

Mimoza Shkodra



Librin për mësuesin mund ta shkarkoni në linkun: <https://www.botimepegi.al/>

EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI

7

EDUKATË FIZIKE,
SPORTET DHE
SHËNDETI

7



ISBN: 978-9951-843-35-5



9 789951 843355

BOTIME

pegi

Mimoza Shkodra

EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI 7

Për klasën e 7-të të arsimit 9-vjeçar

BOTIME



Prishtinë, 2024



Lejohet për botim teksti shkollor për klasën e xxxx, me vendim të Ministrisë së Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit, nr.xxxxxxx

BOTIME



Drejtoi botimin: Arlinda RRUSHI
Recensentë të MASHTI-t: xxxxxxxxxx
Redaktore letrare: Ornela LECI
Korrektore letrare: Oriada DAKO
Paraqitja grafike: Daniel PRIFTI
Kopertina: Florinda ZONJA
Shtypi: Shtypshkronja Pegi, Lundër, Tiranë
ISBN: 978-9951-843-35-5

© Botime Pegi sh.p.k, dega në Kosovë, maj 2024

Të gjitha të drejtat për këtë botim në gjuhën shqipe janë tërësisht të zotëruara nga Botime Pegi shpk. Ndalohet çdo riprodhim, fotokopjim, përshtatje, shfrytëzim ose çdo formë tjetër qarkullimi tregtar, pjesërisht ose tërësisht, pa miratimin paraprak nga botuesi.

;Botime Pegi: cel: +355 069 40 075 02

e-mail: botimepegi@botimepegi.al; web: www.botimepegi.al

;Sektori i shpërndarjes: cel: +355 069 20 267 73; 069 40 106 88

e-mail: marketing@botimepegi.al

;Shtypshkronja Pegi: cel: +355 069 40 075 01

e-mail: shtypshkronjapegi@yahoo.com

PËRMBAJTJE

Hyrje	5
-------------	---

SPORTI, ROLI DHE NDIKIMI I TIJ NË SHËNDET DHE MIRËQENIE

1.1 Ndikimi i sportit dhe aktivitetit fizik në shëndetin e njeriut	7
---	---

ANTROPOMETRIA DHE MOTORIKA

2.1 Kontrolli i karakteristikave antropometrike	10
2.2 Kontrolli i zhvillimit motorik	12

RREGULLAT E PËRGJITHSHME DHE ELEMENTET TEKNIKO-TAKTIKE TË SPORTEVE KOLEKTIVE DHE INDIVIDUALE

3.1 Futbolli	15
3.2 Volejboli	19
3.3 Hendbolli	22
3.4 Basketbolli	26
3.5 Pingpongu	29
3.6 Tenisi	32
3.7 Badmintoni	35
3.8 Noti	38
3.9 Sporti i skive	41
3.10 Sportet luftarake	44
3.11 Karateja	47

ATLETIKA DHE GJIMNASTIKA SPORTIVE, RITMIKE

4.1	Atletika dhe disiplinat e saj	51
4.2	Hedhjet.....	53
4.3	Kërcimi së larti (fosberi)	55
4.4	Gjimnastika sportive.....	57
4.5	Gjimnastika ritmike	59

TË USHQYERIT E SHËNDETSHËM

5.1	Rëndësia e të ushqyerit të shëndetshëm	63
------------	--	----

SUBSTANCAT QË KRIJOJNË VARSHMËRI

6.1	Pasojat nga substancat helmuese (narkotike)	67
------------	---	----

AKTIVITETET FIZIKE NË NATYRË DHE RËNDËSIA E MJEDISIT

7.1	Natyra dhe shëndeti.....	70
------------	--------------------------	----

Referenca

Hyrje

Libri *Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 7* është shumë i rëndësishëm për nxënësit/et, sepse nëpërmjet tij përfitojnë shkathtësi, shprehi, shëndet dhe transformim të funksioneve lokomotore. Në këtë mënyrë, ata i shmangin devijimet fizike, si dhe përfitojnë shumë në drejtim të shëndetit mendor.

Përmes librit *Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti*, nxënësit/et bëhen pjesë e një procesi të rëndësishëm për zhvillimin e gjithanshëm të personalitetit të tyre. Ai u jep mundësi të barabarta për praktikimin e ushtrimeve dhe sporteve, duke krijuar grupe homogjene të nxënësve me aftësi ndryshe, si dhe grupe nxënësish me aftësi më të avancuara nga të tjerët.

Libri i klasës së shtatë është material që ofron vazhdimësi të njohurive paraprake nga klasa e gjashtë. Ky libër është bazuar në programin lëndor për klasën e 7-të, i cili është përpiluar nga Ministria e Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit. Përmbajtjet dhe aktivitetet realizuese bazohen në veçoritë e moshës 12-vjeçare, ndërsa njësitë mësimore janë të orientuara drejt zotërimit të kompetencave të parapara.

Ky libër u ofron nxënësve bashkëpunim, kreativitet, motivim dhe imagjinatë, duke plotësuar kështu nevojat e tyre për transformim dhe zhvillim. Gjithashtu, ky libër me njësitë mësimore që trajton, u jep mundësinë nxënësve të socializohen me bashkëmoshatarët, përmes lojërave dhe aktiviteteve të ndryshme sportive.

Libri përmban gjithashtu, shumë udhëzime e këshilla për iniciativa, edukim, kreativitet, siguri, mirëqenie dhe shëndet të mirë.

Andaj, nxënës të dashur, duke pasur parasysh rolin thelbësor të aktivitetit fizik në shëndetin tonë, duhet të ushtrohemi sa më shpesh. Në këtë mënyrë, ne e kthejmë atë në stil jetese dhe përfitojmë sa më shumë në drejtim të shëndetit fizik dhe mendor.



**SPORTI,
ROLI DHE NDIKIMI
I TIJ NË SHËNDET
DHE MIRËQENIE**

1.1

Ndikimi i sportit dhe aktivitetit fizik në shëndetin e njeriut

Sporti është aktivitet që përfshin përpjekje (lëvizje) fizike, me anë të së cilave një individ ose ekip konkurron kundër një individ ose ekipi tjetër. Në përgjithësi, sportet përfshijnë rregulla që janë hartuar dhe pranuar nga organizatat botërore përkatëse, në bazë të së cilave organizohen garat dhe lojërat sportive.

Të dhënat tregojnë se sporti ka lindur në vitin 2000 para Krishtit. Që nga ajo kohë e deri më sot, sporti ka pësuar një zhvillim të vrullshëm.

Sportet ndahen në:

- sporte rekreative;
- sporte amatore;
- sporte gjysmëprofesionale;
- sporte profesionale;
- sporte rekreative.

Në Kosovë, federatat sportive janë të anëtarësuar në organizatat botërore me të drejta të plota dhe janë të barabarta me të gjitha federatat e tjera sportive në mbarë globin.



Sporti dhe aktiviteti fizik janë faktorët kryesorë që ndikojnë në mirëqenien fizike dhe në shëndet. Si sporti, ashtu edhe aktiviteti fizik, u referohen të gjitha lëvizjeve, ku përfshihen: vrapimi, çiklizmi, ecja në natyrë, ecja me rroshlla, rekreacioni aktiv dhe lojërat për argëtim. Të gjitha këto aktivitete mund të realizohen në formë kompeticionesh apo garash, por edhe për kënaqësi.

Aktiviteti i rregullt fizik ndihmon në parandalimin dhe trajtimin e shumë sëmundjeve, si: sëmundjet e zemrës, sulmi në tru, diabeti, kanceri i gjirit, i zorrës së trashë etj. Gjithashtu, ndihmon në parandalimin e hipertensionit, mbipeshës, obezitetit, si dhe përmirëson dukshëm shëndetin mendor, cilësinë e jetës dhe mirëqenien.



Me *aktivitet fizik* kuptojmë çdo lëvizje të trupit që kërkon forcë muskulore për t'u realizuar, e cila çon në një rritje të konsiderueshme të konsumit të energjisë. Aktiviteti fizik përfshin spektrin e plotë të lëvizjeve njerëzore – nga aktivitetet e zakonshme në jetën e përditshme, ushtrimet fizike të lidhura me forma të ndryshme rekreacioni dhe argëtimi apo pasioni, deri te pjesëmarrja në stërvitje sportive dhe gara.

Ndryshe nga aktiviteti fizik, pasiviteti konsiderohet si një gjendje në të cilën lëvizja e trupit minimizohet (muskujt dobësohen) dhe konsumi i energjisë është i pamjaftueshëm.

Sporti dhe aktiviteti fizik luajnë një rol të rëndësishëm në shëndetin mendor, pasi duhet të kemi parasysh që së pari, lëvizja ka lidhje me mendjen, pastaj me muskujt, dhe në momentin e kryerjes së saj, truri kalon në një fraksion pushimi nga mendimet, duke ruajtur dhe mbrojtur në këtë mënyrë qelizat e tij (neuronet), të cilat kryejnë funksion thelbësor në organizmin e njeriut.

Po ashtu, sporti dhe aktiviteti fizik ndihmojnë në zhvillimin e energjisë mendore dhe fizike, në mënyrë që të përballojmë ngarkesat e përditshmërisë.

Këshilla:

1. Zgjidhni një sport ose aktivitet që ju pëlqen, kështu do të jeni më të motivuar dhe do të merrni më shumë kënaqësi.
2. Programojini aktivitetet fizike dhe përpiquni t'i ndiqni ato rregullisht. Kjo do t'ju bëjë më të disiplinuar.
3. Bëni ushtrime të ndryshme, në mënyrë që aktiviteti fizik të mos ju bëhet monoton.
4. Zhvilloni aktivitete të ndryshme me miqtë tuaj. Kështu, ju do të argëtoheni më shumë dhe njëkohësisht do të merrni përfitime shëndetësore.
5. Përpiquni të rritni gradualisht nivelin e vështirësive kur nisni një aktivitet fizik. Kjo do t'ju ndihmojë të shmangni lodhjet apo lëndimet dhe të përmirësoni aftësitë tuaja.
6. Bëni paqe me shenjat e lodhjes dhe rikthejuni aktivitetit tuaj kur të ndiheni gati.
7. Vishni rroba dhe këpucë të përshtatshme. Kështu do të shmangni lëndimet dhe do t'i kryeni më lehtë aktivitetet fizike.
8. Përpiquni të jeni realistë dhe t'i vini vetes qëllime të arritshme. Përcaktimi i qartë i qëllimeve, do t'ju ndihmojë për të qenë më të fokusuar dhe më të motivuar në arritjen e tyre.



Pyetje

1. Çfarë është sporti?
2. Si ndahen sportet?
3. Çfarë përfshin aktiviteti fizik?

ANTROPOMETRIA DHE MOTORIKA



2.1

Kontrolli i karakteristikave antropometrike



Antropometria është degë e shkencës sociale të antropologjisë. Ajo merret në mënyrë të veçantë me matjen e përmasave të trupit të njeriut. Duke matur përmasat e trupit, ne kuptojmë zhvillimin tonë vit pas viti: rritjen e kockave në gjatësi dhe gjerësi, masën muskulore dhe indet yndyrore nën lëkurë.

Për të kuptuar zhvillimin antropometrik, duhet të bëhen *matjet antropometrike*. Matjet e përfshira në antropometri variojnë nga shkalla e madhe tek ajo më e vogla dhe mund të përfshijnë matje statike dhe dinamike.

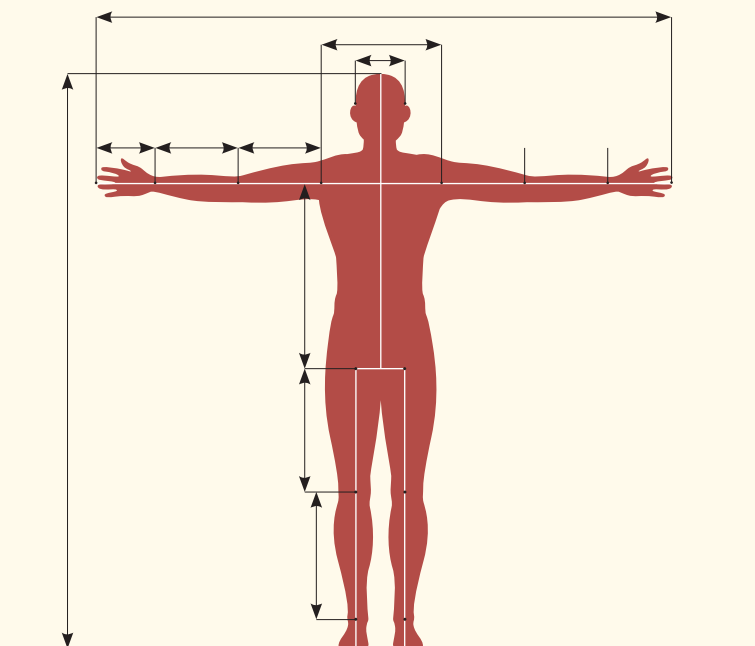
Matjet standarde antropometrike përfshijnë:

- peshën;
- lartësinë;
- gjatësinë e krahut;
- gjatësinë e këmbës;
- gjatësinë e dorës;
- gjatësinë e shputës;
- perimetrin e ijëve dhe kofshës;
- perimetrin e këmbës;
- perimetrin e krahut;
- perimetrin e belit;
- indin dhjamor nën lëkurë etj.

Një rol të rëndësishëm në peshën e njeriut luan gjinia biologjike, për shembull, një vajzë 12-vjeçare peshon pak më shumë se një djalë i së njëjtës moshë.

Sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë, vlera mesatare e lartësisë të vajzat e moshës 12-vjeçare është **154,8** cm, ndërsa të djemtë është **154,2**.

Pesha mesatare të vajzat e moshës 12-vjeçare është **42.0** kg, ndërsa të djemtë është **40.0** kg.





Kujtojmë se karakteristikat antropometrike, në 95-97% të rasteve varen nga faktorët gjenetikë, çka do të thotë se gjenetika luan një rol shumë të rëndësishëm në zhvillimin antropometrik.

Gjithashtu, vendi ku rritet një fëmijë mund të ndikojë në peshën dhe përmasat e përgjithshme të trupit të tij. Për shembull, në Europën Veriore, puberteti fillon më herët sesa në Europën Jugore; kjo ndoshta për shkak të shkallës së obezitetit dhe faktorëve gjenetikë. Në vende të tjera të botës, pesha mund të ndikohet nga faktorë të ndryshëm, si niveli socio-ekonomik dhe mënyra e të ushqyerit. Po ashtu, një rol të rëndësishëm luajnë praktikat kulturore.



*Tabelë për matjen e karakteristikave antropometrike
(shkruani dhe ruani të dhënat e zhvillimit tuaj fizik gjatë vitit shkollor)*

MATJET FILLESTARE (Në fillim të vitit shkollor)		MATJET FINALE (Në fund të vitit shkollor)	
Pesha		Pesha (finale)	
Lartësia (fillestare)		Lartësia (finale)	
Gjatësia e krahut		Gjatësia e krahut	
Gjatësia e këmbës		Gjatësia e këmbës	
Gjatësia e shputës		Gjatësia e shputës	
Perimetri i krahut		Perimetri i krahut	
Perimetri i kofshës		Perimetri i kofshës	

Lartësia e trupit matet me antropometër. Gjatë matjes, i testuari duhet të jetë i zbatshur dhe vetëm me mbathje. Ai qëndron në drejtqëndrim, në bazën e rrafshët të antropometrit. Koka e të testuarit duhet të jetë në pozitë që drejtëza e Frankfurtit të jetë horizontale. I testuari duhet ta drejtojë shpinën aq sa mundet dhe shputat t'i mbajë të bashkuara. Testuesi qëndron nga ana e majtë dhe kontrollon nëse akrepi i antropometrit është vendosur vertikalisht në mënyrë të drejtpërdrejtë përgjatë pjesës së pasme të trupit të të testuarit, pastaj lëshon unazën metalike (rrëshqitësin), në mënyrë që akrepi horizontal të vendoset drejt, në majën e kokës. Atëherë lexohet rezultati në shkallën e matjes së antropometrit me saktësi prej 0,1 cm.

Pesha e trupit testohet me peshore portative (*transportabile*) të vendosur në sipërfaqe të rrafshët. Edhe në këtë rast, i testuari duhet të jetë i zbatshur dhe i veshur vetëm me mbathje. Ai vendoset në mesin e peshores dhe qëndron në drejtqëndrim pikërisht kur akrepi në peshore nuk lëviz dhe rezultati lexohet me saktësi prej 0,5 kg.



Aktivitet

1. Testoni lartësinë tuaj dhe krahasojeni me mesataren e dhënë.
2. Testoni peshën tuaj dhe krahasojeni me mesataren e dhënë.

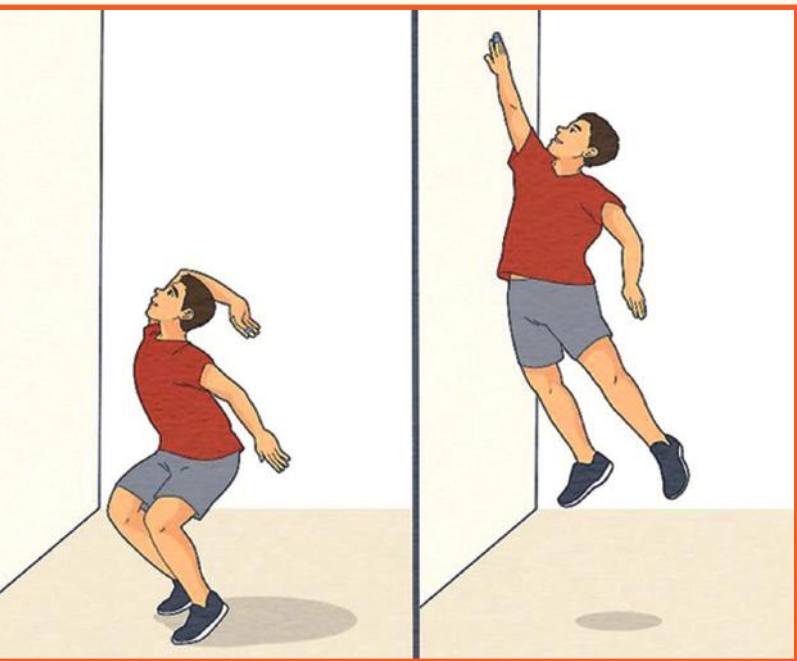
2.2

Kontrolli i zhvillimit motorik

Në çdo fazë të jetës, njeriu është në gjendje të përdorë aftësitë e tij motorike në mënyra të ndryshme. Gjatë fëmijërisë dhe deri në adoleshencë, vihet re një rritje e lehtë e zhvillimit të aftësive motorike. Pas adoleshencës, këto aftësi priren të rriten, ndërsa në moshën e tretë pësojnë një rënie të dukshme.

Sistemi motorik është tërësia e strukturave qendrore dhe periferike në sistemin nervor, të cilat mbështesin funksionet motorike, pra lëvizjen. Që lëvizja të realizohet, duhet ta mendojmë së pari, pastaj ta realizojmë përmes fijeve nervore në muskuj. Kjo do të thotë se lëvizja, së pari realizohet përmes mendjes, pastaj nëpërmjet muskujve.

Kemi disa aftësi të rëndësishme motorike dhe disa nënaftësi, të cilat janë të kontrollueshme përmes këtyre testeve:



Forca eksplozive – Kërcim së larti nga vendi. Vendoset metri metalik në të dyja anët e murit për kërcim. Lartësia në mur është shënuar me cm deri mbi 3 m lartësi. Nxënësi/ja vendoset brinjazi pranë murit, shputat janë të vendosura në gjerësi të legenit. Nxënësi/ja ngre krahun që është pranë murit dhe pëllëmbën e dorës së lyer me magnez e mban të hapur. Pasi kërcen vertikalisht në lartësi (tri tentime), lexohet rezultati më i mirë prej prekjes së parë deri në kërcimin maksimal; diferenca lexohet në cm.

Forca repititive (përsëritëse) – Ngritja e trupit nga pozita e shtrirë në shpinë, me gjunjët e mbledhur (*sit-up*). Nxënësi/ja shtrihet në shpinë, me gjunjët mbledhur në 90 shkallë (apo në gjerësi të kërdhokullave), duart e mbledhura para gjoksit. Evidentohet numri i ngritjeve në 60 sekonda.





Forca statike – Qëndrim i kapur në varje, me krahë të mbledhur, mjekra sipër shufrës metalike, trupi i lëshuar dhe i shtrirë; qëllimi është që të qëndrohet sa më gjatë në atë pozitë.

Qëndrueshmëria – Lidhni një monitor të rrahjeve të zemrës në krah (ose orë inteligjente) dhe vraponi për të paktën 30 minuta me një intensitet të qëndrueshëm dhe të moderuar. Kur të keni arritur në gjysmën e vrapimit, shtypni butonin në monitorin e rrahjeve të zemrës. Pas përfundimit të vrapimit, krahasoni rrahjet mesatare të zemrës për gjysmën e parë të stërvitjes me rrahjet e zemrës për gjysmën e dytë. Rrahjet e zemrës në gjysmën e dytë nuk duhet të jenë më shumë se 5 për qind më të larta se ato në gjysmën e parë.

