

Udhimimi 3 lekë



# BASKETBALL

Bazat metodike të stërvitjes  
së basketbollistëve fëmijë dhe të rinj

QEMAL SHALSI

*Handwritten signature*

# BASKETBOLL

**Bazat metodike të stërvitjes  
së basketbollistëve fëmijë dhe të rinj**

*(Material në ndihmë të mësuesve të klasave sportive  
dhe trajnerëve)*

SHTËPIA BOTUESE E LIBRIT SHKOLLOR

1984

# BASKETBOLL

Bazat metodike të stërvitjes së basketbollistëve fëmijë dhe të rinj

## HYRJE

Në sajë të kushteve të mrekullueshme që kanë krijuar Partia dhe Pushteti edhe basketbolli është bërë i dashur dhe masiv. Ai luhet në shkolla, në fabrika, në uzina, në kooperative bujqësore, në reparte ushtarake e kudo.

Basketbolli është një mjet i rëndësishëm për forcimin e shëndetit dhe për rritjen harmonike të trupit, zhvillon të gjithë muskujt, sidomos të zemrës, forcon organet e frymëmarrjes e aparatit lëvizës, përmirëson elasticitetin e muskujve etj.

Përvoja sportive shumëvjeçare ka vërtetuar se rezultatet e larta në sport arrihen nga ata sportistë, të cilët nën drejtimin e mësuesve apo të trajnerëve të tyre, kanë bërë një stërvitje të studiuar e këmbëngulëse, që nga mosha e fëmijërisë.

Shkolla jonë e re, si vatra kryesore e përvetësimit të kulturës, të dijeve dhe të shkencës, ka shënuar arritje të rëndësishme edhe në përmirësimin cilësor të sportit dhe zhvillimin e tij që në moshë të vogël. Punë të mirë në këtë fushë kanë bërë klasat sportive. Ato kanë arritur përfundime pozitive dhe po ndihmojnë për hedhjen e bazave të shëndosha të cilësisë sportive në shkollë.

Klasat sportive, si fidanishte të sportistëve të ardhshëm, kanë për qëllim rritjen graduale të mjeshtërisë sportive. Nga këto klasa kanë dalë sportistë të talentuar të ekipeve të klubeve, të ekipeve kombëtare. Shumë nga ata kanë marrë edhe titullin e lartë Mjeshtër sporti.

Ngritja dhe funksionimi i ekipeve parapërgatitore të fëmijëve dhe çelja e klasave sportive po luajnë një rol të rëndësishëm në zhvillimin perspektiv të sporteve në vendin tonë.

Rëndësi ka që në këto klasa të organizohet puna mësimore, edukative dhe stërvitore me baza të shëndosha dhe me objektiva të qarta.

## I. KARAKTERI EDUKATIV I TË MËSUARIT

Kusht i domosdoshëm i procesit mësimor-stërvitor është uniteti i të mësuarit me edukimin.

Ky proces nuk duhet të kufizohet brenda qëllimeve të ngushta të përgatitjes së sportistëve të ardhshëm. Duke i pajisur nxënësit me njohuritë, me shprehitë, me aftësitë e lëvizjes, mësuesi duhet njëkohësisht t'u edukojë atyre ndjenjën e patriotizmit, qëndrimin socialist ndaj punës dhe pronës, disiplinën e ndërgjegjshme, t'i mësojë që të jenë të ndershëm, modest, zbatues të përpiktë të rregullave. Ky parim duhet të përshkojë tërë procesin mësimor. Rritja e mjeshtrisë sportive është e lidhur ngushtë me edukimin të nxënësit të cilësive të vullnetit.

Rol të rëndësishëm në edukimin e vullnetit të nxënësit luan kryerja sistematike e ushtrimeve, që kërkojnë mobilizim maksimal të forcave. Ushtrimet janë të ndryshme, por vështirësia e tyre është vazhdimisht në rritje. Kapërcimi i vështirësive gjatë kryerjes së ushtrimeve ndihmon edukimin e cilësive të tilla të çmueshme si këmbënguljen, guximin, vendosmërinë etj.

Në procesin e edukimit të cilësive të vullnetit duhet të respektohen këto kushte.

1. Vështirësia e ushtrimeve të rritet gradualisht, duke kërkuar nga nxënësit një mobilizim gjithnjë e më të madh të forcave.

Në qoftë se gjatë procesit të të mësuarit mësuesi u jep nxënësve në mënyrë sistematike vetëm detyra të lehta, kjo edukon tek ata zakonet për t'iu shmatur kryerjes së ushtrimeve të vështira dhe e kundërta, kur u jep gjithmonë ushtrime të vështira, të cilat nuk kanë mundësi të kryhen me cilësi të lartë, ata dekurajohen.

2. Ushtrimet speciale, që kërkojnë shfaqje të forcave të vullnetit, janë ushtrime të karakterit teknik, që përsosin një element të caktuar. Udhëzohet që këto të futen në çdo orë mësimi.

3. Një ndihmë të madhe në edukimin e cilësive të vullnetit japin ushtrimet, për kryerjen e të cilave duhet ruajtur për një kohë të gjatë ritmi i vazhdueshëm i lëvizjeve. Le të marrim, p.sh., saktësinë. Nxënësit duhet të binden që saktësia fitohet vetëm me një punë të vazhdueshme dhe sistematike. Për këtë përdoren ushtrime dhe mënyra nga më të ndryshme dhe me ngarkesë të plotë.

Në vullnetin e nxënësve ndikon edhe kapërcimi i vështirësive. Mësuesit nuk duhet të tërhiqen para tyre, por përkundrazi, ata duhet t'i edukojnë fëmijët që të stërviten e të luajnë edhe në kushte të vështira klimaterike.

Shumë e rëndësishme është që të fëmijët të edukojnë ndjenjën e miqësisë, të shoqërisë, të kolektivitetit. Këtu rol luan ndihma reciproke që nxënësit i japin njëri-tjetrit gjatë kryerjes së ushtrimeve, ndihma reciproke në zbatimin e detyrave, nxjerrja e shokut në situata favorizuese në lojë etj.

Është e domosdoshme të edukohet te nxënësit edhe ndjenja e drejtësisë në luftën sportive, respekti për kundërshtarin, për gjyqtarët dhe për spektatorët.

Respektimi i rregullave të lojës, kryerja e mirë e detyrave shoqërore siç janë shpërndarja, vendosja dhe mbledhja e mjeteve didaktike të mësimin etj., ndihmojnë edukimin e ndershmërisë, dhe të përgjegjësisë për detyrën e ngarkuar.

Respektimi i rreptë i rregullave në mësim, kërkesa ndaj paraqitjes së jashtme të nxënësve, (paraqitja e kostumit të rregullt sportiv dhe paraqitja e jashtme shembullore e mësuesit) ndihmojnë në edukimin e rregullit të ata.

Për edukimin moral të nxënësve, mësuesi përdor metoda të ndryshme si bindjen, lavdërimin, shembullin pozitiv, qortimin, vërejtjen etj.

