMPLEKS USHTRIMESH PËR TËRHEQJE, FORCIM DHE LIRIM TË GJITHË TRUPIT

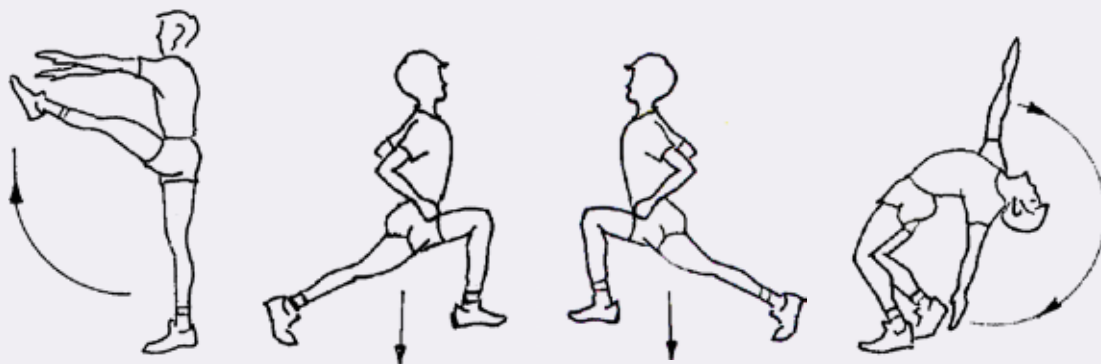
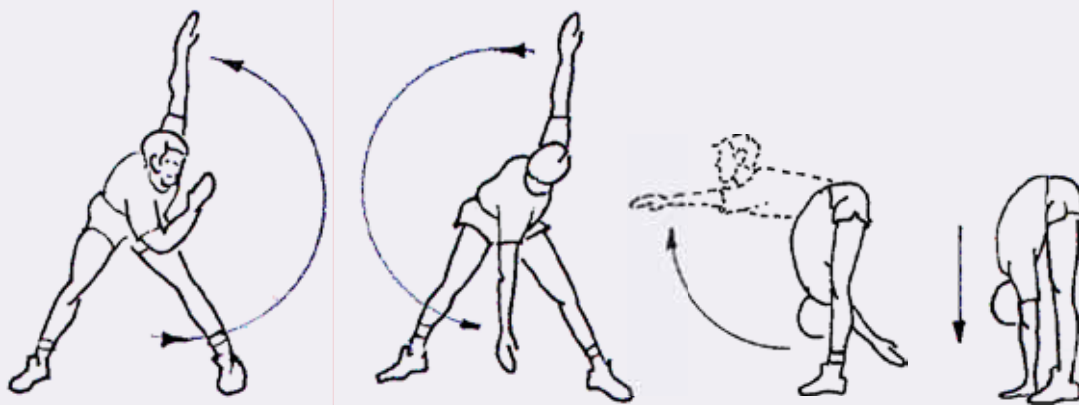
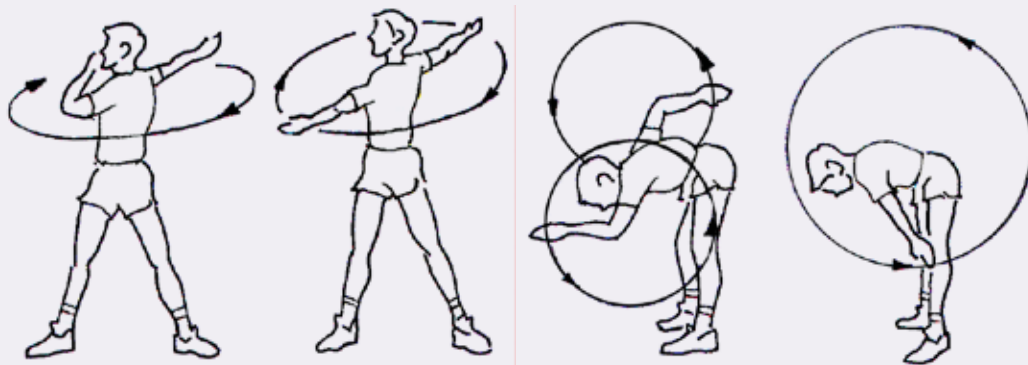
[koka, qafa, krahët dhe brezi i shpatullave, trupi, ijët dhe këmbët]

Me kompleksin e ushtrimeve për kokën, qafën, krahët dhe brezin e shpatullave, trupin, ijët dhe këmbët, të destinuara për zhvillimin e duhur fizik, arrihet përgatitja psikofizike e nxënësit për punën në orë. Këto ushtrime me një numër të caktuar përsëritjesh ndikojnë në zhvillimin e forcës dhe qëndrueshmërisë së muskujve, lëvizshmërinë e kyçeve dhe parandalimin e deformimeve dhe lëndimeve. Ushtrimet për formësimin e trupit kontribuojnë në mbrojtjen nga lëndimet e mundshme, sepse mundësia e lëndimeve është më e madhe nëse ora dhe ushtrimet fizike në përgjithësi fillojnë pa këto ushtrime (Figura 1).

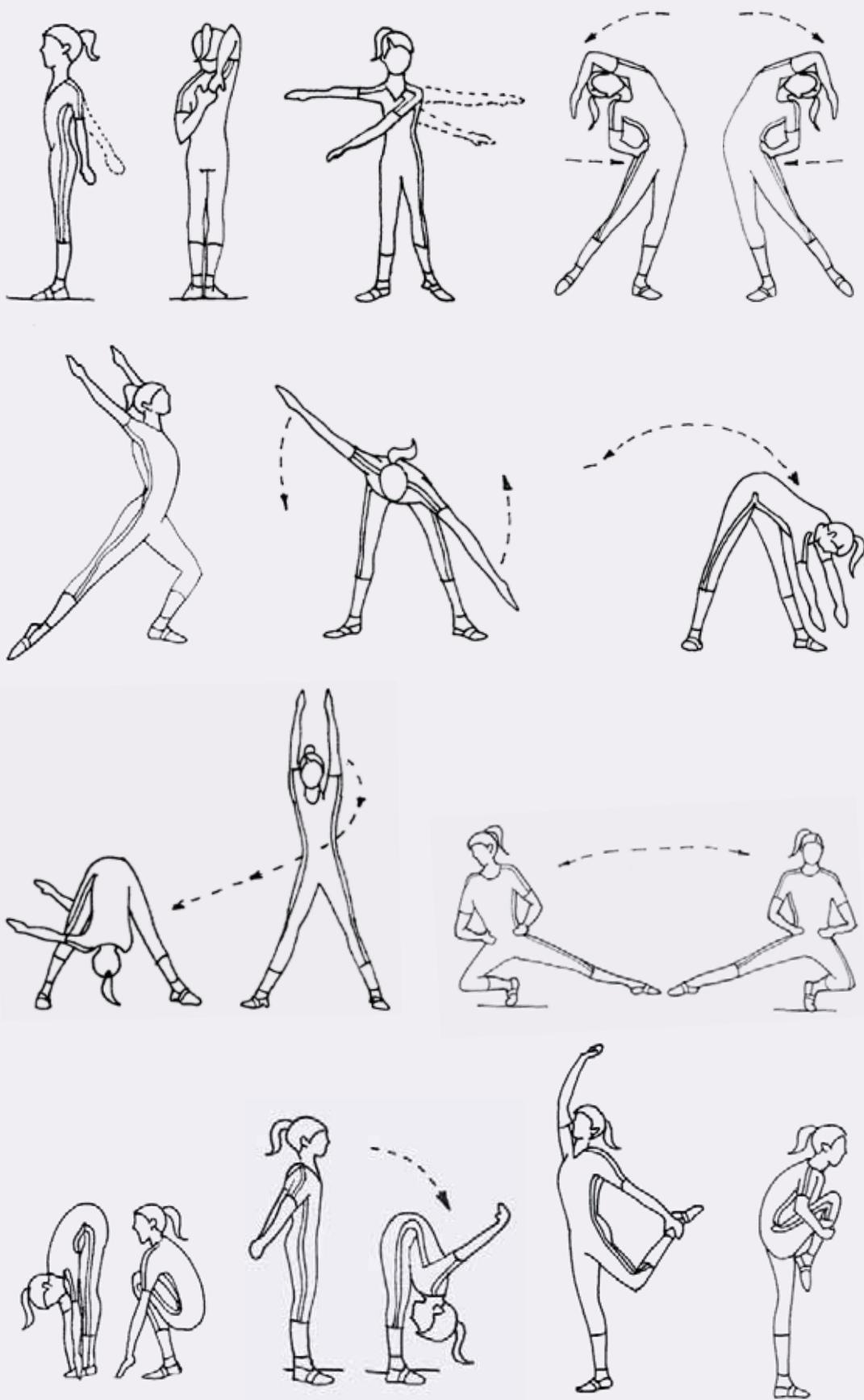
Për të ruajtur interesin për ushtrime dhe për të rritur motivimin, në ushtrimet për zhvillimin e duhur fizik dhe përgatitjen e mësimit përdoren rekuizita (banka suedeze, top, shkop, ripstol, litarë etj.). Nga të gjitha këto komplekse ushtrimesh mund të bëhen kombinime të ndryshme ushtrimesh për formësimin e trupit.

Ushtrimet për tërheqje mund të përdoren në fund të orës, si ushtrime që do të ndihmojnë në qetësimin e trupit të nxënësve nga përpjekjet e mëparshme. Të gjitha grupet e muskujve tërhiqen në amplitudën maksimale të njëjës së trajtuar dhe mbahen në atë pozicion për 10 deri në 15 sekonda. Vëmendje e veçantë gjatë realizimit të këtyre ushtrimeve duhet t'i kushtohet frymëmarrjes së drejtë.









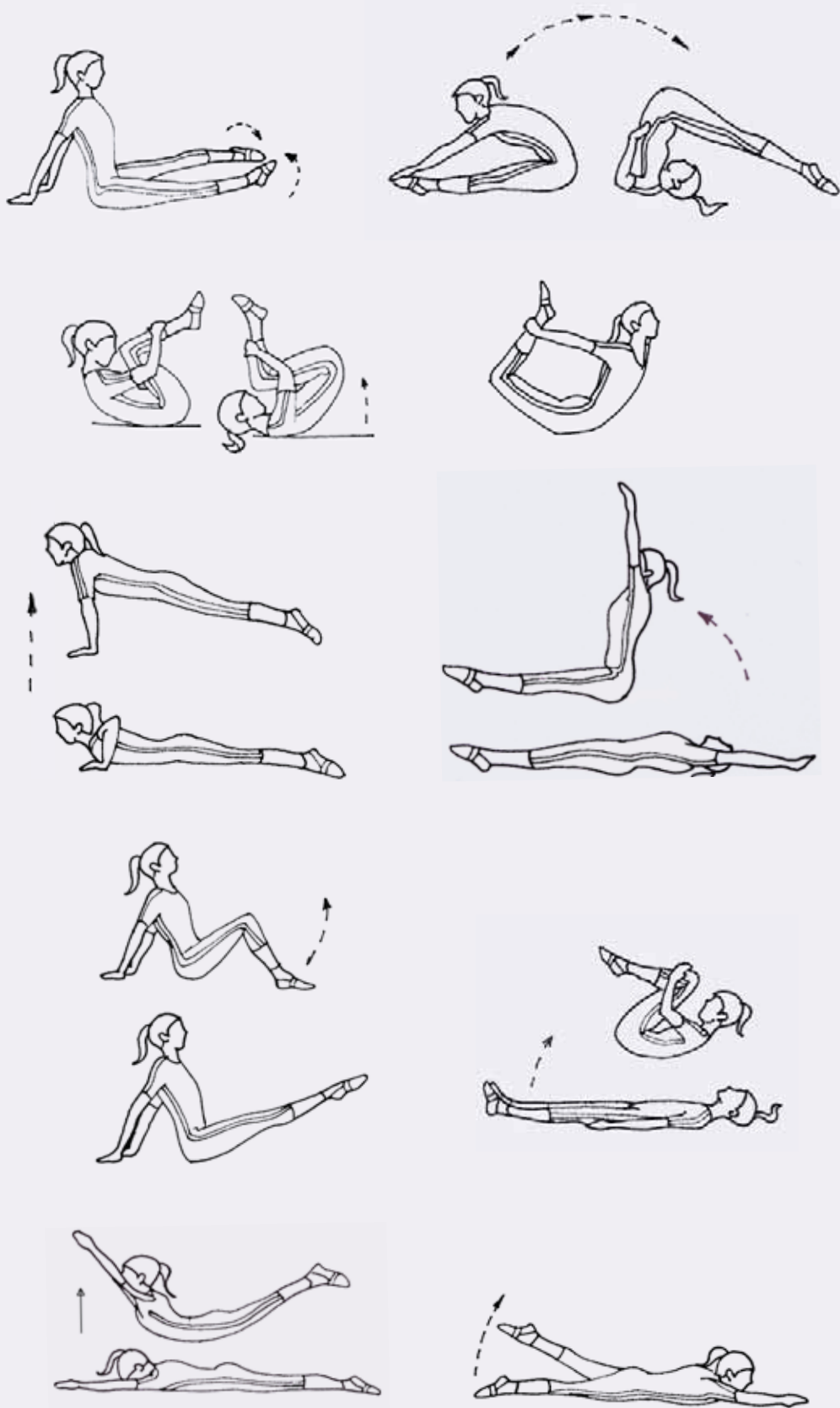
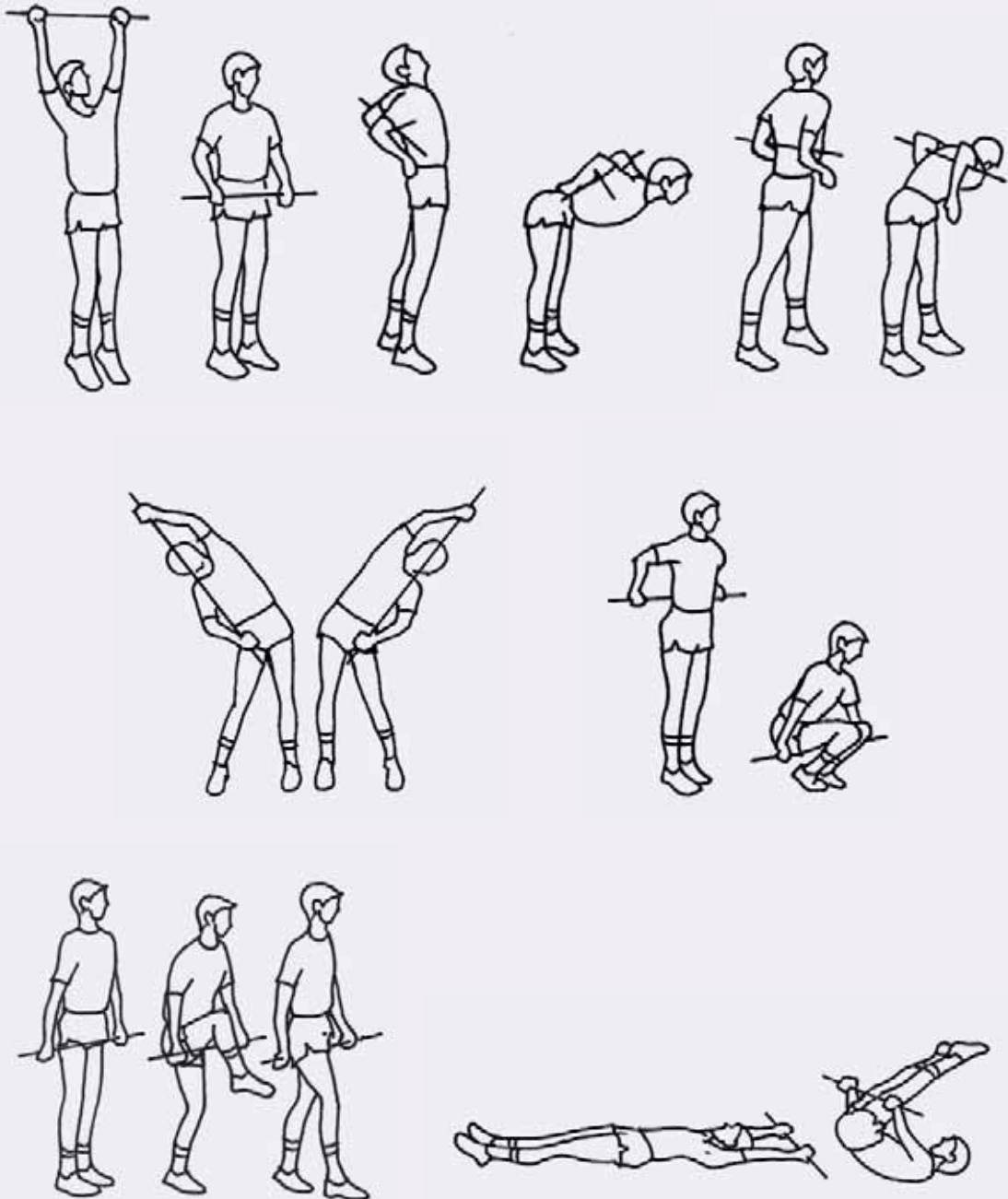


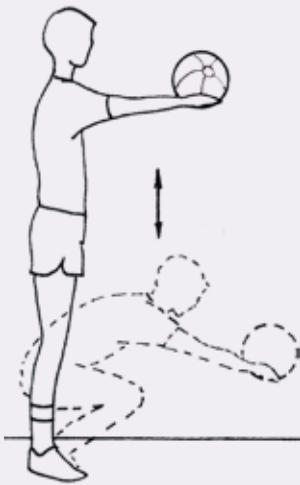
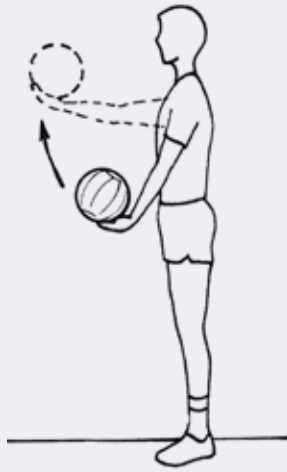
Figura nr. 1



## 1.2. KOMPLEKS USHTRIMESH PËR TËRHEQJE, FORCIM DHE LIRIM TË GJITHË TRUPIT ME REKUIZITA

[koka, qafa, krahët dhe brezi i shpatullave, trupi, ijët dhe këmbët]





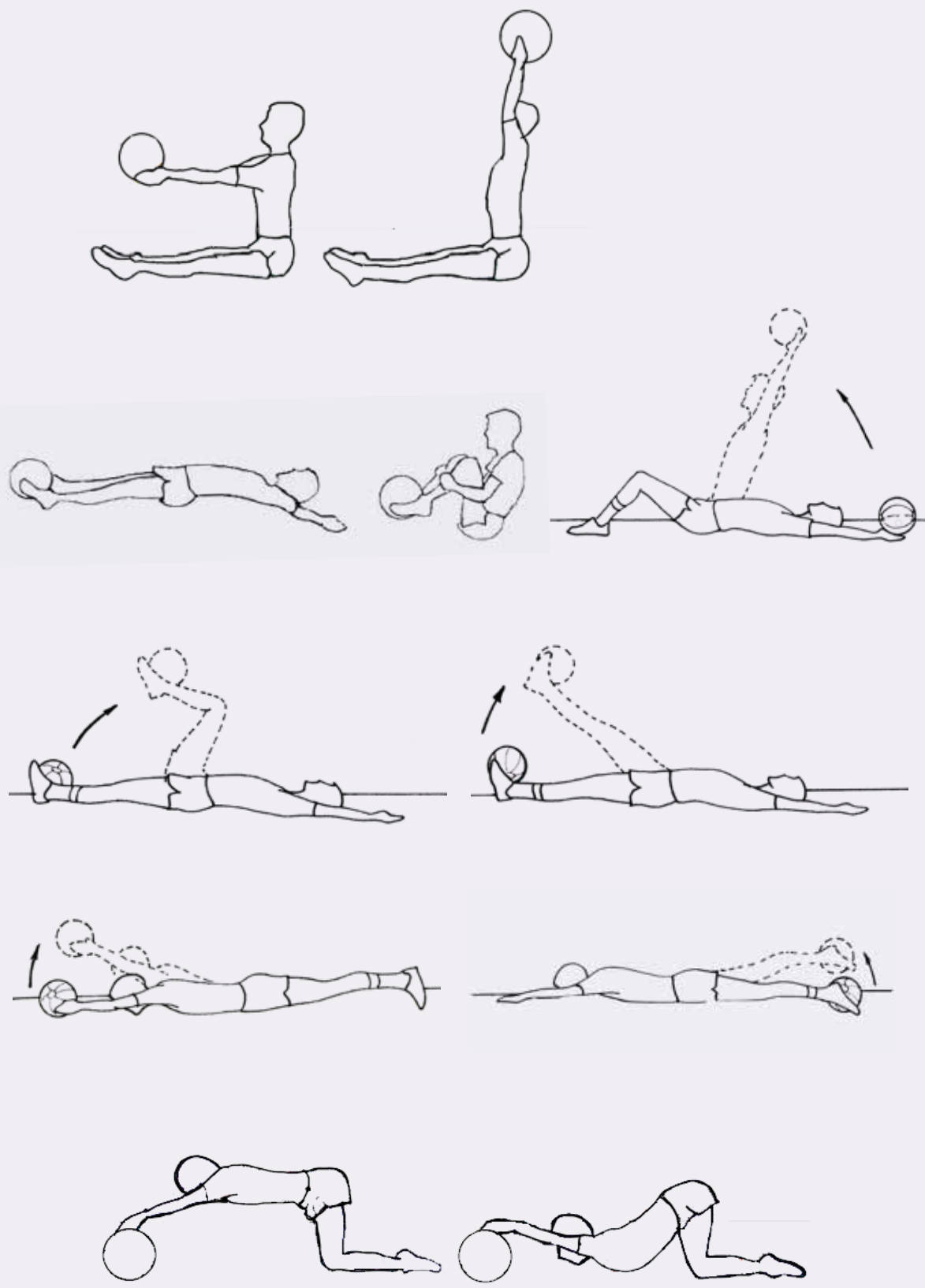


Figura nr. 2

## 1.3. REALIZIM USHTRIMESH PËR TËRHEQJE, FORCIM DHE LIRIM TË GJITHË TRUPIT ME PAJISJE (ripstol)

### USHTRIME NË RIPSTOL

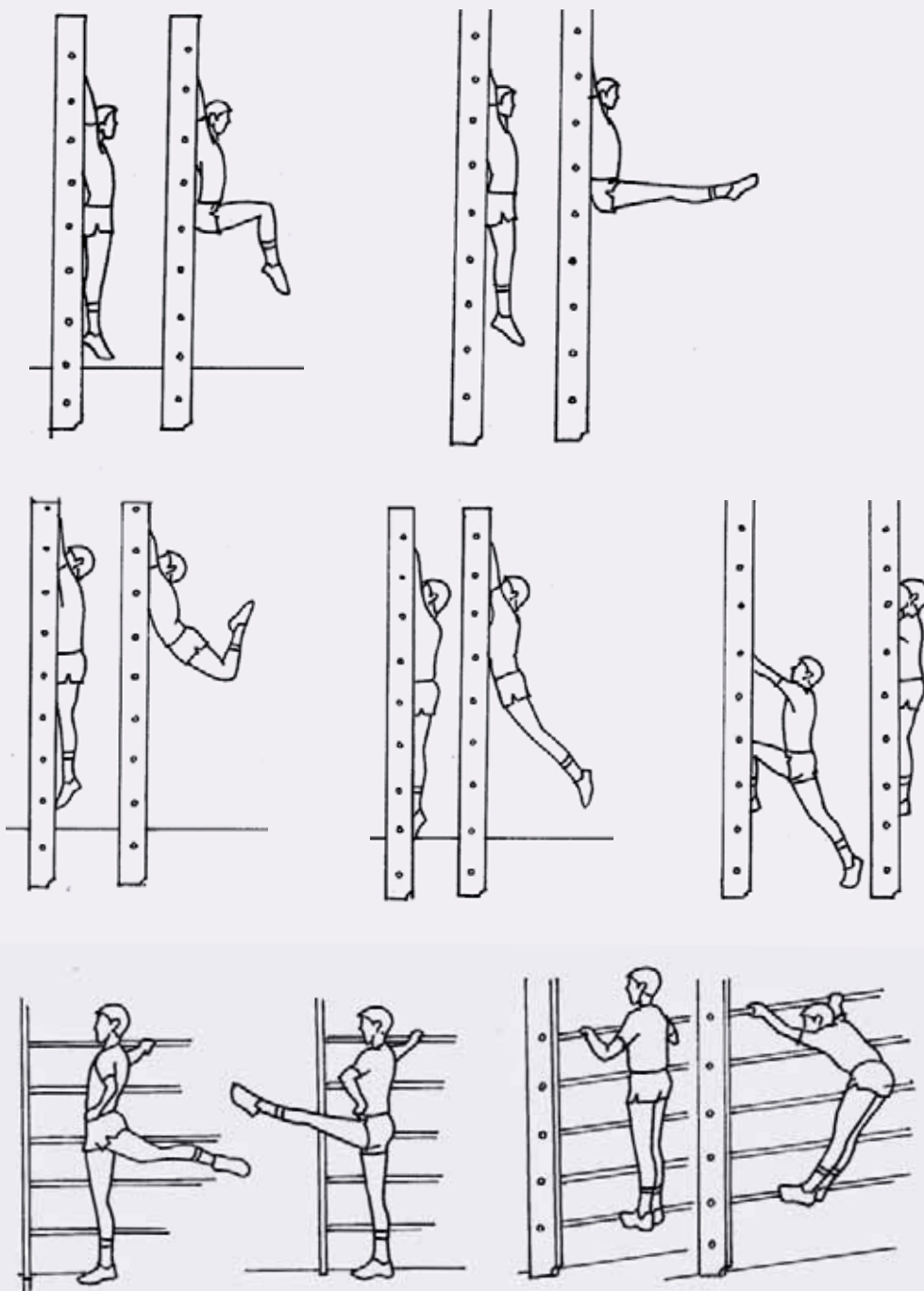


Figura nr. 3





# ATLETIKA

Atletika është sporti më i vjetër në botë. Përkufizohet si një aktivitet sportiv kompleks i përbërë nga disa disiplina sportive. Disiplinat atletike përbëhen nga format natyrore të lëvizjes, ecja, vrapimi, kërcimi dhe hedhja, të cilat janë bazë për të gjitha sportet e tjera.