Fleksibiliteti – Përkulje e thellë e trupit para. Nxënësi/ja i mban këmbët të bashkuara teksa qëndron në skaj të bankës, pranë dërrasës centimetrike dhe me shuplakat njëra mbi tjetrën, fillon në mënyrë graduale përkuljen e trupit para, duke rrëshqitur me gishtërinjtë e shuplakave nëpër dërrasë sa më poshtë që të jetë e mundur.

Koordinimi – Kapni një top tenisi me dorën e djathtë dhe largohuni 2 metra nga muri. Hidhni topin në mur dhe kapeni me dorën e majtë. Vazhdoni kështu për 30 sekonda, duke e hedhur topin me dorën e majtë dhe duke e kapur me të djathtën. Mbani shënim numrin e herëve që kapni topin.

Shpejtësia – Testi kryhet në një distancë të caktuar deri në 40 metra. Nxënësi/ja vendoset nga starti i lartë pas vijës së startit. Pas shenjës që merr nga mësuesi, nxënësi/ja fillon të vrapojë me shpejtësi maksimale deri në cak (finish). Koha matet me kronometër.



*Tabelë për matjen e zhvillimit motorik
(shkruani dhe ruani të dhënat e zhvillimit tuaj fizik gjatë vitit shkollor)*

Matjet fillestare (Në fillim të vitit shkollor)		Matjet finale (Në fund të vitit shkollor)	
Shpejtësi maksimale 60 metra		Shpejtësi maksimale 60 metra	
Forca e muskujve të barkut		Forca e muskujve të barkut	
Forca e muskujve të shpinës		Forca e muskujve të shpinës	
Përkulje mbi duar		Përkulje mbi duar	
Fleksibiliteti		Fleksibiliteti	
Kërcim në lartësi		Kërcim në lartësi	
Kërcim në gjatësi		Kërcim në gjatësi	

Aktivitet

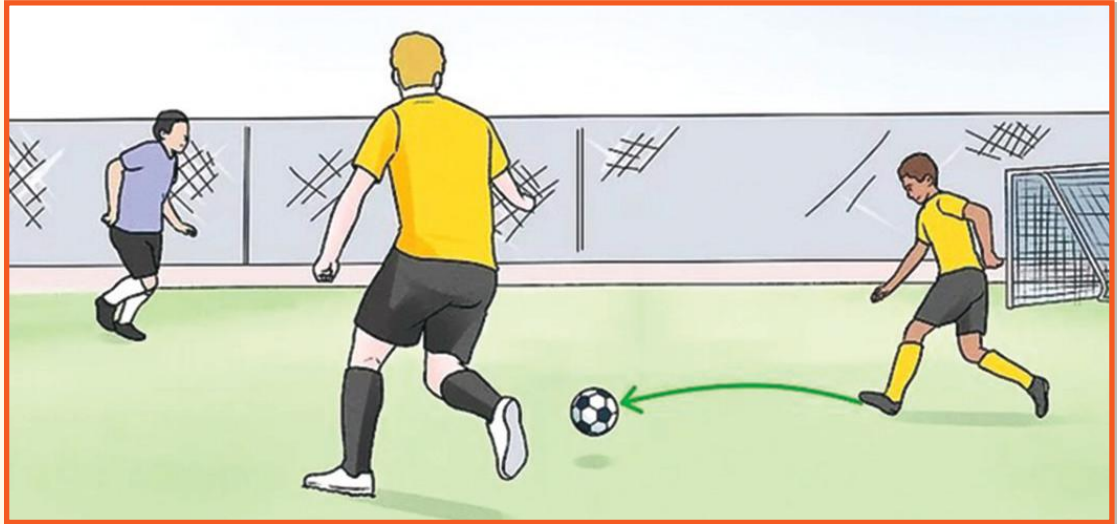
1. Testoni forcën eksplozive.
2. Testoni qëndrueshmërinë.
3. Testoni koordinimin.



RREGULLAT E PËRGJITHSHME DHE ELEMENTET TEKNIKO- TAKTIKE TË SPORTEVE KOLEKTIVE DHE INDIVIDUALE

3.1

Futbolli



Futbolli është një ndër sportet më të popullarizuara në botë për nga numri i pjesëmarrësve dhe i spektatorëve. Ai hyn në grupin e sporteve kolektive, ku dy ekipe luajnë kundër njëri-tjetrit për të shënuar gol. Zakonisht, të dyja skuadrat kanë nga 11 lojtarë në pozicione të ndryshme në fushë. Synimi kryesor i secilit lojtar është që mos të pranojë gol nga ana e kundërshtarit. Është një lojë strategjike, që kërkon aftësi dhe këmbëngulje. Gjithashtu, lojtarët luftojnë për të marrë topin nga ekipet kundërshtarë, në përpjekjen e përgjithshme për të shënuar një gol për veten e tyre. Futbolli zhvillon të gjitha veçoritë motorike dhe sociale të të gjithë ata që e praktikojnë.

Futbolli luhet në nivele të ndryshme, duke përfshirë kampionate të ligave kombëtare, kampionate europiane, si dhe ato botërore.

Futbolli është më shumë se sport; është një fenomen global që bashkon njerëzit në të gjithë botën në një pasion të përbashkët për lojën dhe rivalitetin sportiv për 90 minuta dhe, ndonjëherë, deri në 15 minuta shtesë.

Udhëheqja e topit (driblimi)



Udhëheqja e topit (driblimi) është element themelor në teknikën e futbollit. Driblimi në futboll është një element teknik, i cili i lejon lojtarët të kalojnë kundërshtarët duke përdorur aftësitë e koordinimit të trupit dhe teknikat e tjera. Udhëheqja e topit është element teknik që ndërlidhet edhe me elemente të tjera të teknikave, siç janë goditjet në gol, driblimet, pasimet dhe pranimet e topit. Gjithashtu, driblimi është teknikë komplekse, që kërkon koordinim të mirë trupor, teknikë të shkëlqyer dhe kreativitet në lojë. Lojtarët që janë të zotë ta përdorin këtë element me sukses, kanë mundësi të shkëlqejnë në sulm dhe t'i japin avantazh të madh ekipit të tyre.



Topi mund të udhëhiqet me pjesën e brendshme, të jashtme dhe me trinë të plotë të shputës së këmbës. Udhëheqja e topit me pjesën e brendshme ose të jashtme të shputës së këmbës realizohet kur duhet të ndryshohet kahja e lëvizjes. Në këtë mënyrë, topi mund të udhëhiqet edhe në rreth.

Pasimi i topit

Pasimi i topit është element teknik themelor që mund të ekzekutohet me të gjitha pjesët e trupit, përveç duarve. Arti i pasimit është një nga bazat kryesore në lojën e futbollit. Pasimi është mënyrë efektive edhe për mbajtjen dhe posedimin e topit në lojë, prandaj është ndër ushtrimet e para që duhet përvetësuar nga çdo fillestar.

Në futboll ka disa lloje pasimesh, por të gjitha hyjnë në kategoritë e pasimeve të gjata, pasimeve të shkurtra, pasimeve me kokë etj.

Pasimi i shkurtër është pasim i cili bëhet mes lojtarëve në një distancë të shkurtër. Përdoret për të ruajtur kontrollin e topit dhe për të vazhduar nivelin e lojës në një zonë të ngushtë të fushës.

Pasimi i gjatë është pasim i fuqishëm, i cili bëhet për të kaluar topin në një distancë të gjatë në fushë. Përdoret për të shfrytëzuar hapësirën e lirë dhe për të krijuar mundësi për sulm nga distanca të largëta mes lojtarëve.

Pasimi me kokë është një pasim i cili bëhet duke përdorur kokën për të drejtuar ose për të përçar topin në drejtim të bashkëlojtarit. Përdoret shpesh në situata kur topi është lart, në ajër, në mënyrë që të krijohet mundësi për gol apo për të pasuar topin.

Mënyra më e shpeshtë e pasimit realizohet me këmbë. Kuptimi i pasimeve dhe praktikimi i tyre janë të rëndësishme për të realizuar një lojë të suksesshme në fushën e futbollit. Në këto distanca, pasimi mund të realizohet me pjesën e brendshme (trinën e brendshme), të jashtme (trinën e jashtme) dhe me tabanin e shputës. Se në cilën mënyrë do të realizohet pasimi i topit, kjo varet nga largësia e bashkëlojtarit, në drejtim të kujt duhet të pasohet topi dhe gjithashtu, nga vetë kushtet, të cilat në momentin e duhur, i imponon vetë loja.

Mbajtja e topit

Mbajtja e topit ekzekutohet me pjesë të ndryshme të shputës, si: pjesën e brendshme, të jashtme dhe të sipërme. Gjatë mbajtjes së topit, trupi është në pozitë të natyrshme, hapat janë më të shkurtër dhe shputa është e shtrirë me gishtat poshtë. Është e rëndësishme të kuptojmë se në momentin e mbajtjes së topit, lojtari duhet të jetë me shikim nga topi, por vigjilent edhe ndaj lëvizjeve të kundërshtarit.





Goditja e topit në rrjetë

Goditja e topit në rrjetë ekzekutohet në disa mënyra. Kjo goditje kërkon saktësi. Gjithashtu, ekzekutohet me trinën e jashtme, të brendshme, të mesme dhe me kokë. Për mënyrën e ekzekutimit të topit, rëndësi të veçantë ka edhe qëndrimi. Trupi duhet të lakohet mbrapa, nëse topi duhet të shkojë lart. Që topi të gjuhet me shpejtësi dhe të lëvizë poshtë, është e rëndësishme që trupi dhe koka të jenë të përkulur para.



Goditja e topit në portë

Goditja e topit në portë është momenti kulmor në futboll, ku lojtari përpiqet të sulmojë topin për të shënuar një gol. Ky moment kërkon aftësi të veçanta, teknike dhe taktike, dhe është një moment vendimtar në një ndeshje. Goditja në portë ekzekutohet në disa mënyra dhe kërkon saktësi nga ana e lojtarit që sulmon. Gjithashtu ekzekutohet me trinën e jashtme, të brendshme, me trinën e plotë dhe me kokë. Rëndësi të veçantë ka edhe trupi për mënyrën e ekzekutimit të topit. Lojtari që godet në gol duhet të jetë në një pozicion të përshtatshëm për të kryer goditjen.

Goditja me pjesën e brendshme të shputës (trinën e brendshme) – ekzekutohet pak anash me hov progresiv – të përsheptuar. Pesha e trupit është e përkulur nga ana e këmbës në të cilën qëndron, dhe që vendoset pas topit, anash. Hovi i këmbës me të cilën goditet fillon prej kërdhokullës dhe mbaron me shtrirje të fuqishme të nëngjurit.





Mbrojtja e portës nga portieri

Portieri është lojtar shumë i rëndësishëm në ekipin e futbollit, pasi mbron portën dhe ndihmon ekipin të mbrojë rezultatin. Roli kryesor i portierit në futboll është të parandalojë topin të shkojë në portë duke përdorur të gjitha mjetet që ka në dispozicion.

Në të njëjtën kohë, portieri ka disa detyra të tjera në fushën e lojës. Ai duhet të japë komandë dhe t'i drejtojë mbrojtësit për të siguruar që ata të jenë në pozicionin e duhur për të parandaluar sulmet e kundërshtarëve. Portieri e mban fushën në një kënd të gjerë vështrimi dhe është në gjendje të reagojë shpejt në situata emergjente. Gjithashtu, portieri ka një rol të rëndësishëm në ndërtimin e sulmeve të ekipit të tij. Organizon lojën duke pasuar topin me këmbë ose me dorë. Kjo mund të ndihmojë në ndërtimin e sulmit dhe të shkaktojë ndonjë situatë të rrezikshme për portën kundërshtare.

Ka disa elemente teknike që përdor portieri, por ajo më e rëndësishmja është:

Teknika e kapjes së topit - trupi i portierit orientohet në drejtim të topit që vjen, për të krijuar një sipërfaqe më të madhe në çastin e kapjes. Trupi vendoset para, me shikimtopi. Ky qëndrim ndihmon për të shmangur të papriturat gjatë lojës. Zhvendosjet e shpejta bëjnë që portieri të ketë siguri në ndërhyrje. Forca e topit në ardhje duhet të amortizohet nga pjesët e trupit që takon. Krahët mblidhen për të amortizuar topin pas takimit të duarve me topin dhe topi gjithashtu tërhiqet mbrapa. Topi duhet të çohet menjëherë në gjoks për të konsoliduar zotërimin e tij. Shikimi i portierit është gjithmonë nga topi. Në këtë element teknik, pritja bëhet me gishtërinjtë e mëdhenj nga brenda.



Aktivitet

1. Përsëritni elementet teknike.
2. Praktikoni teknikën e përsëritur.
3. Praktikoni një lojë futbollit me shokët/shoqet e klasës.

3.2

Volejboli

Është sport shumë i popullarizuar, me gjithsej 800 milionë lojtarë aktivë në të gjithë botën. Volejboli hyn në grupin e sporteve kolektive dhe është lojë tërheqëse për të gjithë. Në Kosovë, ky sport ka një traditë shumë të mirë suksesi, ku në vitin 2022, ekipi kombëtar i volejbollit në kategorinë e femrave – U17, u kualifikua për në raundin e dytë kualifikues për kampionatin evropian. Volejboli luhet mes dy ekipeve me nga 6 lojtarë, plus lojtari libero, i cili është i specializuar vetëm për mbrojtje dhe pranim të shërbimit, ndërsa një skuadër mund të ketë deri në 14 lojtarë.

Të dyja ekipet përballen me njëri-tjetrin deri në 3 sete të fituara, me nga 25 pikë seti. Por nëse skuadrat janë në barazim dy me dy në sete, atëherë seti i pestë vendos fituesin dhe ky set zgjat deri në 15 pikë. Çdo gabim nga njëri ekip është një pikë për kundërshtarit.

Në lojë hyn edhe lojtari i specializuar për pranim dhe mbrojtje, i cili dallohet nga ngjyra e fanellës sportive (nuk është e njëjtë me bashkëlojtarët) dhe, zakonisht, ndërrohet në vijën e dytë me lojtarin e mesit.

Fusha e lojës është 18 m e gjatë, dhe 9 m e gjerë. Fusha është e ndarë në mes me një rrjetë e cila është 2,43 m e lartë për meshkuj dhe 2,2 m për femra. Vendosja e lojtarëve në volejboll bëhet sipas specializimit të tyre. Loja fillon nga shërbimi dhe këtë veprim e realizon lojtari që ndodhet në shërbim. Shërbimi realizohet duke mos e prekur me shputën e këmbës vijën fundore të fushës.

Ekipi ka të drejtë të bëjë maksimumi tri kontakte me topin, përveç kontaktit me bllokun për të kthyer topin në fushën e kundërshtarit. Topi mund të preket me cilëndo pjesë të trupit. Prekja e rrjetës gjatë veprimeve të lojtarëve në volejboll konsiderohet gabim (faull). Kalimi i topit në fushën e kundërshtarit duhet të sulmohet apo kalohet brenda vijave kufizuese të fushës, përndryshe jashtë tyre konsiderohet AUT.

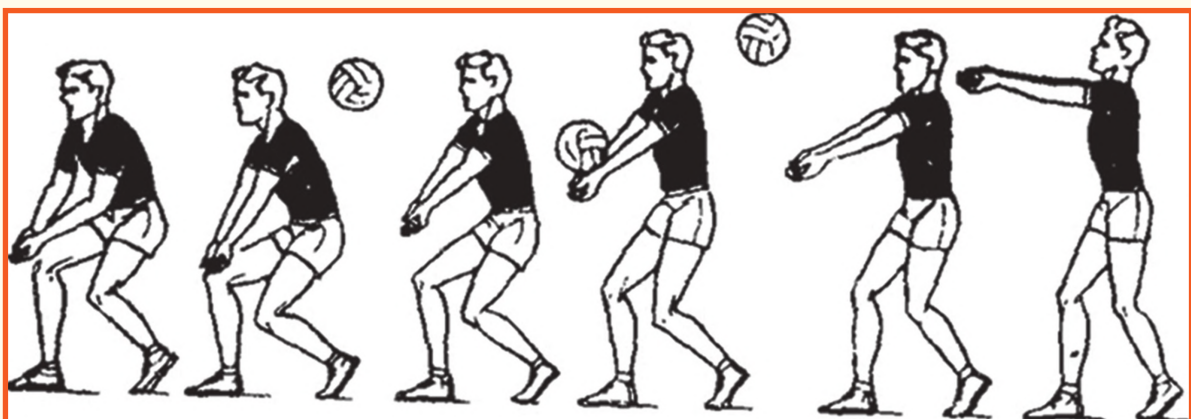
Elementet teknike themelore të lojës së volejbollit janë:

shërbimi, pranimi, pasimi, gjuajtja dhe blloku.

Qëndrimet në lojën e volejbollit

Kemi 3 lloje të qëndrimeve në volejboll:

- qëndrimi i ulët;
- qëndrimi i mesëm;
- qëndrimi i lartë.

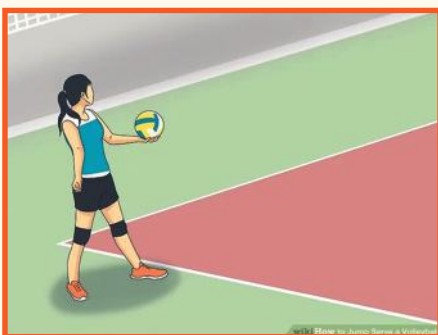


Qëndrimi i ulët është një prej qëndrimeve kryesore në lojën e voleybollit, veçanërisht për lojtarët që luajnë në pozicionet e mbrojtjes, sidomos për lojtarin *libero* që e praktikon më së shumti. Qëndrimi i ulët u jep mundësinë lojtarëve të jenë më të qëndrueshëm dhe më të përqendruar në lojë. Nëse lojtarët e kryejnë në mënyrën e duhur qëndrimin e ulët, mund të jenë më të gatshëm për të bërë lëvizje të shpejta dhe për ta ndërruar drejtimin me lehtësi.

Në qëndrimin e ulët, lojtari qëndron me shputa paralel ose diagonal. Këmbët janë të hapura në nivelin e gjerësisë së krahavorit. Trupi përkulet pak para dhe krahët e shtrirë para (të gatshëm për kapje të shpejtë të topit). Kërdhokullat qëndrojnë të mbledhura aq sa të mundësojnë uljen e trupit më poshtë.

Qëndrimi i mesëm është një nga qëndrimet më të përdorura në lojën e voleybollit nga të gjithë lojtarët. Sikurse në qëndrimin e ulët, këmbët e lojtarit vendosen paralel ose diagonal. Në qëndrimin e mesëm, trupi i lojtarit është në pozicion pak më të drejtë dhe më i ngritur lart, me krahët shtrirë para, të gatshëm për të kapur topin në mbrojtje ose në pranim. Kërdhokullat janë të mbledhura më pak se në qëndrimin ulur, duke i dhënë një qëndrim të sigurt për mbrojtje ose pranim.

Qëndrimi i lartë është një nga qëndrimet më pak të aplikuara në lojën e voleybollit. Lojtari vendos shputat paralel ose diagonal, me këmbët më të drejtuara në gjunjë dhe me trupin më të shtrirë. Ky lloj qëndrimi aplikohet kur topat në mbrojtje vijnë lart, mbi nivelin e belit.



Shërbimi shkollor dhe shërbimi tenis

Shërbimi shkollor ekzekutohet duke qëndruar pas vijës fundore të fushës, përballë me rrjetën, me njërin këmbë para (këmbe e kundërt me dorën që godet topin). Topi mbahet në lartësi të belit, lojtari që kryen këtë lloj shërbimi, përkulet pak para dhe në të njëjtën kohë lëviz me vrull dorën para për të goditur topin kur e hedh dora tjetër, vetëm një çast para goditjes. Topi goditet nga poshtë me grusht ose me shputën e dorës, e cila vazhdon lëvizjen edhe më tutje, në drejtim të cakut.



Gjatë ekzekutimit të shërbimit tenis, lojtari duhet të qëndrojë pas vijës fundore të fushës së voleybollit, përballë rrjetës, me trup jo të shtangur, këmba e kundërt me dorën goditëse vendoset para, këmba prapa vendoset në një kënd prej 45 gradësh dhe që të dyja këmbët të lakuara lehtë në gjunjë. Topi hidhet lart, rreth 50 cm para vetes, në mënyrë që të jetë midis këmbës që kemi para dhe shpatullës së këmbës goditëse, e cila është bashkë me bërrylin në lartësi të shpatullave ose pak më lart, gjatë tërë procesit të ekzekutimit të shërbimit. Pastaj, trupi lëviz duke zhvendosur peshën te këmba para ose bëhet një hap përpara duke e goditur topin. Në momentin e goditjes, dora është e shtrënguar dhe topi goditet në mes, me pëllëmbë, në pjesën e prapme të tij, me një goditje të plotë, krahu e përcjell lëvizjen e topit në drejtim të cakut dhe lëvizja e dorës përfundon drejt, përpara ose paralel me topin.



Pasimi dhe pranimi i topit me çekan – Topi është në kontakt me çerekun e poshtëm të parakrahut, bërrylat janë në shtrirje, të pozicionuar në një nivel më të ulët se supet. Duart janë të mbledhura njëra me tjetrën duke bashkuar gishtat e mëdhenj njëri me tjetrin. Krahët janë të shtrirë përpara. Këmbët japin stabilitet dhe përcaktojnë forcën e pasimit dhe amortizimin e topit në kohën e



pranimi të tij. Shputat vendosen paralel ose diagonal dhe pesha e lojtarit shkon më përpara, në mënyrë që të japë mundësinë e lëvizjes më të shpejtë pas pranimi. Vendosja e mirë për pranim jep avantazh shumë të mirë në lojë.