Suksesi i të mësuarit dhe i edukimit varet shumë nga mjeshtrëria pedagogjike e mësuesit, nga niveli i përgatitjes së tij, nga kërkesa ndaj vetes dhe ndaj nxënësve. Mësuesi jo vetëm që duhet të zbatojë kërkesat e sipërme, por duhet të ketë edhe njohuri të thella psikologjike. Cilat janë karakteristikat më të dukshme të nxënësve me temperamente të ndryshme.

**Temperamenti kolerik.** Fëmija me një temperament të tillë është i dhënë me pasion pas punës, i kapërcen vësh-

tirësitë dhe gjithnjë kërkon ushtrime dinamike dhe të shpejta. Ai është impulsiv, gjaknxehtë dhe i papërmbajtshëm, mbivlerëson forcat e veta, me shokët është i ashpër, i rrëmbyer, flet shpejt dhe me zjarr. Kërkon të dalë mbi të tjerët. Energjitë i shpenzon pa ekonomi, kapet menjëherë nga veprimet e çastit. Në përgjithësi ka ndjenja të forta dhe i shfaq së jashtmi.

Me këta tipat duhet të punojmë për t'u ndaluar impulsivitetin, dhe t'i edukojmë që të mbajnë vehten, energjitë t'ua drejtojmë drejt anës krijuese dhe t'u qëndrojmë më shumë pranë.

**Temperamenti sanguin** është i gjallë, i lëvizshëm dhe me mimikë të pasur. Ai nuk qëndron gjatë pa lëvizje në një vënd, kërkon ndryshim situatash e vendesh dhe ambientohet lehtë. Sanguinët janë me iniciativë, të guximshëm, të aftë për të gjetur zgjidhje në çastet e vështira. Është i afrueshëm, i dashur, i qeshur dhe i gëzuar. Fillon punën me dëshirë, por shpejt ftohet, d.m.th. i mungon këmbëngulja. Ndjenjat e tij lindin shpejt, nuk janë të forta, i ndryshojnë shpejt dhe i shfaq së jashtmi me mimikën e gjesteve.

Është e nevojshme që energjia dhe lëvizshmëria e tij të drejtohen. Në punën me këta tipa të këmbëngulim në formimin e prirjeve të qëndrueshme dhe të mënjanohen lëkundjet që këta shfaqin herë pas here.

**Temperamenti flegmatik.** Zakonisht kryen lëvizje të ngadalshme e të matura, është i qetë dhe të folurit e ka të ngadaltë. Si nxitja ashtu dhe frenimi tek ai lindin me vështirësi. Vetëm ngjarjet e rëndësishme i shkaktojnë ndjenja, të cilat zakonisht i ka të dobëta, të qëndrueshme dhe i shpreh së jashtmi me mimikë të dobët. Detyrat zakonisht i kryen me ngadalë, që nga fillimi e deri në fund me të njëjtin ritëm. Në përgjithësi është i durueshëm dhe nuk revoltohet lehtë, e përmban veten, është i urtë, nuk i nget shokët, prandaj ata e duan.

Me këta tipa duhet të punojmë që t'u formojmë prirje dhe interesa të ndryshme dhe të mundin monotoninë dhe ngadalësinë.

**Temperamenti melankolik.** Veprimet i kryen me finesë të madhe, është i turpshëm, vuan shumë në vetvete, hutohet, impresionohet. Mimika e tij është e dobët, gjestet i ka të pakëta. I pëlqejnë gjithnjë ushtrime të ngadalshme, bën lëvizje të pakta. Është pa iniciativë, qëndron i mënjanoar

nga të tjerët. Ndjenjat i ka të forta, të qëndrueshme, por nuk i shpreh së jashtmi. Te ky temperament duhet edukuar iniciativa dhe shkathtësia. T'u jepen detyra shoqërore që të dëgjohet fjala e tyre në kolektiv dhe të shoqërohen më shumë me shokët.

Me këta tipa duhet të përpiqemi t'u stimulojmë energjitë dhe t'u shtojmë besimin në mundësitë e tyre, t'i ndihmojmë me ngrohtësi dhe me vëmendje dhe të punojmë në kondita dhe me mjete që nuk kërkojnë shpenzim të madh energjish.

**Së fundi theksojmë se temperamenti te fëmijët është kompleks, megjithatë një karakteristikë apo një tjetër del më shumë në pah gjatë procesit stërvitor.**

## II. VEÇORITË ANATOMO-FIZIOLOGJIKE TE MOSHAVE

Arritja e rezultateve sa më të larta në stërvitje kërkon që mësuesit e edukimit fizik dhe trajnerët të kenë njohuri shkencore të domosdoshme për aftësitë fiziko-funksionale të organizmit të fëmijëve dhe të njohin rrugët, format e mjetet, që duhen përdorur për zhvillimin e tyre.

Fëmijët kanë premisa biologjike dhe aftësi të mjaftueshme mendore për të formuar shprehi të ndërlikuara lëvizore.

Kjo ndodh sepse nga pikëpamja anatomike, te fëmijët e moshave 8-14 vjeç ekzistojnë raporte të drejta midis peshës, zhvillimit muskular dhe sistemit kockor.

Aftësitë për bashkërendimin e lëvizjeve dhe përvetësimin e tyre rriten gradualisht.

Stërvitja sistematike me ushtrime fizike kërkon njohjen nga mësuesit të veçorive anatomike e fiziologjike të moshave, e cila ndihmon për organizimin e stërvitjes në baza shkencore.

### Mosha 8-10 vjeç

Në këto mosha procesi i formimit të shprehive lëvizore bëhet me vështirësi. Fëmijët 8-10 vjeçarë janë shumë të lëvizshëm, por lodhen shpejt, sidomos kur kryejnë ushtrime me ritëm të ngadaltë ose lëvizje monotone, që kërkojnë sforcim të madh muskular. Vëmendja e tyre është e papërqendruar,

por kanë të zhvilluar perceptimin pamor. Vullnetin e kanë pak të zhvilluar, nuk janë shumë të përmbajtur e këmbëngulës.

Skeleti i tyre është i brishtë dhe elastik, prandaj mësuesi dhe trajneri duhet të jetë shumë i kujdesshëm në zgjedhjen e ushtrimeve dhe ngarkesën tyre, në mënyrë që të mos shkaktohen shtrembërime të trupit dhe mbilodhje. Muskulatura rritet ngadalë për rrjedhim edhe forca është e pamjaftueshme: Fëmijët e kësaj moshe janë të prirur për lëvizje e lojëra shkathtësie, të cilat i pëlqejnë shumë. Ushtrimet dhe lojërat duhet të zhvillohen në formë gare, kurse si metodë mësimi përdoret ajo e demonstrimit.

Kjo moshë karakterizohet nga një zhvillim relativisht i barabartë i organeve dhe i sistemeve. Sistemi kardiovaskular ka aftësinë për të përballuar ngarkesa relativisht të larta. Por vetëm për një kohë të shkurtër, veçanërisht ushtrime të shpejtësisë. Gjatë ushtrimeve të shpejta, të shoqëruara me pushime të shkurtëra, aftësia për punë e fëmijëve mbetet e lartë, kurse aftësitë funksionale të sistemit kardiovaskular dhe të frymëmarrjes rivendosen shpejt. Në këtë moshë ka rëndësi të madhe zhvillimi i përgjithshëm fizik, futja e dëshirës për t'u marrë me sport, sidomos me atletikë e me gjimnastikë dhe mbi bazën e ushtrimit me to të mësohet teknika. Kjo bëhet nëpërmjet minibasketbollit, lojërave përgatitore dhe lojërave lëvizore, që janë në funksion të lojës së basketbollit. Duke pasur parasysh se aparati kockor dhe muskular i kësaj moshe nuk është forcuar akoma, duhen shmangur ndikimet e njëanshme të ushtrimeve, veçanërisht ushtrimet statike e peshat e rënda. Te kjo moshë është më mirë të edukohet shpejtësia dhe shkathtësia e lëvizjeve, e bashkërenduar edhe me rezistencën. Në vrapimet e gjata përdoren largësitë deri 500 m.