Këto forma natyrore të lëvizjes përmirësohen teknikisht përmes mësimdhënies nga lënda e sportit dhe aktiviteteve sportive. Përmbytja mësimore e atletikës kontribuon që nxënësit të zotërojnë teknikisht dhe të përmirësojnë elementet bazë të atletikës. Për të zotëruar më lehtë elementët më kompleksë në atletikë, elementet zbërthehen dhe përvetësohen gradualisht. Këto lëvizje dhe ushtrime kontribuojnë në zhvillimin e aftësive psikomotorike dhe funksionale të nxënësit.

## 2.1 VRAPIMI NË SHTIGJE TË SHKURTRA, TË GJATA DHE STAFETA

### VRAPIMI NË SHTIGJE TË SHKURTRA

Kjo disiplinë përfshin garat me shpejtësi. Mbajtja e krahëve, këmbëve dhe përkulja e trupit luajnë një rol të madh në përsosjen e teknikës së vrapimit në shtigje të shkurtra. Gjatë vrapimit në shtigje të shkurtra, për të arritur shpejtësi maksimale dhe frekuencë më të madhe hapash, duhet të arrihet puna maksimale e harmonizuar e krahëve dhe këmbëve. Kur vraponi shpejt, pjesa e përparme e këmbës duhet të jetë sa më pak në kontakt me tokën, duart nuk duhet të shtrëngohen në pëllëmbë dhe duhet të lëvizin me ritmin e vrapimit (Figura 4). Trupi duhet të jetë pak i përkulur përpara pasi kjo ndikon drejtpërdrejt në amplitudën e hapave. Garuesit që marrin pjesë në këto disiplina duhet të përballojnë një mund të madh në një kohë relativisht të shkurtër. Në varësi të gjatësisë së disiplinës së garës, kjo përpjekje mund të zgjasë nga 10 deri në 50 sekonda. Garat në distanca të shkurtra fillojnë nga blloqet e nisjes, të cilat u mundësojnë atletëve përsheptim të ndjeshëm në fillim të garës.



Figura nr. 4

### Starti i ulët

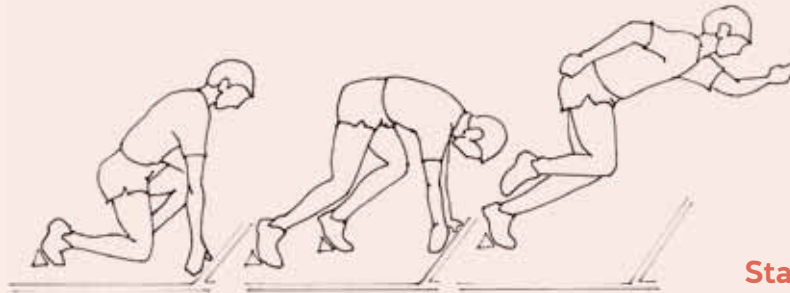


Blloku i startit

Duke zotëruar bazat e fillimit të ulët dhe të lartë, nxënësit fitojnë aftësinë për t'iu përgjigjur shpejt dhe menjëherë një komande të caktuar. Garat e atletikës në shtigje të shkurtra fillojnë me startin e ulët.



Me startin e ulët fillojnë garat në shtigje të shkurtra. Këto janë garat në 100, 200 dhe 400 metra.



Starti i ulët

Figura nr. 5

Figura nr. 6

Figura nr. 7

Starti i ulët kryhet nga blloku i startit i cili vendoset pas vijës së nisjes. Blloqet e startit përdoren për shtytje, me çka do të arrihet shpejtësi maksimale për një periudhë të shkurtër kohore. Starti i ulët kryhet në tre komanda: në vende, përgatitu dhe fillo.

Në komandën e parë "në vende" (figura numër 5) garuesi qëndron përpara bllokut të startit, i gjunjëzuar dhe i vendos duart pas vijës së nisjes. Këmba e shtytjes vendoset fillimisht në bllokun e startit dhe më pas këmba e hovit me gjurin e mbështetur në tokë. Duart, gjegjësisht gishti i madh dhe treguesi vendosen pas vijës së nisjes.

Në komandën e dytë "përgatitu" (Figura 6), konkurrenti ngre legenin në një pozicion pak më të lartë se lartësia e shpatullave, trupi lëviz përpara dhe shpatullat dalin 10 deri në 15 centimetra përpara vijës së nisjes. Pesha e trupit shpërndahet në mënyrë të barabartë në krahë dhe këmbë.

Fillo (krismë nga pistoleta për garat e atletikës) është një komandë në të cilën garuesi ndan duart nga toka, trupi humbet ekuilibrin dhe për këtë arsye, me këmbët kërcen fuqishëm nga blloku i startit dhe trupi fillon të drejtohet (Figura 7). Garuesi fillon me shpejtësinë maksimale të vrapimit.

## Aktivitete:

Organizoni një garë 100 metrash që fillon me start të ulët. Kur kryeni startin e ulët, kushtojini vëmendje të veçantë tre komandave "në vende", "përgatitu" dhe "fillo".

## A do të mësosh më tepër?

### Rekordet botërore të gjurmëve të shkurtra:

**100 metra - 9.58 sek - Usain Bolt** nga Xhamajka, i arritur në Kampionatin Botëror të Atletikës në Berlin, 16 gusht 2009.

**200 metra - 19.19 sekonda - Usain Bolt** nga Xhamajka në Kampionatin Botëror të Atletikës në Berlin, 26 gusht 2009.

**400 metra - 43.03 sek - Wade van Niekerk** nga Afrika e Jugut në vitin 2016.

### Rekordet botërore për femra në shtigje të shkurtra:

**100 metra - 10.49 sek - Florence Griffith Joyner** nga SHBA, i arritur në Indianapolis, 16 korrik 1988.

**200 metra - 21.34 sek - Florence Griffith Joyner** nga SHBA, i arritur në Seul, 29 shtator 1988.

**400 metra - 47.60 sek - Marita Koch** nga Gjermania, i arritur në Canberra.

## VRAPIMI NË SHTIGJE TË GJATA

Vrapimi në shtigje të gjata ndryshon nga vrapimi në sprint në atë që amplituda e hapit është më e shkurtër. Në vrapimin e vazhdueshëm (e gjatë), trupi është më i drejtë, duke shkelur me tërë këmbët që janë të vendosura paralelisht me pistën. Frymëmarrja duhet të jetë në ritëm me hapat. Krahët ndjekin ritmin e vrapimit dhe janë të përkulur në nyjen e bërrylit (Figura 8).

Qëndrueshmëria maksimale është një karakteristikë bazë e sportistëve që garojnë në këto disiplina. Karakteristikë e garave në shtigje të mesme dhe të gjata është se ato fillojnë me start të lartë.



Figura nr. 8

## Starti i lartë

Starti i lartë përdoret në vrapimin në shtigje të mesme dhe të gjata. Në komandën e parë "në vende" vrapuesi qëndron prapa vijës së fillimit (Figura 9). Këmba e shtytjes vendoset pas vijës së nisjes ndërsa këmba e hovit vendoset një ose dy këmbë pas këmbës së shtytjes. Peshë e trupit shpërndahet në mënyrë të barabartë në të gjithë trupin e vrapuesit, me fytyrën e drejtuar nga drejtimi i vrapimit. Krahët janë të përthyer në bërryla dhe përpara është krahu i cili është përballë këmbës që së hovit.

Në komandën "fillo", vrapuesi transferon peshën e trupit në këmbën e përparme të shtytjes, e cila është pak e përkulur në nyjen e gjurit (Figura 10).

Në komandën e fundit "vrapo" gara fillon me shpejtësi maksimale dhe hapat e parë janë më të shpejtë në mënyrë që vrapuesi të marrë një pozicion më të mirë për vrapim midis konkurrentëve të tjerë. Vrapohet në shtegun e fundit që është edhe më i shkurtër (Figura 11).

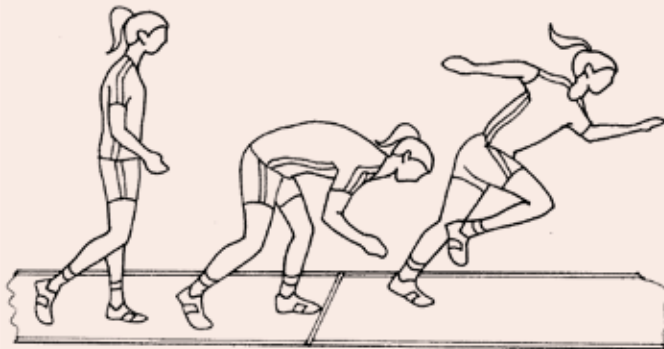


Figura nr. 9

Figura nr. 10

Figura nr. 11

## A do të mësosh më tepër?

### Rregullat e disiplinës atletike – Vrapimi

- ▶ Prekja e vijës së startit nuk lejohet gjatë nisjes.
- ▶ Fillimi i garës drejtohet nga titullari me asistentët e tij, të cilët kanë për detyrë të kontrollojnë nëse të gjithë garuesit janë të regjistruar, nëse kanë numra starti, pastaj i vendosin në shtigjet e nisjes dhe kontrollojnë nëse prekin vijën e nisjes gjatë startit.
- ▶ Gara ndërpritet nëse njëri nga garuesit e nis garën përpara krismës ose nëse ndan krahun ose këmbën ose nëse dikush ndërhyr te garuesit tjerë.
- ▶ Garuesi ka të drejtën e një gabimi kur merr vetëm paralajmërim, në gabimin e dytë skualifikohet.

## Aktivitet:

Organizoni garë vrapi e cila do të fillojë me startin e lartë.

## VRAPIMI ME STAFETË



Figura nr. 12



Figura nr. 13

Vrapimi me stafetë është një disiplinë grupore ku garuesit duhet të vrapojnë distancën e tyre me shpejtësinë maksimale të mundshme dhe ta dorëzojnë stafetën në një hapësirë të caktuar. Në garën e stafetave marrin pjesë katër garues. Çdo garues duhet të vrapojë pjesën e tij/saj dhe t'ia kalojë stafetën garuesit tjetër. Stafeta mbahet në një dorë (Figura 12). Elementet bazë të teknikës së vrapimit me stafetë janë dorëzimi dhe marrja e saktë e shklopit të stafetës (Figura 13). Dorëzimi i shklopit është pjesa më komplekse e vrapimit me stafetë, ajo mund të jepet nga poshtë lart dhe/ose anasjelltas. Dorëzimi i shklopit bëhet në lëvizje në një hapësirë të shënuar (Figura 14). Marrësi i stafetës ka 10 metra për të përshpejtuar, para se të hyjë në hapësirën për ndërrim e cila është 20 metra e gjatë. Stafeta duhet të shkëmbehet brenda kësaj hapësire.



Figura nr. 14

Shkopi i stafetës ka formë cilindrike dhe është prej metali ose druri dhe është i lyer me një ngjyrë të dukshme. Gjatësia e shklopit është 30 centimetra, pesha është 50 gram, ndërsa perimetri është nga 12 deri 13 centimetra.

## A do të mësosh më tepër?

### **Rregullat e disiplinës atletike - Vrapim me stafetë**

Në fillimin e garave me stafetë zbatohen të njëjtat rregulla dhe komanda si për startin e ulët, me atë që shkopi mund të prekë dhe kalojë vijën e nisjes, ndërsa gishti i madh dhe treguesi nuk duhet të prekin vijën e nisjes.

Ndërrimi i stafetës bëhet në zonën prej 20 metrash e cila është e shënuar në vetë shtegun. Nëse shkopi merret përpara zonës ose pas zonës së dorëzimit, konkurrentët do të skualifikohen. Nëse vrapuesi humbet shkopin, duhet ta marrë vetë dhe të mos llogarisë te konkurrentët tjerë.

## Aktivitet:

Me mësimdhënësin organizoni garë në vrapim me stafetë prej 4x60 metrash.

## Pyetje:

1. Si ndahen disiplinat e vrapimit?
2. Si fillojnë garat në shtigje të shkurtra?
3. Si fillojnë garat në shtigje të gjata?

## 2.2 KËRCIMI SË GJATI DHE SË LARTI ME PËRDORIMIN E TEKNIKAVE DHE RREGULLAVE TË KËRCIMIT

### KËRCIMET SË GJATI ME TEKNIKËN E KËRRUSJES DHE PËRKULJES

Kërcimi së gjati është një disiplinë atletike ku garuesit me një shpejtësi të caktuar duhet të arrijnë maksimumin e kërcimit së gjati. Kërcimet kryhen në rërë në pistat e kërcimit me një hapësirë vrapimi (hovi) prej 50 metrash të gjatë dhe një pishinë rëre me gjatësi 9.14 dhe gjerësi 2.74 metra (Figura 15). Kërcimi së gjati përbëhet nga katër faza:

- ▶ faza e vrapimit (hovit),
- ▶ faza e kërcimit,
- ▶ faza e fluturimit,
- ▶ faza e uljes.

Në fazën e vrapimit (hovit), duhet të arrihet shpejtësia maksimale e vrapimit, nga e cila varet drejtpërdrejt shtytja dhe gjatësia e kërcimit. Para kryerjes së kërcimit, gjatësia e përshpejtimit përcaktohet individualisht. Përshpejtimi duhet të matet saktësisht në mënyrë që linja e kërcimit të mos shkelet.

Në fazën e dytë, këmba shtytëse duhet të vendoset me të gjithë shputën përpara vijës së kërcimit ndërsa këmba tjetër me pjesën e kofshës lëviz në pozicion horizontal dhe krahët me një lëvizje të fortë lart e mbështesin shtytjen, gjegjësisht kërcimin. Në fazën e fluturimit, përdoren disa teknika për të kryer kërcimin: kërrusja dhe përkulja. Në ulje, krahët ulen dhe këmbët duhet të sillen përpara. Në momentin kur këmbët vijnë në kontakt me tokën, këmbët përthyhen në nyjën e gjurit. Kjo bëhet për të arritur gjatësinë më të madhe të mundshme gjatë uljes dhe, në të njëjtën kohë, për të zbutur kontaktin me tokën.



Figura  
nr. 15

## Kërcimi së gjati me teknikën e kërrusjes

Kërcimi së gjati me teknikën e kërrusjes, fillon me vrapim, kërcim, fluturim dhe ulje. Pas shtytjes (kërcimit), këmba lëvizëse mbetet në një pozicion të kontraktuar përpara trupit (Figura 16), ndërsa këmba shtytëse tërhiqet përpara, drejt këmbës lëvizëse dhe trupi është në një pozicion të kërrusur (Figura 17). Krahët lëvizin lart dhe pak anash dhe janë pak të lakuar në nyjën e bërrylit (Figura 18). Kur trupi arrin pikën më të lartë të fluturimit, këmbët nxirren përpara të drejtuara në nyjën e gjurit, për të arritur distancën maksimale gjatë uljes (Figura 19).



Figura nr. 16

Figura nr. 17

Figura nr. 18

Figura nr. 19

## Kërcimi së gjati me teknikën e përkuqjes

Para kryerjes së kërcimit, gjatësia e vrapimit përcaktohet individualisht. Në fazën e vrapimit, duhet të arrihet një përsheptim gradual përgjatë shtegut, i cili përfundon në pikën e kërcimit. Në fazën e dytë, këmba e shtytjes duhet të vendoset me të gjithë shputën përpara vijës së kërcimit, ndërsa me këmbën tjetër lëvizet me pjesën e kofshës deri në pozicion horizontal (Figura 20). Në fazën e fluturimit trupi është në pozicion vertikal - pozicion i varur (Figura 21). Në fazën e fundit, këmbët sillen përpara (Figura 22) për të arritur distancën maksimale gjatë uljes (figura 23).



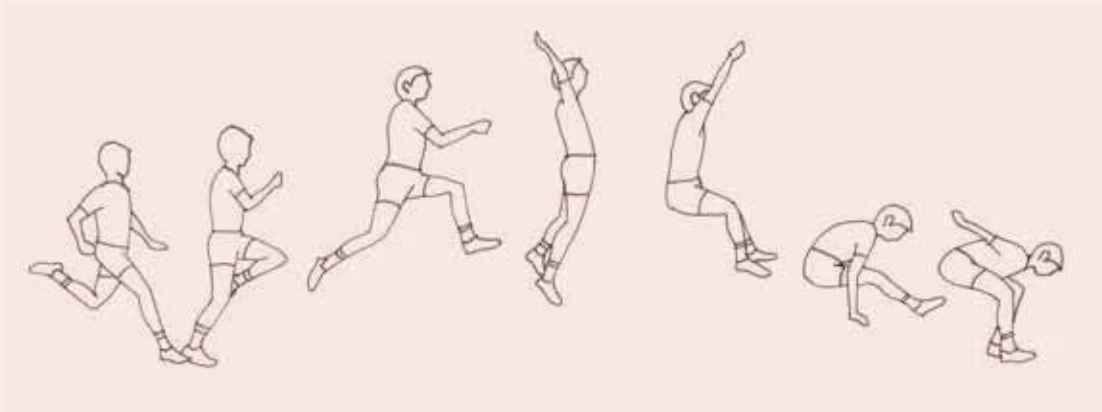


Figura nr. 20

Figura nr. 21

Figura nr. 22

Figura nr. 23

## RREGULLAT E DISIPLINËS ATLETIKE – KËRCIMI SË GJATI

Në disiplinën e kërcimit së gjati, atletët kanë të drejtën e kërcimeve provë përpara garës. Vendi ku fillon vrapimi (marrja e hovit) mund të shënohet në shteg. Çdo konkurrent ka të drejtë për tre përpjekje.

Në disiplinën kërcim së gjati, rekordmen botëror prej 23 vitesh ishte atleti amerikan, Bob Beamon me kërcim prej 8.90 metrash. Sot rekordin botëror në këtë disiplinë e mban Michael Powell me kërcim prej 8.95 metrash të arritur në Kampionatin Botëror në Tokio në vitin 1991.

### Aktivitet:

Kryerja e kërcimit së gjati me teknikën e kërrusjes ose përkuljes dhe matja e gjatësisë së kërcimit.

### Pyetje:

1. Prej sa fazash përbëhet kërcimi së gjati?

## KËRCIMI SË LARTI ME TEKNIKËN E GËRSHËRËVE DHE HAPAVE

Kërcimi së larti është një disiplinë atletike në të cilën një garues duhet të kërcejë mbi një shkop të vendosur horizontalisht. Kërcimi së larti, pavarësisht nga teknika, kryhet në katër faza:

- ▶ faza e vrapimit (hovit),
- ▶ faza e kërcimit,
- ▶ faza e fluturimit,
- ▶ faza e uljes.

Hapësira e destinuar për vrapim duhet të jetë mjaft e madhe për t'i lejuar garuesit të zgjedhin individualisht nga cila anë dhe në çfarë këndi do të vrapojnë. Sipas mënyrës së kalimit të shkopit, ekzistojnë disa teknika: me hapa, gërshërë dhe flop. Dy teknikat e para sot përdoren vetëm në shkolla, ndërsa teknika flop përdoret në të gjitha garat atletike.

### Kërcimi së larti me teknikën “gërshërë”

Emërtimi i kërcimit së larti me “gërshërë” është bërë në bazë të elementeve të kryerjes së kërcimit, pra sipas lëvizjeve të kryera në fazën e fluturimit. Suksesi i këtij kërcimi lidhet drejtpërdrejt me shtytjen. Gjatë kryerjes së vetë kërcimit, garuesi duhet të reflektojë dhe të kërcejë sa më lart që të jetë e mundur pa rrëzuar pengesën. Në fazën e parë, gjatësia e vrapimit përcaktohet individualisht dhe kryhet në një kënd prej 15 gradë. Gjatë vrapimit, hapi i fundit i vrapimit është më i gjatë, duart ndjekin lëvizjen e këmbëve në mënyrë sinkrone. Në fund të vrapimit, garuesi vendoset anash në lidhje me shkopin (Figura 24). Para kërcimit, pjesa e sipërme e trupit është pak e përkulur prapa. Në fazën e dytë, shputa e këmbës shtytëse vendoset në pikën e kërcimit, duke bërë një lëvizje me këmbën tjetër përpara dhe lart (Figura 25). Krahët lëvizin përpara dhe lart, duke lejuar që këmba shtytëse të shkëputet nga pika e kërcimit dhe të fillojë fazën e fluturimit (Figura 26) ku trupi ngrihet mbi shkop, me ç'rast pason ulja fillimisht e këmbës lëvizëse dhe më pas e këmbës shtytëse. (Figura 27).