Pasimi i topit me gishta – Është një element teknik në volejboll, i cili konsiston në prekjen e topit mbi ballë, me mollëzat e gishtave të të dyja duarve të shtrira mbi top. Këtë element teknik e ekzekuton më së shumti lojtari pasues, pasi është i specializuar për këtë, por është edhe organizatori i lojës. Tre gishtat e parë kanë një rol kyç. Lëvizja e krahëve është shumë e dobishme për t'i dhënë një drejtim sa më të saktë, ndërsa gishti i unazës dhe ai i vogli ndihmojnë në ekzekutimin e tij.

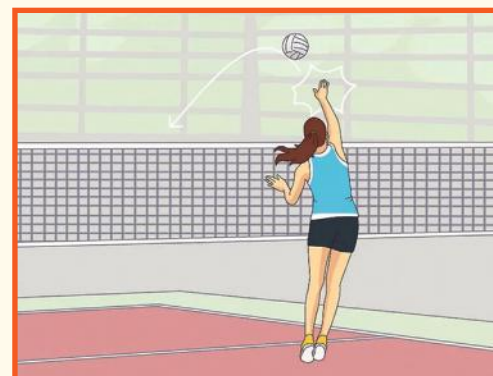
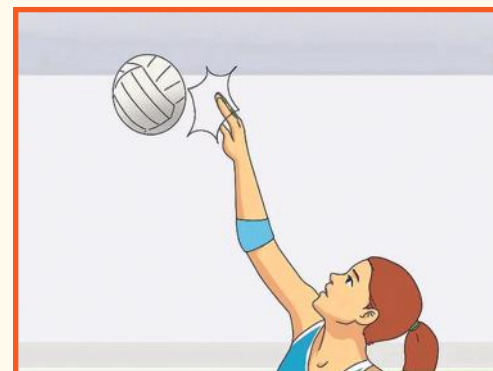
Shtytja në këmbë gjatë kontaktit me topin do të përcaktojë forcën e pasimit.

Shputat vendosen paralel ose diagonal, gjithmonë në varësi të drejtimit që duam t'i japim topit dhe të hapura në gjerësinë e krahërorit. Gjunjtë janë pak të mbledhur dhe, gjatë pasimit, ndihmojnë në shtytjen e topit me lëvizje oshiluese poshtë-lart.

Gjuajtja – Sulmi është elementi teknik më i rëndësishëm i volejbollit, pasi përmes një sulmi të organizuar mirë, skuadra fiton pikë të drejtpërdrejta. Me gjuajtje nënkuptohet goditja e topit me një dorë mbi nivelin e rrjetës, me forcë dhe shpejtësi të konsiderueshme për të fituar pikën. Gjuajtja ndahet në disa faza: *faza përgatitore, faza e vrullit, fluturimi, kontakti me topin dhe rënia me amortizim*.

Para se topi të bjerë në kontakt me pasuesin, gjuajtësi përgatitet dhe, në momentin që pasuesi është në kontakt me topin, sulmuesi merr vrull me këmbën shpëputëse para (e majta), pastaj me këmbën e djathtë, dhe në fund me të majtën, e cila i bashkëngjitet këmbës së djathtë për fluturimin (kërcimin). Kontakti me topin bëhet në kohën që sulmuesi gjendet në fundin e kërcimit dhe pas këtij kontakti, pason rënia, e cila duhet të jetë e amortizuar, në mënyrë që të ruhen nyjat e këmbëve.

Blloku është mbrojtja e parë në lojën e volejbollit dhe bëhet në vijën e parë të sulmit. Ai ekzekutohet në momentin që organizohet sulmi kundërshtar. Lojtari bllokuës duhet të jetë i kthyer nga kundërshtari. Shputat e vendosura në gjerësinë e shpatullave, gishtërinjtë e të cilave janë të hapur dhe të kthyer nga brenda. Duart duhet të vendosen në lartësinë e shpatullave me shuplaka të kthyer nga rrjeta dhe llërat bien pingul mbi sipërfaqen e fushës, por mund të mbahen edhe në pozita të tjera. Gjithashtu, gjatë fazës përgatitore për bllok, trangu duhet të jetë i drejtë, gjunjtë të lakuar lehtë, pesha e trupit e vendosur pak përpara, gjunjtë para gishtërinjve. Gjatë ekzekutimit të bllokut dallohen këto faza: *faza e vrullit, faza e kërcimit, faza e bllokut – kontakti me topin dhe faza e rënies*.



Aktivitet

1. Përsëritini gjatë ditës elementet teknike, pasi duke përsëritur, lëvizja sistematizohet dhe teknika do të përvetësohet.
2. Identifikoni klubet e volejbollit brenda komunës suaj dhe përcillni aktivitetet e tyre.

3.3

Hendbolli



Hendbolli hyn në grupin e sporteve kolektive, si një sport shumë dinamik. Është një lojë me kontakt mes lojtarëve, por e bazuar në parimet “fair play”. Rregullat zyrtare të lojës janë të përcaktuara nga Federata Ndërkombëtare e Hendbollit (IHF).

Fusha e lojës është 40 m e gjatë dhe 20 m e gjerë, ndërsa porta 2 m e lartë dhe 3 m e gjerë. Loja zgjat 60 minuta dhe ndahet në dy pjesë. Pushimi mes pjesëve zgjat 10-15 minuta. Loja luhet me nga 6 lojtarë dhe një portier aktiv në secilën skuadër. Ata i alternojnë lëvizjet e tyre mes pozicioneve sulmuese dhe mbrojtëse, gjithmonë në varësi të asaj se kush e zotëron topin. Zakonisht, topi qarkullohet në fushë, duke u pasuar dhe dribluar. Nuk lejohet driblimi i dyfishtë. Lojtarët mund të bëjnë deri në tre hapa teksa mbajnë topin.

Në hendboll dallojmë pasime me një dorë dhe me të dyja duart. Pasimet e topit me dy duar aplikohen mbi kokë, nga gjoksi, me përplasje të topit në dysHEME, në lartësi të supeve.

Pasimet e topit me një dorë janë të shumëllojshme dhe bëhen në mënyra të ndryshme: sipas pozitës së lojtarit; sipas situatës momentale të kundërshtarit dhe bashkëlojtarit që duhet t’i pasohet topi. Ndër format e pasimit përmendim: pasimin me një dorë në lartësi të kokës; pasimin me një dorë në lartësinë e supeve; pasimin me një dorë në lartësinë e belit; pasimin me një dorë, me përplasje të topit në dysHEME; pasimin e topit me një dorë prapa shpinës.

Në Kosovë, hendbolli ka zhvilluar një traditë të mirë. Në vitin 2022, me pjesëmarrjen në Kupën e Botës, ekipi i “Universitetit të Prishtinës” ka fituar titullin “Kampion i Botës”. Po në këtë kompeticion, ekipi i vajzave fitoi “Medaljen e bronzë”.





Hendbolli ka disa elemente teknike themelore, ndër të cilat më të rëndësishmet janë: kapja e topit, pasimi, driblimi, lëvizjet mashtruese, gjuajtja në portë dhe bllokimi.

Kapja e topit në hendboll

Kapja e topit në hendboll është element themelor. Për kapjen e topit është e rëndësishme që të bëhet harmonizimi i lëvizjeve të krahëve, parakrahëve dhe shuplakave, të cilat duhet të jenë në drejtim të ardhjes së topit. Gishtërinjtë janë pak të hapur dhe të çlirët, me qëllim që të bëhet më lehtë amortizimi i goditjes së topit me pëllëmbë.

Zakonisht kapjet bëhen me të dyja duart, por në raste të veçanta, edhe me një dorë dhe kjo bëhet në lartësi të ndryshme.

Pasimi në hendboll

Në hendboll dallojmë pasime me një dorë dhe me të dyja duart. Pasimet e topit me të dyja duart, aplikohen mbi kokë, nga gjoksi, me përplasje të topit në dysHEME, në lartësi të supeve.

Pasimet e topit me një dorë janë të llojllojshme dhe realizohen në mënyra të ndryshme, sipas pozitës së lojtarit, sipas situatës momentale të kundërshtarit dhe bashkëlojtarit që duhet t'i pasohet topi. Disa nga format e pasimit me një dorë janë: pasimi me një dorë në lartësi të kokës, pasimi me një dorë në lartësi të supeve, pasimi me një dorë në lartësi të belit, pasimi me një dorë me përplasje të topit në dysHEME, pasimi i topit me një dorë prapa shpinës.





Driblimi në hendboll

Driblimi në hendboll ekzekutohet me dorën e punës (dorën e aftë) apo edhe nga ana në të cilën nuk gjendet kundërshtari. Udhëheqja e topit në hendboll ekzekutohet varësisht nga pozita e kundërshtarit, në rastet e kundërsulmit, në nevojën për shpejtësi të lojës. Driblimi mund të jetë i lartë dhe i ulët, në vend, lëvizje me kthesa dhe ndërrim të drejtimit. Mund të bëhet kur shkon në kundërsulm vetë apo edhe me bashkëlojtarin.

Lëvizjet mashtruese në hendboll

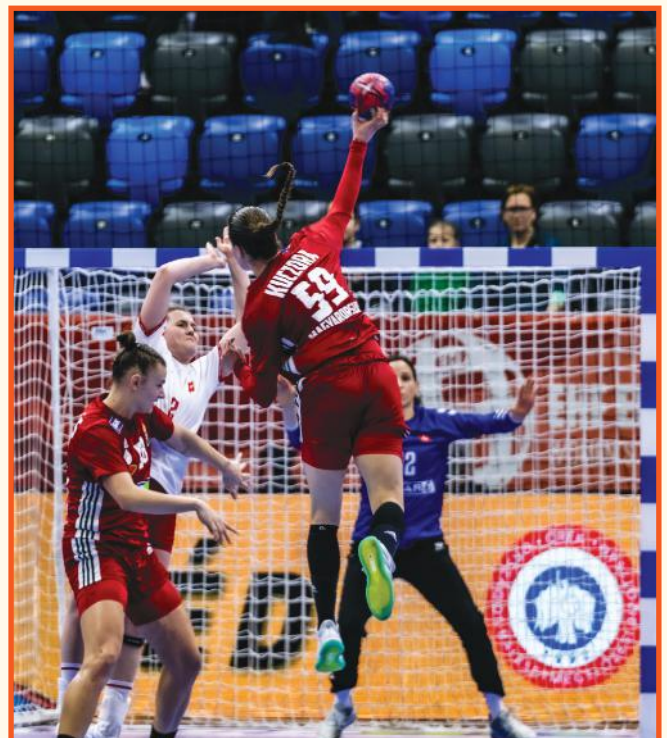
Lëvizjet mashtruese në hendboll bëhen me ose pa top. Në sulm, ato aplikohen me qëllim që të lirohemi nga mbrojtësi kundërshtar, ndërsa në mbrojtje, për të dështuar sulmin kundërshtar. Ekzistojnë një seri lëvizjesh mashtruese, por më e përhapura është finta, e njëfishtë apo e dyfishtë, me depërtim të goditjes në portë.

Gjuajtja në portë në hendboll

Gjuajtja në portë në hendboll është element themelor dhe shumë i rëndësishëm, bashkë me vrapimet dhe kërcimet. Gjuajtjet janë të shumëllojshme, sidomos ato që aplikohen nga kërcimi, gjuajtja në ekuilibër dhe rënia. Kërcimet bëhen me rënie në njërën këmbë apo edhe me të dyja këmbët (në raste të rralla) nga vendi ose në lëvizje. Gjatë kërcimit duhet të ruhet ekuilibri duke gjuajtur në momentin e volitshëm. Gjuajtjet në portë bëhen edhe gjatë vrapimit, edhe nga vendi.

Blokimi (blloku në hendboll)

Blokimi (blloku në hendboll) është një mënyrë strategjike për të pasur një pamje të qartë të golit dhe mbrojtje për të ndaluar goditjen në portë nga kundërshtari. Blloku ndihmon për të mbuluar depërtimin e kundërshtarit dhe për të mbuluar një pjesë të golit. Në këtë rast, lojtari duhet të qëndrojë me të dyja shputat paralel në gjerësi të krahërorit. Krahët shtrihen lart, me gishtërinjtë të hapur maksimalisht. Gjithashtu, krahët duhet të jenë të vendosur më afër njëri-tjetrit, në mënyrë që topi i sulmuesit kundërshtar të mos depërtojë mes krahëve.





Portieri në lojën e hendbollit

Mbrojtja e portierit është një nga elementet kryesore të lojës së hendbollit. Siç e tregon edhe emri, ky është aksioni që bën portieri për të parandaluar hyrjen e topit në portë.

Këto janë disa nga teknikat e mbrojtjes së portierit në hendboll:

Qëndrimi i duhur – Portieri duhet të qëndrojë në qendër të portës, duke lëvizur në drejtimin nga vjen sulmi.

Përdorimi i duarve – Portieri përdor duart për të kapur topin. Për këtë, ai duhet të fokusohet te lëvizja e topit, që të jetë në gjendje për të reaguar në mënyrë të shpejtë.

Kapja e topit poshtë – Nëse topi shkon pranë këmbëve të portierit, ai mund të shtrihet në tokë për ta kapur.

Mbrojtja me këmbë – Nëse topi shkon pranë këmbëve të portierit dhe ai nuk ka kohë për ta kapur me duar, mund ta mbrojë topin me këmbë, në mënyrë që të parandalojë golin.



Përdorimi i trupit – Portieri mund të përdorë trupin e tij për të penguar goditjet e kundërshtarëve. Në këtë rast, ai duhet të jetë i sigurt që është i mbrojtur nga mundësitë e goditjes prej lojtarit kundërshtar.

Mbrojtja e portierit është një nga aspektet më të rëndësishme të lojës së hendbollit, pasi kërkon shumë praktikë dhe aftësi për ta kryer me sukses. Portierët e mirë janë të aftë të parashikojnë lëvizjet e kundërshtarëve dhe të reagojnë në mënyrë të shpejtë e efektive, për të parandaluar goditjet dhe për të mbrojtur portën e tyre.



Aktivitet

1. Përsëritni elementet teknike të lojës së hendbollit.
2. Zhvilloni me shokët/shoqet e klasës një lojë hendbolli.
3. Shikoni në televizor një lojë hendbolli.

3.4

Basketbolli



Basketbolli është ndër sportet më të popullarizuara në sportet me dorë në Kosovë. Është një sport kolektiv, që luhet në një fushë drejtkëndore nga dy grupe me pesë lojtarë secili. Kryesisht, luhet në ambiente të mbyllura kur organizohet në liga, por shpeshherë basketbolli luhet edhe në ambiente të jashtme për rekreacion. Objektivi i lojës është të hedhë (të gjuajë) një top basketbolli në një rreth që është i ngjitur në një lartësi 3,05 cm.

Ekipe të femrave dhe meshkujve në të gjithë botën dhe të të gjitha moshave luajnë basketboll, duke e bërë atë një nga sportet më të njohura.

Basketbolli ofron një stërvitje të shëndetshme për trupin, pasi është një sport me ritëm të shpejtë, që përfshin shumë vrapime, kërcime, pasime, driblime dhe aktivitete të ndryshme fizike të dobishme.

Çdo ekip përbëhet nga 12 lojtarë, nga të cilët vetëm 5 prej tyre janë aktivë në lojë, ndërsa 7 të tjerët qëndrojnë në stolin e rezervave.

Loja është e ndarë në 4 çerekë me nga 10 minuta secili. Pas dy çerekëve, ekipet mbarojnë pjesën e parë të lojës dhe kanë të drejtë pushimi deri në 15 minuta.

Pesë elementet teknike themelore në lojën e basketbollit janë:

driblimi, gjuajtjet, vrapimet, pasimet dhe fintet.

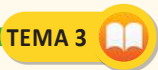
Vrapimi është një element thelbësor në lojën e basketbollit. Kjo është teknika për të lëvizur në fushë në mënyrë efektive dhe të shpejtë. Për ta ekzekutuar në mënyrë të saktë vrapimin, duhet të ndiqni këto këshilla:

Pozicioni i trupit – Në momentin e nisjes së vrapit, pesha duhet të bjerë mbi të dyja këmbët dhe trupi kthehet në drejtimin e duhur. Gjithashtu, trupi duhet mbajtur drejt dhe krahët lirshëm.

Hapësira e këmbëve – Hapësira mes këmbëve duhet të jetë më e madhe se gjerësia e krahërorit.

Kthimet – Nëse vrapohet nga e majta, koka dhe shpatullat shkojnë në krahun e majtë. Nëse vrapimi duhet të bëhet nga krahun e djathtë, koka dhe shpatullat kthehen nga ana e djathtë.





Hapja e krahëve ndihmon në rritjen e qëndrueshmërisë së vrapimit. Krahët duhet të jenë në nivelin e shpatullave dhe të mbahen lirshëm.

Shikimi – Lojtari duhet të jetë i përqendruar dhe i vëmendshëm për të siguruar një vrapim të suksesshëm.

Frymëmarrja është e lirë. Kjo do t'ju ndihmojë të furnizoni trupin me oksigjen dhe të qëndroni në këmbë.



Driblimi në basketboll

Driblimi është një element shumë i rëndësishëm në basketboll. Ky element lejon lëvizjen e lojtarëve në fushë. Driblimi kërkon aftësi të mira manipuluese me të dyja duart dhe aftësi për një sërë kryqëzimesh.

Teknika e driblmit i mundëson lojtarit kontrollin e topit deri në 30 sekonda, e ndihmon të krijojë epërsi numerike gjatë organizimit të kundërsulmit dhe gjithashtu i mundëson kalimin e gjysmëfushës. Driblimet janë tri llojesh:

i lartë, i mesëm dhe i ulët, në varësi të përkuljes së trupit dhe të gjunjëve.

Driblimi *i kryqëzuar* (krahu i kundërt-këmbe e kundërt) aplikohet duke lëvizur me këmbën e kundërt me drejtimin e lëvizjes, p.sh.: në të majtë-hapi i parë me këmbën e djathtë dhe vazhdon me lëvizjen ciklike të hapave.

Driblimi ekzekutohet edhe gjatë vrapimit, i cili bëhet në distanca të shkurtra me ndryshim të drejtimit. Është shumë e rëndësishme që hapi i parë të jetë më i gjatë dhe trupi të përkulet përpara.

Gjuajtja në basketboll

Gjuajtja është element kryesor dhe ekzekutohet duke bërë lëvizje nga këmbët, gjunjët, ijët, shpatullat, bërrylat, dora dhe sytë në anën e gjuajtjes, të cilat duhet të rreshtohen në një vijë të drejtë. Këmbët vendosen në gjerësinë e kraharorit: njëra këmbë në anën e gjuajtjes nga gishti në thembër, përpara këmbës tjetër; gjunjët e përkulur dhe shpina drejt. Topi mbahet afër gjoksit dhe poshtë mjekrës, me dorën e gjuajtjes pak më shumë drejt shpinës dhe pak poshtë topit. Dora tjetër vendoset në anën e topit dhe përdoret vetëm për t'i dhënë drejtimin e duhur. Gjuajtja përfundimtare bëhet duke shtrirë krahun dhe me një lëvizje të dorës.





Gjuajtja ekzekutohet edhe në kërcim me një këmbë, gjatë hapit basketbollistik, si dhe me të dyja këmbët.

Pasimet në basketboll

Pasimet ekzekutohen me një dorë dhe me të dyja duart. Në pasimet kryesore me dy duar radhiten pasimi me dy duar nga gjoksi, mbi kokë dhe pasimi me dy duar, me përplasje mbi kokë. Pasimi me dy duar nga gjoksi aplikohet në distancë të afërt apo të mesme, kur kundërshtari nuk është afër, ndërsa në rast të kundërsulmit, topi pasohet në mes dy apo tre lojtarëve, kur kundërshtari mbrohet më larg. Pasimi i topit me dy duar mbi kokë aplikohet në thellësi nga lojtari i jashtëm në drejtim të lojtarit të qendrës dhe anasjellas. Ky lloj pasimi bëhet edhe në raste kur organizohet kundërsulmi. Pasimi me përplasje të topit në tokë aplikohet mjaft shpesh në basketboll kur topi pasohet majtas apo djathtas. Ekzekutohet duke përplasur topin në tokë gjatë vrapimit dhe qëndrimit. Pasimet me një dorë ekzekutohen nga supi dhe me përplasje në tokë. Pasimi me një dorë bëhet me dorën që është më larg nga kundërshtari. Kur kundërshtari mbrohet duke i mbajtur duart lart, tregon se do të bëjë bllokun në basketboll, në këtë mënyrë topi pasohet duke e dëbuar atë në tokë.