Për 9-vjeçarët, si rregull, zhvillohen 3 mësimet në javë me një kohëzgjatje prej 90' ku 50-60 për qind zë përgatitja fizike, 30 për qind përgatitja teknike dhe 10 për qind njohuritë.

Për 10 vjeçarët zhvillohen 3 mësimet në javë nga 90', ku 45-50 për qind e zë përgatitja fizike, 30 për qind teknika dhe 20-25 për qind njohuritë.

### Mosha 11-12 vjeç.

Kjo është mosha bazë, nga e cila zënë fill rezultatet e larta në të ardhmen. Detyra themelore e stërvitjes në këtë periudhë është forcimi i mëtejshëm i organizmit e i funksio-

neve jetësore të tij, zhvillimi i gjithanshëm fizik dhe edukimi i shprehive lëvizore, të shoqëruara me njohuritë taktike.

Për zhvillimin e përgjithshëm fizik, kujdes duhet t'i kushtohet ushtrimeve që edukojnë shpejtësinë dhe shkathtësinë, në mënyrë që fëmijët e kësaj moshe të mësohen të zotërojnë trupin e tyre në drejtqëndrim. Ato duhet të jenë ushtrime me karakter dinamik. Volumi i ushtrimeve të jetë i vogël, kurse intensiteti të rritet gradualisht. Së bashku me shpejtësinë dhe me shkathtësinë punohet edhe për edukimin e forcës dhe të rezistencës. Krahas zhvillimit të shpejtësisë dhe të forcës zhvillohen njëkohësisht edhe kërcimet. Zakonisht kërcimet i lodhin fëmijët, prandaj pas tyre përdoren ushtrime qetësuese. Në këtë moshë bëhen kërcime me litar, mbi stolat gjimnastikore, mbi pengesat natyrore etj., duke u mësuar fëmijëve në fillim përplasjen me një pastaj me dy këmbët. Për zhvillimin e forcës përdoren topat e mbushur me peshë 1-1,5 kg, koha e punës shkon deri 10', duke përfshirë këtu edhe intervalet e pushimit. Për edukimin e rezistencës largësitë e vrapimit nuk duhet t'i kalojnë 800 m. Ato duhet të jenë të kombinuara me vrapime shpejtësie në largësi 20-30 m, me kalime pengesash natyrore dhe me ecje sportive.

Duhet bërë kujdes që përgatitja fizike të mos bëhet e sforcuar, sidomos te vajzat, tek të cilat në këtë moshë organizmi pëson ndryshime të mëdha morfologjike dhe funksionale. Kështu, p.sh., trupi rritet në lartësi, zmadhohen përmasat e legenit dhe të muskujve glutealë, pesha shtohet. Te djemtë rriten cilësitë fizike të forcës, të shpejtësisë dhe të qëndrueshmërisë; gradualisht përsoset sistemi muskular, zmadhohet masa dhe fuqia e muskujve. Lodhja vazhdon të ndihet dhe lëvizjet e tyre bëhen më pak të përpikta e të bashkërenduara. Aparati kockor arrin nivel relativisht të lartë formimi.

Fëmijët e kësaj moshe entuziazmohen shpejt nga sukseset, por edhe rezultatet e ulëta i dekurajojnë. Ata kanë shumë energji dhe iniciativë, nuk qëndrojnë pa lëvizje e pa punë. Ka rëndësi që mësuesi dhe trajneri të nënvizojnë edhe suksesin më të vogël të nxënësve, t'i inkurajojnë dhe t'u shtojnë atyre besimin.

Ngarkesa duhet të dozohet në përputhje me moshën dhe me zhvillimin fizik të nxënësve sepse fëmija i kap menjëherë lëvizjet. Çdo lëvizje e mësuar keq nuk rregullohet lehtë. Pasiquria e brendshme në disa raste e fëmijës në këtë moshë është pasojë e ndërjegjes së «shqetësuar». Prandaj duhet ruajtur një raport i drejtë midis kërkesës dhe besimit në

vetvete, sepse përndryshe kërkesa e pagjykuar drejt për rendiment dhe sukses u edukon atyre ndjenjën e frikës para ndeshjes. Fëmija ka personalitet, prandaj edhe sjellja ndaj tij duhet të jetë me takt dhe e ngrohtë. Në këtë moshë zbatohet gjerësisht të mësuarit e elementeve të teknikës.

### Mosha 13-14 vjeç

Stërvitja e këtyre moshave duhet të jetë e studiuar dhe e dozuar mirë, sepse fëmijët kanë aftësi fiziko-funksionale për të përballuar një lojë. Ndër cilësitë fizike vazhdojnë të zhvillohen më tej shpejtësia dhe shkathtësia, forca e shpejtë e pastaj elasticiteti. Në procesin stërvitor shpejtësia vazhdon të ketë rëndësinë e saj, por distancat zgjaten më shumë. Krahas saj shtohet vëllimi i punës për forcën dhe për rezistencën. Kështu, p.sh., pesha e topave të mbushur shkon nga 1-1,5 në 2-2,5 kg. Ushtrimet e forcës kombinohen me ato të zgjatjes së trupit, duke zhvilluar kështu proporcionalisht të gjithë muskujt. Në këtë moshë duhet kërkuar me seriozitet përvetësimi i mirë i të gjitha lëvizjeve ato të kryhen me cilësi, me shpejtësi dhe kohë të zgjatur. Në këtë moshë shtohen ushtrimet e përgatitjes teknike; fëmijët përmirësojnë cilësitë fizike. Duhet të kihet parasysh se 13-14 vjeçarët, janë të aftë të përvetësojnë veprimet lëvizore me bashkërendimin e lëvizjeve të ndërlikuara. Prandaj, gjatë gjithë procesit mësimor, duhet këmbëngulur në përvetësimin e teknikës. Ushtrimet shtohen dhe përdoren më shumë lëvizjet mbrojtëse gjysëm aktive dhe aktive të kundërshtarit. Me nxënësit e kësaj moshe shtohet puna me topin, duke synuar të mësojnë dhe të përmirësojnë cilësitë e duhura. Ata kanë aftësi të punojnë për një kohë të gjatë. Gjatë veprimtarisë stërvitore gradualisht përmirësohet stereotipi dinamik i veprimeve, aksionet lidhen, topi zotërohet kolektivisht dhe individualisht, rriten kërkesat në lojë. Por duhet bërë kujdes për shprehinë e reja, sepse ato krijohen me vështirësi, prandaj duhet bërë kombinimi i tyre me ato shprehje që janë fituar më parë.