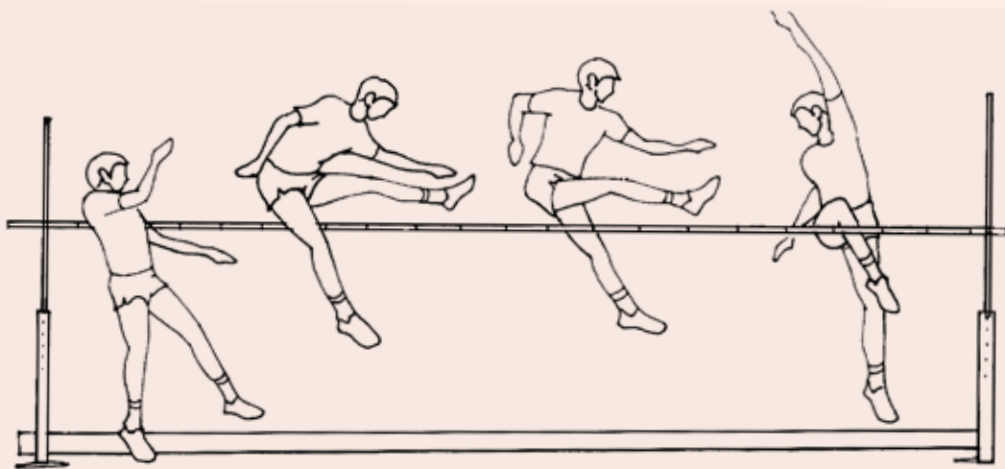


Figura nr. 24

Figura nr. 25

Figura nr. 26

Figura nr. 27

### Teknika e hapit

Emri i teknikës së hapit vjen nga elementet e kërcimit, pra sipas fazës së fluturimit. Gjatë kryerjes së vetë kërcimit, garuesi duhet të marrë hov dhe të kërcejë sa më lart që të jetë e mundur pa rrëzuar pengesën. Çdo garues në këtë disiplinë ka të drejtë për tre kërcime. Gjatësia e vrapimit (marrjes së hovit) përcaktohet individualisht.

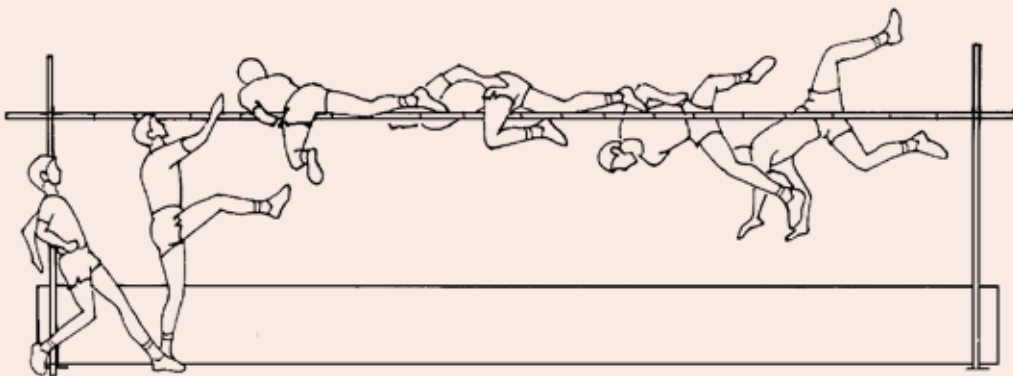


Figura nr. 28

Figura nr. 29

Figura nr. 30

Figura nr. 31

Kërcimi në lartësi me teknikën e “hapit” përbëhet nga katër faza:

- ▶ faza e vrapimit (hovit),
- ▶ faza e kërcimit,
- ▶ faza e fluturimit,
- ▶ faza e uljes.

Disa hapa vrapimi (hovi) janë më se të mjaftueshëm për të kryer këtë teknikë për kërcim së larti. Ana e marrjes hov përcaktohet nga këmba shtytëse. Vrapimi në lidhje me pengesën që duhet kapërcyer kryhet në një kënd të mprehtë. Hapat janë më të gjatë se në vrapimin e shpejtë, me ndryshimin që tani vrapohet me shputë të plotë me një kalim të shpejtë nëpër thembër, trupi është i përkulur përpara. Gjatësia e hapit të fundit është më e shkurtër, gjë që mundëson kërcim (shtytje) të shpejtë. Kërcimi (shtytja) është shpërthyes dhe ndihmohet nga një lëvizje e fortë e këmbës së lirë dhe krahët, legeni dhe shpatullat lëvizin përpara (Figura 28). Në fazën e fluturimit, në momentin kur këmba lëvizëse me shputën do të arrijë tashmë lartësinë e pengesës, këmba shtytëse tërhiqet nga trupi dhe kërruset. Kërrusja dhe "hapja" e këmbës shtytëse lejon që trupi të rrotullohet mbi pengesën (Figura 29). Në këtë pikë koka dhe njëri krah e kanë kaluar tashmë pengesën (Figura 30). Pastaj vjen faza e uljes. Gjatë uljes, kontakti i parë me dyshekun është me njërën dorë dhe shpatullën (Figura 31).

## Aktivitete:

Kryerja e kërcimit së larti - me teknikën e hapit duke i respektuar fazat e kërcimit dhe duke matur lartësinë e kapërcyer.

## A do të mësosh më tepër?

Rekordmen botëror në kërcim së larti është **Javier Sotomayor** nga Kuba me kërcim prej **2.45** metrash, ndërsa në konkurrencën e femrave rekordin e mban ende **Stefka Kostadinova** nga Bullgaria, me kërcim prej **2.09** metrash të realizuar në Romë, më 31 gusht 1987.

## Pyetje:

1. Prej sa fazash përbëhet kërcimi së larti?

## 2.3 HEDHJA E GJYLES – TEKNIKA SHKOLLORE DHE RACIONALE

### HEDHJA E GJYLES

Hedhja e gjyles është një disiplinë atletike në të cilën nxënësi duhet ta hedhë gjylen sa më larg që të jetë e mundur (Figura 32). Gjylja hidhet nga supi me njërin dorë. Pesha e gjyles rregullohet sipas moshës së nxënësve. Kjo disiplinë atletike kontribuon në zhvillimin e aftësive motorike të nxënësve si shpejtësia, fuqia shpërthyesë dhe koordinimi.

Teknika e hedhjes së gjyles përbëhet nga katër faza:

- ▶ faza përgatitore,
- ▶ faza e parakalimit të gjyles,
- ▶ faza e tendosjes maksimale,
- ▶ faza e mirëmbajtjes së baraspeshës.

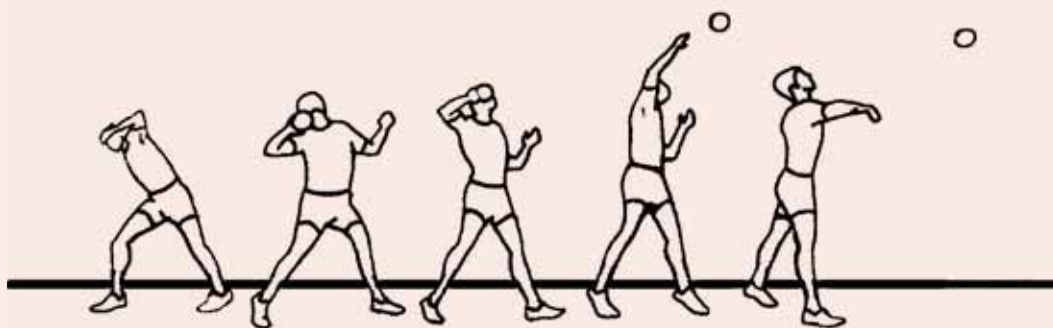


Figura nr. 32

Në fazën përgatitore, gjylja vendoset në zonën e pëllëmbës dhe duhet të shtrihet në fundin e tre gishtave të mesëm që janë të ngarkuar njësoj, me gishtin e madh dhe gishtin e vogël duke mbajtur ekuilibrin e gjyles. Gjylja vendoset anash në qafë, ndërsa bërryli ngrihet në pozicion horizontal. Hedhësi me shpinë është i kthyer në drejtimin e gjuajtjes. E gjithë shputa e këmbës është në tokë, ndërsa këmba lëvizëse prek tokën vetëm me gishta. Në fazën e dytë pason një lëvizje e shpejtë e këmbëve dhe legenit kthehet kah vendi i hedhjes. Në fazën e tendosjes maksimale zgjatet këmba e shtytjes, e ndjekur nga zgjatja e krahut dhe hedhja e gjyles.

Faza e fundit është faza e baraspeshës, në të cilën hedhësi nuk duhet të dalë përtej rrethit të hedhjes. Për të shmangur këtë, pasi hedh gjylen, ai hidhet përpara.

## Aktivitete:

Zbatimi i fazave të hedhjes së gjyles.

## A do të mësoh më tepër?

Në garat zyrtare, pesha e gjyles është **7.257 kg** për meshkuj dhe **4 kg** për femra.

Rekordi botëror i hedhjes së gjyles është **23.12 metra** i arritur në vitin 1990 nga **Randy Barnes**.

## Pyetje:

**1.** Nga sa faza përbëhet teknika e hedhjes së gjyles?







# GJIMNASTIKA SPORTIVE

Gjymnastika sportive është një nga sportet më të vjetra olimpike ku pjesëmarrësit garojnë në disiplina të ndryshme. Kryerja e elementeve gjymnastikore, respektivisht ushtrimeve kërkon përgatitje paraprake fizike dhe një shkallë më të lartë të aftësive motorike, veçanërisht forcë, koordinim dhe elasticitet. Në gjymnastikën sportive zhvillohen gara në disiplinat e meshkujve dhe femrave. Elementet gjymnastikore realizohen me shumë elegancë, ritëm dhe me një koreografi të caktuar, term që përdoret në gjymnastikë për të treguar pjesën artistike të ushtrimit.

Lëvizjet e formësuara mirë, dinamika dhe ritmi me të cilin kryhen ushtrimet, vlerësohen veçanërisht në gjymnastikën sportive të meshkujve dhe femrave. Rezultatet në gjymnastikën sportive merren duke vlerësuar objektivisht ushtrimet gjymnastike (sipas pranisë së elementeve me peshë më të madhe, duke i lidhur ato). Në secilën pajisje kryhen elementë të ndryshëm të ndërlidhur.

Meshkujt garojnë në gjashtë disiplina: unaza, kaluç pa doreza, dysheme (parter), kaluç me doreza, paralele dhe shufra horizontale.

Femrat garojnë në katër disiplina: në dysheme (parter), shufra asimetrike, kaluç pa doreza.

## 3.1 AKROBATIKA



Akrobatika është pjesë e gjimnastikës sportive që përbëhet nga elemente të ndryshme gjimnastikore. Elementet gjimnastikore kryhen me lëvizje të kontrolluara dhe të formuara bukur. Një ushtrim gjimnastikor duhet të përbëhet nga elemente ritmike dhe akrobatike të peshave të ndryshme që lidhen me një ritëm dhe dinamikë të caktuar. Ushtrimet kryhen në një sipërfaqe të përgatitur posaçërisht (dyshekë gjimnastike ose parter).

Kryerja e ushtrimeve të ndryshme në dysheme do të ndihmojë në zhvillimin e forcës së muskujve të këmbëve, krahëve dhe brezit të shpatullave, shpinës dhe barkut. Këto ushtrime gjimnastike kanë një rëndësi të veçantë për zhvillimin e elasticitetit të të gjithë trupit, koordinimit, forcës, ekuilibrit dhe guximit.

Rrotullimi para, rrotullimi prapa, qëndrimi në kokë, qëndrimi në duar dhe ylli janë elemente bazë të gjimnastikës sportive dhe pasohen nga elemente më komplekse (elemente më të rënda).

### RROTULLIMI PARA DHE RROTULLIMI PRAPA

#### Rrotullimi para

Te rrotullimi para në pozicionin fillestar, nxënësit janë të kthyer me fytyrë kah dyshemeja (dysheku). Ata qëndrojnë të gjunjësuar në pozicion të kërrusur, të ngritur në gishtat e këmbëve, me krahët e shtrirë përpara.

Krahët vendosen në dysheme sa gjerësia e shpatullave dhe këmbët drejtohen ngadalë në mënyrë që pesha e trupit të kalojë në krahë, koka përkulet drejt gjoksit. Krahët lakohen dhe trupi mbështetet në qafë dhe shpatulla dhe trupi lëviz në pozicion të kërrusur përpara (rrotullim përpara). Nga pozicioni i kërrusur, trupi drejtohet duke u kthyer në pozicionin fillestar (Figura 33).

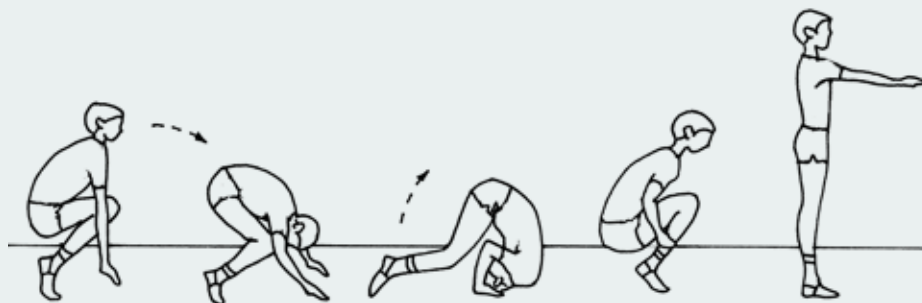


Figura nr. 33

### Rrotullimi prapa

Gjatë kryerjes së rrotullimit prapa, në pozicionin fillestar, nxënësit janë të kthyer me shpinë kah dyshemeja (dysheku) dhe qëndrojnë në pozicionin e gjunjësuar, duke vendosur duart pranë qafës. Trupi në një pozicion të kërrusur lëviz mbrapa. Krahët lakohen dhe vendosen në dysheme pranë qafës, trupi mbështetet në qafë dhe shpatulla, pastaj lëviz në një pozicion të kërrusur prapa. Nga pozicioni i kërrusur, këmbët drejtohen dhe kthehen në pozicionin fillestar (Figura 34).



Figura nr. 34

## QËNDRIMI NË KOKË

Qëndrimi në kokë është element bazë në parter-gjymnastikën që pasohet nga elemente të tjera më komplekse. Nga një pozicion në këmbë me këmbë të bashkuara vihet në pozicionin e gjunjëzuar. Krahët vendosen sa gjerësia e shpatullave dhe vendosen në dysheme. Koka me pjesën e sipërme të ballit vendoset në dysheme në mënyrë që krahët dhe koka të vendosen në formë trekëndore. Ngadalë pesha e trupit transferohet në krahë dhe kokë. Me njërin këmbë lëvizet prapa, kjo lëvizje ndiqet nga këmba tjetër dhe trupi sillet në pozicionin e qëndrimit në kokë (Figura 35).



Figura nr. 35

## QËNDRIMI NË DUAR

Ky element kryhet nga një pozicion fillestar në këmbë. Me njërin këmbë lëvizim mbrapa dhe lart, ndërsa krahët janë të drejtuar dhe të vendosur sa gjerësia e shpatullave në dysheme, koka është e ngritur lart. Këmba e lëvizshme e ngre këmbën shtytëse lart, duke e sjellë trupin në pozicion të qëndrimit në duar (Figura 36). Elementit të zotëruar të qëndrimit në duar mund t'i shtohen elemente të tjera të akrobacisë.

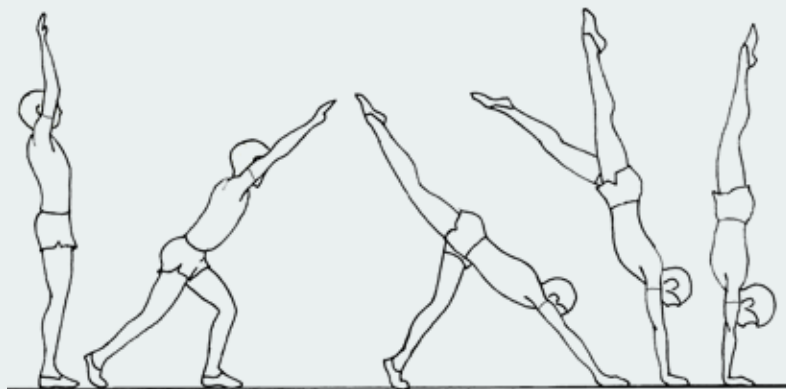


Figura nr. 36

## SALTO (RROTULLIMI) ANASH NË FORMËN E “YLLIT”

Saltoja (rrotullimi) anash në formën e “yllit” sipas teknikës së realizimit është shumë e ngjashme me elementin e qëndrimit në duar. Realizohet nga situata në këmbë. Trupi kthehet anash në drejtim të ekzekutimit të elementit, ndërsa krahët janë në pozicion të hapur. Ngrihet këmba e majtë nga dyshemeja dhe me lëvizje majtas, praktikuesi i ushtrimit në të njëjtin drejtim së pari e vendos dorën e majtë në dysheme, dhe pastaj edhe të djathtën, dhe njëkohësisht shtyhet (hidhet) nga dyshemeja me këmbën e majtë, ndërsa me të djathtën lëviz së larti në drejtim të lëvizjes. Pastaj shtyhet me të majtën ndërsa më pas edhe me dorën e djathtë në drejtimin e njëjtë dhe bie me këmbën e djathtë, trupi drejtohet, ndërsa krahët janë në pozicion të hapur (Figura nr. 37). Ashtu si elementit të qëndrimit në duar, edhe këtij mund t'i shtohen elemente të tjera të akrobatikës.

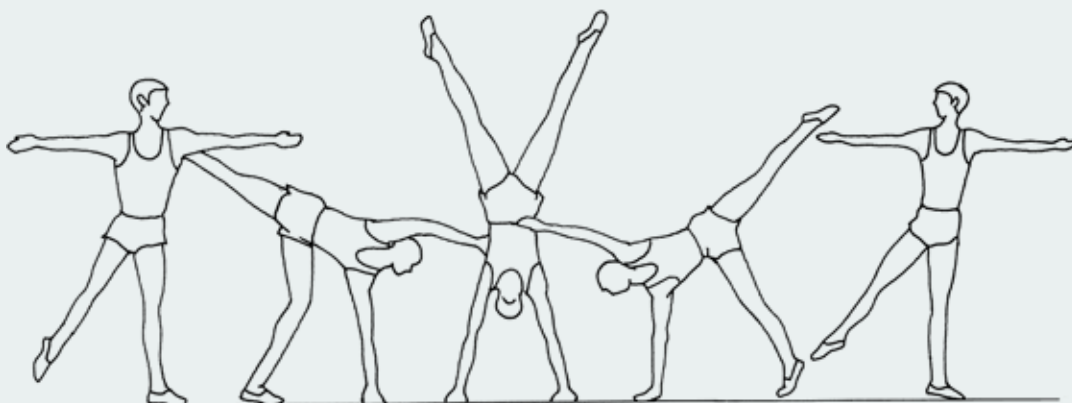


Figura nr. 37

## PËRBËRJE USHTRIMESH NË PARTER

Për të kompozuar një ushtrim në parter, duhet të përvetësohen paraprakisht elementet bazë të gjimnastikës sportive (Figura 38). Duhet bërë një përpjekje e pavarur krijuese gjatë përpilimit të ushtrimit në parter. Ai duhet të përmbajë elementet e zotëruara të gjimnastikës sportive. Elementet duhet të kryhen në një rend të caktuar në mënyrë që të mos priset dinamika e ushtrimit. Pjesa e fundit e një elementi të jetë pozicioni fillestar i elementit tjetër, ata duhet të ndërliken me njëri-tjetrin.

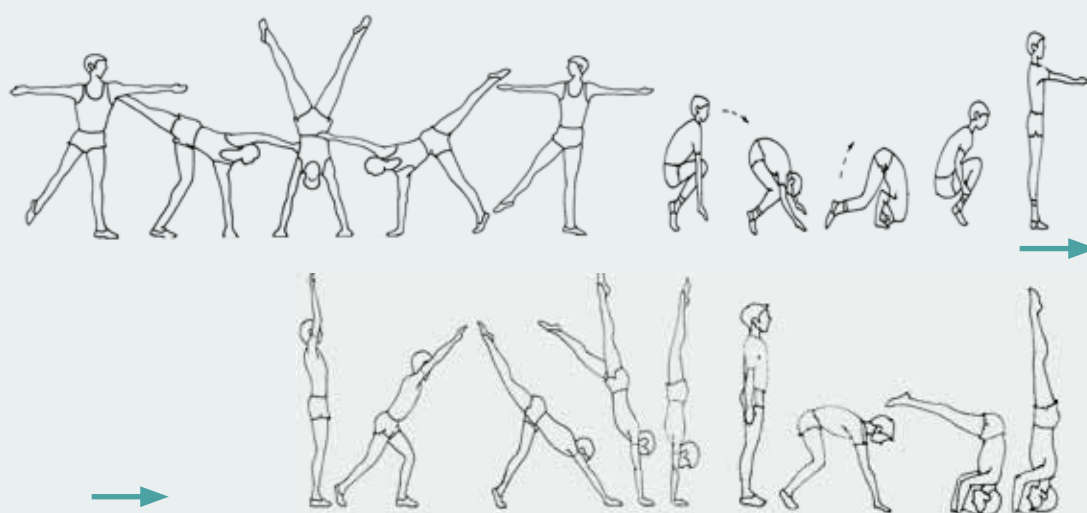


Figura nr. 38

### Aktivitet:

Realizim të elementit qëndrim në duar të kombinuar me rrotullim para.

### A do të mësosh më tepër?

Në garat zyrtare në gjimnastikë sportive, dimensionet e dyshemesë (parterit) janë 12 metra e gjatë, 1 metër e gjerë dhe 1 metër mbrojtje shtesë.

## 3.2. PARALELET



Ushtrimet në paralelet (për meshkuj) kryhen me forcën e muskujve të krahëve dhe brezit të shpatullave. Këto ushtrime dhe elementet e tyre kontribuojnë drejtpërdrejt në zhvillimin e forcës së muskujve të krahut dhe shpatullave, ekuilibrit dhe koordinimit.

Karakteristikë e elementeve gjimnastikore është ngritja dinamike e trupit nga një pozicion më i ulët në një pozicion më të lartë dhe anasjelltas. Zakonisht lëvizjet kryhen nga pozicioni i mbështetjes, një ngritje para ose mbrapa dhe lartësisë. Elementet statike gjimnastikore të paraleleve kryhen duke e mbajtur trupin në një pozicion të caktuar. Për t'i zotëruar më mirë elementet, ato fillimisht kryhen në paralele të ulët.

### LËKUNDJA ME MBËSHTETJE

Lëkundja me mbështetje është një element gjimnastikor që përfaqëson pozicionin fillestar ose përfundimtar kur kryeni një numër të madh elementesh të lidhura gjimnastikore, në paralele për meshkuj (Figura 39).

Lëkundja me mbështetje kryhet me një shtytje (kërcim) të vogël me të dyja këmbët dhe me kapje për pajisjen deri në pozicionin e mbështetjes. Lëkundja me mbështetje kryhet duke lëkundur këmbët nga mbrapa në pjesën e përparme. Pak para se trupi të kalojë vertikalen, këmbët mbahen në pozicion të përkulur. Menjëherë pasi trupi kapërcen vertikalen, lëvizet fort me këmbët përpara. Kjo lëvizje lejon që trupi i zgjatur të vijë në pozicionin mbi shufrat. Ky element mund të përsëritet ose të lidhet me elemente të tjera gjimnastikore që e përbëjnë kompozicionin gjimnastikor.

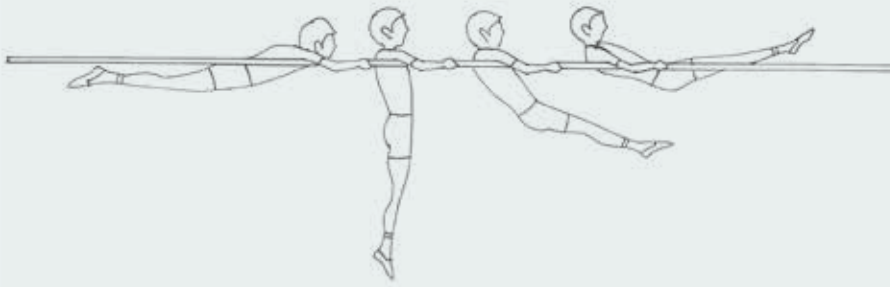


Figura nr. 39

## LËKUNDJA NË NJË NGRITJE PARA OSE MBRAPA DHE ULJE, KËMBË-HAPUR

Me një kërcim të vogël kapen shufrat e paraleles me krahë të drejtë në pozicion një ngritje para ose mbrapa. Nga lëkundjet në një ngritje para ose mbrapa në pjesën e përparme, kur trupi kalon vertikalen, lëvizet më fort me këmbët dhe trupi lakohet në nyjën e ijëve. Në momentin kur shputat (e këmbëve) arrijnë pikën më të lartë, këmbët hapen në nyjën e ijëve dhe me ijët mbështetemi në shufra (Figura 40). Ijët duhet të qëndrojnë në pozicion mbi shufrat e paraleles.