Fintet (mashttrimet)

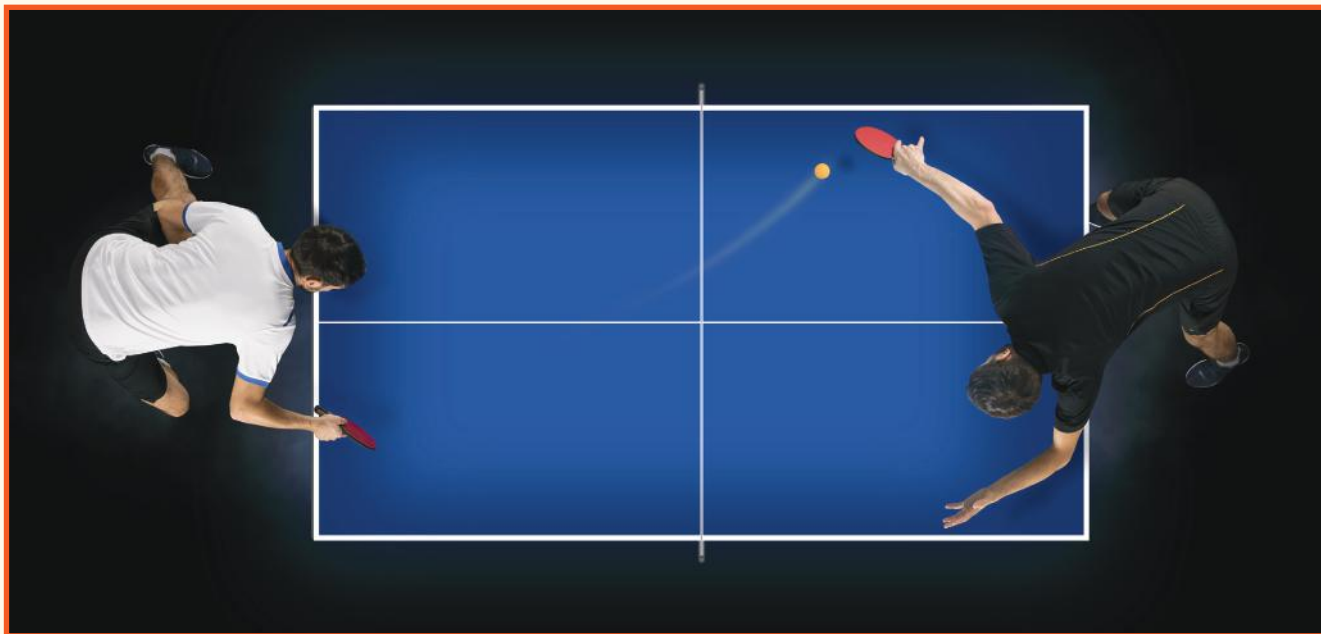
Fintet (mashttrimet) janë shumë efikase, sidomos pa top, për t'u liruar nga kundërshtari. Gjithashtu, janë të rëndësishme edhe fintet me top, sidomos kur lojtarit i duhet të lirohet nga kundërshtari për të gjuajtur në kosh. Fintet ndahen në: finte të njëjllojta dhe finte të kombinuara. Këto përcaktojnë edhe taktikën e lojës së basketbollit.

Aktivitet

1. Luani një lojë basketbolli me shokët dhe shoqet e klasës.
2. Vendosuni në kolonë njëri pas tjetrit dhe ekzekutoni me radhë gjuajtje të lira në kosh.
3. Në shtëpi, me shokun e lagjes, vendosuni përballë njëri-tjetrit dhe përsëriteni pasimin e topit me dy duar dhe me një dorë për tokë.

3.5

Pingpongu



Pingpongu është sport që luhet në një tavolinë të ndarë në mes nga një rrjetë. Mund të luhet me një lojtar ose në ekip (me nga dy lojtarë). Rekuizitat ose reketat u shërbejnë lojtarëve për gjuajtjen e topit. Tavolina e pingpongut është e gjatë 2,7 m, e gjerë 1,53 m dhe e lartë 73 cm. Rrjeta e ndan tavolinën në të gjithë gjerësinë dhe është 15,3 cm e lartë. Zakonisht, në tabelë ka një shtresë të lëmuar dhe, ato zyrtare, janë me ngjyrë të gjelbër ose të kaltër. Topi lejohet të godasë kudo në tavolinë, megjithëse ka një vijë që e ndan tryezën për së gjati, për shërbimin në lojën dyshe. Në dyshe, shërbimi duhet të vijë nga ana e djathtë e tavolinës dhe të bjerë mbi rrjetë në anën tjetër të vijës. Lojtarët bëjnë kthesat e alternuara duke kthyer një top të lehtë mbi rrjetën e tavolinës. Është një sport i ngjashëm me tenis.

Loja kërkon reagim të shpejtë dhe vëmendje të vazhdueshme. Ajo luhet deri në 11 pikë, deri në dy sete të fituara me nga dy shërbime me radhë.

Pingpongu zhvillon shpejtësinë fizike dhe shpejtësinë e reagimit (reflekset).



Lëvizjet në pingpong

Veprimet lëvizore në pingpong ndahen në dy lloje kryesore:

Lëvizja horizontale – Kjo lëvizje përdoret kur lojtari bëhet gati për sulm. Ai duhet të lëvizë në një mënyrë që t'i lejojë mbajtjen e shpinës drejt dhe qëndrimin në pozicion të gatshëm për të goditur topin.

Lëvizja vertikale – Kjo lëvizje përdoret kur topi është lart dhe lojtari duhet të sulmojë me një goditje me drejtim për lart. Ai duhet të lëvizë në një mënyrë që t'i lejojë mbajtjen e shpinës drejt dhe qëndrimin në pozicion të gatshëm për të goditur topin me reketë.

Në këto lëvizje, shpejtësia dhe koordinimi janë shumë të rëndësishme. Lojtari duhet të jetë në gjendje të lëvizë me shpejtësi dhe në mënyrë precize, që të marrë pozicionin e duhur për të kthyer topin në anën tjetër të tryezës. Kjo kërkon koordinim të lëvizjeve të këmbëve dhe shpatullave, si dhe vëmendje prej lojtarit në pozicionin e tij në raport me topin dhe kundërshtarin.





Forhendi (me të brendshmen)

Gjuajtja me *forehand*, në thelb është një goditje natyrale në pozicionin e dorës. Për shembull, krahu i djathtë godet topin nga ana e djathtë e trupit, ndërsa i majti, nga ana e majtë. Përgjithësisht, kjo goditje varet edhe nga mënyra si kthehet topi nga ana e kundërshtarit. Gjatë ekzekutimit të topit me *forehand*, supi i lojtarit dhe këmba qëndrojnë më afër tavolinës se supi dhe këmba e majtë.



Bekhendi (me të jashtmen)

Është një goditje shumë e rëndësishme për të mbajtur lojën nën kontroll, për të kthyer sulmet e kundërshtarëve dhe për të kaluar vetë në ofensivë.

Bekhendi (*backhand*) është një goditje e gjithanshme, që mund të përdoret si për sulm, ashtu edhe për mbrojtje; një goditje e rëndësishme që duhet zotëruar.

Bekhendi është një goditje agresive me një rrotullim të vogël dhe luhet kundër topave me rrotullim të sipërm, që janë të gjatë ose mesatarë. Kjo goditje kryhet me dorën e kthyer nga kundërshtari. Lojtari duhet të jetë pjesërisht afër topit, i cili, nga trupi, nuk duhet të jetë më larg sesa gjatësia e parakrahut.

Ashtu sikurse goditjet sulmuese (*forehand* dhe *backhand*), ekzistojnë edhe goditjet mbrojtëse *backhand* dhe *forehand*.



Aktivitet

1. Stërvituni duke e hedhur topin e pingpongut nga njëra dorë në tjetrën. Kjo ju ndihmon të eksploroni shqisat.
2. Në shtëpi, me motrën apo vëllain, përdoreni tavolinën e ngrënies si tavolinë pingpongu për të bërë një lojë.

3.6

Tenisi



Tenisi është një nga sportet më të njohura dhe më të dashura në botë. Kjo lojë luhet përmes një rekuizite të quajtur reketë. Tenisi mund të luhet individualisht kundër një kundërshtari të vetëm (single) ose midis dy ekipeve me nga dy lojtarë (dyshe). Çdo lojtar përdor një reketë tenisi.

Topi i tenisit peshon rreth 56-59,4 gramë, me një diametër prej 6,54-6,86 centimetra dhe ka ngjyrë të verdhë.

Reketa e tenisit është 73,7 cm e gjatë dhe 31,7 cm e gjerë. Ka një kornizë që përbëhet nga fije të forta prej najloni, të ndërthurura në një model të kryqëzuar e të lidhur, si dhe nga një dorezë.

Lojtari duhet ta godasë topin me mesin e reketës – pjesa me fije, e cila njihet edhe si sipërfaqe goditëse.



Në momentin e shërbimit, lojtari duhet të qëndrojë prapa vijës bazë të anës së fushës së tij dhe brenda kufijve të pikës qendrore dhe vijës anësore.

Për një shërbim të suksesshëm, lojtari duhet ta hedhë topin lart me dorën që nuk luan dhe ta godasë me reketë përpara se të kërcejë. Topi duhet të kalojë rrjetën drejt fushës së kundërshtarit, brenda zonës së tij të shërbimit. Secilit lojtar i lejohen dy shërbime për pikë. Kur një lojtar godet rrjetën ose kërcimi i parë i topit ndodh jashtë zonës së shërbimit të kundërshtarit, quhet gabim dhe shërbyesi ka një mundësi të dytë për të shërbyer. Nëse lojtari shërbyes humb edhe shërbimin e dytë, konsiderohet si gabim i dyfishtë dhe kundërshtari merr një pikë.



Kapja e reketit në tenis bëhet për goditjen *forehand* dhe *backhand*. Kapja më e thjeshtë për fillestarët është ajo me dy duar.

Qëndrimi bazë nënkupton mënyrën se si vendosen këmbët dhe pesha e trupit. Lojtari që pret topin merr pozicion, në mënyrë që t'i lejojë nisjen në anën që i vjen topi, kështu do të ketë mundësinë të bëjë ekzekutimin e goditjes.

Përqendrimi dhe ndjekja e topit me sy është shumë e rëndësishme, pasi topi ka perimetër të vogël dhe vjen me shumë shpejtësi.

Forhendi dhe bekhendi (goditja nga brenda dhe nga jashtë) ekzekutohen vazhdimisht në lojën e tenisit si në sulm, ashtu edhe në mbrojtje. Goditja me *forehand*, për shumicën e lojtarëve është arma më e fortë. Një lojtar godet me njërin krah, kur e lejon topin të kërcejë një herë në fushën e tij përpara se ta godasë, dhe e godet topin me anën e tij dominuese.

Kur lojtari luan me dorën e djathtë, bekhendi ekzekutohet në anën e majtë. Nëse një lojtar është mëngjarash, ekzekutohet në anën e djathtë.

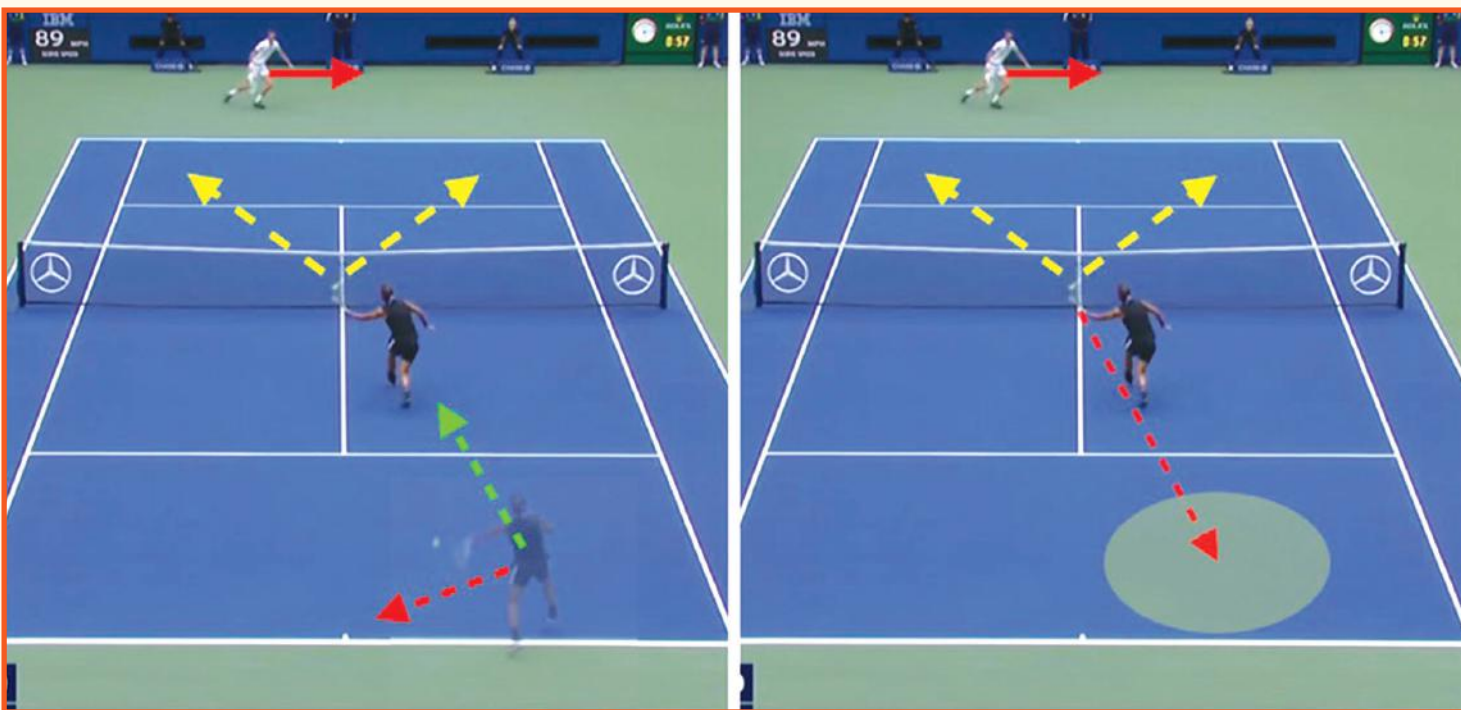


Gjuajtja volley në tenis është një goditje që kryhet në momentin kur topi është në ajër dhe lojtari ndodhet në një pozicion afër rrjetës. Kjo goditje kërkon një përqendrim të lartë dhe një reagim të shpejtë nga lojtari.



Teknika e gjuajtjes *volley* është e ndryshme nga teknika e gjuajtjes *forehand* apo *backhand*, pasi lojtari nuk ka kohë për t'u kthyer me trup dhe për të bërë një goditje të plotë. Kjo teknikë kërkon një koordinim të mirë të këmbëve, dorës dhe krahut, pasi lojtari duhet të qëndrojë në një pozicion stabil afër rrjetës.

Një nga avantazhet e gjuajtjes *volley* është presioni i madh që ajo mund të shkaktojë mbi kundërshtarit, pasi kjo goditje kërkon shumë shpejtësi dhe reagim nga ana e tij për të kthyer topin në anën tjetër të fushës. Gjuajtja *volley* mund të përdoret edhe si një strategji taktike për të ndërprerë ritmin e lojës së kundërshtarit dhe për të ndryshuar vrullin e lojës.



Shërbimi është sulmi i parë në tenis dhe shpesh loja varet nga saktësia e tij. Nga shërbimi varet taktika dhe elementet e tjera të lojës.

Teknika e shërbimit në tenis përfshin disa elemente kryesore, si: pozicioni i këmbëve, pozicioni i trupit, përdorimi i reketës etj. Lojtari duhet të jetë në një pozicion të gatshëm, me këmbët të vendosura në drejtimin e duhur për të mbështetur trupin dhe për të përdorur sa më mirë aftësitë e tij fizike. Pozicioni i trupit duhet të jetë i orientuar në drejtim të objektivit.

Aktivitet

1. Shikoni një lojë tenisi në *YouTube*.
2. Organizoni një lojë tenisi me shokët/shoqet e lagjes duke përdorur mjete rrethana.
3. Përdorni *forehand*in dhe *backhand*in gjatë lojës.

3.7

Badmintoni

Badmintoni është një sport me reketë, që luhet nga dy lojtarë kundërshtarë ose dy çifte kundërshtarë (dyshe), të cilët zënë pozicione në gjysmat e kundërta të një fushe drejtkëndore që ndahet nga një rrjetë. Çiftet mund të jenë edhe të përziera. Gjerësia e fushës është 6,1 metra dhe kjo gjerësi për lojtarët që luajnë tek e tek është 5,18 metra. Gjatësia e plotë e fushës është 13,4 metra. Fusha është e ndarë në qendër të saj nga një linjë e shërbimit të shkurtër, në një distancë prej 1,98 metrash nga rrjeta, si dhe me anën e jashtme dhe kufijtë e prapmë.

Kur loja luhet në çifte, fusha e shërbimit është e shënuar edhe nga një linjë e shërbimit, e cila është 0,76 metra. Një lojë zgjat deri në dy sete të fituara. Seti zgjat deri në 21 pikë, me dallim prej dy pikësh nga kundërshtari. Në qoftë se të dy lojtarët arrijnë deri në 29 pikë 29:29, atëherë setin e fiton lojtari që arrin i pari 30 pikë.



Shërbimi: *forehand* (me të brendshmen);
backhand (me të jashtmen).

Reketa mund të mbahet me gishtin e madh të dorës të shtrirë dhe kyçin e shtrirë, ose përpara dhe e kthyer poshtë, me një hapësirë të mjaftueshme nga trupi.

Qëndrimi është i drejtë, gjoksi paralel me rrjetën. Këmbën e djathtë përpara (në qëndrimin e shputave diagonal), në mënyrë që këmba lëvizëse të jetë e lirë për reagime të shpejta.

Mbajtja e topit (topit flutur) mbahet nga majat e mollëzave të gishtit tregues dhe të gishtit të madh. Kjo mënyrë na ndihmon për t'i dhënë drejtim fluturës nëpërmjet reketës së badmintonit.

Sulmi në badminton

Sulmi është një aspekt shumë i rëndësishëm në lojën e badmintonit dhe lojtarët duhet të kenë një numër të madh teknikash të ndryshme të sulmit në arsenalin e tyre për të fituar pikë në ndeshje. Sulmi i mirë në badminton përfshin një kombinim të disa teknikave, për shembull: goditjet e forta dhe



të shpejta me goditjet e buta. Kombinimi i këtyre elementeve me taktikën e duhur, mund të ndikojë pozitivisht në efektivitetin e lojtarit në sulm, duke mundësuar kështu fitoren e tij.

Goditja e fluturës është një nga goditjet kryesore gjatë sulmit në badminton. Kjo është një goditje e fuqishme që synon ta dërgojë fluturën në anën e fushës së kundërshtarit, me një trajektore të lartë dhe të shpejtë. Një sulm i suksesshëm krijon një mundësi të shkëlqyer për të fituar pikë.

Teknika e goditjes së fluturës kërkon një përdorim të mirë të reketës. Lëvizja e krahut bëhet me forcën e shpatullës dhe shpejtësinë e tij. Gjatë sulmit, këmba e majtë (nëse lojtari është djathtak) shkon përpara dhe zhvendos peshën e trupit në këmbën e kundërt, duke përdorur shpejtësinë e krahut, për të krijuar kështu forcën e nevojshme për të realizuar goditjen.



Llojet e shërbimeve në lojën e badmintonit janë: shërbimi i ulët, shërbimi i shpejtë dhe shërbimi me të brendshmen.

Shërbimi i ulët ekzekutohet me një shtytje të butë, duke e tërhequr reketën mbrapa dhe duke lëvizur ngadalë përpara, flutura lëshohet në momentin e fundit, në mënyrë që të krijohet shtyrje e saj, dhe jo të lëshohet direkt.

Shërbimi i shpejtë quhet ndryshe **sulm nga shërbimi**. Në këtë rast, reketa mbahet lirshëm, ndërsa gjatë goditjes shtrëngohet me dorë. Flutura lëshohet pak më herët se në rastin e shërbimit të ulët.



Shërbimi *forehand* (me të brendshmen) – flutura mbahet në dorën e majtë (nëse jeni djathtak) dhe krahu i shtrirë drejt rrjetës. Këmba e majtë shkon para. Pesha e trupit bartet prapa, mbi këmbën e djathtë. Flutura mbahet me gishtat e dorës së majtë. Në dallim nga shërbimi *backhand*, në shërbimin *forehand*, flutura lëshohet në rrugën e reketës.



Shërbimi *backhand* (me të jashtmen) ekzekutohet duke mbajtur peshën e trupit në këmbën e pasme dhe zhvendoset drejt këmbës së përparme gjatë kryerjes së shërbimit. Kjo bëhet për të marrë vull dhe për të realizuar një shërbim më të saktë. Dora tërhiqet mbrapa, më afër gjoksit, dhe lëvizet lehtë për të shtyrë fluturën përpara. Flutura vendoset në një distancë të rehatshme, larg trupit dhe krahut, në mënyrë që të fitohet momenti i duhur për një shërbim efektiv. Përdoret më shumë forcë në teknikë, në mënyrë që flutura të arrijë objektivin e caktuar.



Aktivitet

1. Shikoni një lojë badmintoni në *YouTube*.
2. Organizoni një lojë badmintoni me shokët/shoqet e klasës. Përdorni elementet teknike në lojë.

3.8

Noti



Noti është sport që ofron përfitime të mëdha për shëndetin. Në dallim nga sportet e tjera, gjatë notit, të gjithë muskujt vihen në lëvizje. Noti mund të shfrytëzohet në disa mënyra: si rekreacion dhe si garë sportive.