Fëmijët kanë dëshirë për t'u thëlluar në sportin e basketbollit, ata duan të dinë çdo gjë për të, për stërvitjen dhe për qëllimin e saj, për ndeshjet dhe për rezultatet e kampionatit të klasave sportive deri tek ai i të rriturve.

### III. ZHVILLIMI I PËRGJITHSHËM FIZIK.

Zhvillimi i përgjithshëm fizik i nxënësve ka për qëllim rritjen e aftësive punuese të organizmit, krijimin e një baze të qëndrueshme fiziko-funksionale për punë me rendiment dhe për të arritur në të ardhmen rritjen e nivelit të mjeshtrisë sportive.

Mjetet e përgatitjes së përgjithshme fizike zgjidhen duke pasur parasysh veçoritë anatomike e fiziologjike të gjinisë dhe të moshës. Detyra kryesore është përgatitja e përgjithshme fizike e nxënësve për të arritur shmangien e plotë të ndikimit të njëanshëm të ushtrimeve speciale.

Gjatë zhvillimit të ushtrimeve me karakter të përgjithshëm përdoren ushtrimet e gjimnastikës, të atletikës e të sporteve të tjera, të cilat formojnë shprehje dhe krijojnë kushte të përshatshme për të mësuar lojën.

Ushtrimet e karakterit të përgjithshëm përdoren edhe për zhvillimin e masës së muskujve, prandaj ato klasifikohen edhe sipas ndikimit në organizëm si: ushtrime për këmbët, për krahët, për gjoksin, për shpatullat etj.

Përgatitja e përgjithshme fizike duhet të drejtohet në zhvillimin e të gjitha cilësive fizike, për të mënjeluar ndikimin e njëanshëm të ushtrimeve speciale dhe të ushtrimeve teknike e taktike të lojës.

Ushtrimet që përdoren për përgatitjen e përgjithshme fizike, ndikojnë mbi të gjithë aparatën lëvizore të organizmit. Por, nuk duhet harruar se njëri apo tjetri ushtrim drejtohet më tepër për të zhvilluar njërin apo tjetren cilësi fizike. Kështu, p.sh., ushtrimet me tërheqje e shtytje të madhe zhvillojnë forcën, vrapimi i gjatë në terren të thyer zhvillon qëndrueshmërinë, vrapimet e shkurtëra zhvillojnë shpejtësinë, ushtrimet akrobatike zhvillojnë shkathtësinë etj. Në tërësi, ky proces stërvitor duhet të jetë në unitet e në lidhje reciproke. Si rregull, zhvillimi harmonik i cilësive fizike ndihmon në përvetësimin me sukses të shprehive lëvizore dhe rritjen e rezultateve sportive.

Në radhë të parë duhet të përdoren ushtrimet që ndihmojnë zhvillimin e shpejtësisë, pastaj ushtrimet e forcës e të qëndrueshmërisë. Rritja e përgatitjes së përgjithshme fizike krijon kushte të favorshme për korigjimin e veprimeve të gabuara lëvizore.

#### IV. PËRGATITJA SPECIALE FIZIKE

Ka si qëllim të zhvillojë ato cilësi fizike dhe aftësi lëvizore që lidhen drejtpërdrejt me përvetësimin më të shpejtë të ushtrimeve të veçanta teknike në një sport të caktuar.



**Shpejtësia** është aftësia e aparatit lëvizor për të kryer një ose më shumë lëvizje në një interval kohe sa më të shkurtër. Shpejtësia duhet të zhvillohet vazhdimisht, duke filluar që nga moshë 8-10 vjeç, por më mirë ajo zhvillohet te 11-13 vjeçarët dhe më intensivisht te 13 vjeçarët.

Për këtë qëllim përdoren vrapimet në distanca të shkurtëra 10 m, 15 m, 20-30 m në vijë të drejtë, me kthesa, me harqe dhe me vajtje-ardhje, duke llogaritur një intensitet të barabartë me 10 m të kryera në 2"-3".

Ushtrimet që ndihmojnë në zhvillimin e shpejtësisë nuk duhet të kryhen kur nxënësit janë të lodhur, pasi prishet bashkërendimi i lëvizjeve. Ushtri-

met e shpejtësisë mund të përdoren në çdo orë mësimi. Në fillim të mësimit ato janë më të efektshme se sa në fund të tij. Ato japin rezultate të mira kur zhvillohen të kombinuara edhe me lojërat lëvizore e sportive, apo me ushtrimet e ngjashme për këtë qëllim. Këto ushtrime zhvillohen në seri, duke përdorur 50 për qind të kohës së mësimit, të planifikuar për zhvillimin e saj.

**Forca** është aftësia e muskujve për të kryer një punë në hapësirë e në kohë.

Forca është e dylojshme statike e dinamike.

Asnjë ushtrim fizik nuk mund të kryhet pa forcën e muskujve, e cila përbën bazën e kryerjes me shpejtësi e me shkathtësi të lëvizjeve. Mund të përdoren ushtrime speciale për të rritur masën e muskujve e për pasojë edhe forcën e tyre. Ju kujtojmë se fëmijët lodhen shumë nga sforcimi i zgjatur statik i muskujve ose nga lëvizjet dhe nga qëndrimet e zgjatura të trupit. Ja përse duhet të përdoren më shumë ushtrime dinamike. Forca zhvillohe kryesisht me ushtrime individuale si p.sh.; ushtrime me top të mbushur, me peshë 1-2 kg, ngjitje në litar e në drushtë për djem, ushtrime në vegla gjimnastikore me trup të lirë, bartjet e shokut ose e peshave, etj. Rekomandohet të punohet 20" dhe koha e pushimit midis ushtrimeve të shkojë 40"-60".

Këto ushtrime duhet të planifikohen me ngarkesë të tillë që vështirësia dhe tempa i kryerjes të rritet nga mësimi në mësim. Ushtrimet e forcës nuk duhet të jenë të gjata dhe të lodhshme.

Me 10-11 vjeçarët duhet të përdoren ushtrime që forcojnë grupet e mëdha të muskujve të shpinës, të gjoksit, të barkut, etj., sepse nga zhvillimi i tyre varet shumë forma e rregullt dhe e drejtë e trupit.

Për vajzat volumi dhe intensiteti i ngarkesave duhet të jetë 20-30 për qind më e vogël se sa te djemtë.

**Shkathtësia** është aftësia e aparatit lëvizor për të kryer veprime në kushte të ndryshme hapësirë e kohe. Loja e basketbollit dallohet nga lëvizjet e ndërlikuara dhe nga kryerja e menjëhershme e tyre.

Zhvillimi i shkathtësisë bëhet në mënyrë intensive në moshat 7-10 vjeç dhe përbën bazën e veprimeve lëvizore të ndërlikuara deri në moshën e rinisë.

Ushtrimet për zhvillimin e shkathtësisë janë nga më të ndryshmet, por më shumë përdoren ato që kërkojnë kalimin nga disa veprime te disa të tjera, në përputhje me situatat e ndryshme. Të tilla janë ushtrimet me sinjale, me top, ushtrimet e ekuilibrit, kërcimet etj. Me kalimin e moshës ushtrimet ndërlikohen gradualisht, por më të qëndrueshme mbeten disa ushtrime të atletikës së lehtë, të akrobacisë dhe sidomos lojërat sportive si basketbolli, futbollit dhe hendbolli.