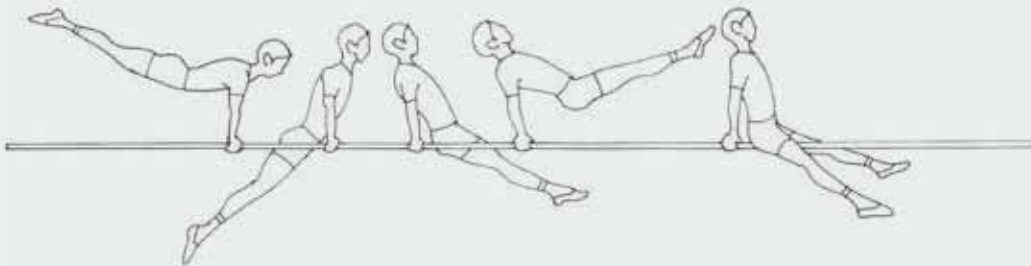


Figura nr. 40

## QËNDRIMI ME SHPATULLA NË PARALELE

Ky element kryhet nga një ngritje para ose mbrapa në ulje në mënyra të ndryshme. Shpatullat vendosen në shufra, pastaj ijët dhe këmbët ngrihen deri në vertikale. Trupi mbështetet në krahë dhe shpatulla. Krahët janë të lakuar në nyjën e bërrylit, të hapur anash dhe të ndarë nga trupi ndërsa shpatullat vendosen afër pëllëmbëve. Koka është e hedhur mbrapa (Figura 41).



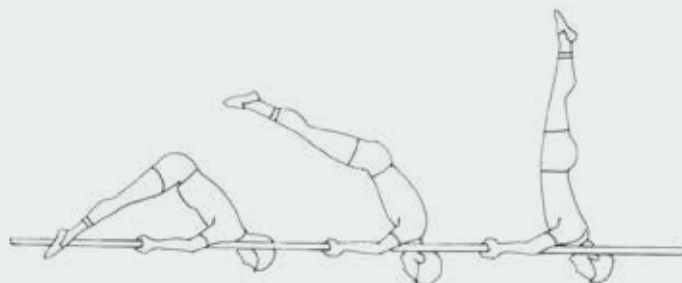


Figura nr. 41

## RROTULLIMI PARA NË PARALELE

Nga pozicioni i qëndrimit me shpatulla në paralele, koka përkulet drejt gjoksit, këmbët ulen përpara duke ruajtur ekuilibrin, duke kontrolluar rrotullimin përpara. Të dyja pëllëmbët lëshohen nga shufrat në të njëjtën kohë, në këtë moment pesha e trupit kalon në shpatulla. Kur trupi kalon vertikalen, me të dyja pëllëmbët kryhet një mbivendosje dhe trupi kalon në një pozicion mbështetës mbrapa (Figura 42).



Figura nr. 42

## ZBRITJA (LËSHIMI) MBRAPSHT

Elementi i zbritjes (zbarkimit) mbrapsht kryhet kur trupi së prapthi vjen në pozicionin më të lartë mbi shufrat e paraleles. Atëherë dora e djathtë kap shufrën e majtë. Kjo lëvizje lejon transferimin e njëkohshëm të trupit jashtë paraleles. Shufra lëshohet me dorën e majtë, trupi është i zgjatur gjatë gjithë kohës dhe elementi përfundon me një ulje (zbarkim)

të trupit në dyshekët e gjimnastikës të vendosur në dysHEME (Figura 43).

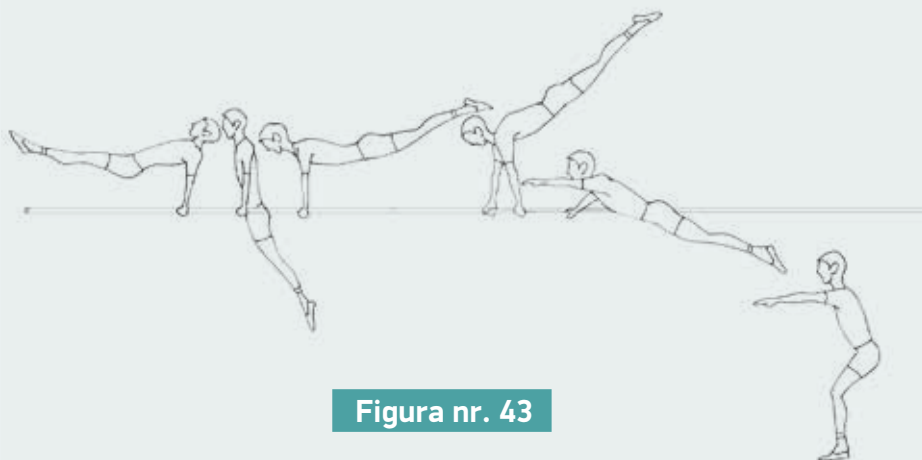


Figura nr. 43

## ZBRITJA (LËSHIMI) PËRPARA

Zakonisht kryhet përmes shufrës së djathtë, me kapjen (marrjen) e njëkohshme të krahut të majtë deri te krahu i djathtë. Kur trupi kalon vertikalen, përkulet në nyjën e ijëve, këmbët mbeten të drejtuara me shputat e ngritura mbi kokë. Në atë moment pesha e trupit bartet në krahun e djathtë dhe me dorën e majtë bëhet kalimi nga shufra e majtë në të djathtë të paraleles. Pajisja lëshohet me dorën e djathtë dhe pasi trupi del nga paralelja, ijët shtrihen përpara dhe trupi ulet në pozicionin e zbritjes (zbarkimit) (Figura 44).

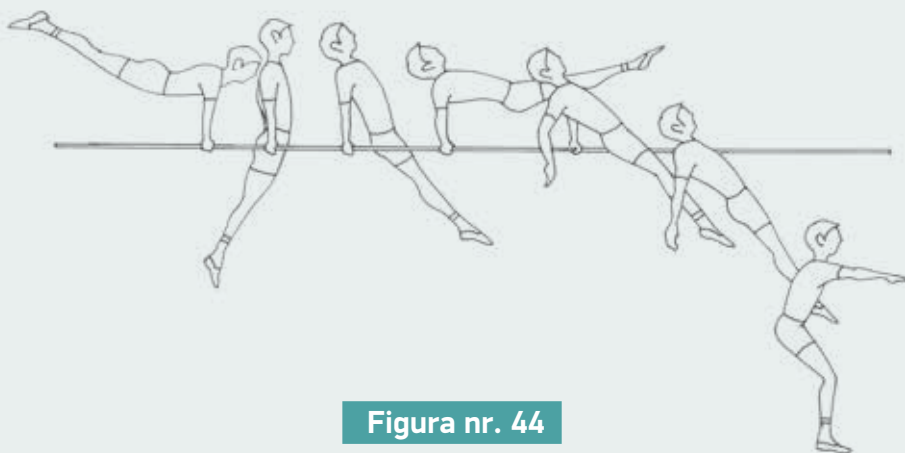


Figura nr. 44

## KOMPLEKS USHTRIMESH NË PARALELE

Ushtrimi në paralele mund të përbëhet nga më shumë elemente të lidhura ndërmjet veti (figura 45).

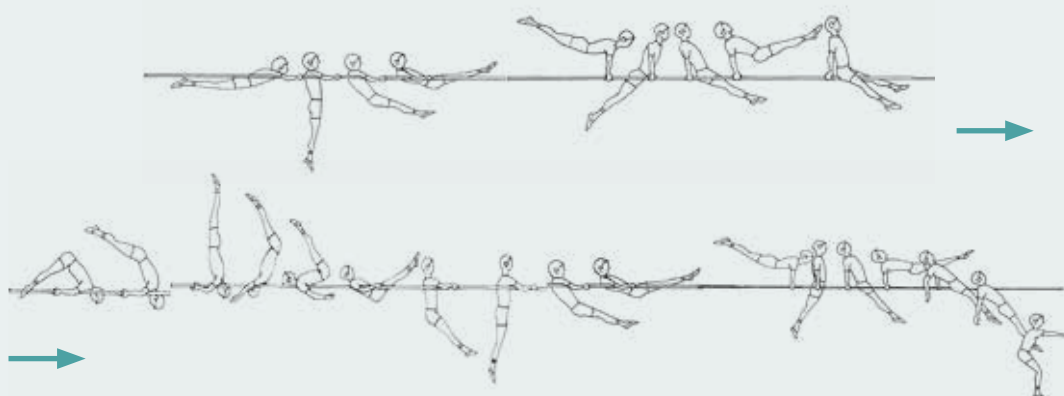


Figura nr. 45

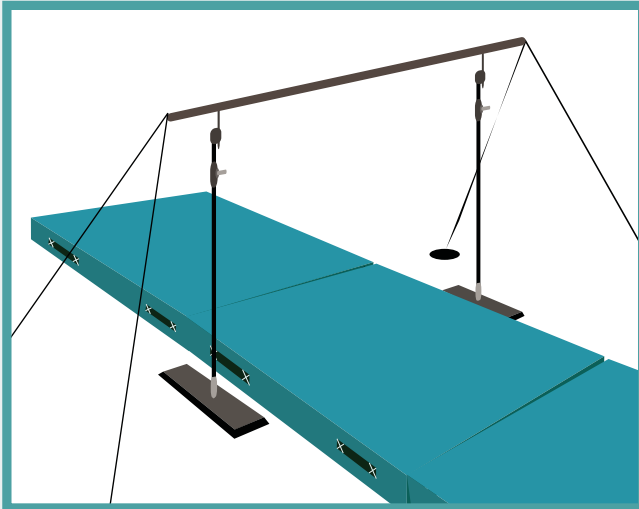
### Aktivitet:

Kërcim (ngjitje) në paralele (për meshkuj) me mbështetje dhe lëkundje. Amplituda e lëkundjes duhet të rritet gradualisht.

### A do të mësosh më tepër?

Paralelet (për meshkuj) përbëhen nga dy shufra të vendosura paralelisht në lartësinë 175 cm, gjatësia e shufrave është 350 cm, ndërsa gjerësia ndërmjet tyre është nga 47 deri në 52 cm.

## 3.3 SHUFRA HORIZONTALALE (BOSHTI)



Në gjimnastikën sportive, shufra horizontale është një pajisje në të cilën meshkujt konkurrojnë në garë. Kryerja e ushtrimeve në bosht kërkon stërvitje paraprake fizike, elasticitet, forcë muskulore, koordinim dhe

guxim. Në bosht kryhen lëvizje dinamike, të përbëra nga lëkundjet, rrotullimet dhe kalimet me duar. Në fund, ushtrimi i boshtit përfundon me një kërcim akrobatik nga pajisja. Boshti mbahet me të gjithë pëllëmbën, jo vetëm me gishtat.

### LËKUNDJA NË BOSHT

Lëkundjet janë një element bazë i stërvitjeve të boshtit (Figura 46). Ekzistojnë lëkundja e përparme dhe lëkundja e prapme. Amplituda e lëkundjes mund të rregullohet nga lëvizjet valore të trupit. Kur trupi kalon vertikalen dhe shkon përpara, këmbët kalojnë në pozicionin e hapjes së tyre. Në fund të lëkundjes së përparme, këmbët ndalen dhe ijët shtyhen përpara dhe i gjithë trupi është në një pozicion të zgjatur. Kur trupi fillon të lëvizë prapa dhe vjen në një pozicion vertikal, këmbët ngrihen të zgjatura nga pas. Trupi qëndron në atë pozicion derisa të arrijë pikën e tij më të lartë. Në atë moment, këmbët ndalojnë, nyejt e ijëve lëvizin prapa. Me këtë lëvizje këmbët janë në një pozicion të lehtë përpara. Duart vendosen në bosht me gjerësinë e shpatullave.

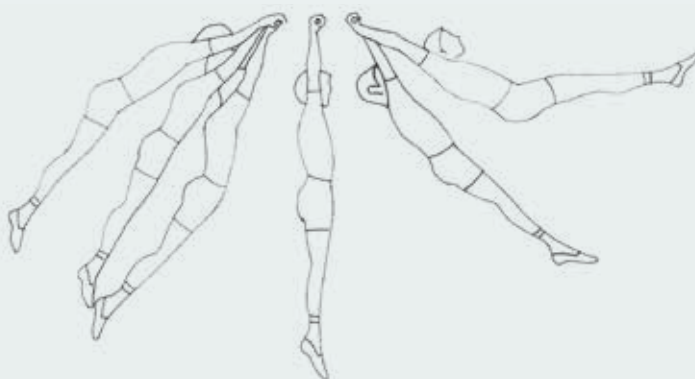


Figura nr. 46

## RROTULLIMI NË BOSHT

Rrotullimi në bosht përdoret më së shpeshti si pikënisje në stërvitjet e boshtit (Figura 47). Elementi kryhet kur trupi ngrihet nga pozicioni i varur me krahët në një ngritje ose pompa, pastaj këmbët ngrihen dhe hidhen përmes boshtit. Trupi vjen në një pozicion një ngritje para ose mbrapa. Krahët duhet të qëndrojnë në ngritje ose pompa gjatë rrotullimit rreth boshtit.

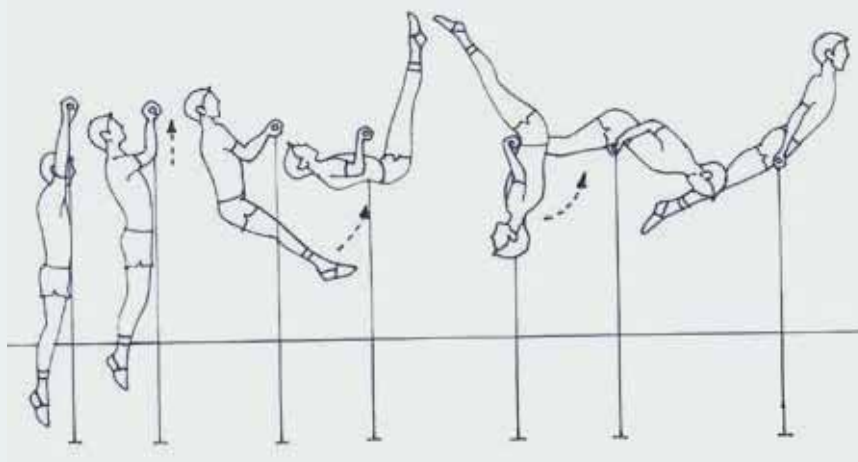


Figura nr. 47

## RROTULLIMI PRAPA

Nga pozicioni një ngritje para ose mbrapa me këmbët lëvizim mbrapa dhe trupi sillet në pozicion horizontal. Kur trupi ulet në bosht, atëherë koka dhe shpatullat hidhen fort prapa, gjë që lejon që trupi të rrotullohet rreth boshtit. Në momentin që trupi bie në kontakt me pajisjen, përshpejtohet lëvizja e këmbëve përpara.

Kur këmbët vijnë në pozicion vertikal, atëherë lëvizja e tyre ndërpritet (bllokohet). Kjo inerci transmetohet ne trup dhe kështu përshpejtohet rrotullimi i tërë trupit rreth boshtit. Gjatë kryerjes së këtij elementi, krahët mbeten në një pozicion të shtrirë (zgjatur) (Figura 48).



Figura nr. 48

## RROTULLIMI (RROTULLIM PARA OSE MBRAPA) PARA

Ky element kryhet nga pozicioni i një ngritje para ose mbrapa (Figura 49). Për të kryer këtë element, duart kapin boshtin nga poshtë, koka hidhet ndjeshëm mbrapa. Në këtë pozicion i gjithë trupi lëviz përpara. Kur trupi është në pozicion horizontal, personi lakohet në ijë dhe përkul kokën drejt gjoksit. Këto lëvizje sigurojnë përshpejtim që lejon rrotullimin rreth boshtit. Në atë moment kryhet kapje me duar dhe trupi vjen në pozicionin fillestar (një ngritje para ose mbrapa).

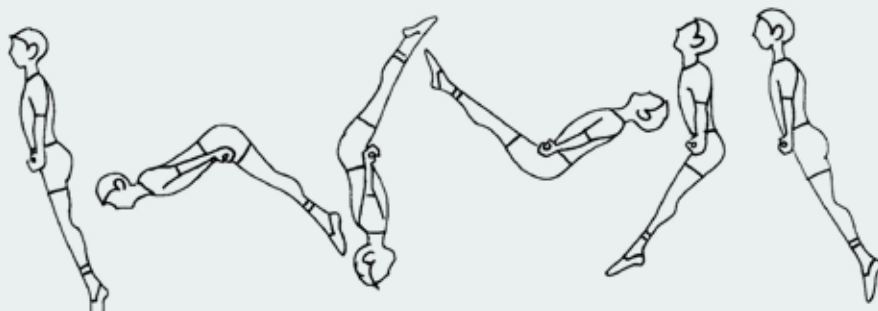


Figura nr. 49

## KËRCIMI PRAPA

Ai kryhet në bosht kur studentit është në lëkundje të prapme. Në fund të lëkundjes, kur trupi është në pikën më të lartë, nxënësi largohet me duart nga boshti, trupi është pak i përkulur në ijë. Në atë pozicion, bëhet fjalë për pozicionin e uljes (kërcimit) (Figura 50).



Figura nr. 50

## Aktivite:

Për performancë më të suksesshme të elementeve të boshtit, duhet të praktikohen ushtrime për zhvillimin e forcës së krahëve dhe brezit të shpatullave (mund të përdoren ngritje ose pompa në bosht, ngjitje në ripstole dhe litar, por mund të përdoret edhe një pjesë e kompleksit të ushtrimeve me top).

## A do të mësoh më tepër?

Lartësia e boshtit (shufrës horizontale) është 280cm ndërsa gjerësia është 240cm.

## 3.4 UNAZAT



Unazat paraqesin dy rrahë paralele të lëvizshëm. Në gjimnastikën sportive me unaza garohet në konkurrencën e meshkujve. Elementet gjimnastikore kryhen në këtë pajisje duke ndryshuar pozicionin e trupit në pushim dhe në lëkundje. Performanca e këtyre elementeve gjimnastikore në unaza

kontribuon në zhvillimin e forcës së krahëve dhe brezit të shpatullave.

### POZITAT (VARJE) DHE NDRYSHIMI I POZITAVE (E PËRPARME, E PALOSUR, ME KOKËN POSHTË, E PRAPME)

Pozitat i përfaqësojnë gjendjet statike të trupit (Figura 51). Ato zakonisht e paraqesin pozicionin fillestar ose përfundimtar gjatë kryerjes së ndonjë elementi gjimnastikor.

Pozita e përparme, e palosur, me kokën poshtë, e prapme janë elementët bazë gjimnastikor të unazave. Për performancën e tyre kërkohet forcë më e madhe e krahëve dhe brezit të shpatullave, saktësi si dhe koordinim në hapësirë.

Karakteristikë e pozitës së palosur është se trupi është në pozicion të palosur, legeni është sipër shpatullave, me këmbët e drejtuara dhe paralel me dyshemenë ndërsa krahët janë të drejtuar. Ndryshe nga pozitat tjera, kjo mund të jetë një pozicion kalimtar gjatë kryerjes së elementeve të tjera më komplekse gjimnastikore. Gjatë marrjes së kësaj pozite, trupi nuk duhet të lëkundet, ndërsa këmbët duhet të qëndrojnë në pozicion horizontal.

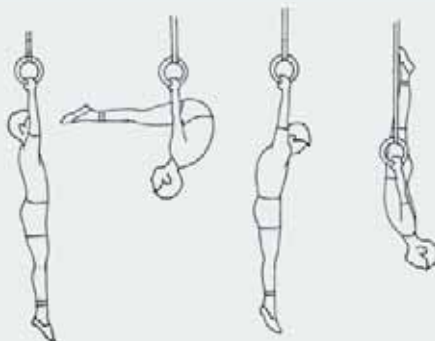


Figura nr. 51



## LËKUNDJE PËRPARA DHE PRAPA ME KËRCIM (ULJE) NGA PRAPA NË UNAZA

Nxënësi është në pozicion të varur, i zgjatur me të gjithë trupin. Fillon gradualisht duke lëkundur këmbët përpara dhe mbrapa. Kjo lëvizje fillon ngadalë dhe rritet gjithnjë e më shumë. Kur trupi kalon vertikalen ai është në një pozicion të shtrirë/zgjatur. Kur shkon nga vertikali kah pjesa e përparme, atëherë këmbët janë në pozicionin përpara, ndërsa me duar unazat shtyhen prapa dhe anasjelltas. Kur trupi kalon vertikalen dhe shkon prapa, këmbët janë prapa ndërsa krahët i shtyjnë unazat përpara (Figura 52).

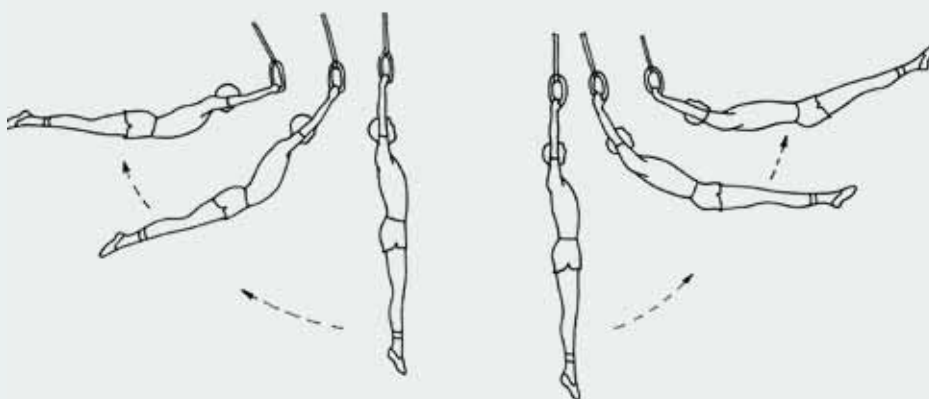


Figura nr. 52

### Kërcimi (ulja) nga prapa

Trupi është në pozicion të zgjatur. Duke e lëkundur në mënyrë të alternuar trupin përpara dhe mbrapa, nxënësi fillon të lëkundet. Në momentin kur trupi vjen në pozicionin e vertikales së imagjinuar, lëkundjet me këmbët përpara duhet të rriten dhe rrahët me krahët duhet të tërhiqen pak teposhtë. Lënia e pajisjes kryhet në fund të lëvizjes prapa. Nxënësi lëshon unazat me të dyja duart në të njëjtën kohë, trupi është i përkulur në nyjën e ijëve, në atë pozicion vjen deri në kërcim (ulje) (figura numër 53).