Noti si disiplinë sportive është garë individuale ose ekipore, që kërkon angazhimin e gjithë trupit për të lëvizur në ujë.

Pishina është 50 metra e gjatë dhe 25 metra e gjerë, me dhjetë korsi të etiketuara nga zero në nëntë (ose një dhe dhjetë). Korsitë janë të paktën 2,5 metra të gjera. Pishina ka një thellësi minimale prej dy metrash.

Teknika bretkosë



Teknika bretkosë është një nga teknikat më të njohura të notit. Ndonëse konsiderohet më e ngadaltë se teknikat e tjera, është shumë më e thjeshtë për të mësuar notin.

Fillimisht mësohet lëvizja e këmbëve jashtë ujit. Këto lëvizje duhet të bëhen në mënyrë të sinkronizuar. Gjunjët lëvizin në drejtim të gjoksit dhe pastaj shtyhen prapa, derisa këmbët të jenë plotësisht të drejta. Në këtë pikë, frymëmarrja lirohet poshtë ujit, me krahët e shtrirë plotësisht para. Sinkronizimi i frymëmarrjes me krahët dhe këmbët duhet të perfeksionohet. Gjatë kohës që gjunjët janë afër barkut, hapen dhe krahët në gjerësinë e kraharorit, duke e tërhequr ujin mbrapa, ndërsa koka del mbi ujë me ndihmën e lëvizjeve të qafës dhe bëhet një frymëmarrje e thellë.

Kur ekzekutohet kjo teknikë, duhet të ruhet ritmi dhe të mos humbet shpejtësia. Për të përmirësuar teknikën e krahëve, frymëmarrjes dhe këmbëve duhet të praktikoheni me një instruktor noti, gjithashtu mund të shikoni video të ndryshme në internet.



Kroli - teknika e lirë

Pozicioni i trupit dhe i kokës është shumë i rëndësishëm në krol. Pozicioni i trupit dhe i kokës është horizontal gjatë fazës së rrëshqitjes në ujë, ndërsa në fazat e tjera, trupi i notarit formon një kënd me sipërfaqen e ujit, i cili është afërsisht 3-5 shkallë. Koka zhytet pjesërisht në ujë, ndërsa kthimi i saj anash, bëhet vetëm atëherë kur merret frymë. Supet ngrihen lart dhe thuajse dalin mbi sipërfaqen e ujit, ndërkaq kërdhokullat dhe këmbët janë të zhytura pak më thellë.

Pozicioni i këmbëve – veprimet me këmbë janë të vrullshme, por jo sa ato të krahëve. Lëvizjet bëhen në mënyrë të alternuar dhe me muskulaturë të shkrifur. Puna e këmbëve mban baraspeshën e trupit në ujë. Veprimet me këmbë nuk kërkojnë energji të madhe kur alternohen me amplitudë në thellësi 25-30 centimetra në ujë.





Lëvizja e krahëve ka një rëndësi të veçantë, prandaj kërkohet shumë impenjim gjatë të mësuarit. Krahët lëvizin pa ndërprerje dhe në mënyrë të alternuar. Teksa njëri krah bën rrëmbimin e ujit nën trup, krahun tjetër hidhet në ajër para, për t'u përgatitur për rrëmbimin tjetër.

Faza aktive fillon nga momentit i hyrjes së shuplakës në ujë. Dora hyn në ujë e lakuar lehtë nga poshtë (nga uji), me shuplakë të kthyer jashtë (në kënd 45-30 shkallë). Shuplaka është e lirë, ndërsa bërryli është pak më lart se shuplaka. Në momentin që hyn shuplaka në ujë, hyn parakrahu, pastaj krahun.

Në fazën përgatitore jashtë ujit, dora duhet të lëvizë në drejtim paralel me trupin, duke pasur parasysh që bërryli duhet të jetë gjithnjë më lart se dora. Kjo fazë fillon me daljen e bërrylit nga uji, pastaj të krahut dhe në fund të dorës. Krahun jashtë ujit bën lëvizje të shpejtë, por muskulatura mbahet e shkrifur. Dora, si pjesë më e zgjatur, kur hyn në ujë, shtrihet sa më afër, para kokës së notarit.

Frymëmarrja është një element i lidhur ngushtë me veprimin e lëvizjes së krahëve. Duhet të jetë ritmike dhe e rregullt. Frymëkëmbimi bëhet anash, në varësi të shprehisë së notarit (djathtas apo majtas).



Aktivitet

1. Organizoni me klasën një garë noti në pishinë, ku të përdorni teknikën bretkosë dhe teknikën krol.
2. Shikoni kampionate të ndryshme të notit në *YouTube*.

3.9

Sporti i skive



Skijimi konsiderohet si një nga sportet më interesante për të rinjtë, për shkak të adrenalinës në nivel të lartë që prodhon trupi i njeriut gjatë lëshimit me ski. Ky sport ka një ngarkesë më të lartë fizike dhe si i tillë, kërkon një përgatitje fizike më të madhe, në mënyrë që të përballohet më lehtë. Skijimi konsiderohet si sport i shtrenjtë, për shkak të pajisjeve dhe kërkesave tjera të nevojshme. Në Kosovë, ky lloj sporti është i njohur nga të gjitha grup-moshat. Përdoret si rekreacion dhe si sport garues. Disa nga vendet më të njohura për praktikimin skijimit janë: Brezovica, Boga etj.

Skijimi kërkon përdorimin e skive për të rrëshqitur në dëborë. Në të përfshihen aktivitetet rekreative dimërore dhe garat sportive në borë. Ushtrimet dhe garat e skijimit janë organizuar për herë të parë nga trupat ushtarake të skive në këmbësorinë norvegjeze dhe suedeze. Për shembull, detajet e ushtrimeve ushtarake të skive në ushtrinë danezo-norvegjeze nga viti 1767 janë ruajtur deri më sot.





Elementet teknike bazë të skijimit janë: *kthesa pllugore, kthesa themelore, kthesa paralele dhe me shkarkimin e skive nga lart etj.*

Kthesa pllugore është teknikë themelore në skijim, e cila përdoret më së shumti nga të rinjtë gjatë periudhës së mësimimit të skijimit. Skitë janë tërë kohën në pozicion të pllugut, i cili gjatë kthimeve vendimtare është bartja e peshës në skinë e jashtme. Skia e jashtme ngarkohet aq sa gjuri i jashtëm shtyhet pak më shumë para dhe brenda. Gjithmonë, trupi drejtohet kah rrëshqitjes. Gjatë kthimit, gjoksi përkulet pak më poshtë, drejt shpatit.

Kthesa themelore është kombinim i teknikës paralele dhe pllugore. Zbritja diagonale në pozicion të mesëm, ku skitë janë paralel dhe të larguara nga njëra-tjetra, kalojnë në pllug me pjesën e përparme të skive, çka e kushtëzon ndërrimin e kahut të rrëshqitjes. Në kohën e zbritjes nëpër shpat, në vijë të drejtë dhe në pozicionin e pllugut drejt, mbështetemi te fundi i shkropit dhe me ndihmën e shtytjes nga e brendshmja e skisë, drejtohemi lart dhe para, duke e kaluar peshën trupore në të prapmen e skive. Kështu përfundon kthesa pllugore dhe kalohet përsëri në zbritje diagonale.

Kthesa paralele dhe me shkarkimin e skive nga lart

- Fillon nga zbritja diagonale, ku skitë mbahen në pozicion paralel, dhe përgatitemi për shkarkimin e skive nga lart, vazhdon me mbledhjen e gjunjëve pak para dhe kalohet në qëndrim pak më të ulët, në mënyrë që të ngulim shkropin dhe të shtyjme me pjesën e poshtme të gjymtyrëve për t'i shkarkuar skitë. Përkulim këllqet anash, kah qendra e kthesës dhe i kthejmë skitë nga kthesa. Vazhdohet me përkuljen anash të këllqeve, kah qendra e kthesës, bartet pesha e trupit në ski të jashtme dhe kthehemi me gjoks poshtë shpatit. Gjatë zbritjes diagonale, skitë janë të vendosura në tehet e sipërme. Në fillim të kthesës, skitë mbështeten në dëborë me tërë sipërfaqen rrëshqitëse, ndërsa në çastin e hyrjes në pjesën përfundimtare të kthesës, skitë gjenden të vendosura në tehet e brendshme (më vonë të sipërme).



Ski sllallomi (gjarpërimi) është një disiplinë në sportin e skive, ku skiatorët duhet të rrëshqasin tatëpjetë shpatit duke përdorur shkropinjtë e skijimit sllallom. Garat në sllallom organizohen në shtegun, i cili përbëhet nga portat. Portat nuk duhet vendosen në vijë të drejtë. Numri i portave të meshkujt duhet të jenë më së paku 55, ndërsa maksimumi 75. Te femrat, minimumi 45 dhe maksimumi 60. Diferenca në lartësi të portave të meshkujt



është 140-220 m, ndërsa te femrat 120-180 m. Portat janë dy llojesh: të hapura ose të mbyllura. Porta e parë pas startit dhe disa nga fundi janë të hapura. Garuesit duhet të kalojnë jashtë portave të vendosura dhe të përpiqen të caktojnë kohën më të shpejtë, duke i respektuar rregullat kryesore të skijimit të sllallomit.

Gjarpërimi – (sllallomi) në qëndrim të hapur është forma më e thjeshtë e kthesës paralele me ski të vendosura pak më gjerë se zakonisht. Lëvizja lart-poshtë është karakteristikë e kthesës si dhe ngulitja e koordinuar e shkopinjve me ritëm të njëjtë. Në çdo kthesë kërkohet ngarkesë më e lartë e skisë së jashtme, ndërsa përkulja përkatëse e trungut pengon rrëshqitjen anësore të skive.

Përdorimi i shkopinjve ka rëndësi në lëvizje ritmike lartë dhe poshtë, gjë e cila në sllallom luan rol kryesor gjatë lëshimit nga starti deri në cak.

Karakteristikat e teknikës sllallom (gjarpërimit) janë:

- lëvizja e theksuar lart dhe poshtë;
- përdorimi dhe ngulja e shkopinjve në mënyrë të koordinuar;
- skitë e larguara nga njëra-tjetra;
- ngarkimi i skisë së jashtme;
- lidhja ritmike e kthesave.

Menjëherë pas shkarkimit dhe në fillim të kthesës së re, rrjedh ngarkimi i skive, e sidomos i skisë së jashtme.

Për të përvetësuar teknikën e gjarpërimit me qëndrim të hapur, së pari duhet të zotërojmë të gjitha teknikat tjera themelore të rrëshqitjes me ski.



Aktivitet

1. Përcillni garat dimërore të sportit të skive.
2. Sipas mundësive që keni, praktikoni lëshimin me pllug dhe lëshimin sllallom.

3.10

Sportet luftarake



Sportet luftarake janë sporte që përfshijnë luftime një me një. Në shumë sporte luftarake, një garues fiton duke shënuar më shumë pikë se kundërshtari, duke e dorëzuar ose duke e nxjerrë nokaut këtë të fundit. Sportet luftarake kanë histori të gjatë me artet marciale. Në këto sporte përfshihen xhudoja, mundja, karateja etj.

Xhudo është sport shumë i popullarizuar në Kosovë. Ky sport u pranua ndërkombëtarisht me të drejta të plota në vitin 2012. Pas një viti, në 2013-n, Kosova fiton medaljen e parë të artë në Rio-de-Zhaneiro me xhudisten Majlinda Kelmendi, në kampionatin botëror. Ajo vijoi me një sërë arritjesh në garat ndërkombëtare, duke fituar edhe medaljen e parë të artë olimpike në Rio-de-Zhaneiro, "Brazil 2016", duke u bërë kështu sportistja e parë në Kosovë që pati një arritje të tillë. Xhudo vazhdon me suksese vit pas viti, duke u shndërruar kështu në sportin që i sjell më së shumti medalje Kosovës nga gara të rëndësishme ndërkombëtare.

Në lojërat olimpike të vitit 2020, në xhudo u fituan edhe dy medalje olimpike dhe disa në gara ndërkombëtare, si kampionate botërore dhe evropiane, me xhudistët Distria Krasniqi, Nora dhe Akil Gjakova etj.



Lëvizjet bazike në xhudo nisin nga qëndrimi ideal për të përdorur lirshëm hedhjet. Trupi qëndron lirshëm, drejt, me gjunjët pak të mbledhur, me kokën në vijë të drejtë, vertikalisht me mesin e ijëve, këmbët direkt nën ijë dhe rreth gjerësisë së shpatullave. Shikimi drejt kundërshtarit. Zakonisht, lëvizja e ijëve sinjalizon synimin e vërtetë të kundërshtarit, shumë herë më mirë se këmbët ose duart e tij, të cilat shpesh përdoren në mënyrë mashtruese.



Qëndrimi ideal i xhudos lejon lëvizjen e lirë dhe, në thelb, është i balancuar.

Shizen-tai (qëndrim natyral) përbëhet nga:

- **shizen-hontai** (qëndrim themelor natyral në këmbë) në të cilin qëndrojmë lehtë dhe natyrshëm.
- **migi-shizen-tai** (qëndrim natyral në këmbë, me të djathtën para), qëndrim në të cilin jemi me hap para, pak në të djathtë me këmbën e djathtë.
- **hidari-zhizen-tai** (qëndrim natyral në këmbë, me të majtën para), qëndrim në të cilin jemi me hap para, pak në të majtë, me këmbën e majtë.

Jigo-tai (qëndrim mbrojtës) përbëhet nga:

- **jigo-hontai** (pozicioni themelor mbrojtës), lëshim i kërdhokullave, peshës dhe zgjerim i këmbëve pak më shumë se *shizen-hontai*;
- **migi-jigo-tai** (qëndrim i djathtë mbrojtës), lëshim i kërdhokullave, peshës dhe zgjerim i këmbëve pak më shumë se *migi-shizen-tai*;
- **hidari-jigo-tai** (qëndrim i majtë mbrojtës), lëshim i kërdhokullave, peshës dhe zgjerim i këmbëve pak më shumë se në *hidari-shizen-tai*.



Kapjet (Kumi kate)

Kapja elementare në xhudo është *Kumi kate*, e cila fillon nga *shizentai* dhe *jigotai*, duke kapur skajin e xhakëtës (kimones) me një rrëdh dhe mëngën me tjetrën. Gjithashtu, ekzistojnë shumë lloje të kapjeve, siç janë: kapja e dy jakëve, kapja për dy jakët etj. Kur kapet kundërshtari, përqëndrimi duhet të jetë në gishtin e unazës dhe në të voglin; gishtin e madh mbështetet me lehtësi në veshjen e kundërshtarit.



Hedhja (Nage-waza)

Nage-waza është një term japonez për teknikën e ballafaqimit, që përfshin zhvendosjen e kundërshtarit prej ekuilibrit ose kapjen dhe hedhjen e tij në tokë. Zakonisht, hedhja përfshin një lëvizje tërheqëse dhe rrotulluese. Praktikuesi që kryen hedhjen, qëndron në ekuilibër, në teknikën në këmbë (*tachi-waza*). Megjithatë, si rregull, gjatë kryerjes së hedhjes, të dy luftëtarët përfundojnë në tokë.

Hedhjet (*Nage-waza*) ndahen në dy lloje kryesore: *tachi waza* dhe *sutemi waza* (teknika e sakrificës). *Tachi waza* ndahet më tej në grupet *te waza* (teknika e dorës), *koshi waza* (teknika e ijëve) dhe *ashi waza* (teknika shputë/këmbë). Edhe pse duart, ijët dhe shputat përdoren në të gjitha këto teknika, emërtimet e tyre janë marrë nga pjesa e trupit apo nga veprimi prej të cilit varet lëvizja për t'u kryer me sukses.



Hedhja O-goshi është një teknikë që përdoret për të hedhur kundërshtarin mbi supet. Lojtari vendos një dorë në shpatullën e kundërshtarit dhe e mban atë nga brenda me krahun tjetër, ndërsa me këmbët e tij i bën një kthesë dhe e hedh kundërshtarin mbi supet e tij.

Harai-goshi është një teknikë e ngjashme me *o-goshi*, por në vend që ta mbajë kundërshtarin nga brenda, lojtari e mban kundërshtarin nga jashtë dhe e hedh atë mbi supet.

Uchi-mata është një teknikë që synon të hedhë kundërshtarin në tokë me një rrotullim të trupit. Lojtari e mban kundërshtarin nga krahët dhe e ngre në ajër, pastaj rrotullon trupin e tij për ta hedhur kundërshtarin në tokë.

Seoi-nage është një teknikë, e cila synon të hedhë kundërshtarin në tokë me një vrull mbi supet e lojtarit. Lojtari vendos dorën e tij më të fuqishme në qafën e kundërshtarit dhe e mbështjell atë me krahun tjetër, duke u rrotulluar vetë për të hedhur kundërshtarin në tokë.

Ai që aplikon veprimin teknik identifikohet si TORI, ndërsa ai që merr teknikën identifikohet si UKE.



Aktivitet

1. Përsëritni në një ambient të shtëpisë qëndrimet në xhudo.
2. Praktikoni llojet e kapjeve me shokun/shoqen e klasës.
3. Përcillni garat ndërkombëtare të xhudos.

3.11

Karateja



Karateja është disiplinë e arteve marcialle, ku aplikohen goditjet me shkelma, bllokimi mbrojtës me krahë dhe këmbë. Kjo disiplinë kërkon përqendrim të forcës së trupit në pikën dhe momentin e goditjes. Sipërfaqet goditëse përfshijnë duart (veçanërisht nyjat dhe skajin e jashtëm), kurrizin e këmbës, thembrën, gjurin.

Goditja *Mae geri* – Thembra dhe gishtat e këmbëve ngrihen njëkohësisht. Gjuri mbledhet pak dhe gishtat e këmbëve drejtohen përpara. Gishtat e këmbëve nuk duhen ndarë nga njëri-tjetri (ata qëndrojnë të mbledhur, në mënyrë që të mos ndodhë ndonjë thyerje gishtërinjsh). Kjo lëvizje, ngritja e këmbës, është shumë e rëndësishme për ta bërë goditjen me forcë.

Ngritja e këmbës duhet të jetë e fortë dhe e shpejtë. Këmba drejtohet drejt pikës së synuar për goditje. Ijët rrotullohen pak përpara. Kjo jep forcë dhe rrit shpejtësinë e goditjes. Gjithashtu, para se të goditni, duhet të siguroheni që gishtërinjtë të jenë tërhequr prapa.



Yoko geri është një goditje me këmbën anash në karate. Kjo teknikë përfshin ngjitjen e këmbës në krahun anësor dhe goditjen e kundërshtarit në pjesën e krahut ose kofshës së tij.

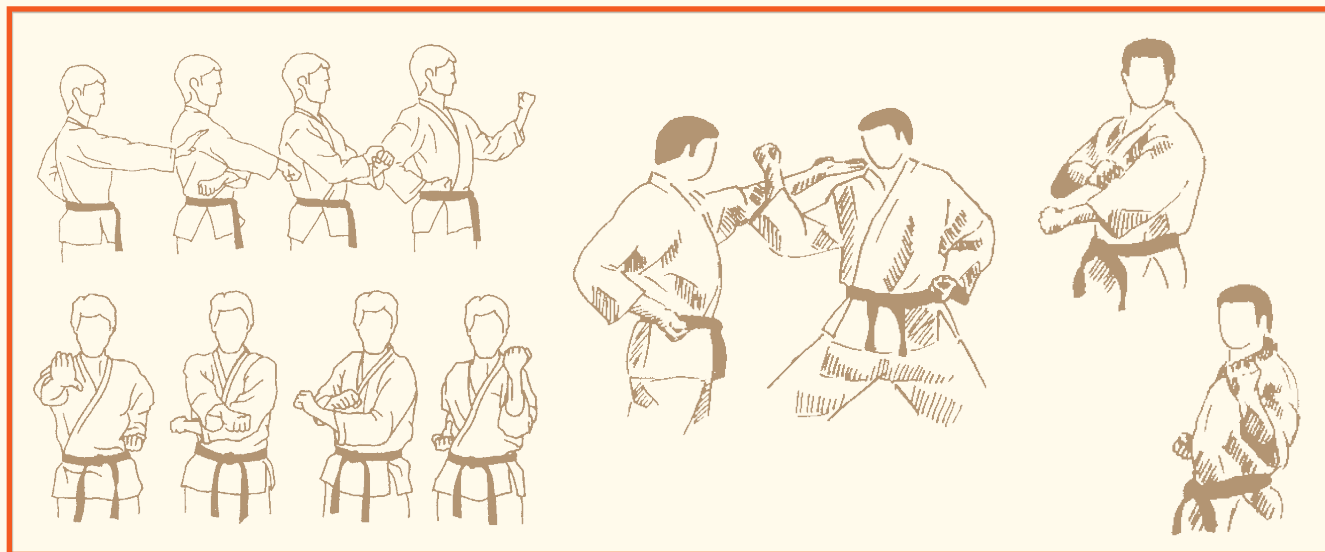
Për të kryer goditjen *yoko geri*, fillimisht duhet që këmba e majtë ose e djathtë në krahun anësor të ngrihet lart. Gjuha e këmbës duhet të jetë drejtuar nga kundërshtari. Pas kësaj, me këmbën e ngritur lart, sportisti duhet të godasë në pjesën e krahut ose kofshës së kundërshtarit.