Duke qenë se ushtrimet e shkathtësisë shkaktojnë sfor-

cim të ndjeshëm të muskujve e të nervave, volumi i tyre nuk duhet të jetë i madh. Ato duhet të zhvillohen në pjesën kryesore të mësimi.

**Përkulshmëria** është aftësia e aparatit lëvizor për të kryer veprime të ndryshme me amplitudë të madhe. Për zhvillimin e saj është e rëndësishme që të zvogëlohet sa më shumë këndi që formohet midis kyçeve dhe eshrave. Lëvizshmëria e kyçeve pa përdorimin e ushtrimeve fizike në jetën e përditshme zhvillohet shumë ngadalë. Te fëmijët kjo cilësi në disa kyçe është e zhvilluar dobët, sidomos përkulshmëria gjatë lëvizjeve në kyçet e duarve, supeve etj., kurse te vajzat përkulshmëria është më e madhe.

Nga studimet e bëra del se, përkulshmëria mund të zhvillohet në të dy llojet e saj, aktive e pasive, por duhet filluar me zhvillimin gradual të përkulshmërisë pasive. Për përkulshmërinë pasive përdoren përkulje të ndryshme dhe veçanërisht mbajtja e ekstremiteteve në qëndrimin përkuluar maksimal nga 2-10 sek. Përkulshmëria aktive zhvillohet me anën e përkuljeve e të rrotullimeve të ndryshme të pjesëve të trupit. Lëvizjet e shpejta me duar e me krahë nga pozicione të ndryshme dhe nga përkuljet rekomandohet të bëhen me amplitudë të madhe. Këto ushtrime ndikojnë drejtpërsëdrejti në kyçe, në muskuj, në tendina dhe ligamente duke ndikuar në zgjatjen dhe në forcimin e tyre, si pasojë, në rritjen e elasticitetit të tyre. Pas ushtrimeve të përkulshmërisë, vëmendje u duhet kushtuar ushtrimeve me lëvizje të lehta detive. Ushtrimet e përkulshmërisë rekomandohen të bëhen menjëherë pas nxjerrjes së mirë të organizmit e të aparatit lëvizor.

**Qëndrueshmëria** është aftësia e aparatit lëvizor për të kryer një punë në një kohë sa më të gjatë. Nga ana fiziologjike, gjatë procesit të zhvillimit të qëndrueshmërisë, te fëmijët bëhet përsosja e një vargu funksionesh të organeve e të aparateve, si: qarkullimi i gjakut, frymëmarrja etj.

Qëndrueshmëria edukohet me anën e përdorimit të atyre ushtrimeve që rritin ngarkesën e përgjithshme fizike, por pak më të madhe nga ajo që fëmijët janë mësuar të mbajnë dhe që u janë përshtatur gradualisht.

Në dozimin e ngarkesave për zhvillimin e qëndrueshmërisë duhet të respektohet me rreptësi parimi i gradualitetit, duke i ngarkuar nxënësit pak nga pak, duke filluar nga ngarkesat e ulëta dhe të mesme deri te ngarkesat e «mëdha». Te fëmijët para së gjithash duhet të zhvillohet

qëndrueshmëria e përgjithshme, në bazë të së cilës do të bëhet zhvillimi i qëndrueshmërisë speciale, i shpejtësisë apo i forcës.

Zhvillimi i qëndrueshmërisë mund të arrihet me metoda të ndryshme, por më efektive janë ato të përsëritjes dhe intervalore, ku bashkërendohen drejt volumi, intensiteti dhe pushimi. Gjatë zgjedhjes së kësaj apo asaj metode stërvitore, duhet të mbahet parasysh fakti, që fëmijët janë të prirur të mbivlerësojnë mundësitë e tyre dhe kjo mund t'i çojë në stërmundim: Prandaj është e domosdoshme të tregohet kujdes gjatë stërvitjes dhe të respektohet me rigorozitet kontrolli mjekësor.

## V. LOJËRA DHE STAFETA TË NDRYSHME

Lojërat janë një mjet me rëndësi të madhe në edukimin fizik të fëmijëve. Ato ndihmojnë në zhvillimin e gjithanshëm fizik, në përvetësimin e shpejtë të elementeve të teknikës të lojës, sidomos kur përdoren në kushtet e lojës. Ato përbëjnë elementë lëvizorë bazë, si: ecje, vrapime, kërcime, rrotullime etj., elementë teknike, si: pasimet, driblimet, gjuajtjet e tjerë; edukojnë cilësi morale e psikike, si: vëmendjen, kolektivitetin, orientimin, kujtesën etj.

Lojërat dhe stafetat e ndryshme rritin emocionet te nxënësit dhe i bëjnë të mendojnë për zgjidhjen e situatave të krijuara, të veprojnë shpejt dhe me vendosmëri, të shfrytëzojnë të gjitha aftësitë e tyre për përsosjen e elementit teknik, që nuk e kanë përvetësuar ende në procesin mësimor.

Zakonisht, lojërat zhvillohen në fund të pjesës themelore ose të mbylljes së mësimi. Por lojërat dhe ushtrimet-lojë, që ndihmojnë në ngulitjen e elementit teknik është e këshillueshme të zhvillohen në pjesën përgatitore të mësimi. Kështu, p.sh., detyra e pjesës themelore është të mësuarit e gjuajtjes së topit në kosh me një dorë nga supi. Para se të mësohet ky element, është mirë që fëmijët të përsëritin pasimet me të njëjtën mënyrë. Në këtë rast këshillohet që, në pjesën e hyrjes, të zhvillohet një lojë lëvizore me pasime të topit me një dorë nga supi.

Për pjesën përgatitore të mësimit është e nevojshme të zgjidhen lojëra edhe ushtrime të thjeshta, që nuk harxhojnë shumë kohë për organizimin e tyre. Lojërat dhe ushtrimet e thjeshta nga ana organizative dhe me elemente basketbolli mund të zhvillohen edhe në pjesën përgatitore të atyre mësimeve ku mësohen ushtrime nga kapitujt e tjerë të programit.

Po ju njohim me 20 lojëra lëvizore dhe ndihmëse, të cilat, si nga përmbajtja ashtu dhe nga zhvillimi, kanë elemente të shumta të lojës së basketbollit. Këtu kemi parasysh se mësuesit e klasave sportive, si dhe trajnerët e ekipëve të sistemit zinxhir kanë mundësi që ato t'i përpunojnë, dhe të krijojnë variante të shumta, gjë që do të çojë në rritjen e shumëllojshmërisë së tyre. Lojërat deri te numri katërmëdhjetë janë të rekomanduara të zhvillohen me nxënësit e klasave të pesta dhe të gjashta, ndërsa të tjerat në klasat e shtata dhe të teta.