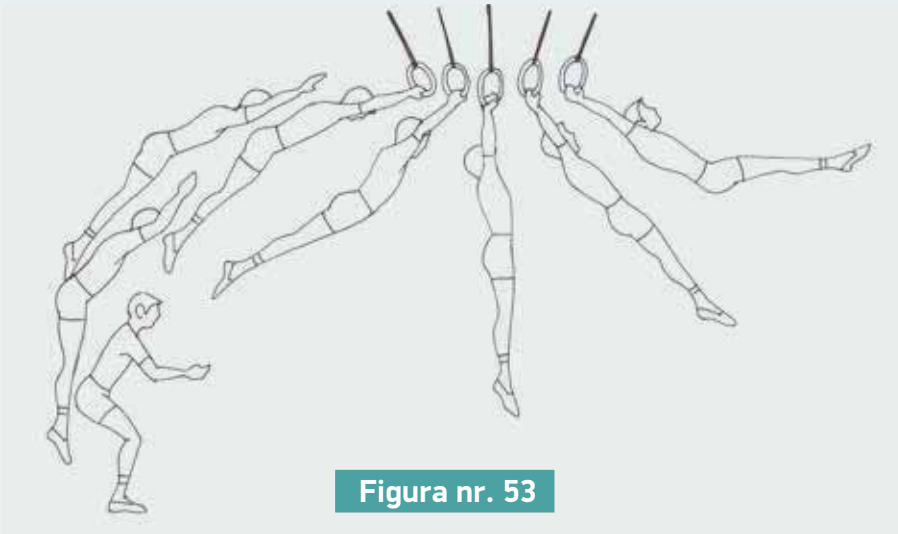


Figura nr. 53

## LUHATJA

Luhatja në unaza kryhet nga pozicioni në këmbë, trupi është i zgjatur, krahët zgjaten mbi kokë të kapur për unazash. Nga ai pozicion kalohet në qëndrimin në këmbë, bëhet një hap mbrapa dhe kur trupi shtyhet përpara, e parakalon pajisjen dhe përkulet në nyejt e ijëve, pastaj me një këmbë shtyhet përpara nga dyshemeja me ç'rast trupi luhet përpara dhe shkëputet nga dyshemeja. Kur trupi fillon të kthehet dhe të jetë në linjë me unazat, në atë moment bëhet një hap me një këmbë mbrapa dhe shtyhet prapa nga dyshemeja. Përsëritja e këtyre ushtrimeve rrit amplitudën e luhatjes (Figura 54).

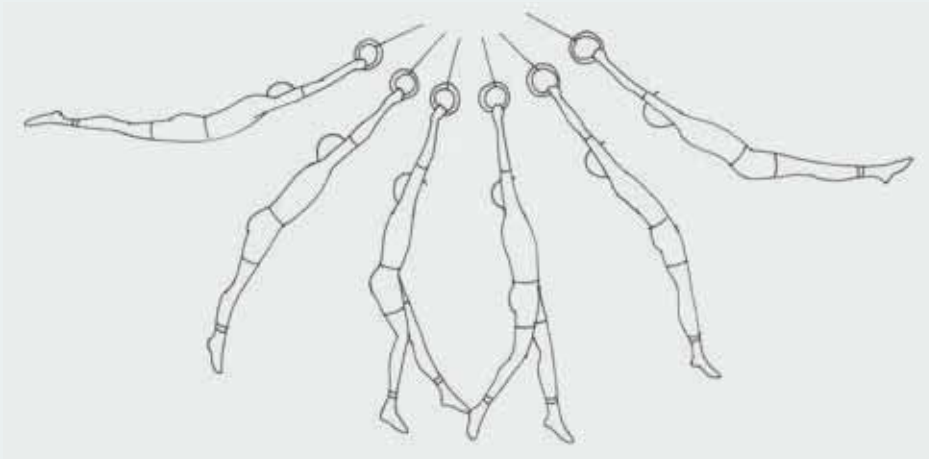


Figura nr. 54

## Aktivitete:

Ushtrime për zhvillimin e forcës së gjymtyrëve të sipërme, ngjitje në ripstole, ngjitje në paralelet për meshkuj.

## A do të dish më tepër?

Unazat janë të vendosura në lartësi prej 275cm nga dyshemeja. Distanca ndërmjet unazave është 50cm.

### 3.5 KËRCIMET



Kërcimet janë elemente dinamike gjimnastikore që kontribuojnë në zhvillimin e forcës shpërthyese të ekstremiteteve të poshtme dhe koordinimit. Kërcimet mund të kryhen përmes pajisjeve të ndryshme: dhi, kalë, stol suedez. Dhia është një mjet gjimnastikor mbi të cilin bëhen kërcimet. Lartësia e dhisë për kërcim është me lartësi të ndryshueshme në varësi të moshës së nxënësve.

## KËRCIMI MBI DHI – TEKNIKA E HAPIT

Teknika e hapit mbi dhi është një teknikë bazë e kapërcimit të dhive. Kërcimet e gjimnastikës mbi dhi përbëhen nga disa faza:

- ▶ Vrapimi (hovi),
- ▶ Kërcimi në dërrasën shtytëse,
- ▶ Kërcimi i dhisë me duar,
- ▶ Shtytja me duar,
- ▶ Fluturimi,
- ▶ Ulja.

Intensiteti i hovit deri te dërrasa shtytëse varet nga lloji i kërcimit. Gjatë zotërimit të teknikës së hapit, secili nxënës e përcakton individualisht gjatësinë e vrapimit të tij. Shpejtësia e vrapit ndikon në intensitetin e shtytjes nga dërrasa shtytëse. Në fazën e kërcimit të pajisjes, me duar, bëhet një shtytje e shpejtë dhe shpërthyes nga pajisja. Elementi më pas vazhdon me fluturimin nga pajisja deri te vendi i uljes. Karakteristikë e kërcimit me hap është se pajisja kapërcehet me këmbë të hapura të drejtuara në nyjen e gjurit. Në rastin e kërcimit me hap, këmbët hapen në fazën e kërcimit të pajisjes, pastaj bëhet një shtytje e shpejtë dhe shpërthyes me duar nga pajisja, dhe kjo e sjell trupin në vendin e uljes (Figura 55).

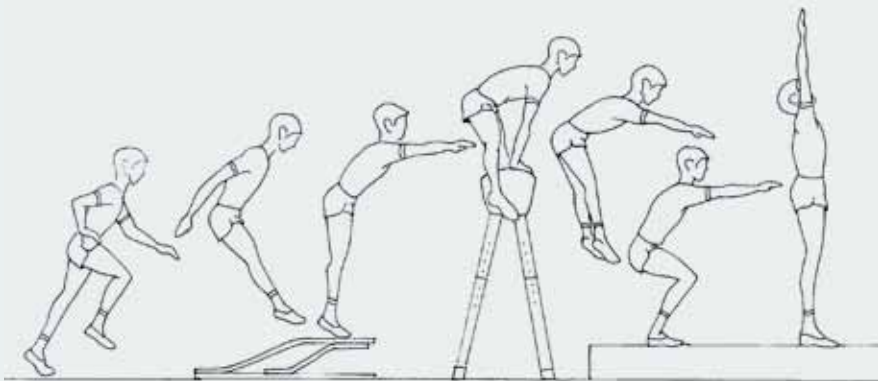


Figura nr. 55

## KËRCIMI MBI DHI – TEKNIKA MBLEDHJE (KËRRUSJE)

Fazat e kërcimit me mbledhje janë identike me ato të hapit. Vetë termi mbledhje tregon fazën e kërcimit të pajisjes, kur këmbët në momentin e kalimit të trupit mbi pajisje duhet të mblidhen. Me një hov të caktuar, nxënësi shtyhet nga dërrasa shtytëse, në momentin përpara se të kërcëjë me duar mbi dhi, ijët duhet të jenë më lart se supet. Në fazën e kërcimit të pajisjes, duart bëjnë një shtytje të shpejtë dhe shpërthyesë nga pajisja, këmbët mblidhen drejt gjoksit, pastaj elementi vazhdon me një fluturim nga pajisja drejt vendit të uljes (Figura 56).

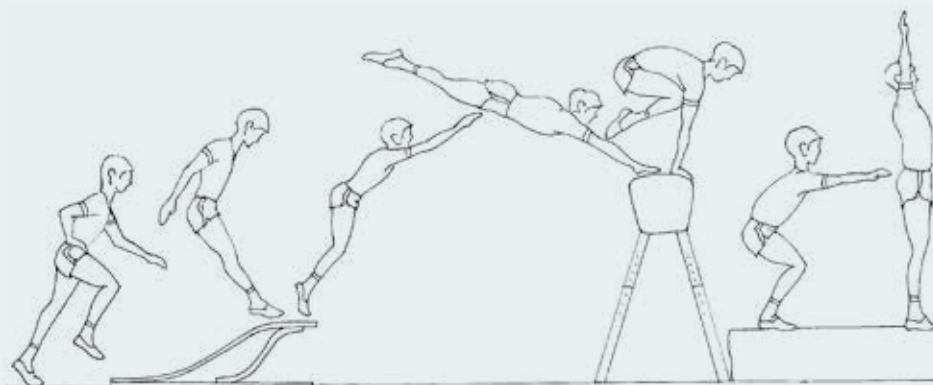


Figura nr. 56

### Aktivitete:

Me ndihmën e mësimitdhënësit, organizoni kryerjen e kërcimeve mbi dhinë e ulët, me hap dhe mbledhje.

### A do të mësosh më tepër?

Pajisja gjimnastikore Kali (kaluçi) në vitin 2001 u zëvendësua me një pajisje tjetër më të gjatë dhe më stabile për kërcim.

## 3.6 TRARI (i ekuilibrit)



Trari është një mjet gjimnastikor i cili përdoret në konkurrencën e femrave.

Elementet që realizohen në tra janë lëvizje estetike të kontrolluara, kërcime gjimnastike, rrotullime 180° dhe 360°, peshore, ulje dhe elemente akrobatike. Elementet e gjimnastikës në tra te nxënësit do të kontribuojnë në zhvillimin e ekuilibrit, forcës së muskujve, koordinimit dhe qëndrimit të mirë.

Zotërimi i elementeve të trarit është gradual. Ata ushtrojnë fillimisht në trarë të ulët, më pas të mesëm dhe pastaj të lartë.

Në garat zyrtare të gjimnastikës, ushtrimet kryhen në një tra, lartësia e të cilit është 125 centimetra, gjatësia 5 metra dhe gjerësia 10 centimetra. Trari është i veshur me një material të butë.

### NGJITJA ME NJË KËMBË NË TRARIN GJIMNASTIKOR

Me ngjitjen fillon ushtrimi gjimnastikor në tra. Ngjitjet mund të kryhen nga pjesa e përparme dhe anash trarit.

Gjatë kryerjes së ngjitjes në tra, nxënësi duhet të vendoset disa hapa përpara trarit. Me disa hapa vrap, kryhet shtytje me njëren këmbë dhe ngjitje në tra me pjesën e përparme të këmbës tjetër, në mënyrë që

këmba shtytëse të mbetet e zgjatur prapa poshtë, në të njëjtën kohë krahët janë të hapur për të mbajtur trupin në ekuilibër (Figura 57).



Figura nr. 57

## ECJA DHE ECJA E GJUNJËZUAR NË TRARIN GJIMNASTIKOR

Një nga elementet bazë është ecja në tra. Ecja në tra fillon me një ecje elegante në gishta ose me tërë shputën, trupi duhet të jetë në pozicion të drejtë. Krahët janë pranë trupit (Figura 58), të hapur ose të ngritur lart mbi kokë (Figura 59). Në fillim, ecja duhet të bëhet ngadalë derisa të ndjeni ndjenjën e ekuilibrit. Duke zotëruar ekuilibrin mbi tra, shtojmë edhe ecjen e gjunjëzuar (Figura 60). Ky element bazohet në ecjen bazë mbi tra, bëjmë një hap me njëren këmbë, përkulemi me krahët e hapur, e përsërisim të njëjtën gjë me këmbën tjetër dhe vazhdojmë të ecim përsëri.

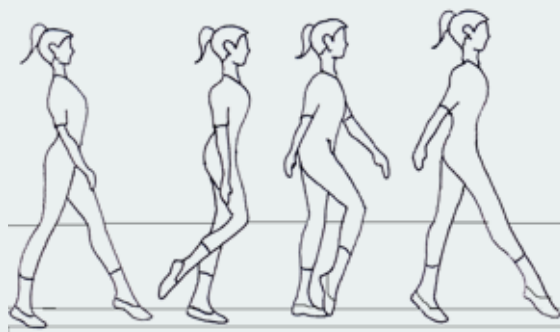


Figura nr. 58

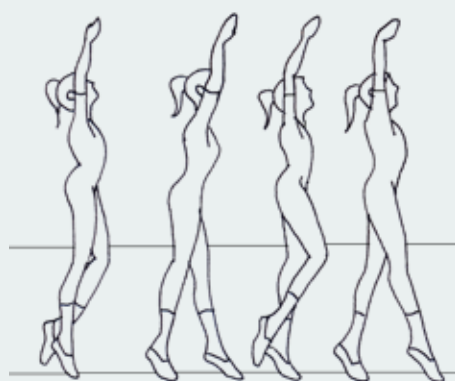


Figura nr. 59

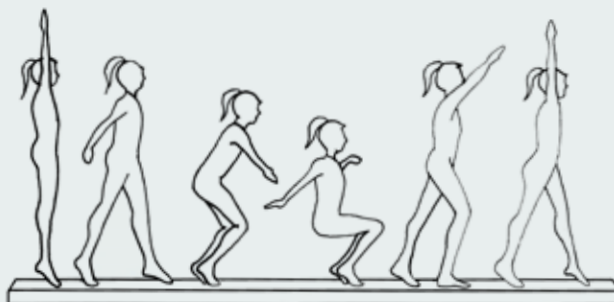


Figura nr. 60

## RROTULLIMI PREJ 180° NË TRARIN GJIMNASTIKOR

Rrotullimi në trarin gjimnastikor mund të bëhet me një ose të dyja këmbët. Rrotullimet mund të kryhen në pozicionin në këmbë, gjysmë të gjunjësuar dhe të gjunjësuar. Rrotullimi me njëren këmbë për 180°, nga pozicion në këmbë mbi tra kryhet duke lëvizur këmbën e lirë (Figura 61). Këmba mbështetëse dhe trupi ndjekin lëvizjen e këmbës që lëviz, krahët janë të zgjatur mbi kokë. Rrotullimi me të dyja këmbët njëkohësisht do të thotë rrotullim të shputave për 180° (Figurat 62 dhe 63). Rrotullimet më komplekse në pozicionin në këmbë mbi tra kryhen me lëvizje rrethore të njërës këmbë. Këta elementë mund të kombinohen me elementë të tjerë në tra.



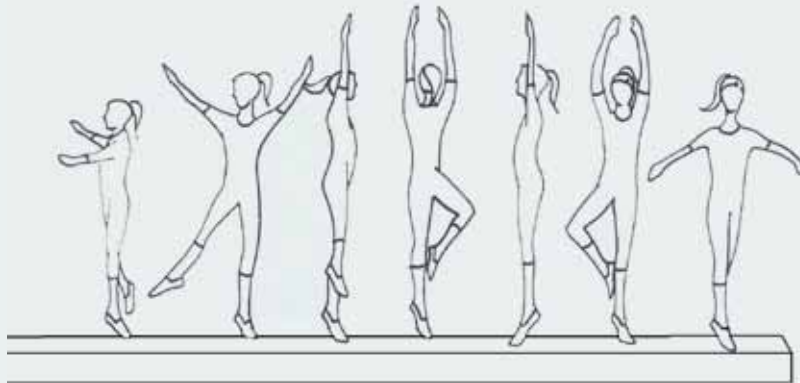


Figura nr. 61

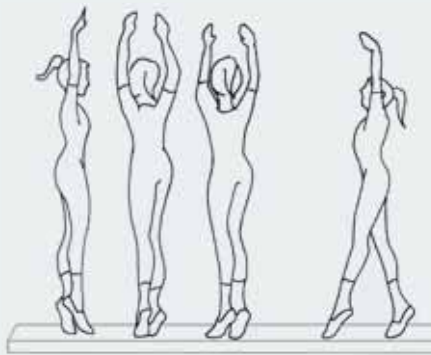


Figura nr. 62

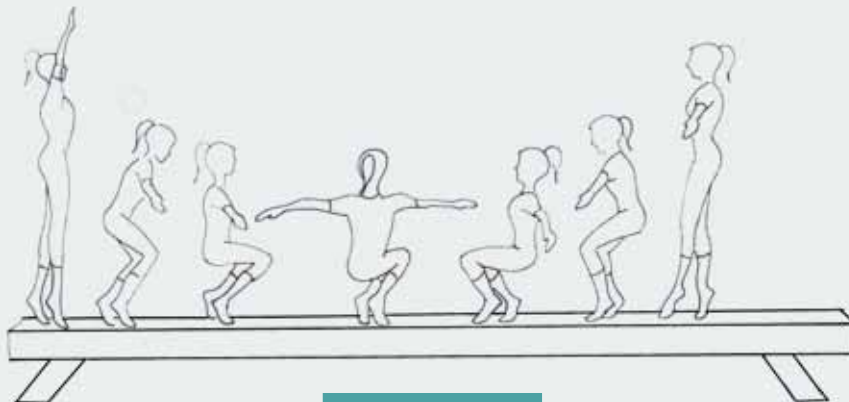


Figura nr. 63

## PESHORJA BALLORE NË TRARIN GJIMNASTIKOR

Duke rritur aftësinë e ekuilibrit mbi tra, mund të zotërohen elementë më kompleksë. Gjatë kryerjes së elementit të peshores në tra, trupi është në pozicion në këmbë me krahët e hapur. Një hap bëhet me njëren këmbë përpara, në mënyrë që qendra e gravitetit të trupit të zhvendoset në atë këmbë, këmbën tjetër e zgjatim dhe e ngremë prapa dhe trupi përkulet përpara, krahët janë të hapur. Kur trupi vjen në pozicionin e peshores, duhet të mbahet një ekuilibër prej 2 deri në 3 sekonda (Figura 64).

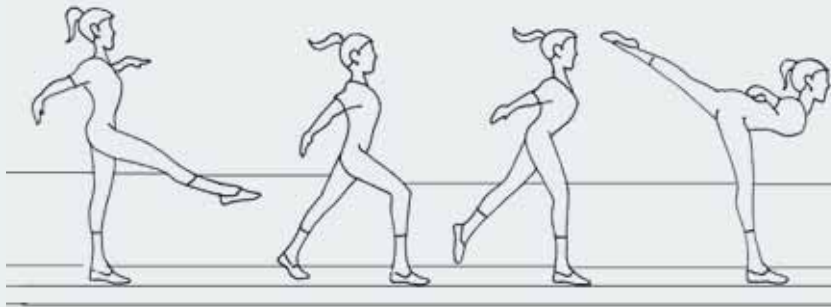


Figura nr. 64

## ZBRITJA (ULJA) NGA TRARI GJIMNASTIKOR

Zbritja (ulja) nga trari është element i gjimnastikës sportive dhe kryhet në fund të ushtrimit, kur ushtruesi largohet nga pajisja. Zbritjet mund të kryhen nga pjesa e përparme ose anash trarit. Ato mund të kryhen me njëren ose të dyja këmbët, në vend dhe në lëvizje. Në garat zyrtare, trari lihet me një ulje akrobatike tërheqëse.

Zbritja me trup të përkulur nga trari gjimnastikor mund të kryhet duke shtyrë me njëren ose të dyja këmbët. Pas shtyrjes, trupi përkulet në zonën e ijëve dhe krahët ngrihen mbi kokë. Kërcehet (zbritet) me të dyja këmbët dhe me krahët e hapur.

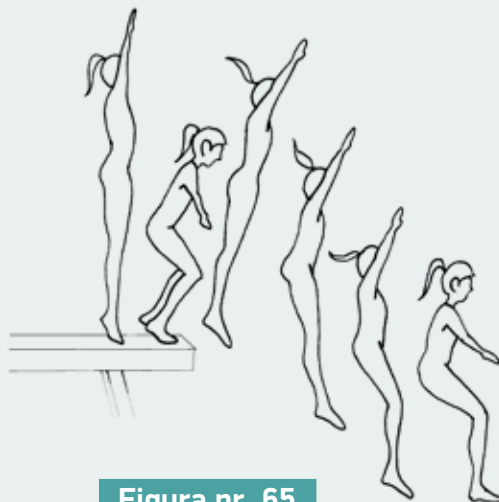


Figura nr. 65

## REALIZIMI I ELEMENTEVE TË MËSUARA NË TRARIN GJIMNASTIKOR, TË LIDHURA NË KOMPOZICION (Figura nr. 66)



Figura nr. 66

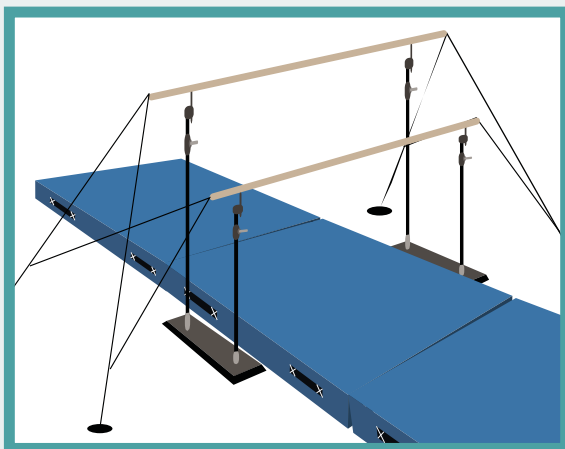
### Aktivitet:

Krijoni një ushtrim në tra me elementet e përvetësuara gjimnastikore.

### A do të mësosh më tepër?

Ushtrimi në tra zgjat deri në 90 sekonda dhe duhet të përbëhet nga një sërë elementësh akrobatikë, kërcime me një dhe dy këmbë, rotullime dhe një sërë elementësh ritmikë.

## 3.7 BOSHTET (SHUFRAT) ASIMETRIKE



Boshtet asimetrike paraqesin pajisjen më spektakolare në gjimnastikën sportive për femra. Ushtrimet karakterizohen nga performanca dinamike e lidhur. Elementet gjimnastikore të boshtet asimetrike përfshijnë lëshimin dhe kapjen,

lëvizjet nën dhe mbi boshtin e ulët dhe të lartë. Ushtrimi në boshtet asimetrike përfundon me një ulje (zbritje) akrobatike nga pajisja. Gjatë kryerjes së elementeve kërkohet përgatitje paraprake fizike. Këto ushtrime dhe elementë kontribuojnë në zhvillimin e forcës së muskujve të krahëve dhe brezit të shpatullave, fleksibilitetit dhe koordinimit në hapësirë.

Boshtet asimetrike përbëhen nga dy shufra, më e ulëta me lartësi 165 centimetra dhe më e larta me 245 centimetra, distanca ndërmjet tyre mund të jetë deri në 180 centimetra.

### RRROTULLIMI (NGRITJE OSE POMPA) NË BOSHTIN E ULËT ME SHTYTJE NË NJËRËN KËMBË

Elementi i rrotullimit në boshtin e ulët të boshteve asimetrike kryhet nga një pozicion në këmbë, me duart e vendosura sipër boshtit të ulët. Lëvizet me njërin këmbë dhe shtyhet me këmbën tjetër, gjë që e sjell trupin në një pozicion të përkulur në brezin e legenit dhe lejon ngritjen e mëtejshme dhe rrotullimin mbrapa. Në të njëjtën kohë, me kokën lëvizim prapa dhe trupi vendoset në pozicion një ngritje para ose mbrapa përpara (Figura 67).

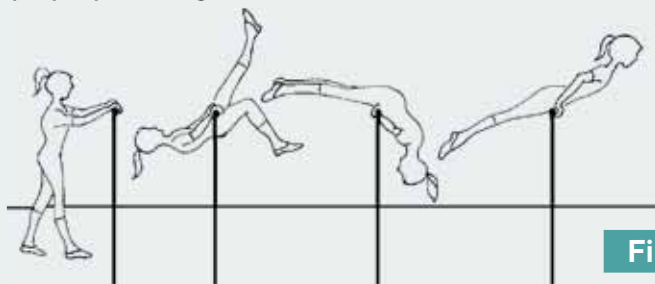


Figura nr. 67

## RROTULLIMI (RROTULLIM PARA OSE MBRAPA) PRAPA NGA (NJË NGRITJE PARA OSE MBRAPA) I PËRPARMË NË BOSHTIN E ULËT TË BOSHTEVE (SHUFRAVE) ASIMETRIKE

Nga NJË NGRITJE PARA OSE MBRAPA, këmbët lëkunden mbrapa dhe trupi sillet në pozicion horizontal, kur trupi të ulët në bosht, atëherë koka dhe shpatullat hidhen fort prapa, gjë që lejon trupin të rrotullohet rreth boshtit. Në momentin që trupi bie në kontakt me pajisjen, lëvizja e këmbëve përpara përshpejtohet. Kur këmbët vijnë në pozicion vertikal, atëherë lëvizja e tyre ndalet (bllokohet). Kjo inerci transmetohet në trup dhe kështu përshpejton rrotullimin e të gjithë trupit rreth boshtit. Gjatë kryerjes së këtij elementi, krahët mbeten në pozicion të zgjatur (Figura 68).