Teknika *yoko geri* kërkon koordinim të mirë të këmbës dhe trupit, si dhe shumë praktikë për të arritur shpejtësinë dhe forcën e mjaftueshme për të realizuar teknikën.



Mbrojtja Age uke synon të pengojë goditjet e larta në kokë, siç janë për shembull, goditjet me grusht. Në çdo rast të mundshëm është mirë që krahu goditës i kundërshtarit të takohet me dy eshtrat e parakrahut. Njihet si bllok i kockave të dyfishta dhe është shumë efektiv në mbylljen e sulmeve, si dhe në parandalimin e dëmtimit.

Duhet marrë qëndrimi i duhur mbrojtës. Këmbët hapen pak më shumë se gjerësia e shpatullave. Qendra e gravitetit midis këmbëve, me gjunjë të përkulur dhe trupin të qëndrueshëm e të palëvizshëm. Pesha duhet të jetë e përqendruar kryesisht ndërmjet këmbëve. Krahët mbahen gati në mënyrë të vazhdueshme nga sulmi kundërshtar, duke siguruar kështu mbrojtjen e kokës dhe fytyrës. Krahu bllokues ngrihet për të bllokuar goditjen, me bërthmë të përkulur rreth 45 shkallë. Kur kundërshtari sulmon, krijohet mundësia për të dëbuar me forcën e krahut dhe inercinë e tij sulmin e kundërshtarit në krye të kokës ose në anën tjetër.



Mbrojtja Uchi uke është e njohur si bllok i brendshëm, ngaqë lëvizja bllokuese fillon nga brenda-jashtë. *Uchi uke* përdoret për mbrojtjet nga sulmet direkte. Bllokimet e brendshme e hapin qendrën e trupit të kundërshtarit dhe krijojnë një favor për të kundërgoditur direkt me sukses.

Kundërgoditja ekzekutohet në momentin që kundërshtari synon të godasë. Kur devijon krahun me *Uchi uke*, kundërshtarit i ekspozohet fytyra dhe trupi. Ky është momenti për sulmin në objektivin më të ndjeshëm të trupit të kundërshtarit. Blloku dhe kundërsulmi duhet të kryhen me shpejtësi njëri pas tjetrit, si një lëvizje fluide.

Aktivitet

1. Praktikoni me shokun ose shoqen e klasës mbrojtjen *Uchi uke*. Më pas, praktikoni sulmet *Yoko geri* dhe *Age uke*.
2. Përcillni stërvitjet e klubit më të afërt të karatesë në komunën tuaj.



**ATLETIKA
DHE GJIMNASTIKA
SPORTIVE, RITMIKE**

4.1

Atletika dhe disiplinat e saj

Atletika është baza e të gjitha disiplinave sportive, madje konsiderohet si “Mbretëresha e sporteve”. Ato që e karakterizojnë atletikën janë lëvizjet themelore të njeriut, si: ecja, vrapimi, hedhjet dhe kërcimet, të cilat cilësohen edhe si disiplinat e saj.



Ushtrimet atletike konsiderohen si mënyra më e mirë për të zhvilluar aftësitë fizike, si: forcën, qëndrueshmërinë, shpejtësinë, koordinimin, fleksibilitetin etj.

Federata Ndërkombëtare e Atletikës (IAAF, International Association of Athletics Federations) është themeluar në Stokholm.

Garat e para atletike u zhvilluan në fund të shekullit XIX dhe shpesh bëheshin shkak për konflikte midis atletëve që përfaqësonin institucionet rivale arsimore, organizatat ushtarake dhe klubet sportive. Një atlet mund të garojë në një ose më shumë disiplina, gjithmonë sipas specialiteteve të tyre.

Të gjitha garat e atletikës janë individuale, me përjashtim të garave me stafetë. Megjithatë, performanca e atletëve shpesh vlerësohet sipas vendeve në kampionatet ndërkombëtare dhe pozicionet e tyre renditen sipas kohës më të mirë të arritur nga një ekip.



Vrapimet

Vrapimet e shpejta janë 100, 200 dhe 400 metra, si dhe vrapimet stafetë. Këto vrapime në gara fillojnë nga starti i ulët. Gjatësia e hapi në këto vrapime ka rol të veçantë, pasi mundëson përdorimin e energjisë maksimale. Hapi i vrapimit është i gjatë deri në atë masë sa e ka të mundur atleti (sipas gjatësisë së këmbëve të tij), duke e zhvendosur qendrën e rëndesës në shputën e mbështetur në tokë. Trupi duhet të jetë pak i përkulur para, shpina drejt dhe jo e kërrusur, ndërsa krahët duhet të lëvizin në harmoni me ritmin e vrapimit dhe me duar, duke çarë ajrin përpara.

Starti i ulët ekzekutohet për të arritur shpejtësinë maksimale në kohë sa më të shkurtër. Starti dhe shpejtësia e tij varen nga perfeksionimi i teknikës dhe



nga forca muskulore e atletit. Duhet thënë që starti është pjesë shumë e rëndësishme e vrapimit, pasi nga ai varet edhe koha që mund të arrihet.

Blloqet (papuçet) e startit vendosen 3-4 këmbë të garuesit në mes të njëra-tjetrës. Muri i papuçes së parë është 40-50 shkallë, ndërsa i pasmi është 60-70 shkallë. Blloqet vendosen 2-5 shputa larg vijës së startit deri te blloku i fundit. Nga starti, garuesi lëviz me shpejtësinë maksimale të hapave. Ngadalë, trupi fillon të drejtohet deri në pozicionin që merr garuesi në shpejtësinë maksimale. Shpejtësia maksimale arrihet aty te 50-60 metra.

Vrapimet e shtigjeve të mesme dhe të gjata – Në vrapimet e shtigjeve të mesme bëjnë pjesë vrapimet 800 deri në 2000 metra, ndërsa vrapimet e shtigjeve të gjata janë nga 3000 metra deri në maratonë 42 km. Këto vrapime fillojnë nga starti i lartë.



Vrapimet me stafetë janë 4 x 100 metra dhe 4 x 400 metra. Ato kanë dy momente të rëndësishme, të cilat janë: vrapimi me stafetë dhe pranim-dorëzimi i stafetës.

Vrapimet me stafetë nuk ndryshojnë nga vrapimet pa stafetë, pasi pranim-dorëzimi nuk ndikon në mënyrën e vrapimit. Pranim-dorëzimi i stafetës duhet perfeksionuar si teknikë dhe kjo bëhet pa e parë stafetën apo dorën e bashkëvrapuesit. Pranim-dorëzimi është elementi më i rëndësishëm i vrapimeve me stafetë. Ai ekzekutohet në atë mënyrë që të kalojë rrugën nga fillimi deri në fund të garës, njëloj si të ketë vrapuar vetëm një garues.



Krosi

Krosi organizohet në pranverë dhe vjeshtë, ndaj quhet **krosi pranveror** dhe **krosi vjeshtor**. Këto vrapime organizohen në natyrë, në sipërfaqe të shkelur. Shtigjet kontrollohen paraprakisht. Zakonisht, këto shtigje janë të gjata deri në 2000 metra apo edhe më shumë. Teknika e vrapimit duhet t'i përshtatet terrenit. Veprimet me shputa nuk dallojnë shumë nga vrapimet e tjera, pasi në fillim vendosen gishtërinjtë duke lëshuar ndërkaq edhe shputën. Kjo bëhet me qëllim që të mos lëndohen nyjat e këmbëve, si kavilja dhe gjunjët.



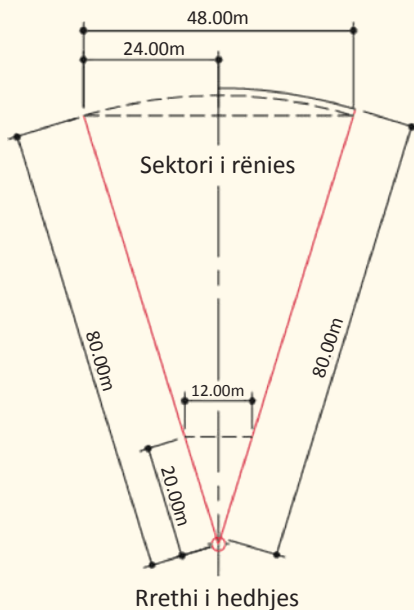
Aktivitet

1. Praktikoni dhe përsëritni startin e ulët bashkë me shokun/shoqen e klasës.
2. Përmirësoni vërejtjet që mund t'i bëni njëri-tjetrit gjatë ekzekutimit të tij.
3. Praktikoni vrapimet në shtigje të shkurtra, në terrenin më të afërt me shtëpinë tuaj.

Hedhjet

Hedhjet në atletikë kanë disiplinat e tyre dhe ato ekzekutohen duke përdorur rekuizita, si:

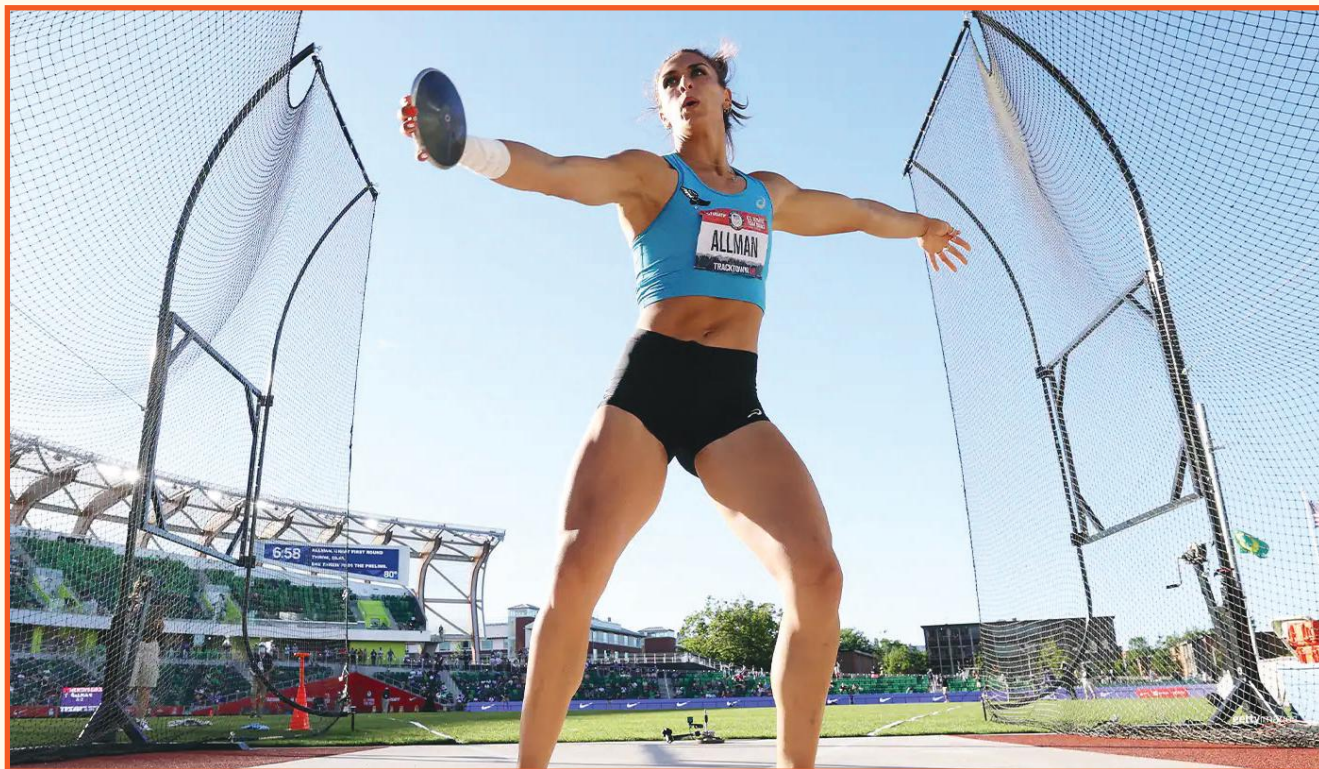
- gjylja,
- disku,
- çekani (me dy duar).



Hedhja e gjyles

Gjylja peshon 7257 kg (për nxënës, 3 kg) dhe hidhet nga rrethi 2 m e 13 cm. Ajo mbahet me gropën e pëllëmbës (foleja e dorës), duke e mbështetur kurrizin e dorës anash-prapa qafës. Këndi i krahut është përafërsisht 90 shkallë në raport me trupin. Hedhësi hyn në rreth dhe qëndron në fund të tij me shpinën e kthyer nga terreni i gjuajtjes. Këmbët qëndrojnë pak të hapura, me këmbën shkëputëse mbrapa (këmba e kundërt e krahut të gjuajtjes) dhe dorën e majtë drejtuar lart. Gjylja hidhet në kënd afërsisht 40 shkallë. Gjatë hedhjes bëhet ndërrimi i këmbëve, në mënyrë që t'i shmangemi vijës rrethuese. Teknika e hedhjes fillon duke u vendosur në fund të rrethit, me shpinë të kthyer në drejtim të hedhjes. Gjylja vendoset në dorën gjuajtëse në qafë, ndërsa krahu i hovit mbahet i shtrirë. Trupi përkulet pak përpara, me këmbën e majtë paksa të mbledhur, ndërsa qendra e rëndesës vendoset në këmbën e djathtë. Koka mbahet poshtë, ndërsa krahu paksa në hark.





Hedhja e diskut

Hedhja e diskut është një disiplinë e atletikës, në të cilën atleti hedh një disk prej metali me peshë dhe diametër të caktuar. Disku i hedhur duhet të rrotullohet në ajër dhe të qëndrojë brenda fushës së hedhjes, deri në momentin që godet tokën.

Disku peshon 2 kg për meshkuj (senior) dhe ka perimetër 22,01cm, ndërsa për femrat 1 kg dhe perimetër 18,20 cm.

Hedhja e diskut kërkon një kombinim të aftësive fizike dhe teknikës së duhur, si dhe koordinim të mirë të këmbëve, duarve dhe trupit. Kjo është një nga disiplinat kryesore të atletikës dhe përfshihet në gara të ndryshme sportive. Rregullat e hedhjes së diskut janë të rëndësishme për të siguruar një garë të drejtë dhe të barabartë për të gjithë pjesëmarrësit.

Atleti duhet të fillojë nga një pozicion i caktuar i fushës së hedhjes. Ai duhet të qëndrojë me këmbët e shtrira dhe diskun ta mbajë me dorën vepruese. Pas vendosjes, duhet të bëjë një kthesë prej 180 gradësh, duke filluar nga njëra këmbë e duke përfunduar me tjetrën. Kthesa bëhet me hapin e duhur dhe në kohën e duhur. Pas kthimit, ekzekutohet hedhja e diskut nga dora e duhur. Hedhja bëhet brenda një vije të caktuar të fushës së diskut dhe lojtari nuk duhet të lëvizë jashtë kësaj vije pa rënë disku në tokë. Rezultati llogaritet duke matur largësinë më të gjatë të hedhjes nga atleti.

KËSHILLË



Para se të bëni hedhjen e diskut, sigurohuni që nuk keni askënd në fushë. Tregoni kujdes gjatë rrotullimit, që mos të rrëzoheni.

Aktivitet

1. Merrni një top hendbolli dhe praktikoni hedhjen e gjyles dhe të diskut në oborrin e shkollës.
2. Shikoni garat europiane të hedhjeve në *YouTube*.
3. Përcillni garat e atletikës në komunën tuaj.

4.3

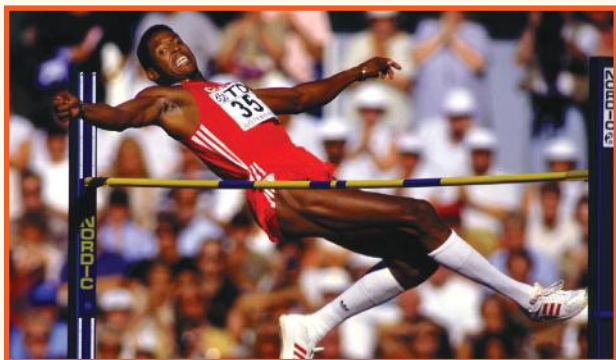
Kërcimi së larti (fosberi)

Kërcimi në lartësi, *fosbury*, është disiplinë e sportit të atletikës. Është emërtuar kështu në nder të shpikësit të tij, amerikanit Dik Fosberi (*Dick Fosbury*), kampionit olimpik në vitin 1968. Dik Fosberi vendosi atëherë një rekord olimpik prej 2,24 metrash dhe fitoi medaljen e artë, çka shënoi një moment historik për këtë teknikë.

Me teknikën e tij novatore “Fosbury Flop”, Dik Fosberi jo vetëm që u shpall fitues i medaljes së artë olimpike në *Mexico City*, por revolucionarizoi gjithashtu kërcimin së larti. Ai konsiderohet edhe sot “legjendë olimpike”.

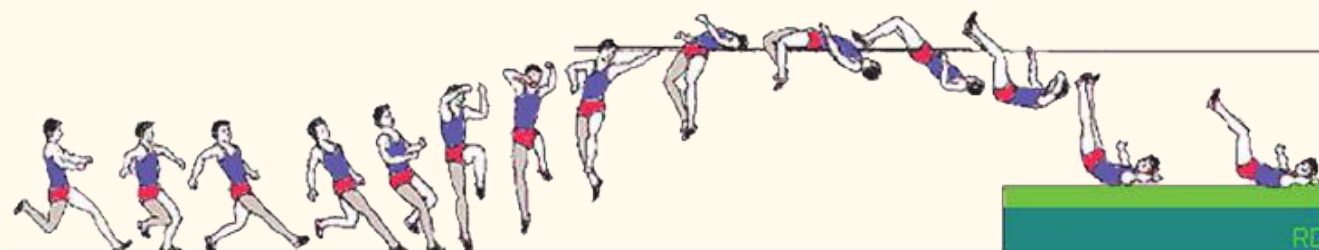


Kërcimi së larti (*fosbury*), për herë të parë u zhvillua në Skoci, në shekullin XX. Para kësaj, atletët përdornin kërcimin gërshërë, duke u ngritur si në teknikën gërshërë, duke zgjatur shtyllën kurrizore dhe duke kaluar me shpinë mbi shufrën. Një nga sportistët më të suksesshëm në kërcimin së larti ka qenë *Jolanda Balaș*, nga Rumania. Ajo kryesoi për gati 10 vjet në kërcimin së larti për femra, derisa doli në pension në vitin 1967.



Sot, rekordin botëror të kërcimit *fosbury* 2,45 metra e mban Javier Sotomajor nga Kuba, ndërsa nga femrat, kryeson Stefka Konstandinova nga Bullgaria, me 2,09 metra.

Kërcimi *fosbury* ndahet në 4 faza: *vrulli*, *shtytja*, *fluturimi* dhe *rënia*.



Vrapimi në kërcimin *fosbury* karakterizohet nga mënyra si vrapohet në hapat e fundit (katër ose pesë hapat e parë të kërcimit). Hapat ekzekutohen në një rreth, çka i jep mundësi atletit të anohet në kthesën e tij, më larg shiritit. Kjo bën që qendra e rëndesës tëulet, duke krijuar një mundësi më të madhe për shkëputje maksimale. Gjatë kërcimit, trupi krijon një rrotullim përgjatë boshtit të shiritit me kokën e kaluar nga ana e shiritit dhe këmbët jashtë tij. Trupi krijon një hark, në momentin që atleti mbërrin mbi shufrën horizontale. Rënia varet gjithmonë nga perfeksionimi i teknikës së shkëputjes, e cila mundëson rënien me qafë fillimisht, pastaj me trupin në dyshekun mbrojtës.

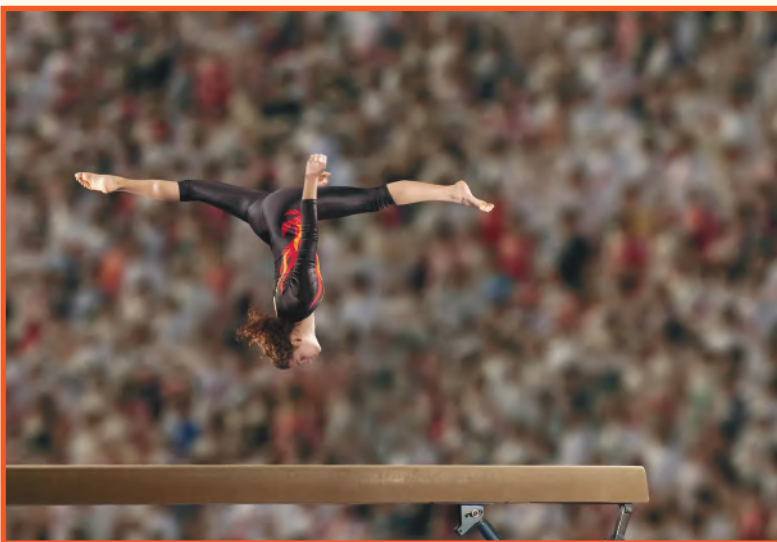
Aktivitet

1. Praktikoni teknikën e kërcimit së larti (*fosbury*) në orën e Edukatës fizike.
2. Ushtroni të gjitha fazat e kërcimit.