**1. Mbrojtja e piramidave.** Vizatohen dy rrethë koncentrike. Në rrethin e vogël vendosen piramida, shishe druri ose topa. Në hapësirën midis rrethit të brendshëm dhe rrethit të jashtëm vendosen mbrojtësit, numri i të cilëve varet nga madhësia e rrethëve dhe nga numri e nga përgatitja e nxënësve. Nxënësit e tjerë vendosen jashtë rrethit të madh. Duke i pasuar topin njëri-tjetrit (në një mënyrë të caktuar), ata përipiqen të godasin dhe të rrezojnë piramidat ose shishe (ose të qëllojnë topat). Nga ana e tyre, mbrojtësit përipiqen të kapin topin, duke penguar veprimet e atyre që janë jashtë rrethit. Edhe goditjet e shisheve të drurit fëmijët i bëjnë duke e hedhur topin në një mënyrë të caktuar (fig. 1).

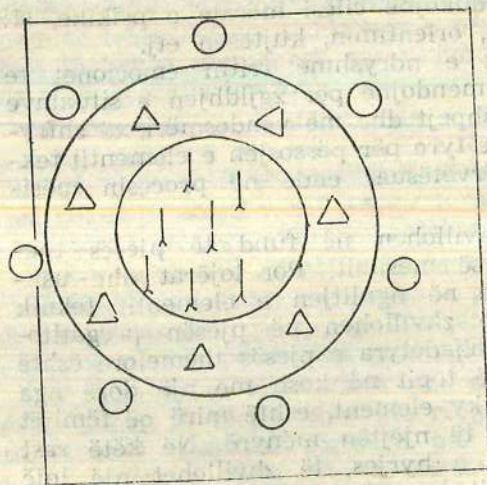


Fig. 1

**2. Thirrja e numrave.** Nxënësit ndahen në dy skuadra A dhe B me numër të barabartë nxënësish. Lojtarët numër një të të dyja skuadrave mbajnë në dorë nga një top. Mësuesi thërret një numër, p.sh., numrin 3. Atëherë numri 3 i skuadrës A dhe numri 3 i skuadrës B, vrapojnë përpara, marrin topat nga lojtarët 1 të skuadrave të tyre, driblojnë deri në fund dhe kthehen në vendet e tyre. Kush vjen i pari merr 1 pikë. Kështu vazhdohet për të gjithë lojtarët. Loja zhvillohet ose me thirrjen nga një herë të secilit lojtar ose me kohë të caktuar (fig. 2).

**3. Topi i kapitenit.** Në lojë marrin pjesë 2 skuadra, që ka secila fushën dhe kapitenin e vet. Kapitenët vendosen në fund të fushës kundërshtarë. Fëmijët ja hedhin topin kapitenit të tyre, kurse kundërshtarët që ndodhen në këtë fushë përipiqen që ai të mos e marrë topin e pasuar, duke u munduar që ta kapin vetë topin. Duke përsëritur lojën është mirë që çdo herë t'u jepen nxënësve detyra të reja, ta pasojë topin me një mënyrë të dhënë, të bëjnë pasime vetëm nga vendi, pas 2-3 m driblim, vetëm me 1 dorë nga supi, ose vetëm me 2 duar mbi kokë etj. Cila skuadër e mban më shumë kohë topin, ajo fiton lojën (fig. 3).

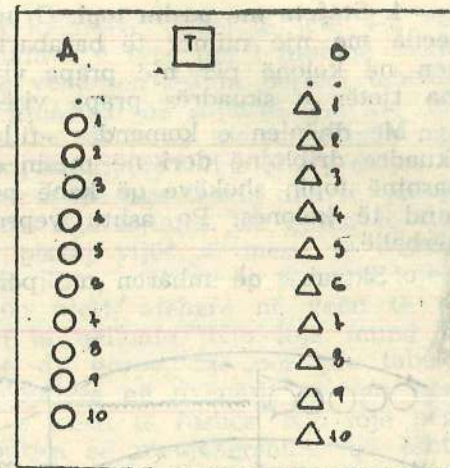


Fig. 2

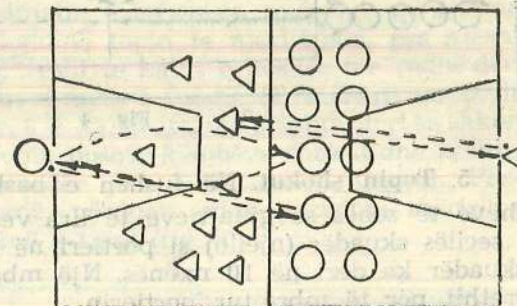


Fig. 3

Cila skuadër e mban më shumë kohë topin, ajo fiton lojën (fig. 3).

4. **Stafeta me pasim topi.** Grupi ndahet në disa skuadra, secila me një numër të barabartë lojtarësh. Skuadrat vihen në kolonë për një prapa vijës fundore, ndërsa gjysma tjetër e skuadrës prapa vijës tjetër fundore.

Me dhënien e komandës «fillo» lojtarët e parë të çdo skuadre driblojnë deri në mesin e fushës dhe prej aty ia pasojnë topin shokëve që kanë përkarshi, vetë shkojnë në fund të kolonës. Po ashtu veprojnë edhe shokët e tyre përballë.

Skuadra që mbaron më përpara fiton lojën (fig. 4).

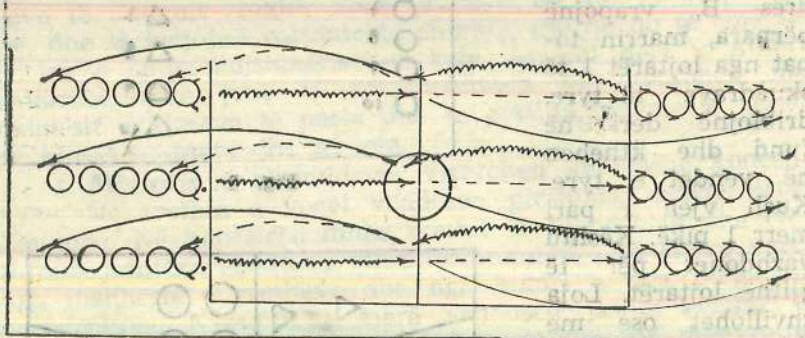


Fig. 4

5. **Topin shokut.** Në fushën e basketbollit, brenda rrafshëve të zonës së gjuajtjeve të lira vendoset nga një lojtar i secilës skuadër (njëlloj si portieri në lojën e futbollit), çdo skuadër ka deri në 10 nxënës. Një mbrojtës vendoset pranë rrethit për të mbrojtur portierin.

Qëllimi i lojës është që duke i pasuar topin shoku-shokut t'ia dërgojnë portierit që ndodhet brenda në rreth. Për çdo top që kapet në ajër nga lojtari që ndodhet në rreth, skuadra fiton një pikë dhe loja fillon nga qendra. Fiton skuadra e cila grumbullon më shumë pikë brenda 5 minutave. Loja zhvillohet sipas rregullave të lojës së basketbollit. Portierit nuk i lejohet të dalë nga rrethi, ndërsa shokët e tij nuk duhet të prekin vijën ose të futen në rreth. Lejohet pasimi nga çdo anë, shënohet pikë vetëm në ato raste kur lojtari i rrethit kap topin në ajër. Ndalohet pasimi për tokë me rrokullisje dhe me përplasje. Lejohet ndërrimi i portierit. Dënimi me gabim personal bën që topin ta marrë skuadra tjetër (fig. 5).