Figura nr. 68

## RROTULLIMI (RROTULLIM PARA OSE MBRAPA) PARA NGA (NJË NGRITJE PARA OSE MBRAPA) I PËRPARMË NË BOSHTIN E ULËT TË BOSHTEVE (SHUFRAVE) ASIMETRIKE

Pozicioni fillestar i këtij elementi është NJË NGRITJE PARA OSE MBRAPA i përparmë me krahë të drejtuar. Për të kryer këtë element, duart janë kapur nga poshtë, koka është dukshëm e hedhur prapa. Në këtë pozicion, i gjithë trupi fillon të lëvizë përpara. Kur trupi është në pozicion horizontal, nxënësi lakohet në ije dhe përkul kokën drejt gjoksit. Me këto lëvizje fitohet një nxitim i cili mundëson rrotullimin rreth boshtit, njëherazi pasohet me drejtimin në pozicionin fillestar, respektivisht deri në NJË NGRITJE PARA OSE MBRAPA e përparmë (Figura 69).

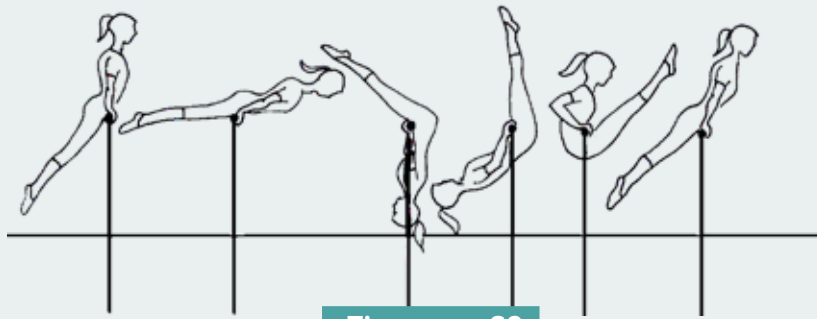


Figura nr. 69

### REALIZIMI I ELEMENTEVE TË MËSUARA NË BOSHTET (SHUFRAT) ASIMETRIKE TË LIDHUR NË KOMPOZICION (figura nr. 70)

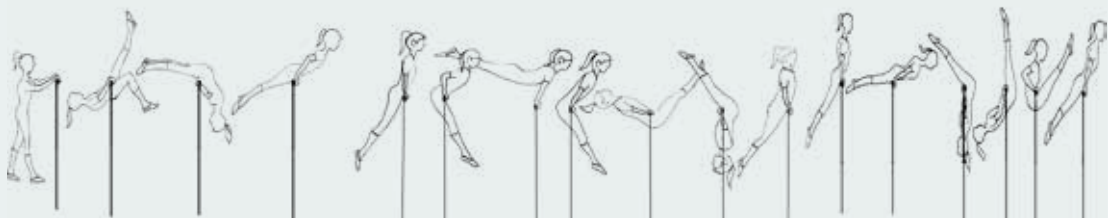


Figura nr. 70

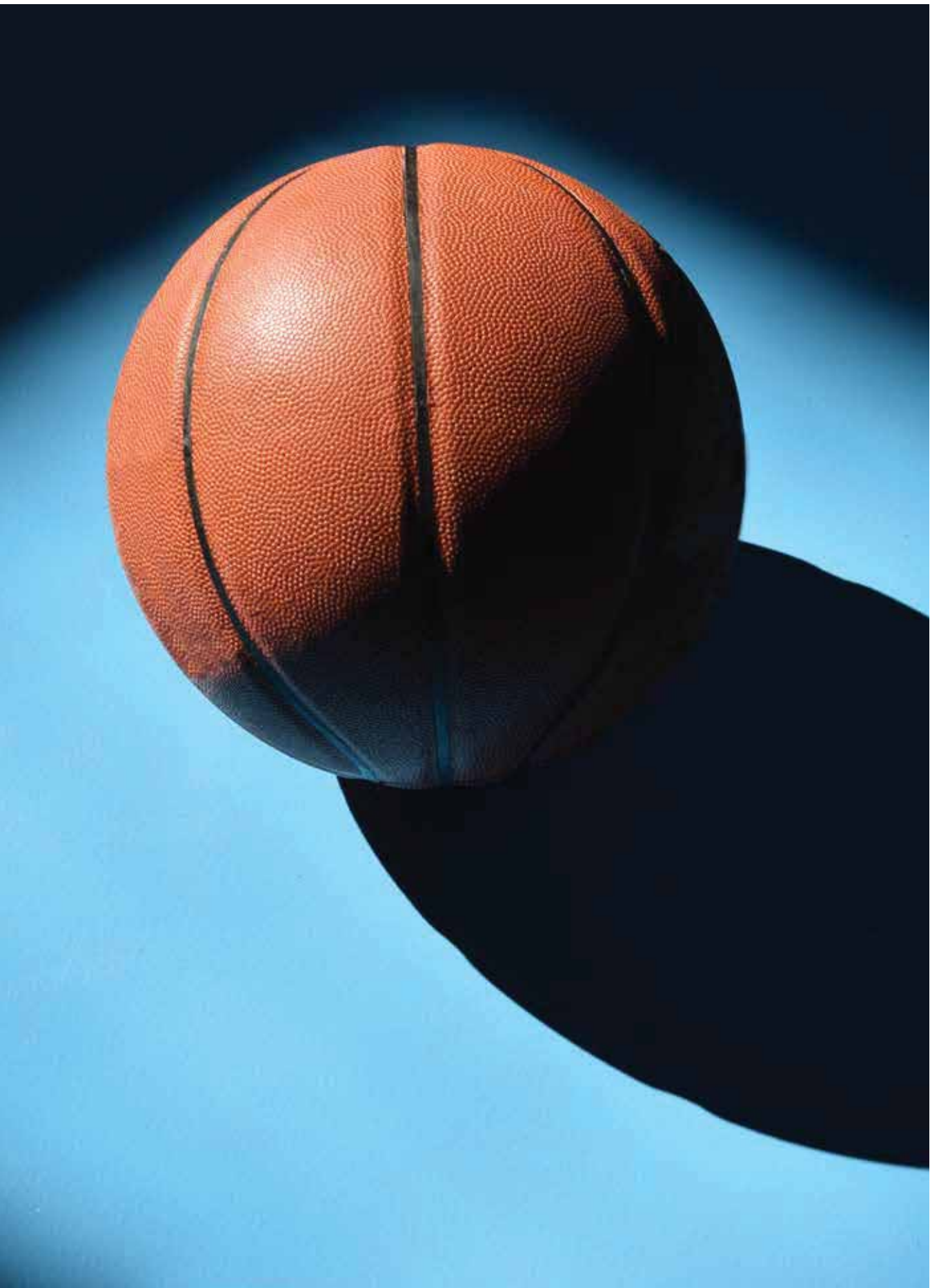
## Aktivitet:

Ushtrime për rritjen e forcës së krahëve dhe brezit të shpatullave.

## A do të mësosh më tepër?

Boshtet (shufrat) asimetrike përbëhen nga dy boshte (shufra), më e ulëta është ma lartësi 166 centimetra ndërsa më e larta është 245 centimetra. Distanca ndërmjet tyre mund të shkojë deri në 180 centimetra.







# BASKETBOLLI

Basketbolli si një lojë sportive ekipore është l pranuar gjerësisht në mbarë botën. Basketbolli luhet nga dy ekipe me nga pesë lojtarë secili. Qëllimi i çdo ekipi është të hedhë topin në koshin e kundërshtarit dhe të mos lejojë kundërshtarin të shënojë kosh. Hapësira e sulmit pushtohet me lojë kolektive, truke, bllokime dhe përfundon me gjuajtje në kosh. Përmirësimi i teknikës në basketboll do të kontribuojë që çdo basketbollist të mund të luajë po aq mirë në më shumë pozicione në ekip. Basketbolli mund të luhet në fusha të hapura, por sot ndeshjet zyrtare luhen në palestra në një fushë të rregulluar posaçërisht. Gjatësia e fushës së basketbollit është 28 metra dhe gjerësia është 15 metra. Rrathët në kosha vendosen në lartësinë 3,05 m. Ndeshja përbëhet nga katër periudha me nga dhjetë minuta secila. Pushimet ndërmjet periudhës së parë dhe të dytë dhe të tretë dhe të katërt zgjasin dy minuta, ndërsa pushimi ndërmjet periudhës së dytë dhe të tretë zgjat dhjetë minuta. Koshi i shënuar nga një lojë mbart 2 pikë, respektivisht 3 pikë nëse koshi realizohet nga hapësira prapa vijës që shënon 6.75 metra.

## UDHËHEQJA E TOPIT NË BASKETBOLL NË VEND DHE NË LËVIZJE NË DREJTIME TË NDRYSHME DHE ME SHPEJTËSI TË NDRYSHME

Basketbolli, falë dinamikës dhe eksplozivitetit të tij, është i bollshëm me lëvizje të shpejta dhe të papritura me dhe pa top. Lojtari duhet të jetë në gjendje nga çdo pozicion në çdo moment të lojës të fillojë të lëvizë me shpejtësi të ndryshme në drejtime të ndryshme. Në basketboll dallojmë këto lëvizje: ecje, vrapim, ndalim, kërcim. Lëvizja me top në basketboll është një mënyrë për të lëvizur topin nga një skaj i fushës në tjetrin.

Udhëheqja e topit mund të kryhet me dorën e majtë (Figura 71) dhe me dorën e djathtë (Figura 72) dhe duke ndryshuar drejtimin dhe shpejtësinë e lëvizjes (Figura 73). Kur udhëhiqni topin, ai shtyhet drejt sipërfaqes me majat e gishtave. Pasi topi tërhiqet nga toka, ai përsëri pritët me majat e gishtave. Nëse topi udhëhiqet me dorën e djathtë, dora vendoset në anën e sipërme të topit dhe dora e majtë anash, ndodh faza e shtytjes së topit drejt dyshemesë, me çka fillon udhëheqja me dorën e djathtë. Nëse lojtari nuk ka kundërshtar gjatë udhëheqjes së topit, krahu i majtë është pak i lakuar në bërryl dhe i ulur pranë trupit. Por nëse lojtari që udhëheq topin ka një mbrojtës që synon t'ia marrë topin, atëherë ai e vendos dorën e majtë anash në horizontale, të lakuar në bërryl, duke mbajtur kështu një distancë midis kundërshtarit dhe topit. Teknika e udhëheqjes së topit me dorën e djathtë zbatohet edhe gjatë udhëheqjes së topit me dorën e majtë.

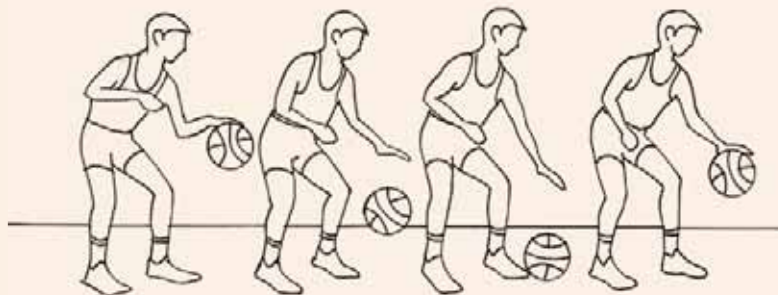


Figura nr. 71

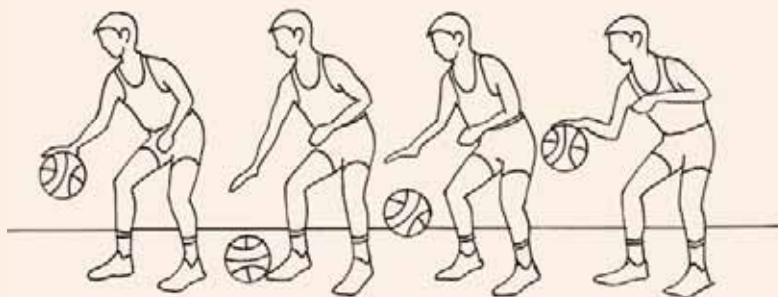


Figura nr. 72



Figura nr. 73

## PASIMET DHE PRANIMET THEMELORE TË TOPIT NË BASKETBOLL

Një nga mënyrat kryesore për të bartur topin nëpër fushë është pasimi. Për të pasuar topin me sukses, duhet të ndiqni lëvizjen e shokut të skuadrës të cilit i pasohet. Pasimi duhet të jetë i saktë. Topi mund të pasohet nga lartësi të ndryshme të trupit me një dorë ose të dyja duart (Figura 74). Pasimi i topit me të dyja duart nga gjoksi konsiderohet më efektiv, ndërsa pasimi nga sipër kokës përdoret më së shumti nga lojtarët që luajnë në pozicionin qendror. Me një dorë nga sipër shpatullës është një pasim që përdoret më shpesh në sulme të shpejta apo kundërsulme.

Marrja e topit mund të bëhet në vend dhe në lëvizje (Figura 75). Për një pritje të suksesshme të topit, lojtari duhet të jetë përballë drejtimit të mbërritjes së tij. Pranimi i topit me të dyja duart në lartësinë e gjoksit kryhet duke shtrirë krahët drejt topit.

Topi ka kontaktin e tij të parë me gishtat të cilët nën veprimin e presionit të tij shtrihen dhe më pas nyejt në pëllëmbë dhe bërryla lakohen, gjatë së cilës ndodh pranimi dhe amortizimi i topit të pranuar.

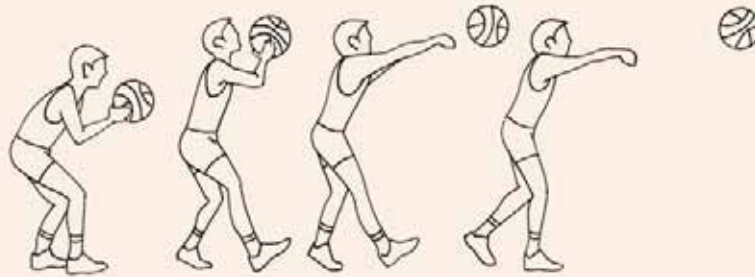


Figura nr. 74



Figura nr. 74

## GJUAJTJA NË KOSH

Realizimi i një koshi është elementi më i rëndësishëm në një lojë basketbolli, nga i cili varet drejtpërdrejt fitorja e një ekipi basketbolli. Gjuajtja në koshi mund të kryhet me një dhe dy duar edhe atë prej në vend (figura 76), në lëvizje dhe me kërcim (figura numër 77). Sulmi duhet të jetë i organizuar mirë, sepse çdo goditje e pasuksesshme në kosh nënkupton humbjen e topit. Gjuajtja e suksesshme e topit në kosh varet nga distanca nga e cila topi hidhet në kosh dhe nga këndi i rënies së topit drejt koshit.

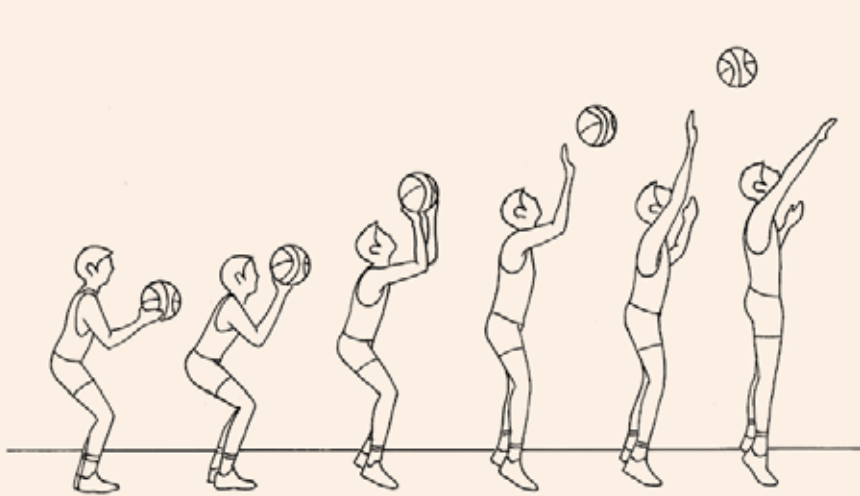


Figura nr. 76



Figura nr. 77

## DYHAPËSHI BASKTEBOLLISTIK

Dyhapëshi basketbollistik përdoret kur lojtari duhet të arrijë një avantazh hapësinor për të depërtuar deri te koshi ose kur kryhet ndonjë truk basketbolli.

Në momentin kur lojtari merr topin, ai mund të bëjë vetëm dy hapa me këmbët e tij para se ta pasojë ose gjuajë topin në kosh, pas kapjes së topit të kthyer nga koshi ose pas pranimit të topit të pasuar.



Figura nr. 78

## RROTULLIMI (KTHESA) (PIVOTING)

Qëllimi i rrotullimit (kthesës) është të vendosë lojtarin në një pozicion të favorshëm për të filluar driblimin, pasimin ose gjuajtjen në kosh, për të mbrojtur topin nga kundërshtari, për të vendosur bllok ose për të dalë nga blloku. Pozicioni fillestar i rrotullimit kryhet zakonisht nga një pozicion i ulët në basketboll dhe zakonisht kryhet pas marrjes së topit të pasuar (Figura 79). Lojtari, duke mbajtur topin në duar, dëshiron të kthehet majtas ose djathtas për të parë se ku janë shokët e tij ose t'i kthejë shpinën kundërshtarit, ai mund ta bëjë këtë duke u rrotulluar (kthyer). Në fakt, bëhet fjalë për kthesë për një rreth të plotë ose gjysmërreth në njërën anë ose në tjetrën, kur njëra këmbë që prek e para dyshemenë nuk guxon të ngrihet. Nga pozicioni bazë i basketbollit, topi mbahet me të dyja duart dhe tërhiqet nga trupi dhe bartet në anën e largët të kundërshtarit. Duke lëvizur njërën këmbë, lojtari rrotullohet rreth këmbës fikse, duke krijuar një pozicion për gjuajtje në kosh ose pasim të topit shokut të skuadrës.

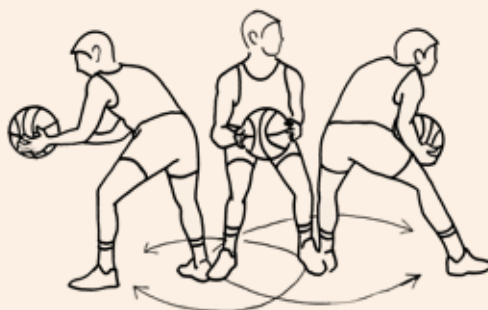


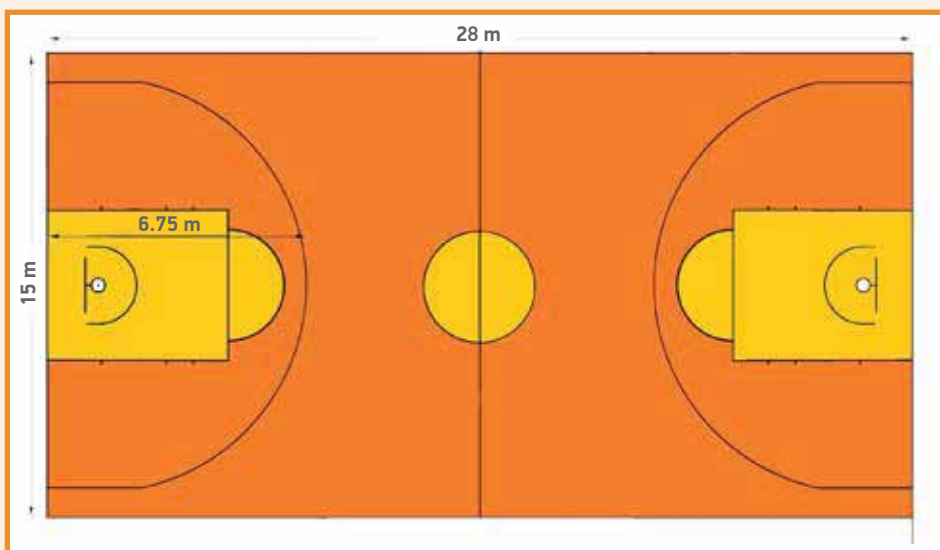
Figura nr. 79

## TAKTIKA SULM – MBROJTJE

Për të mposhtur me sukses kundërshtarit, çdo ekip ka zhvilluar taktika të veçanta në mbrojtje dhe sulm. Potenciali dhe aftësitë e lojtarëve në ekip dhe cilësia e kundërshtarit kanë një ndikim të madh në taktikën. Problemet taktike do të zgjidhen shumë më lehtë nëse skuadra ka lojtarë të përgatitur teknikisht, të cilët lëvizin me sukses me dhe pa top, janë të saktë në pasime, pranime dhe gjuajtje në kosh, bëjnë driblime dhe depërtim të mirë drejt koshit dhe bashkëpunojnë me lojtarët tjerë në ekip. Në organizimin e lojës në një detyrë të caktuar taktike mund të ketë veprim individual të një lojtari të caktuar, veprim në grup prej dy ose më shumë lojtarësh dhe veprim ekipor ku secili lojtar ka një detyrë specifike. Loja e basketbollit lejon çdo lojtar të shprehë cilësitë e tij të lojës dhe përdorimin maksimal të tyre në zgjidhjen e detyrave taktike të ekipit.

### Aktivitet:

Organizoni garë basketbolli me zbatimin e elementeve të mësuara.



Fusha e basketbollit





# HENDBOLLI

Hendbolli si lojë sportive ka vlera të larta në drejtim të zhvillimit të aftësive psikomotorike. Është një sport shumë i njohur ekipor. Hendbolli përbëhet nga forma natyrale të lëvizjeve që mundësojnë pranimin e tij që në moshë të vogël nga nxënësit. Luhet në një fushë hendbolli mes dy skuadrave kundërshtare. Objekti i lojës është t'i shënosh një gol ekipit kundërshtar. I gjithë ekipi merr pjesë në sulm dhe mbrojtje, nga secila skuadër luajnë shtatë lojtarë, njëri prej të cilëve është portier. Teknika në hendboll është shumë e pasur dhe mund të mësohet lehtësisht sepse elementet bazë të hendbollit janë pasimi dhe kapja e topit me dorë, gjuajtja në portë, truket, driblimi, bllokimi, mbrojtja dhe sulmi. Dimensionet e fushës së hendbollit janë: gjatësia 40 metra dhe gjerësia 20 metra. Luhen dy pjesë me nga 30 minuta. Porta (goli) e hendbollit është 2 metra e lartë dhe 3 metra e gjerë.

## BAZAT E PASIMIT DHE PRANIMIT TË TOPIT

Për të zotëruar lojën e hendbollit, është e nevojshme të zotëroni paraprakisht elementët bazë. Vrapimi, ndalimi dhe kërcimi janë pjesë përbërëse e lojës së hendbollit.



Figura nr. 80

Pranimi i topit në hendboll kryhet me të dyja duart (Figura 81). Gjatë pranimit të topit, duart shtrihen në drejtimin nga vjen topi. Kur topi bie në kontakt me duart, ato tërhiqen mbrapa, duke e amortizuar topin. Topi zakonisht pasohet në lartësinë e gjoksit (Figura 82). Dallojmë pasim të topit nga supi, nga pëllëmba dhe nga bërryli. Është thelbësore që të të gjitha pasimet ta kthejmë trupin në drejtim të pasimit. Dora me të cilën pasohet topi ngrihet lart mbi kokë. Krahu në nyjën e bërrylit është pothuajse i drejtë. Duke lëvizur përpara, topi pasohet në drejtimin e dëshiruar.