4.4

Gjmnastika sportive

Gjmnastika ndihmon në rritjen dhe zhvillimin e shëndetshëm të njeriut. Zhvillon forcën, shkathtësitë dhe shumë aftësi të tjera fizike. Gjmnastika ndihmon edhe në përgatitjen fizike për sportet e tjera. Llojet e ndryshme të lëvizjeve në elementet gjmnastikore të paraqitura në formë loje dhe që kërkojnë angazhimin e shumë llojeve të muskujve, e bëjnë gjmnastikën një disiplinë mjaft tërheqëse.



Gjmnastika ndihmon edhe në korrigjimin e deformimeve të ndryshme, si: shputat e rrafshëta, devijimi i shtyllës kurrizore, dhembja e nyjave nga qëndrimi i gjatë ulur. Gjmnastika përbën zgjedhjen e disa lëvizjeve motorike, duke i harmonizuar të gjitha si tërësi. Elementet gjmnastikore, aq sa kërkojnë vlera të larta motorike dhe konjitive për realizimin e tyre, po aq edhe ndikojnë në zhvillimin motorik, koordinativ dhe në zhvillimin e personalitetit të nxënësit/es. Gjmnastika është dy llojesh: gjmnastikë mbi vegla dhe gjmnastikë pa vegla (akrobatika).

Gjmnastika mbi vegla ekzekutohet në hekurin gjmnastikor, në paralele të niveluara dhe të shkallëzuara, në unaza, kalimi mbi kaluç, mbi kalin me dorëza dhe traun horizontal. Para se të fillojmë ushtrimet në gjmnastikën mbi vegla apo në gjmnastikën pa vegla, është shumë e rëndësishme të vihet theksi te rritja e aftësive motorike, si: forca e muskujve të krahëve, këmbëve dhe gjithë trupit; forca eksplozive, qëndrueshmëria, fleksibiliteti, zgjatja e muskujve etj.



Unazat

Kapja e unazave bëhet duke i kapur lehtë ato, pra duke mos i shtrënguar fort. Unazat kapen pak më lart, me kapje të plotë. Trupi tërhiqet lart me një lëvizje të lehtë. Bërrylat mbështeten pas trupit gjatë gjithë lëvizjes. Këmbët fillojnë lëvizjen paksa përpara, në mënyrë që të ndihmojnë ngritjen dhe kalimin nga tërheqja në shtytje. Trupi mbahet i shtrënguar dhe kalohet me tërheqje, derisa supet të kalojnë mbi duar.

Gjithashtu, trupi mbahet i shtrënguar në kohën që është i tërhequr lart. Pas kësaj, bëhet një tërheqje e fortë e këmbëve sa më lart që të jetë e mundur, më pas trupi përkulet përpara për të marrë pozicionin e duhur. Duke mbajtur bërrylat afër trupit, gjoksi ngrihet lart dhe këtu fillon përgatitja për pozicionin e mësipërm. Pozicioni i këmbëve kalon para, në mënyrë që teknika të ekzekutohet plotësisht. Zbritja ekzekutohet ngadalë, ashtu si mënyra e ngritjes, mirëpo duhet kontrolluar, pasi mund të lëndoheni.

Teknika e varjes në unaza gjimnastikore ekzekutohet mbi dyshek, në mënyrë që të shmangen lëndimet.

Ekzistojnë lloje të ndryshme të ushtrimeve që ndihmojnë mësimin e teknikës së ngritjes në unaza, si: luhatje me një këmbë, varja në unaza në lartësi të vogël etj.

Traun gjimnastikor



Në traun gjimnastikor, gjimnasti/ja garon zbathur ose me këpucë speciale për këtë disiplinë.

Në bazë të rregullave të kësaj discipline, në rast të rënies nga traun, gjimnasti/ja duhet të kthehet brenda 10 sekondave, në mënyrë që të vazhdojë garën. Nëse nuk kthehet në tra brenda këtij afati kohor, nuk lejohet të vazhdojë më garën dhe skualifikohet.

Sipas rregullave të Federatës Ndërkombëtare të Gjimnastikës, koha maksimale e lejuar për një kompozim mbi traun gjimnastikor është 1:30 minuta. Koha caktohet në kohëmatësin e tabelës së rezultateve, e cila shihet si nga gjimnasti, ashtu edhe nga gjyqtarët. Përveç kësaj, lëshohet një tingull paralajmërues ose zile që dëgjohet nga të gjithë në 1:20 sekonda. Nëse gjimnasti/ja nuk mbaron kompozimin e tij/saj deri në 1:30 sekonda, bie një zile tjetër dhe bëhet zbritja e rezultatit që është 0,1.

Vështirësitë e ekzekutimit të elementeve teknike mbi traun gjimnastikor janë të mëdha, pasi gjimnastët duhet të kenë aftësi fizike shumë të mira, sidomos atë të koordinimit.

Ecja me kthim për 180 shkallë, është teknikë e cila kërkon stabilitet të lartë fizik të gjimnastit/es. Ecja fillon në skajin e traut dhe kur gjimnasti/ja arrin në mes të tij, aty pason një kthim për 180 shkallë rreth këmbës së vendosur mbi gishtërinj, deri te kalimi i këmbës tjetër anash-prapa këmbës mbi të cilën qëndron.

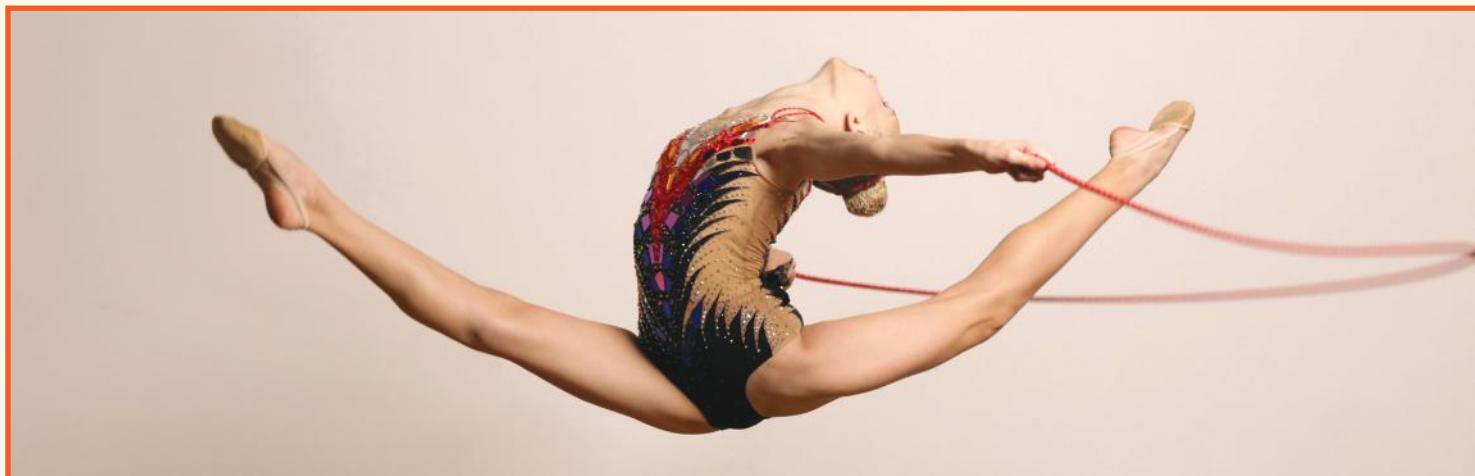
Aktivitet

1. Praktikoni dhe përsëritni ngritjen në hekur me ndihmën e shokut ose shoqes së klasës.
2. Praktikoni ecjen dhe kthimin për 180 shkallë mbi traun gjimnastikor.

4.5

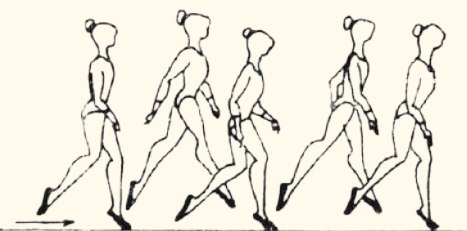
Gjimnastika ritmike

Gjimnastika ritmike është sport në të cilin gjimnastët performojnë në dysHEME me rekuizita të ndryshme, si: rrathë, top, shkopinj, fjongo, birila etj. Sporti kombinon elemente të gjimnastikës dhe kërcimit, me përcjellje të muzikës. Gjimnastika ritmike drejtohet nga Federata Ndërkombëtare e Gjimnastikës (FIG), e cila e njohu për herë të parë si sport në vitin 1963. Gjimnastika ritmike u bë një sport olimpik në vitin 1984, nisur nga një ngjarje individuale, por gjithëpërfshirëse. Gara gjithëpërfshirëse e grupeve iu shtua Olimpiadës në vitin 1996. Në nivel ndërkombëtar, gjimnastika ritmike është një sport vetëm për femra. Garat më prestigjioze, përveç Lojërave Olimpike, janë Kampionati Botëror, Lojërat Botërore, Kampionatet Europiane, Lojërat Europiane, Seria e Kupës së Botës dhe Seria e Çmimit të Madh. Gjimnastët vlerësohen për mjeshtërinë e tyre, ekzekutimin e aftësive dhe vështirësinë e lëvizjeve, për të cilat fitojnë pikë.



Gjimnastika ritmike është sport shumë dobiprurës, pasi ju jep mundësinë të shprehni imagjinatën dhe të krijoni. Deri vonë, gjimnastika ritmike ka qenë sport vetëm për femra, por duke vlerësuar ndikimin mjaft pozitiv të elementeve të saj në organizmin e njeriut, së fundmi kjo disiplinë ka bërë për vete edhe meshkujt, sidomos në Japoni. Në ditët e sotme, gjimnastika ritmike po përhapet gjithnjë e më shumë, për shkak të elegancës dhe vështirësisë së lëvizjeve. Aktualisht, garueset marrin pjesë me pesë rekuizita në një shtrojë (hapësirë për gara-parter), përmasat e së cilës janë 13 m x 13 m.

Ecja gjimnastikore



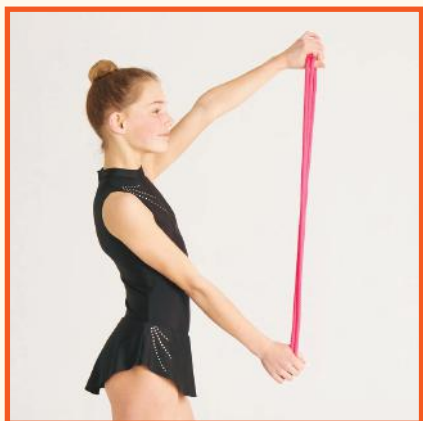
Ajo që e bën ecjen gjimnastikore të dallueshme nga ecja e rëndomtë, është gjatësia e hapave, mënyra e mbajtjes së trupit etj. Proveni të ecni me përcjellje muzikore, duke u përpjekur që ecja të bëhet në ritëm dhe tempo të ndryshme. Mundohuni që ecjen ta kombinoni me kthime, qëndrime dhe kërcime të ndryshme. Ja disa ushtrime që do t'ju ndihmojnë në përvetësimin e elementeve fillestare nga gjimnastika ritmike.

- Fillimisht bëni nxehtë e duhura të trupit, si: zgjatjen e muskujve, nxehtjen e nyjave; vraponi sa të djersiteni pak.
- Ushtroni kthimin djathtas, duke bërë hapa para me të djathtën dhe kthimin në të djathtë.
- Vazhdoni me ecje përpara duke numëruar në secilin hap: e para, e dyta, e treta, e katërta. Kjo ju ndihmon që të përvetësoni ritmin.
- Provoni, nga qëndrimi në ekuilibër, të vazhdoni ecjen para me dy apo tre hapa të shkurtër.
- Provoni të lidhni elementet e ecjes me qëndrime të ndryshme dhe llojet e tyre në forma të ndryshme, p.sh.: pas tre hapave, kthimi nga e majta me kryqëzimin e këmbës para dhe në të majtë.
- Ecni duke lidhur elemente me kërcime të ndryshme dhe lloje të tyre në forma të ndryshme.

Lidhja e elementeve të gjimnastikës ritmike me rekuizita

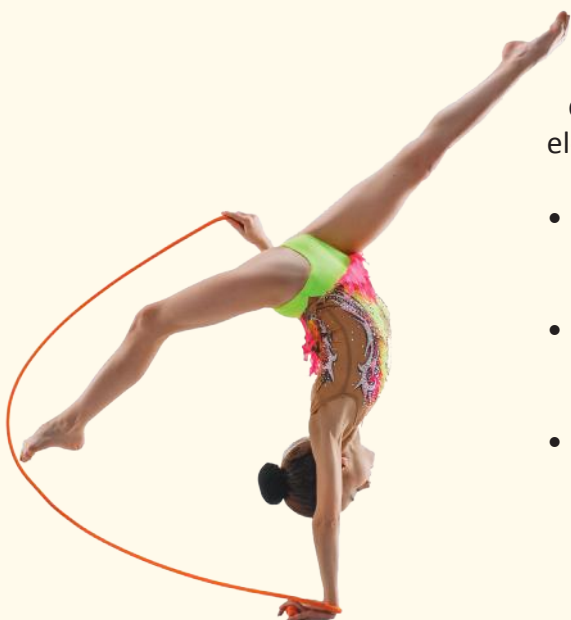
Elemente gjimnastike me litar

Pas përvetësimit të ecjes ritmike, mund të provoni me përcjellje muzikore me ritëm dhe tempo të ndryshme, si dhe në forma të ndryshme, duke i kombinuar me elementet muzikore dhe me rekuizita.



Ushtrimet me rekuizita paraqesin specifikën e të ushtruarit dhe përbërjen e programit garues në gjimnastikën ritmike. Rekuizitat që përdoren në programin e gjimnastikës ritmike janë: litari, topi, rrethi, birilat dhe fjongoja. Edhe pse shumë ushtrime me rekuizita janë të ngjashme, ato dallojnë mes tyre nga specifikat që bartin. Ja disa ushtrime që do t'ju ndihmojnë për të përvetësuar elementet fillestare nga gjimnastika ritmike me rekuizita:

- Fillimisht bëni nxehtë e duhura të organizmit në përgjithësi, si: zgjatje të muskujve, nxehtë të nyjave, vraponi e djersituni pak para se të filloni mësimin me litar.
- Mateni litarin duke e shkelur në mes dhe duke u pozicionuar në drejtqëndrim. Gjatësia e përshtatshme krijohet kur skajet e litarit arrijnë deri te nënsqetullat.
- Kërceni me të dyja këmbët, duke e rrotulluar litarin me nyjat e duarve.



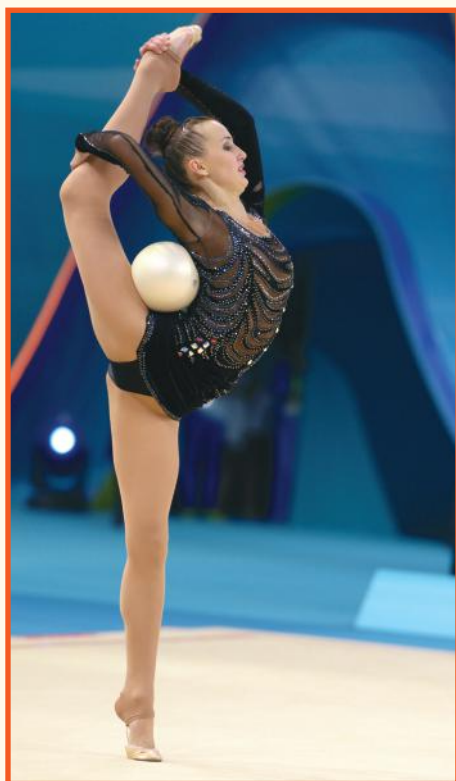


- Kërceni me të dyja këmbët me rrotullim të dyfishtë të litarit.
- Kërceni me të dyja këmbët dhe rrotullim me duart e kryqëzuara.
- Rrotulloni litarin horizontalisht mbi kokë.

Elemente gjimnastikore me top

Teknika e manipulimit me top nuk mbaron asnjëherë, pasi ajo përvetësohet në vazhdimësi duke e përsëritur. Sa më shumë të përsëritet çdo element gjimnastikor me rekuizitë, aq më mirë dhe më shpejt do të përvetësohet. Është e rëndësishme që të shtohet përherë numri i përsëritjeve, në mënyrë që të automatizohen mirë lëvizjet me top.

Hedhja dhe kapja e topit me të dy krahët anash, bëhet duke hedhur topin nga dora e djathtë në të majtën, mbi kokë dhe anasjelltas.



Provoni të goditni me njëren dorë topin në mënyrë ritmike në tokë dhe pas një minute vazhdoni me dorën tjetër.

Provoni të hidhni topin lart me njëren dorë dhe kapeni prapë.

Provoni të formoni tetëshen me top, nga pozita krahët anash, topi në dorën e djathtë, tërhiqeni topin kah beli, prapa, anash në të djathtë, dhe rreth kokës, deri në pozicionin krahëhapur, topi mbi dorën e djathtë.

Provoni t'i lidhni këto elemente me njëri-tjetrin dhe t'i realizoni me ritëm muzikor.



Aktivitet

1. Bashkë me shokun/shoqen e klasës, provoni ecjen gjimnastikore duke e korrigjuar herë pas here njëri-tjetrin.
2. Praktikoni me litarin gjimnastikor elementet e dhëna më sipër.
3. Praktikoni me top elementet e dhëna më sipër.

TË USHQYERIT E SHËNDETSHËM



5

Rëndësia e të ushqyerit të shëndetshëm

Të ushqehesh shëndetshëm, do të thotë të konsumosh ushqime të pasura me vitamina, minerale dhe lëndë të tjera ushqyese, të rëndësishme për organizmin. Koncepti bazë i densitetit të lëndëve ushqyese është sasia e këtyre lëndëve që marrim për kaloritë e konsumuara. Ushqimi i pasur me lëndë ushqyese jo vetëm që plotëson nevojën tonë për të ngrënë, por rrit edhe performancën fizike, mirëqenien emocionale dhe atë mentale. Të ushqyerit e shëndetshëm është i rëndësishëm në çdo fazë të jetës, sidomos gjatë adoleshencës. Kjo u mundëson të rinjve ruajtjen e një peshe normale dhe një rritje të shëndetshme. Zgjedhjet që bëjmë për sa i përket të ngrënit, ndihmojnë në zhvillimin e shprehive të shëndetshme të të ushqyerit.

Ushqimi rekomandohet të merret duke u bazuar në ndarjen e sasisë së energjisë që na nevojitet gjatë ditës: 55 për qind karbohidrate, rreth 15 për qind proteina dhe më pak se 30 për qind yndyra.

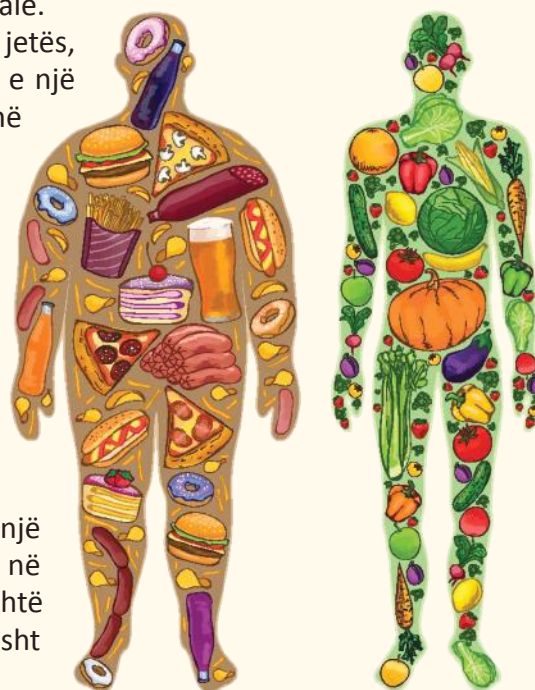
Karbohidratet janë jetike në çdo fazë të jetës. Ato janë burimi kryesor i energjisë së trupit, po ashtu edhe i energjisë së trurit. Karbohidratet shpërbëhen nga trupi në glukozë (sheqer). Glukoza përdoret si lëndë djegëse nga qelizat, indet dhe organet. Kur trupi nuk merr sasinë e duhur të karbohidrateve, kërkon një burim tjetër energjie, duke zbërthyer proteinat që gjenden në muskuj dhe yndyrën e trupit, për t'i përdorur si energji. Glukoza është e rëndësishme për trurin, pasi ai nuk mund të përdorë lehtësisht burime të tjera të energjisë, siç janë yndyrat dhe proteinat.

Rezervat e glikogjenit janë të kufizuara në trup, kështu që të ushqyerit me bazë karbohidratesh është shumë i nevojshëm para fillimit të çdo aktiviteti sportiv. Burime të mira të karbohidrateve janë: buka, drithërat dhe tërshëra, pastat, orizi, patatet dhe fasulet.

Proteinat janë molekula të mëdha dhe komplekse, që luajnë një rol thelbësor në organizmin e njeriut. Proteinat përbëhen nga "blloqe ndërtuese" kimike, të cilat quhen aminoacide.

Trupi i përdor aminoacidet për të ndërtuar dhe riparuar muskujt dhe kockat, si dhe për të prodhuar hormone e enzima. Ato mund të përdoren gjithashtu si burim energjie. Në përgjithësi, dietat e pasura me proteina nuk rekomandohen nga ekspertët e ushqimit.