6. **Shkëputja.** Numri i nxënësve duhet të jetë 4-8 vetë. Ata thonë radhazi numrat e tyre (që i mbajnë mend deri në fund të lojës) dhe vendosen 2-3 m përball tabelës. Nxënësi që ka topin bën gjuajtjen në shportë dhe kur topi është në ajër, në pikën më të lartë, thërret cilindro nga numrat e lojtarëve. Lojtari, numri, i të cilit u thirr, duhet të kapi topin që bie nga shporta ose nga tabela dhe të qëllojë me top nga vendi ndonjerin nga lojtarët. Të gjithë të tjerët përpiqen të largohen përtej vijës së mesit të fushës. Në rast se topi godet ndonjerin, atëherë ai përsërit lojën. Në qoftë se ai nuk qëllon njeri, atëherë në vend të tij vjen lojtari të cilin desh ta qëllonte. Kjo lojë mund të zhvillohet njëkohësisht me dy grupe, një për çdo tabelë. Në këtë rast, duhet bërë kujdes që nxënësit të mos përplasen, kur kalojnë vijën e mesit të fushës. Kjo lojë përpunon shprehinë e shkëputjes së menjëhershme, që është e domosdoshme në lojën e basketbollit. (Fig. 5).

7. **Kaloje topin poshtë këmbëve.** Nxënësit vendosen në kolonë për një në largësi 2-3 m larg njëri-tjetrit dhe dy të parët kanë topa. Me sinjalin e mësuesit, nxënësit, që i kanë këmbët të hapura, e kalojnë topin te njëri-tjetri, pra njëshi te dyshi, dyshi te treshi, treshi te katra e kështu me radhë deri tek i fundit. Kur topin e merr i fundit (8) atëherë nxënësit ulen me gjuhë dhe nr. 8 i kalon ata me driblim, deri sa shkon në krye. Ai ja pason topin poshtë këmbëve shokut dhe kështu me radhë. Fiton ajo skuadër që e mbaron e para garën. Përveç pozicionit në gjunjë, përdoret edhe pozicioni shtrirë e barkas, shtrirë në shpinë e tjerë (fig. 6).

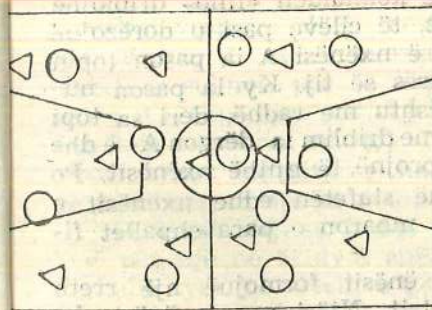


Fig. 5



Fig. 6

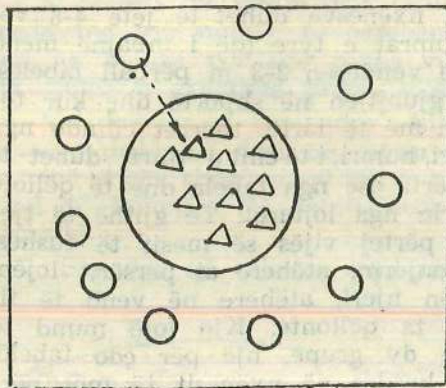


Fig. 7

pi bie në tokë, e pastaj godet lojtarin, quhet i pavlefshëm. Fiton ajo skuadër që në një kohë të caktuar «djeg» më shpejt kundërshtarin (fig. 7).

**9. Në shtëpi.** Në fushën e basketbollit vizohen disa rrahtë (me diametër 1 m), por gjithmonë një ose dy më pak nga sa është numri i nxënësve. Nxënësit vrapojnë rreth e qark fushës së basketbollit. Me komandën «në shtëpi» të gjithë sulen për të zënë (me këmbë) ndonjë rreth. Ai që ka mbetur «pa shtëpi» bën «si dënim» 1 ose 2 xhiro rreth e qark fushës së basketbollit. Loja vazhdon më kohë.

**10. Stafeta me driblim dhe pasim.** Nxënësit ndahen në dy skuadra A dhe B, me numër të barabartë dhe vendosen në kolonë për një; ndërsa në fund të dy kapitenët e tyre (njëri i skuadrës A, tjetri i B-së). Nxënësit me numrat 1, që janë në krye të çdo skuadre, me komandën «fillo» driblojnë në drejtim të kapitenëve të tyre, të cilëve pasi u dorëzojnë topin largohen nga loja. Atëherë nxënësi A ia pason topin nxënësit me numër 10 të skuadrës së tij. Ky ia pason numërit 9, 9-ta ia pason 8-ës e kështu me radhë, deri sa topi shkon te nxënësi 2. Ky i fundit me driblim ia dërgon A-së dhe del nga loja. Kështu me radhë veprojnë, të gjithë nxënësit. Po në të njëjtën mënyrë e kryejnë stafetën edhe nxënësit e skuadrës së dytë. Skuadra që e mbaron e para shpallet fituese e stafetës (fig. 8).

**11. Topi dhe ndjekësi.** Nxënësit formojnë një rreth në largësi 3-4 m larg njëri-tjetrit. Njëri nga nxënësit ka në dorë një top basketbolli, prapa tij (jashtë rrethit) qën-

**8. Kush goditet.** Vizatohen 3 rrahtë koncentrikë, i pari me diametër 3 m, i dyti 5 m dhe i treti 6 m. Në rrethin e parë vendoset një skuadër me 10-15 nxënës, rrethi i dytë shërben si kufi dhe tek i treti vendosen nxënësit e skuadrës tjetër. Këta të fundit goditin me top ata që janë në rrethin e parë. I godituri del jashtë, ndërsa kur e presin topin e japin përsëri. Kur to-

dron një nxënës që quhet «ndjekësi». Qëllimi i lojës është që lojtarët ta pasojnë radhazi topin te njëri-tjetri, ndërsa ndjekësi ta kapë ose ta prekë topin. Nxënësit në rreth lejohen që t'ia ndryshojnë drejtimin topit, pa e prekur lojtari pranë. Kur topin e prek ndjekësi apo kur i bie në tokë ndonjë nxënës, atëherë ai bëhet ndjekës.

**12. Njëpër pozicione.** Mësuesi shpjegon llojin e pozicionit që duhet të mbajnë nxënësit. Këta të fundit, pasi e kuptojnë, shpërndahen njëpër fushë. Mësuesi cakton një nxënës për ndjekje. Ky quhet «kapësi». Nxënësit kur u afrohet «kapësi», janë të detyruar të mbajnë pozicionin e caktuar nga mësuesi. Pozicionet mund të jenë: «qëndrimi i basketbollistit» në sulm, në mbrojtje, një lloj pasimi, një lloj gjuajtjeje etj. Ai që gabon pozicionin bëhet «kapës».

**13. Kapja në lëvizje.** Dy skuadra rreshtohen gjatë vijave fundore të fushës përballë njëra-tjetrës. Mësuesi qëndron në mesin e fushës, jashtë saj. Pas sinjalit, të dyja skuadrat vrapojnë drejt mesit të fushës. Kur mësuesi shqipton gërmën A ose numërin 1 atëherë skuadra që ka këtë emërtim, sulmon për të kapur kundërshtarët, të cilët përpiqen t'i shpëtojnë ndjekjes. Lojtarët e kapur numërohen dhe loja vazhdon më tej. Loja përsëritet 4-6 herë, pas të cilave bëhet llogaritja e nxënësve të kapur. Fiton skuadra që merr sasinë më të madhe të pikave.