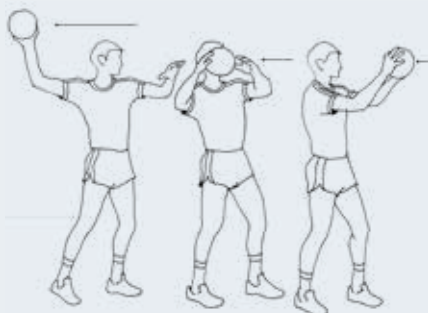


Figura nr. 81

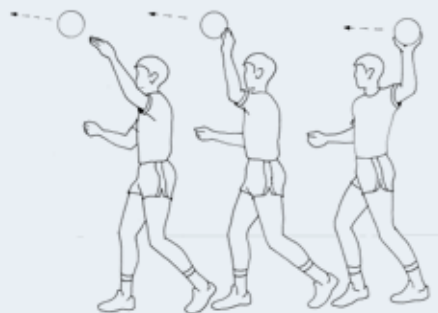


Figura nr. 82

## UDHËHEQJA E TOPIT

Udhëheqja e topit të hendbollit mund të bëhet në vend dhe në lëvizje. Topi udhëhiqet përpara, duke lejuar kontrollin e topit (Figura 83). Dora është e drejtuar përpara, topi shtyhet drejt dyshemesë me pëllëmbë, topi kërcen (kthehet) nga dyshemeja dhe pranohet përsëri me pëllëmbë. Kur lojtari udhëheq topin dhe më pas ndalon, ai mund të bëjë vetëm tre hapa përpara se ta pasojë topin ose të dërgojë goditje në portë.



Figura nr. 83

## GJUAJTJA NË PORTË ME HAP

Gjuajtja me hap përdoret më shpesh nga pozicionet e pasme. Me këtë teknikë të gjuajtjes në gol, topi parakalohet gjatë lëvizjeve me këmbë. Kjo marrëdhënie midis trupit dhe topit krijon kushte për të kryer një goditje më të fortë në portë. Drejtimi dhe lartësia e hedhjes së topit është aftësi e lojtarit që kryen goditjen, për të shmangur bllokimin e mbrojtësve.



Figura nr. 84

## GJUAJTJA NË PORTË NGA POZICIONI ANËSOR (I KRAHUT)

Gjuajtja në portë nga një pozicion anësor (krahu) është e ngjashme me një gjuajtje me kërcim (Figura 85). Gjuajtja në portë nga pozicioni i krahut nis me shtytje të pjerrët, diagonalisht me vijën e 7-metërshit. Kjo mënyrë performimi është për të marrë një kënd më të mirë për kryerjen e gjuajtjes. Dora me të cilën kryhet gjuajtja në portë ngrihet lart dhe anash. Ndërsa në momentin e hedhjes së topit, kryhet edhe rrotullim me ijën përpara.



Figura nr. 85

## GJUAJTJA NË PORTË NGA POZICIONI I SULMUESIT HARKOR (PIKER)

Pozicioni i 'pikerit' në lojën e hendbollit karakterizohet nga fakti se ky lojtar, ndryshe nga pozicionet e tjera, është gjithmonë në afërsi dhe në kontakt me mbrojtësit e ekipit kundërshtar. Prandaj, marrja e topit dhe ndërtimi i një pozicioni për të kryer një goditje në portë bëhet në kushte të vështira (Figura 86). Goditjet më të zakonshme drejt golit, të përdorura nga 'pikerët' janë:

- ▶ duke rënë përpara,
- ▶ duke rënë mbi supe,
- ▶ duke u hedhur në zonën e portierit.

Gjuajtja në portë me rënie përpara kryhet në atë mënyrë që 'pikeri' pas marrjes së topit bën një kthesë drejt portës kundërshtare.

Gjatë kthimit, trupi ulet, përkulet përpara duke rënë në zonën e portierit, duke kryer në të njëjtën kohë gjuajtjen drejt portës. Rënia amortizohet me ndihmën e duarve.



Figura nr. 86

## GJUAJTJA ME KËRCIM SË LARTI

Synimi i çdo skuadre hendbolli është të shënojë gol ndërsa është në sulm. Gjuajtja në portë me një goditje kërcimi fillon kur lojtari merr topin në nxitim, me ç'rast pason shtytja dhe gjuajtja në portë (Figura 87). Në fazën e shtytjes, këmba shtytëse drejtohet në kyçin e këmbës, gjunjët dhe ijët. Këmba lëvizëse ndihmon trupin të kërcëjë në lartësi. Dora me të cilën kryhet gjuajtja në portë ngrihet mbrapa dhe lart. Në momentin kur trupi ndodhet në pikën më të lartë të kërcimit, dora goditëse me top duhet të lëvizë përpara me shpejtësi maksimale dhe topi të drejtohet drejt portës. Trupi ndjek lëvizjen e krahut dhe në momentin e hedhjes së topit është në një pozicion animi të lehtë. Kontrolli i topit dhe driblimi mund të kombinohen gjithashtu me një goditje kërcimi në portë për të përmirësuar teknikën.



Figura nr. 87

## GJUAJTJA ME KËRCIM NË THELLËSI

Teknika e ekzekutimit është e njëjtë me atë të mëparshmen, ndryshimi është se goditja me kërcim në thellësi kryhet pas marrjes së topit ose mashtrimit, për të depërtuar në mbrojtjen e kundërshtarit dhe për të shënuar gol (Figura 88).



Figura nr. 88

## MBROJTJA ZONALE 6 : 0

Qëllimi kryesor i mbrojtjes në lojën e hendbollit është të pengojë ekipin kundërshtar që të shënojë. Taktikat mbrojtëse mund të jenë: individuale, grupore dhe ekipore. Mbrojtja individuale përfshin: lëvizjen në mbrojtje, bllokimin e topit, parandalimin e goditjeve në portë, marrjen dhe prerjen e topit dhe ndalimin e sulmit. Taktika grupore në mbrojtje është veprimi i dy ose më shumë lojtarëve që bashkëpunojnë me portierin, bllokojnë dhe marrin përsipër lojtarët në mbrojtje.

Mbrojtja ekipore mund të jetë individuale (person në person), e kombinuar dhe zonale. Në taktikat e mbrojtjes më së shpeshti përdoret mbrojtja zonale, e cila mund të jetë me këto formacione: 6:0; 5:1; 3:2:1; 4:2.

Mbrojtja zonale më e përdorur është 6:0, ku gjashtë lojtarë vendosen përpara vijës së gjashtë metrave (Figura 89). Kjo zonë përdoret kur skuadra kundërshtarë ka një organizator të mirë të lojës dhe lojtarë të mirë nga krahu dhe pozita e 'pikerit'.

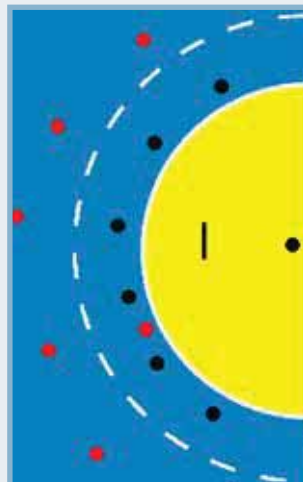
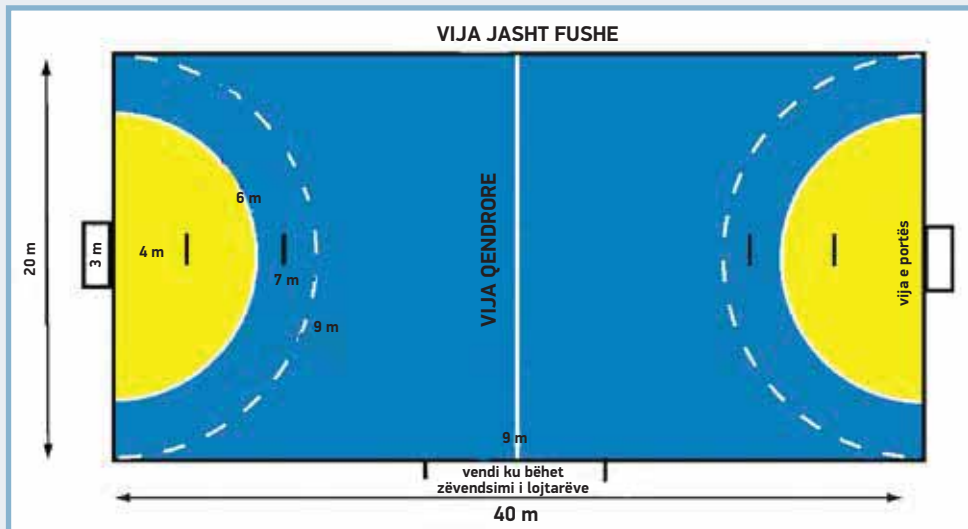


Figura nr. 89

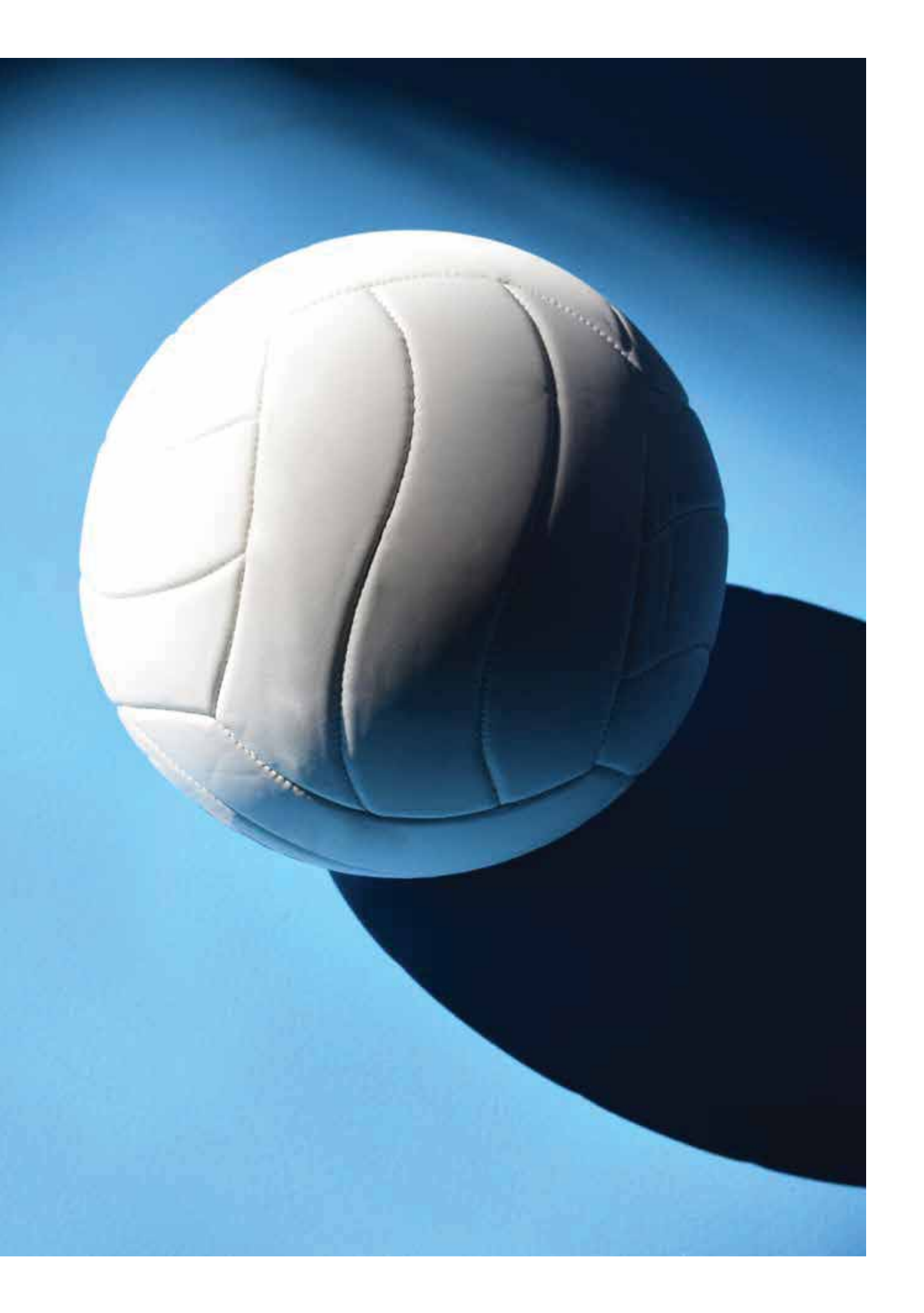
## Aktivitet:

Organizoni gara në hendboll me zbatimin e elementeve të mësuara.



Fusha e hendbollit







# VOLEJBOLLI

Volejboli është një lojë ekipore e pranuar gjerësisht. Është një sport në të cilin lëvizjet zhvillohen shpejt në një hapësirë të vogël dhe kërkon reagime të shpejta nga lojtarët në mbrojtje dhe sulm. Elementet bazë në mbrojtje janë blloku dhe mbrojtja në fushë. Elementet e sulmit janë organizimi i sulmit, shërbimi dhe përplasja (smashing). Qëllimi i lojës është të mposhtet mbrojtja e kundërshtarit dhe të fitohet pikë. Çdo ekip ka të drejtë të prekë topin tri herë.

Një ndeshje volejboli luhet midis dy ekipeve me nga gjashtë lojtarë secili. Fusha e volejbollit ka përmasa 18 x 9 metra. Në mesin e fushës ka një rrjetë 1 metër të gjerë dhe 9 metra të gjatë. Lartësia e rrjetës nga dyshemeja deri në skajin e sipërm është 224cm për gratë dhe 243cm për burrat. Në varësi të moshës së garuesve, lartësia e rrjetës mund të jetë 220cm për djem dhe 210cm për vajza. Loja fillon me një goditje fillestare të quajtur shërbim.

## KTHIMI I TOPIT ME GISHTA

Kthimi i topit me gishta përdoret më së shumti në organizimin e sulmit. Gjatë kthimit të topit me gishtat mbi kokë, nxënësi duhet ta vendosë trupin nën top (Figura 90). Gjatë kthimit të topit, gishtat duhet të jenë të hapur mirë. I gjithë trupi merr pjesë në kthimin e topit. Duke filluar nga shputat e këmbëve, trupi drejtohet në të gjitha nyejt lart dhe me gishta topi kthehet mbi kokë.

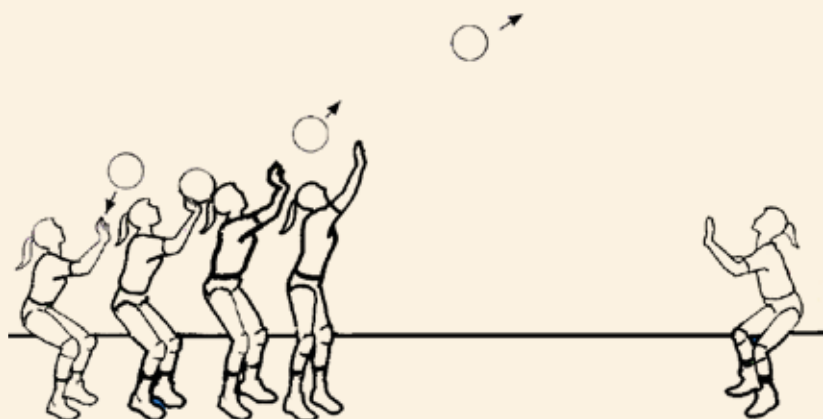


Figura nr. 90

Topi mund të kthehet në drejtime të ndryshme nga përpara (Figura 91), anësh (Figura 92) dhe mbi kokë (Figura 93). Te të gjitha kthimet, është thelbësore të merrni një pozicion të përshtatshëm volejboli dhe të vendosni trupin nën top. Kur ktheni topin përpara, trupi dhe këmbët duhet të jenë të drejtuara nga drejtimi i kthimit. Krahët ngrihen përpara në lartësinë e fytyrës, përkulen pak në nyjën e bërrylit, me gishta të hapur mirë. Kthimi i topit bëhet duke drejtuar kyçet e këmbëve dhe duke drejtuar bërrylat.

Kthimi anësh kryhet mbi shpatullën e majtë ose të djathtë. Në momentin e kthimit të topit, shpatulla e kundërt në raport me drejtimin ku duam të kthejmë topin, vendoset më lart. Kjo lëvizje mundëson kontaktin e njëtrajtshëm të topit me duar. Gjatë kthimit të topit mbi kokë, nxënësi duhet të marrë të njëjtin pozicion si kur kthen topin përpara. Topi kthehet prapa mbi kokë. Koka gjithashtu hidhet mbrapa në të njëjtën kohë.

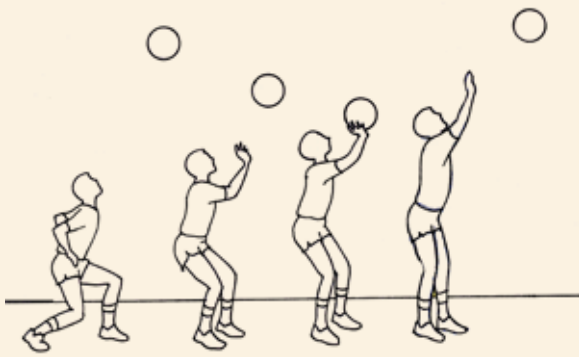


Figura nr. 91

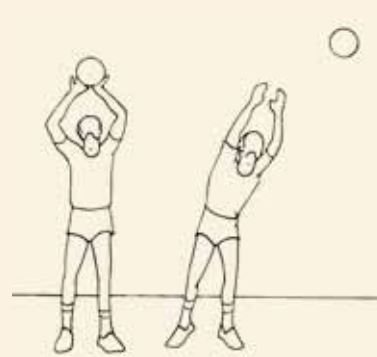


Figura nr. 92

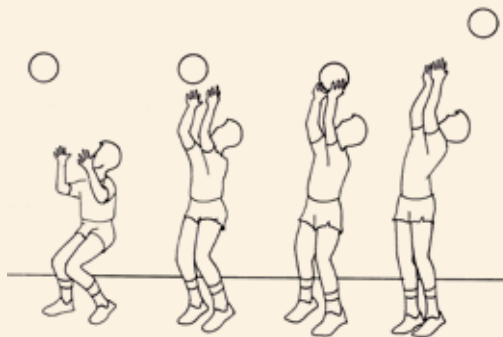


Figura nr. 93

## KTHIMI I TOPIT ME PARAKRAH

Kthimi i topit me parakrah përdoret për të pranuar topin nga shërbimi, për mbrojtje në fushë dhe marrjen e topave të kthyer nga blloku (Figura 94). Pasimet e këtilla në volejboll mund të bëhen nga të gjitha drejtimit. Gjatë pasimit me parakrah përpara, këmbët vendosen paralelisht, gjunjët janë pak të lakuar, pjesa e sipërme e trupit është e përkulur përpara. Krahët janë të shtrirë përpara trupit dhe pak të lakuar në bërryla të cilët vendosen paralelisht me pjesën e brendshme të kthyer së larti. Pëllëmbët vendosen mbi njëra-tjetrën. Në momentin e kthimit të topit, bërrylat mbeten të shtrirë (të zgjatur). Kjo lëvizje ndjek shtrirjen/drejtimin e kyçit të këmbës dhe gjunjëve. Kjo metodë e pasimit në volejboll përdoret më shpesh gjatë marrjes së një shërbimi. Pasimi me parakrah mbi kokë aplikohet në topat e shpejtë që vijnë në lartësinë e kokës dhe mbi kokë.

Nga pozicioni bazik në volejboll, pjesa e sipërme e trupit është e drejtuar. Parakrahët vendosen paralelisht. Pasimi i topit mbi kokë me parakrah kryhet nga pozicioni diagonal dhe paralel në volejboll. Kur topi vjen anash në të djathtë, atëherë lojtari bën një hap djathtas, qendra e gravitetit të trupit transferohet në atë anë, këmbët vendosen në drejtim të pasimit të topit.



Figura nr. 94

## SHËRBIMI SHKOLLOR (SHËRBIMI I POSHTËM)

Ndeshjet e volejbollit fillojnë me këtë element (Figura 95). Shërbimi përdoret në fillim të çdo seti dhe çdo aksioni. Qëllimi kryesor i shërbimit është kalimi i topit mbi rrjetë në gjysmën e fushës kundërshtare. Gjatë kryerjes së teknikës së shërbimit shkollor, topi mbahet me njërën dorë. Në këtë shërbim, nxënësi është në pozicion diagonal dhe trupin e ka pak të përkulur përpara. Dora me të cilën goditet topi, pak para se ta bëjë këtë veprim, lëviz mbrapa, pastaj topi goditet me pëllëmbë. Dora që godet topin vazhdon të lëvizë përpara dhe lart.

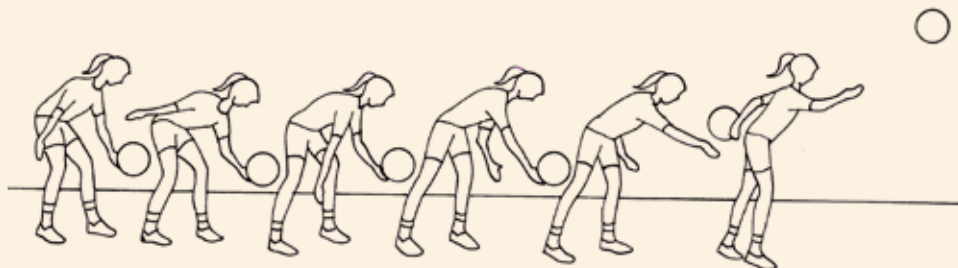


Figura nr. 95

## SHËRBIMI TENIS (SHËRBIMI I SIPËRM)

Shërbimi është element i volejbollit që përdoret si goditje fillestare në ndeshje, dhe përsëritet pas çdo gabimi. Qëllimi kryesor i shërbimit është të fitohet pikë direkte, ose të vështirësohet pranimi i shërbimit nga skuadra kundërshtarë. Sipas lartësisë së shërbimit, shërbimet ndahen në të sipërme dhe të poshtme. Në volejbollin modern, shërbimi i poshtëm është hedhur si element.

Shërbimi më i zakonshëm në volejbollin modern është shërbimi i tenisit pa rrotullim (Figura 96).

Ai kryhet nga një pozicion i lartë diagonal. Topi mbahet me dorën goditëse në lartësinë e ijëve dhe hidhet lart mbi kokë mbi vijën bazë. Dora goditëse tërhiqet prapa dhe bërryli vendoset në lartësinë e shpatullave. Dora goditëse është pas kokës, e lakuar në bërryl. Në fazën e goditjes, bërryli i krahut goditës zgjatet dhe topi goditet me pëllëmbë. Topi godet fuqishëm dhe shkurt me gishta të bashkuar. Ky element kryhet nga vija bazë. Çdo shërbyes e përcakton distancën nga vija bazë.



Figura nr. 96

## PËRPLASJA E TOPIT (SMASHING)

Përplasja e topit është mënyra më e shpejtë dhe më efikase për ta drejtuar topin në fushën e kundërshtarit, duke shënuar kështu një pikë (figura 97). Kur topi është mbi rrjetë, lojtari që godet, me disa hapa vrap, shtyhet dhe e godet topin në kërcim dhe ulet (zbret). Përplasja përbëhet nga disa faza.