Vlera ushqyese e një proteine matet nga sasia e aminoacideve thelbësore që ajo përmban. Ushqime të ndryshme përmbajnë sasi të ndryshme të këtyre aminoacideve. Në përgjithësi, produktet shtazore të tilla, si: mishi i pulës, viçit ose peshkut, si dhe produktet e qumështit përmbajnë të gjitha aminoacidet thelbësore dhe njihen si proteina të plota (proteina ideale ose proteina me cilësi të lartë). Proteinave bimore (fasulet, thjerrëzat, arrat dhe drithërat) zakonisht u mungon të paktën një nga aminoacidet esenciale dhe konsiderohen si proteina "jo të plota".





Yndyrat luajnë një rol thelbësor në furnizimin e trupit me energji dhe ndihmojnë në funksionimin e qelizave. Gjithashtu, ato ndihmojnë në mbrojtjen e organeve dhe në mbajtjen ngrohtë të trupit. Yndyrat i japin mundësinë trupit të absorbojë disa lëndë ushqyese dhe të prodhojë hormone të rëndësishme për organizmin. Konsumimi i tepruar i yndyrave, me kalimin e kohës, çon në shtim të peshës, e cila paraqet rrezik për organet e brendshme të trupit. Rekomandohet që yndyrat të merren nga farat, vaji i ullirit, avokadoja dhe arrat. Sportistëve dhe adoleshentëve në përgjithësi, të cilët janë në zhvillim e sipër në aspektin antropometrik, u rekomandohet të mos marrin yndyra nga biskotat, ëmbëlsirat, pastat, patatet e skuqura dhe ushqimet industriale.

Uji luan një rol kryesor në trupin e njeriut. Është shumë e rëndësishme që ta mbajmë trupin të hidratuar, sidomos gjatë muajve të verës. Hidratimi ndihmon në rregullimin e temperaturës së trupit dhe në lubrifikimin e nyjeve. Konsumimi i mjaftueshëm i lëngjeve është thelbësor për aktivitetet fizike. Aktiviteti fizik shkakton ngrohje të trupit. Trupi përpiqet që të qetësohet përmes djersitjes, çka shkakton humbjen e ujit dhe të kripërave. Dehidratimi ndikon në performancën e personave që merren me aktivitet fizik dhe, në raste ekstreme, mund të shkaktojë kolaps, gjithashtu edhe vdekjen. Për këtë arsye, gjatë dhe pas aktivitetit fizik është shumë e rëndësishme të konsumohen lëngje pa sheqer dhe ujë natyral.

	ÇFARË NEVOJITET?	SHEMBUJ TË USHQIMEVE
Para aktivitetit	Një vakt i pasur me karbohidrate 3-4 orë para aktivitetit.	Drithëra me qumësht dhe mjaltë. <i>Smoothie</i> me bazë qumështi. Makarona ose oriz.
Gjatë aktivitetit	Zakonisht, uji është e vetmja pije që nevojitet. Mund të nevojitet ushqim shtesë për aktivitete me intensitet të lartë dhe me kohëzgjatje mbi 45 minuta.	Ujë Pije sportive Fruta
Pas aktivitetit	Ushqime me proteina të bollshme, të cilat duhen konsumuar të paktën 1 orë pas aktivitetit.	P.sh.: • mish i bardhë, • peshk, • sallatë jeshile, • kos me fruta, • oriz, • makarona etj.



Për adoleshentët është shumë e rëndësishme që ushqimet të merren në mënyrë natyrale dhe jo përmes shtesave, si: tableta, kapsula, pluhur ose forma të lëngshme, siç janë pijet energjike etj.

Në adoleshencë, e gjithë energjia merret përmes lëndëve ushqyese, që gjenden te frutat, perimet (kur këto rriten në kushtet e duhura, që janë: uji, dielli dhe ajri); produktet e qumështit, mishit etj., nga të cilat trupi plotëson nevojat për vitamina dhe minerale. Nëse këto ushqime merren në mënyrë të bollshme, mund të arrihet një performancë më e lartë gjatë aktivitetit fizik.

Ushqimet që ndikojnë pozitivisht në shëndetin e njeriut

Frutat dhe perimet janë burime të shkëlqyera të vitaminave, mineraleve dhe fibrave. Ato janë të pasura me antioksidantë dhe ndihmojnë në zvogëlimin e rrezikut të sëmundjeve të ndryshme.

Peshku dhe frutat e detit janë të pasura me proteina, omega-3, yndyra dhe minerale të rëndësishme për trupin. Ato janë të dobishme për shëndetin e zemrës dhe ndihmojnë në uljen e inflamacionit në organizëm.

Arrat dhe farat janë burime të shkëlqyera të proteinave, fibrave, vitaminave dhe mineraleve. Ato shërbejnë si burim energjie për trurin.

Ushqimet e pasura me proteina, si: mishi, qumështi, veza, fasulet e farat janë të dobishme për rritjen dhe rigjenerimin e muskujve, si dhe ndihmojnë në rregullimin e nivelit të sheqerit në gjak.

Është gjithashtu e rëndësishme të konsumojmë ushqime të shëndetshme në sasi të moderuara dhe të shfrytëzojmë një larmi ushqimesh, për të mbajtur një dietë të balancuar. Duhet të shmangim ushqimet e përpunuara dhe të yndyrshme (në sasi të tepërt), pasi janë të dëmshme për shëndetin.



Ushqimet që nuk duhet të konsumojmë

Për të larguar këto ushqime nga konsumimi i vazhdueshëm, si fillim duhet të përgatitemi mendërisht. Disa nga ushqimet që dëmtojnë shëndetin tonë janë:

- Ushqimet e përpunuara (ushqimet e gatshme, të cilat përmbajnë sasi të lartë të sheqerit dhe yndyrave të dëmshme), mund të ndikojnë në shtimin e peshës dhe rritin rrezikun për sëmundje të ndryshme.
- Pijet e gazuara ose pijet energjike përmbajnë sasi të lartë të sheqerit dhe kafeinës, çka rrit rrezikun për t'u prekur nga sëmundjet kardiovaskulare.
- Ëmbëlsirat dhe akulloret përmbajnë sasi të lartë të sheqerit dhe yndyrave, të cilat mund të rritin rrezikun për t'u prekur nga sëmundje të ndryshme dhe për të shtuar në peshë.
- Mishi i përpunuar, si: sallami, proshuta dhe produktet e konservuara, përmbajnë sasi të larta të yndyrave të ngurta, të cilat rritin rrezikun për zhvillimin e sëmundjes së kancerit apo sëmundje të tjera.
- Pijet alkoolike shkaktojnë probleme të shumta shëndetësore, si: probleme me zemrën, tretjen dhe shtimin në peshë.

Për të mbajtur një dietë të shëndetshme, duhet të shmangim sa më shumë konsumimin e këtyre ushqimeve, duke i zëvendësuar ato me ushqime të pasura me vlera ushqyese.

KËSHILLË



Nëse arrijmë të ndërgjegjësohemi që këto ushqime janë të dëmshme për shëndetin, atëherë do të mundim t'i largojmë në mënyrë graduale. Shmangia e këtyre ushqimeve nga menya e përditshme dhe konsumimi i ushqimeve me vlerë, i sigurojnë trupit shëndet dhe mirëqenie.

Aktivitet

1. Diskutoni në familje për ushqimet e shëndetshme.
2. Konsumoni vaktet e dhëna në tabelë dhe praktikoni aktivitetin fizik.

SUBSTANCAT QË KRIJOJNË VARSHMËRI



6

Pasojat nga substancat helmuese (narkotike)

Përdorimi i substancave narkotike prek, për fat të keq, njerëz nga të gjitha grup-moshat. Këto substanca dëmtojnë si ata që kanë probleme prej përdorimit të tyre, ashtu edhe familjarët, miqtë, kolegët dhe bashkëmoshatarët. Njerëzit mund të përdorin drogat për të ndryshuar gjendjen e tyre emocionale, për t'u ndier më mirë ose thjesht sepse besojnë në dobitë e këtyre substancave, si: mundësia për t'u çlodhur, për t'u argëtuar, për t'u bërë pjesë e shoqërisë; për shkak të kureshtjes, për të lehtësuar dhimbjen fizike dhe psikologjike etj. Mirëpo, të gjitha këto mund të arrihen mjaft mirë, nëse punon me veten në aspektin e zhvillimit personal dhe fizik. Me fillimin e përdorimit të drogës, individit krijon varësi ndaj saj. Kjo do të thotë që përdoruesi ndien gjithnjë e më shumë nevojën për të marrë drogë. Nëse një përdorues e ndërpret drogën ose pakëson sasinë që merr, tek ai mund të shfaqen simptoma të rënda fizike, pasi trupi e ka të vështirë të funksionojë pa të.



Droga është një substancë që sjell ndryshime fizike dhe psikologjike. Ajo mund të jetë e ngurtë (krak), e lëngshme (alkooli) ose e gaztë (inhalante). Pavarësisht nga drogat e përdorura, të gjitha janë të dëmshme dhe kanë efekte te përdoruesit. Përdorimi dhe abuzimi me substancat narkotike sjell rënie drastike të shëndetit fizik dhe mendor, të cilat manifestohen me rritje të agresivitetit, përgjumësi e tepruar, distancim nga shoqëria, probleme me ligjin, probleme financiare e deri në fatalitet (humbje të jetës). Në trupin e një përdoruesi futen me mijëra substanca me përbërës kimikë, të cilat japin efekte varësie deri në shkatërrim të shëndetit. Drogat klasifikohen sipas kategorive të veçanta, si: halucinogjenët, stimulantët dhe depresantët. Të gjitha këto substanca krijojnë varësi tek individ, çka e bën të vështirë shkëputjen prej tyre.



KËSHILLË



Kini kujdes nga shitësit e narkotikëve, sepse ata bëjnë përpjekje të vazhdueshme për ta zgjeruar rrethin e përdoruesve, sidomos me adoleshentët. Nuk keni asnjë arsye të shkatërroni shëndetin tuaj dhe të tjerëve.



Substanca të tilla i krijojnë përdoruesit iluzionin se ndihet më mirë, mirëpo me kalimin e kohës, ai kupton se kjo nuk mjafton, sepse ndjesitë që ai merr më vonë prej tyre, nuk janë si ato të fillimit. Pas një periudhe nga marrja e këtyre substancave, trupi i përdoruesit fillon të ketë nevojë për dozë më të lartë, në mënyrë që të funksionojë normalisht.

Abuzimi dhe varësia ndaj narkotikëve rrezikojnë ta çojnë përdoruesin në overdozë (marrje të sasisë së tepërt), duke i shkaktuar si përfundim vdekjen.

Pirja e duhanit

Pirja e duhanit është e dëmshme për shëndetin, pasi duhani përmban shumë substanca helmuese. Dihet se duhani është shkaktari kryesor i shumë sëmundjeve serioze për shëndetin, përfshi kancerin, sëmundjet e zezës dhe sëmundjet e mushkërive. Pikërisht për këtë arsye, shumë shoqëri dhe shtete kanë ndërmarrë masa për ta kufizuar apo eliminuar përdorimin e duhanit në publik.

Pirja e duhanit ka shumë pasoja negative për shëndetin e njeriut. Disa nga pasojat kryesore janë:

- Sëmundjet e mushkërive: Pirja e duhanit është shkaktari kryesor i sëmundjeve të mushkërive, si: bronkiti kronik, emfizema dhe kanceri i mushkërive.
- Sëmundjet e zezës: Pirja e duhanit dëmton sistemin kardiovaskular dhe rrit rrezikun e sëmundjeve të zezës, si: hipertensioni arterial, arterioskleroza, dhe infarkti i miokardit.
- Sëmundja e kancerit: Pirja e duhanit është një nga shkaktarët e rritjes së rrezikut për kancer, përfshi kancerin e mushkërive, kancerin e fytyrës dhe kancerin e gojës.
- Sëmundjet e traktit gastrointestinal: Pirja e duhanit mund të shkaktojë sëmundje të traktit gastrointestinal, si ulcera peptike dhe refluxi gastroezofagal (GERD).
- Dëmtimi i sistemit imunitar: Pirja e duhanit dëmton sistemin imunitar, duke bërë që trupi të jetë më i ndjeshëm ndaj infeksioneve të ndryshme.
- Dëmtimi i organeve të tjera: Duhani dëmton shumë organet e trupit, përfshi dhëmbët, lëkurën, dhe sytë.
- Vështirësia në frymëmarrje: Pirja e duhanit shkakton ngushtim të rrugëve të frymëmarrjes dhe mund të shkaktojë vështirësi në frymëmarrje, si dhe probleme të tjera respiratore.
- Vdekshmëria e lartë: Pirja e duhanit lidhet me vdekshmërinë e lartë dhe shumica e rasteve të kancerit dhe sëmundjeve të zezës janë të shkaktuara nga pirja e duhanit.

Aktivitet

1. Hulumtoni mbi rreziqet që shkaktojnë përdorimi i substancave narkotike dhe pirja e duhanit.
2. Bisedoni me shokët/shoqet e klasës rreth këtyre rreziqeve dhe vetëdijësoni njëri-tjetrin.



AKTIVITETET FIZIKE NË NATYRË DHE RËNDËSIA E MJEDISIT



7

Natyra dhe shëndeti

Ekziston një lidhje e përhershme midis njeriut dhe natyrës. Për rrjedhojë, mund të themi se ekziston një ndërveprim midis tyre. Gjatë veprimtarisë së tij jetësore, njeriu e ndryshon mjedisin natyror, duke e kthyer atë në një mjedis artificial.



Në ditët e sotme, mjediset natyrore shfrytëzohen për zhvillimin e aktiviteteve të ndryshme, pjesë e të cilave është edhe sporti.

Aktivitetet fizike në natyrë janë thelbësore për shëndetin dhe mirëqenien e njeriut. Në këtë aspekt, sporti dhe veprimtaritë e lidhura me të, luajnë rol kyç në mirëqenien fizike dhe jo vetëm. Aktivitetet në natyrë i ofrojnë njeriut një sërë përfitimesh për shëndetin: ndikojnë në uljen e nivelit të stresit, përmirësojnë gjumin dhe shëndetin mendor, ulin nivelin e agresivitetit, zhvillojnë lidhjet sociale dhe rritin nivelin e kënaqësisë prej jetës.





Mjedisi natyror mund të shfrytëzohet në mënyra të ndryshme në funksion të shëndetit fizik dhe mendor, nga lojërat, si: basketbolli, futbollli, tenisi, volejboli, ecja, vrapimi, deri tek ushtrimet e meditimit, siç është për shembull joga.

Studime të ndryshme tregojnë për rëndësinë që ka natyra në shëndetin e njeriut, andaj duhet ta ruajmë dhe ta mbajmë pastër mjedisin ku jetojmë.

Ashtu sikurse duhet të sillemi me njëri-tjetrin duke treguar respekt reciprok, ashtu duhet të sillemi edhe me natyrën duke e mbrojtur dhe duke u kujdesur për të. Të kujdesesh për natyrën, do të thotë të kujdesesh për veten.



Aktiviteti fizik në natyrë

Aktiviteti fizik në natyrë është mënyra më e mirë për të mbajtur trupin dhe mendjen në formë. Njerëzit mund të kryejnë shumë lloje aktivitete fizike në natyrë në bazë të mundësive që kanë, duke filluar nga ecjet, ushtrimet e ndryshme për trupin e deri te joga dhe meditimi, të cilat përmirësojnë dukshëm shëndetin mendor.

Disa prej aktiviteteve fizike që mund të zhvillohen në natyrë janë: ecja, kampingu, ngjitja në mal, aktivitetet në ujë etj.

Ecja është një mënyrë shumë e mirë për të mbajtur trupin në formë. Është shumë e rëndësishme që në varësi të peshës suaj trupore, të kryeni një numër të caktuar hapash në ditë.

Kampingu është një mënyrë e shkëlqyer për të ndjekur një stil jetese aktiv dhe për të kaluar kohën me miqtë dhe familjen në natyrë.

Ngjitja në male është një aktivitet që i sjell shumë të mira shëndetit. Mund të zhvillohet në shumë zona natyrore, por kërkon një nivel të lartë të aftësisë fizike dhe duhet të kryhet me shumë kujdes.

Aktivitetet në ujë janë shumë të mira për shëndetin dhe mund të bëhen në plazh, në liqene dhe në zona të tjera natyrore.

Aktivitetet fizike në natyrë ndihmojnë në zvogëlimin e stresit dhe të ankthit, rritin nivelin e energjisë dhe përmirësojnë shëndetin fizik dhe mendor. Kjo sepse natyra ofron një ambient të qetë dhe relaksues, ndihmon në ngritjen e humorit dhe në përfitimin e ushqimit të nevojshëm për trupin nga dielli dhe ajri i pastër.





Joga

Joga është një praktikë e lashtë, e cila vjen nga filozofia hinduiste. Ajo përfshin aspekte të ndryshme të trupit, mendjes dhe frymëmarrjes. Nëpërmjet jogës synohet krijimi i harmonisë së trupit me mendjen. Kjo mund të arrihet përmes pozicioneve të caktuara të trupit, qetësisë dhe meditimit. Jogës i atribuohen shumë përfitime për shëndetin e trupit dhe mendjes, si: rritja e fleksibilitetit, reduktimi i stresit dhe qetësimi i mendjes, përmirësimi i forcës dhe i qëndrimit, si dhe rritja e vetëdijes së trupit dhe ndërgjegjësisë së vetes. Joga përfshin teknika të ndryshme si për fillestarët, ashtu edhe për profesionistët.

Asana përfshin pozicionet e trupit që praktikohen në joga për të përmirësuar fleksibilitetin, forcën dhe qëndrueshmërinë. Për të praktikuar një asanë, mund të ndiqni hapat e mëposhtëm.

- Gjeni një ambient të qetë dhe të përshtatshëm për praktikimin e jogës.
- Shtroni një tapet të qëndrueshëm dhe vendoseni në pozicionin që ju pëlqen.
- Në fillim, mund të praktikoni disa teknika frymëmarrjeje dhe ushtrime të shtrira, për të relaksuar trupin dhe mendjen.
- Zgjidhni asanën që dëshironi të praktikoni dhe vendosuni në pozicionin fillestar.
- Përpiguni ta mbani trupin drejt dhe qëndroni ashtu për disa sekonda deri në një minutë, në varësi të pozicionit që po praktikoni.
- Sigurohuni që frymëmarrja të jetë e qetë dhe e rregullt.

Duhet të tregoni shumë kujdes gjatë praktikimit të asanave dhe të mos krijoni pritshmëri për t'u perfeksionuar që në fillim. Gjithashtu, është e rëndësishme të dëgjoni trupin dhe të mos i tejkaloni mundësitë tuaja fizike. Me kalimin e kohës dhe praktikë të vazhdueshme, do të ndieni një përmirësim në fleksibilitet dhe qëndrueshmëri. Kështu, do të arrini të realizoni asana më të avancuara.



Aktivitet

1. Së bashku me shokët dhe shoqet e lagjes, organizoni një lojë sportive.
2. Bisedoni me shokët dhe shoqet e klasës për rolin që luajnë aktivitetet në natyrë në shëndetin e njeriut.
3. Gjeni një ambient të përshtatshëm dhe filloni të praktikoni jogën.

Referenca

- Kurrikula Bërthamë e Arsimit të Mesëm të Ulët e Kosovës (klasa VI, VII, VIII dhe IX) (e rishikuar), gusht 2016.
- Kurrikulat lëndore/programet mësimore, *Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 7*, Prishtinë 2018.
- Rregullat e lojës së futbollit, Federata e Futbollit e Kosovës.
- *The FIBA Official Basketball Rules Changes*.
- *Tipologji e trafikimit të fëmijëve në Shqipëri – OSCE*.
- *Noti* - prof. as. dr. Mehdi Jashari
- *Karakteristikat e lojës së volejbollit* - prof. as. dr. Mimoza Shkodra (Bislimi)
- *Portieri dhe përgatitja e tij* - Shyqyri Rreli, Kreshnik Agolli
- *Volejboli, metodologjia e të mësuarit* - prof. as. dr. Musa Selimi, Msc. Bahri Gjinovci
- *Ski, disiplinat alpikë* - prof. dr. Masar Nixha, Mr. Aziz Dujaka
- *Teknika, taktika dhe elementet teknike ndihmëse në volejboll*
- *Ritmika dhe vallëzimi, metodika e të mësuarit* - doc. dr. Fadil Mamuti
- *Strategjia për mbrojtjen e mjedisit 2013-2022*, Prishtinë, 2013.

Burime nga interneti:

- <https://www.dreamstime.com/>
- <https://www.sciencebuddies.org/stem-activities/enzymaticbrowning?from=YouTube>
- <https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/z377tyc/revision/1>
- <https://www.masterclass.com/articles/a-guide-to-competitive-artistic-gymnastics>
- <https://us.humankinetics.com/>

Katalogimi në botim – (CIP)

Biblioteka Kombëtare e Kosovës “Pjetër Bogdani”

37.016:796/799(075.2)

Shkodra, Mimoza

Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 7 : për klasën e 7-të të
arsimit 9-vjeçar / Mimoza Shkodra. - Prishtinë : Pegi, 2024. - 76 f. :
ilustr. : 20.7x28.7 cm.

ISBN 978-9951-843-35-5