Faza e hovit fillon kur topi është në pikën më të lartë të rrjetës. Në varësi të distancës që lojtari duhet të kalojë, ai përcakton nxitimin. Në fazën e shtytjes, këmbët vendosen paralelisht, lakohen në kyçin e këmbës, gjunjët dhe ijët. Në atë moment, krahët lëvizin prapa dhe teposhtë, dhe pastaj përpara dhe lart, deri në lartësinë e shpatullave, me atë që dora goditëse vazhdon të lëvizë lart, në të njëjtën kohë vjen deri në shtrirjen (zgjatjen) e kyçit të këmbës, gjunjëve dhe ijëve. Goditja e topit kryhet kur krahu (dora) goditës shtrihet pas kokës sipër, nga ai pozicion, shpatulla lëviz përpara dhe bërryli zgjatet. Kontakti i parë me topin bëhet me skajin e pëllëmbës, e cila jep një forcë të madhe goditjeje dhe më pas me gishtat, të cilët përcaktojnë drejtimin e topit. Kur godet topin, lojtari nuk duhet të prekë rrjetën me dorë. Ulja duhet të jetë në të dyja këmbët për të zbutur peshën e trupit.



Figura nr. 97

## BLLOKIMI I TOPIT

Bllokimi është një element i lojës në mbrojtje. Është një element me të cilin lojtarët përpiqen të pengojnë kalimin e topit në fushën e tyre, ndërsa topi i kthyer të bjerë në fushën e kundërshtarit. Bllokimi është mbrojtja më efektive kundër përplasjes. Është një element kompleks. Lojtarët që përbëjnë bllokun vendosen 20-30cm nga rrjeta. Për një bllokim efektiv është e nevojshme që lojtarët të ndjekin veprimin e kundërshtarit, veçanërisht lëvizjet e teknikut, sepse ai është organizatori i sulmit.

Blokim kryhet me një kërcim të fortë vertikal me krahë të shtrirë lart. Është më mirë që duart të kalojnë rrjetën drejt fushës së kundërshtarit. Është e rëndësishme të përcaktohet se ku dhe në cilën pikë të kryhet bllokimi. Bllokimi vendoset mu përballë goditësit (smesherit) kundërshtar. Blloku mund të përbëhet nga maksimumi tre lojtarë. Momenti i ekzekutimit të bllokimit varet nëse sulmi organizohet me topa të mesëm, të lartë apo të shpejtë. Atëherë shtytja (kërcimi) i bllokuesit mund të bëhet me vonesë të vogël përpara se goditësi të arrijë pikën më të lartë të shtytjes së tij, ose në të njëjtën kohë me kërcimin e goditësit kundërshtar.

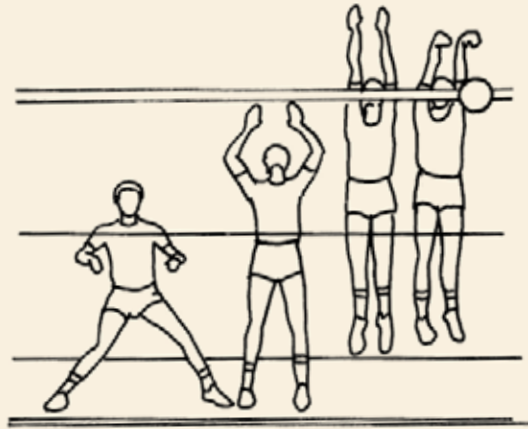


Figura nr. 98

## LOJA NË RRJET

Të organizohet një garë në të cilën do të aplikohen elementet e volejbollit. Çdo ekip volejbollit ka disa kategori volejbollistësh. Teknikët janë organizatorët e sulmit dhe prej tyre varet koncepti i lojës së gjithë ekipit, detyra e tyre është t'u pasojnë sulmuesve të ekipit. Libero është lojtari i ngarkuar për të marrë shërbimin dhe për të luajtur në mbrojtje. Marrësit e shërbimit ose sulmuesit përfundimtarë kanë për detyrë që pas marrjes së shërbimit të kalojnë shpejt në sulm. Bllokuesit e ndërmjetëm ose sulmuesit e ndërmjetëm në sulm luajnë një rol të rëndësishëm si bllokues të rrjetit. Korrektuesit ose sulmuesit kryesorë marrin më shumë topa në sulm dhe rezultati përfundimtar i të gjithë ekipit varet nga performanca e tyre.

Me një shpërndarje të duhur të të gjitha këtyre kategorive lojtarësh, do të ndihmohet në krijimin e një ekipi të përgatitur mirë teknikisht dhe

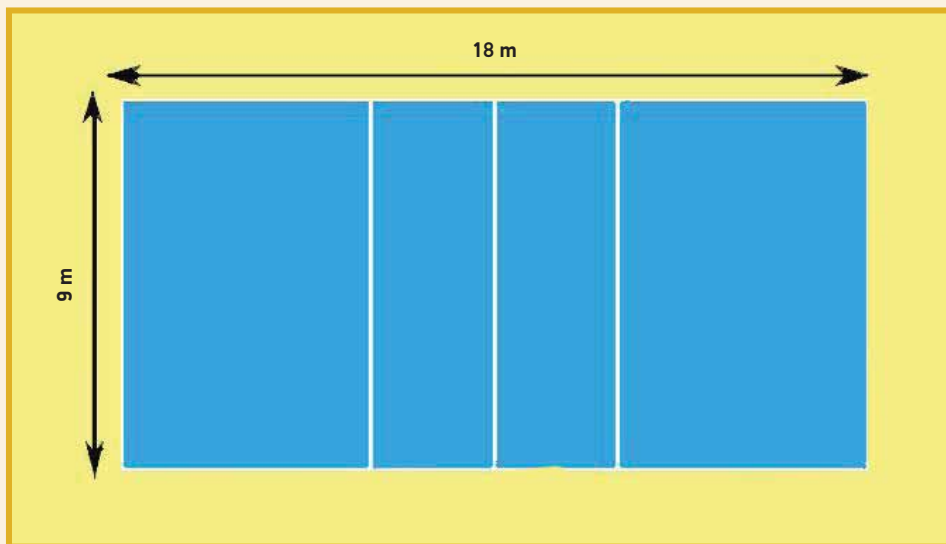
taktikisht. Me cilësi të tilla të ekipit, mund të ndërtoni taktika të mira në mbrojtje dhe sulm.

Taktika, sipas lojtarëve pjesëmarrës në aksionin e volejbollit, mund të jetë individuale, grupore dhe ekipore. Skuadra e volejbollit do të ketë suksesin më të madh nëse elementët tekniko-taktikë përmirësohen vazhdimisht në lojë dhe kjo do të kontribuojë që lojtarët të zhvillojnë ndjenjën e bashkëpunimit kolektiv dhe të ndihmës reciproke. Kjo krijon një mundësi për të bërë kombinime të ndryshme tekniko-taktike në ndeshjet me ekipe të ndryshme kundërshtare.

Nga formacionet në lojën e volejbollit në sulm, më i thjeshti është ai klasik 4:2, që do të thotë se ekipi përbëhet nga 2 teknikë dhe 4 goditës. Sot, në volejbollin modern, formacioni 5:1 është më i zakonshmi, skuadra me një formacion të tillë ka vetëm një teknik.

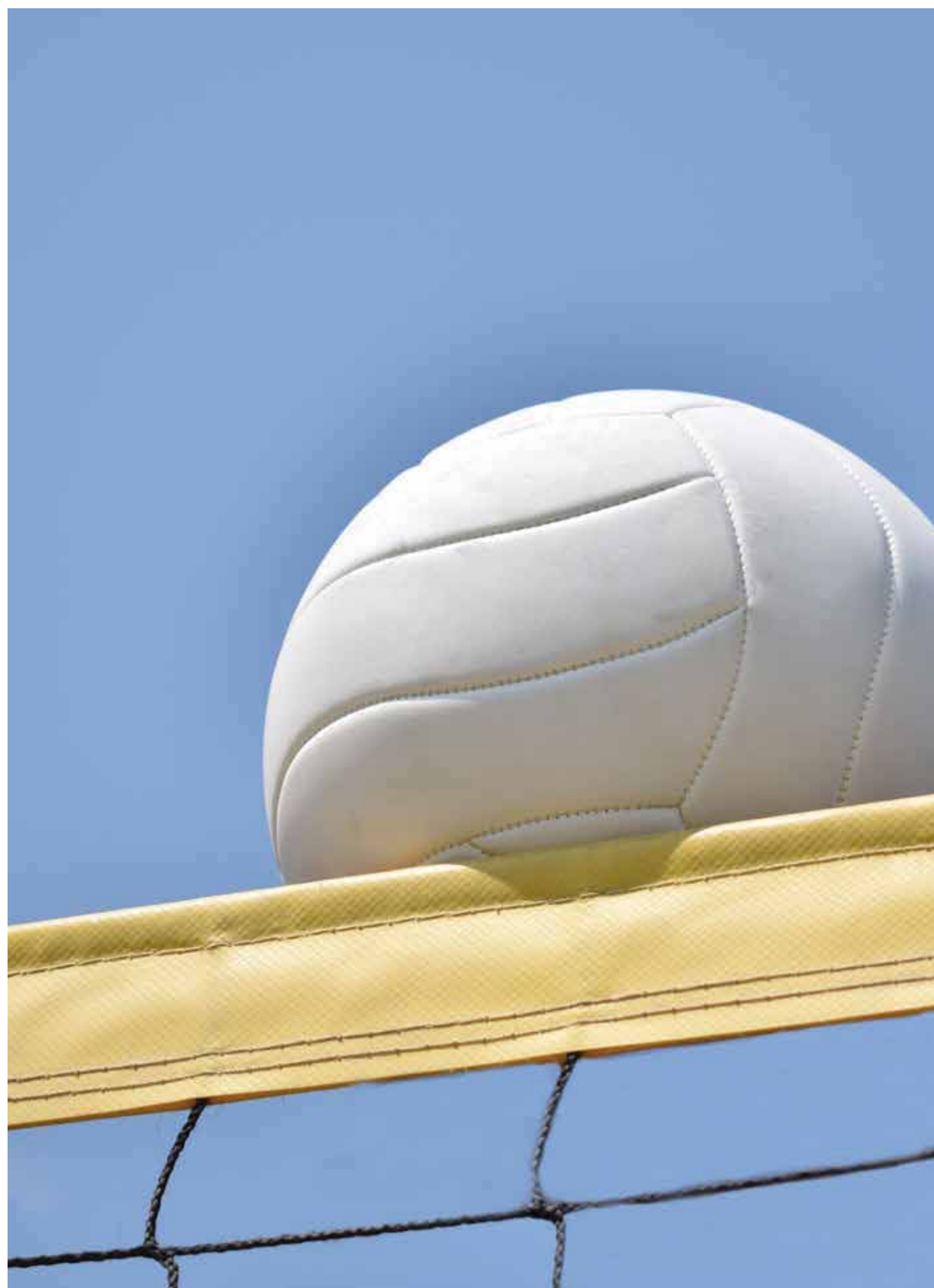
## Aktivitet:

Organizoni gara në volejboll me zbatimin e elementeve të mësuara.



Fusha e volejbollit







# FUTBOLLI

Futbolli është një nga sportet më të njohura. Ndeshjet luhen në një fushë futbollli me përmasa nga 90 deri në 120 metra gjatësi dhe 45 deri në 90 metra gjerësi.

Ndeshjet luhen ndërmjet dy skuadrave kundërshtare me nga 11 lojtarë secila, njëri prej të cilëve është portier. Përmasat e topit janë 68 deri në 71 centimetra dhe peshojnë 396 deri në 453 gram.

Futbolli është një lojë dinamike në të cilën vrapimi në drejtime të ndryshme përfaqësohet nga ndalesa të shpejta, kërcime, sprinte të shkurtra, kontroll i saktë i topit me këmbë, pasim, gjuajtje në portë dhe lojë në mbrojtje. Të gjithë këta elementë të futbollit kontribuojnë në zhvillimin e aftësive funksionale të trupit, si dhe në zhvillimin e forcës së muskujve të ekstremiteteve të poshtme, shpejtësisë, qëndrueshmërisë dhe koordinimit.

## UDHËHEQJA E TOPIT ME PJESËN E SIPËRME, TË BRENDSHME DHE TË JASHTME TË KËMBËS

Nuk mund të luash futboll nëse nuk zotëron teknikën e udhëheqjes (posedimit) të topit. Përmirësimi i kësaj teknike kontribuon që lojtari të ketë kontroll të plotë mbi topin. Në teknikën futbollistike të udhëheqjes së topit dallojmë udhëheqjen me pjesën e sipërme, të brendshme dhe të jashtme të këmbës. Udhëheqja e kombinuar me një pjesë të ndryshme të këmbës përdoret shpesh në futboll (Figura 99).

Udhëheqja e topit me pjesën e brendshme të këmbës (Figura 100), zbatohet kur ka veprime të ngadalta ose kur drejtimi i lëvizjes ndryshon befasisht. Gjatë udhëheqjes së topit me pjesën e brendshme të këmbës, pesha e trupit transferohet në këmbën e kundërt, trupi është pak i përkulur përpara, krahët janë të lakuar në bërryla, gjë që siguron një ekuilibër më të mirë.

Udhëheqja e topit me pjesën e sipërme të këmbës (Figura 101) përdoret kur lojtari dëshiron të fitojë më shumë hapësirë në një kohë më të shkurtër. Lojtari udhëheq topin me pjesën e jashtme të këmbës kur duhet të bëjë lëvizje të papritura anësore për të shmangur lojtarin kundërshtar.



Figura nr. 99



Figura nr. 100



Figura nr. 101

## PASIMI DHE PRANIMI I TOPIT ME PJESËN E SIPËRME, TË BRENDSHME DHE TË JASHTME TË KËMBËS

Një nga aftësitë teknike që vlerësohet nga lojtarët është aftësia për të pasuar dhe pranuar topin në mënyrë racionale. Elementet bazë në futboll janë marrja dhe pasimi i topit me këmbë. Topi i futbollit mund të pasohet në drejtime të ndryshme. Gjatë pasimit me pjesën e brendshme të këmbës, këmba mbështetëse vendoset në dhjetë centimetra, paralelisht me topin, këmba goditëse vendoset me pjesën e brendshme në drejtim të pasimit (Figura 102).

Pasimi me pjesën e sipërme të këmbës (Figura 103) kryhet kur këmba mbështetëse është pak e përkulur në nyjën e gjurit, vendoset në drejtim të pasimit dhe vendoset paralelisht me topin. Bëhet një lëvizje me këmbën e lirë dhe topi pasohet, me pjesën e mesme të këmbës, drejt shokut të skuadrës.

Ndryshe nga pasimet tjera, kur pasoni me pjesën e jashtme të këmbës, këmba mbështetëse vendoset pak pas topit. Pasimi bëhet me këmbën lëvizëse edhe atë me pjesën e jashtme të këmbës.

Qëllimi i pranimit të topave të ulët, gjysmë të lartë dhe të lartë është të qetësoni topin duke e mbivendosur ose amortizuar dhe ta vendosni atë nën kontroll. Në varësi të faktit nëse topi është i ulët, apo i kthyer nga toka, i lartë apo gjysmë i lartë, ka disa mënyra për ta pranuar topin. Topi mund të pranohet me pjesën e brendshme (Figura 104), me pjesën e sipërme (Figura 105), me pjesën e jashtme (Figura 106) dhe me pjesën e poshtme të këmbës, pastaj me kofshë, kokë dhe gjoks.

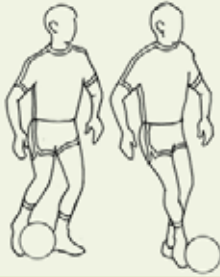


Figura nr. 102



Figura nr. 103



Figura nr. 104



Figura nr. 105

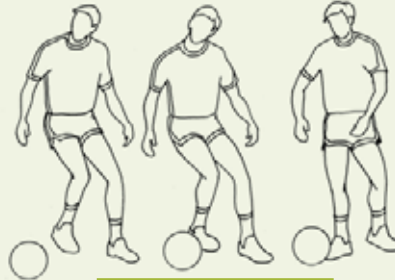


Figura nr. 106

## GJUAJTJA NË PORTË ME PJESËN E SIPËRME, TË BRENDSHME DHE TË JASHTME TË KËMBËS

Për të zotëruar teknikën e gjuajtjes me këmbë në portë, fillimisht duhet të zotëroni teknikën e pasimit të topit me këmbë. Gjatë perfeksionimit të kësaj teknike, duhet t'i kushtohet vëmendje saktësisë gjatë pasimit të topit. Ka disa mënyra për të shënuar një gol. Topi mund të goditet me pjesën e brendshme, të mesme, të sipërme, të jashtme të këmbës dhe me kokë.

Gjuajtja në portë me pjesën e brendshme të këmbës (Figura 107) është më e dobëta, por më e sakta. Përdoret nga distanca të shkurtra, kur duam ta drejtojmë topin me saktësi në portë.

Goditjet më të forta kryhen me pjesën e sipërme të këmbës dhe përdoren për të gjuajtur në gol nga një distancë më e madhe. Për të përcaktuar drejtimin ose shpejtësinë me të cilën do të lëvizë topi, është e një rëndësie të madhe vendosja e këmbës goditëse në raport me topin (Figura 108).

Gjuajtja në gol me pjesën e jashtme të këmbës (Figura 109) përdoret më së shumti kur kryeni goditje direkte në portë, krosime dhe goditje të lira.

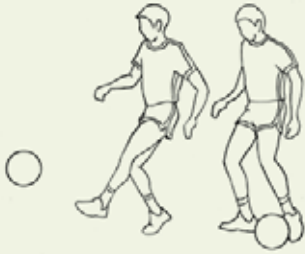


Figura nr. 107

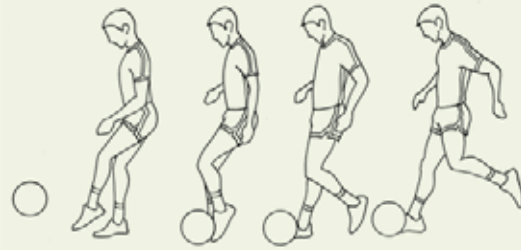


Figura nr. 108

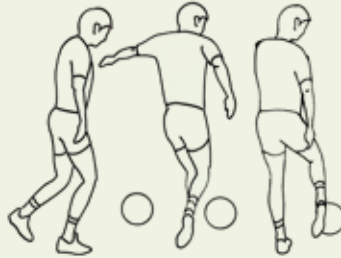


Figura nr. 109

## GODITJA E TOPIT ME KOKË, ME ANË TË NDRYSHME TË KOKËS DHE MËNYRA TË NDRYSHME

Ky element luan një rol të rëndësishëm në sulm. Në futboll, goditjet me kokë përdoren më shpesh kur topat e lartë drejtohen drejt lojtarit. Topat e lartë në një lojë futbollit janë topat që shkojnë mbi supe. Një goditje goli me kokë mund të kryhet prej në vend (figura 110), në lëvizje dhe kërcim (figura numër 111). Goditjet kryhen me pjesën e përparme dhe anësore të ballit. Goditjet në gol prej në vend përdoren si goditje përfundimtare nga një sulm i organizuar. Trupi është në një pozicion diagonal, përballë objektivit, krahët janë pak të lakuar në bërryla. Gjatë goditjes, trupi dhe koka lëvizin në drejtimin nga vjen topi, pasuar nga një goditje në portë me pjesën e përparme të ballit.

Goditja me kokë në lëvizje dhe kërcim zbatohet gjatë një gjuajtjeje direkt në portë dhe nga një goditje e krosuar, kur topi vjen nga një distancë më e madhe. Kjo goditje kryhet në katër faza: vrapim (hov), shtytje (kërcim), fluturim dhe ulje. Pas marrjes hov, kërcimi mund të kryhet në njërën ose të dyja këmbët. Goditja e golit me kokë kryhet në fazën e fluturimit, ku lojtari duhet të pozicionohet siç duhet në drejtimin e lëvizjes së topit në mënyrë që të mund ta drejtojë me saktësi në portë.



Figura nr. 110

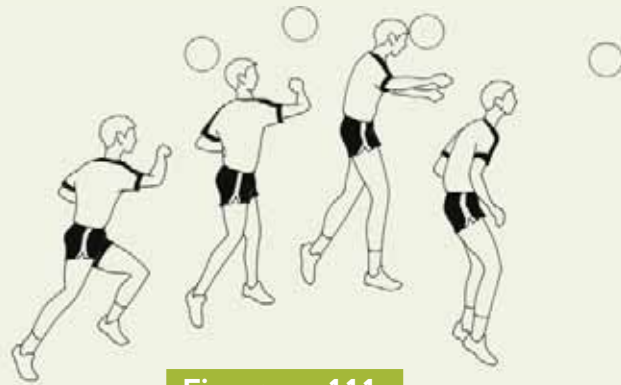


Figura nr. 111

## LOJA E FUTBOLLIT NË DY PORTA (GOLA)

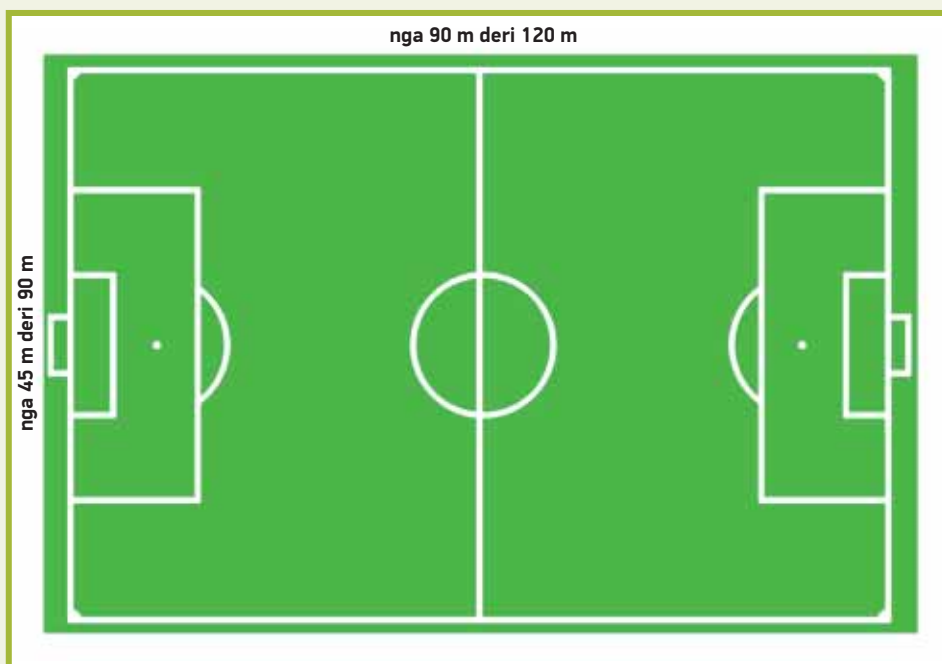
Në një lojë futbollit me dy gola, duhet të ketë një plan loje të paracaktuar që përdor në mënyrë më racionale vlerat individuale dhe kolektive të ekipit për të mposhtur ekipin kundërshtar. Elementet e zotëruara duhet të aplikohen në vetë lojën.

Ka taktika në mbrojtje dhe sulm, por sipas detyrave, ato ndahen në individuale, grupore dhe ekipore. Mbrojtja individuale nënkupton parandalimin e sulmit të lojtarit kundërshtar, nëse dy ose më shumë lojtarë ndihmojnë njëri-tjetrin për të parandaluar një sulm të organizuar, është një mbrojtje në grup. Në mbrojtjen ekipore marrin pjesë të gjithë lojtarët e ekipit, por secili me një detyrë të veçantë mbrojtëse. Sulmi individual varet nga aftësitë teknike të lojtarit për të mposhtur kundërshtarin. Sulmi në grup, i organizuar nga dy ose më shumë lojtarë, duhet të jetë i shpejtë dhe me sa më pak pasime të mposhtet mbrojtja kundërshtare dhe të shënohet gol.

### Aktivitet:

Organizoni gara në futboll me zbatimin e elementeve të mësuara.





Fusha e futbollit