**14. Kush shënon jashtë zonës.** Nxënësit vendosen në kolonë për një në të dyja anët e trapezit jashtë vijës fundore. Përballë tyre, në mesin e gjysmës së fushës tjetër, shënohen dy rrahtë; brenda të cilëve shënohet nga një rreth tjetër.

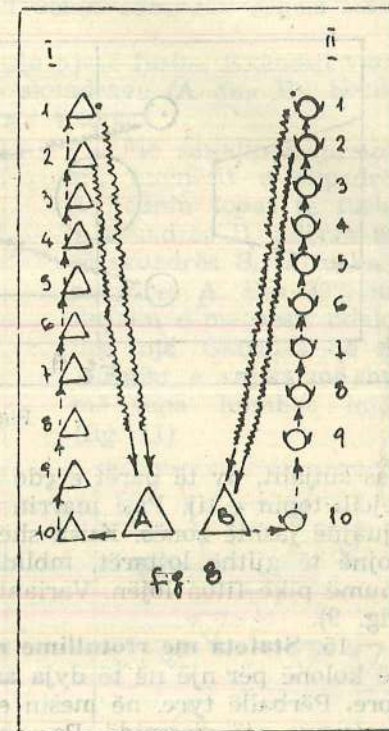


Fig. 8

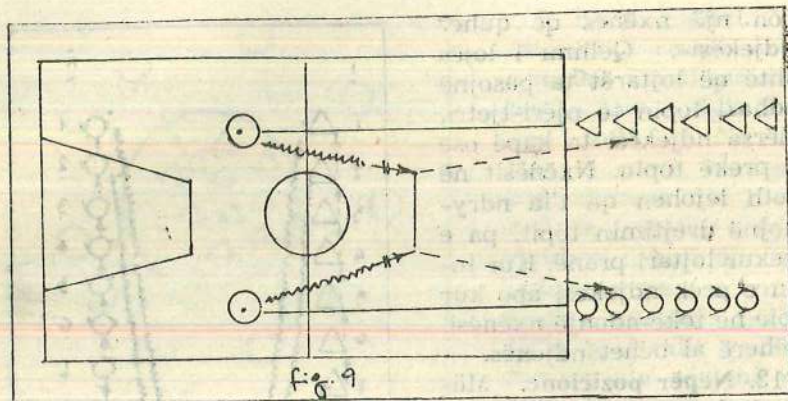


Fig. 9

Pas sinjalit, dy të parët e çdo skuadre vrapojnë për të kapur sejcili topin e tij. Pasi marrin topin kthehen me driblim dhe gjuajnë jashtë zonës. Kush shënon merr 3 pikë. Pasi përfundojnë të gjithë lojtarët, mblidhen pikët. Skuadra që ka më shumë pikë fiton lojën. Variantet e kësaj loje janë të shumta (fig. 9).

15. **Stafeta me rrotullime në piramidë.** Nxënësit vendosen në kolonë për një në të dyja anët e trapezitet jashtë vijës fundore. Përballë tyre, në mesin e vijës së mesit të fushës, vendoset nga një piramidë. Pas sinjalit të dhënë, dy të parët që kanë topa, driblojnë, shkojnë te piramida, rrotullohen me driblim, shkojnë në tabelën tjetër, gjuajnë deri sa shënojnë, kthehen dhe rrotullohen përsëri me driblim, e përsëri shënojnë dhe pasojnë topin te shokët e tyre. Cila skuadër përfundon më parë fiton lojën.

Vendosja mund të bëhet edhe në drejtimin e kundërt p.sh., një skuadër në njërin vijë fundore dhe tjetra në vijën tjetër fundore.

Stafeta vështirësohet më vonë me 2 dhe me 3 pengesa, me gjuajtje jashtë zonës etj. (fig. 10).

16. **Sa më shumë pasime.** Nxënësit vendosen në çifte në largësi 3 m larg njëri-tjetrit. Çdo çift ka një top. Pas sinjalit të mësuesit fëmijët fillojnë t'ia pasojnë topin njëri-tjetrit në një mënyrë të caktuar, sa të jetë e mundur më shpejtë. Pas 30 sekondave, jepet shenja e ndërprerjes së ushtrimit. Fiton çifti që ka bërë më shumë pasime. Me këtë ushtrim përpunohet jo vetëm saktësia dhe cilësia, por edhe

shpejtësia e pasimeve. Ushtrimi bëhet edhe me 3,4,5,6 nxënës.

17. **Sa më shumë topa në çdo pjesë fushe.** Nxënësit vendosen në fushë në bazë të dy skuadrave (A dhe B). Secila skuadër ka nga 10 nxënës me nga 4 topa.

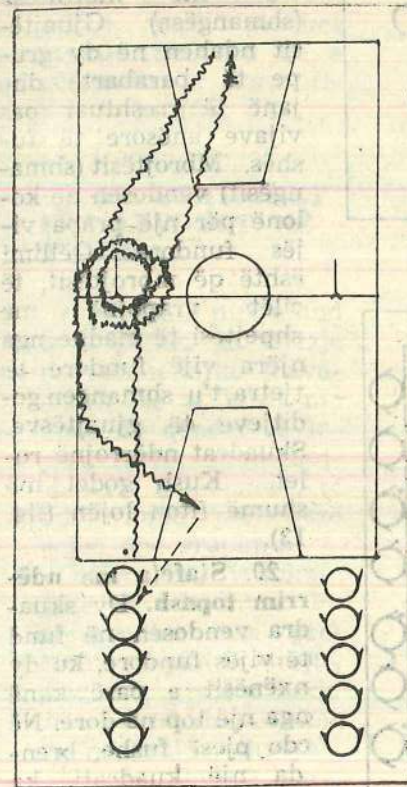


Fig. 10

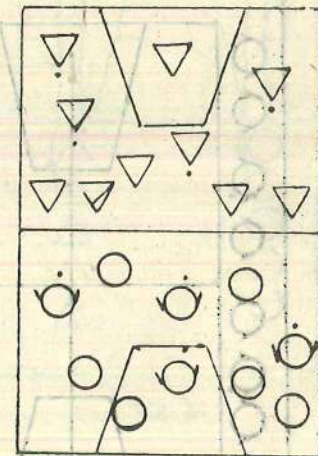


Fig. 11

Me sinjalin e mësuesit, nxënësit e skuadrës A hedhin topat te fusha e skuadrës B, ndërsa ata të skuadrës B, te fusha e skuadrës A. Pas 30", me sinjalin e mësuesit ndalohet loja. Skuadra që në fushën e saj ka më shumë topa humbet lojën (fig. 11).

18. **Objektivi i lëvizshëm.** Nxënësit rreshtohen në formë rrethi.

Një lojtar vendoset në mesin e rrethit. Të tjerët, duke i pasuar topin njëri-tjetrit, përpiqen të goditin lojtarin në mesin e rrethit, i cili bën çështje e mundur që t'u shpëtojë goditjeve. Nxënësi që godet atë të mesit të rrethit, zë vendin e tij (fig. 12).

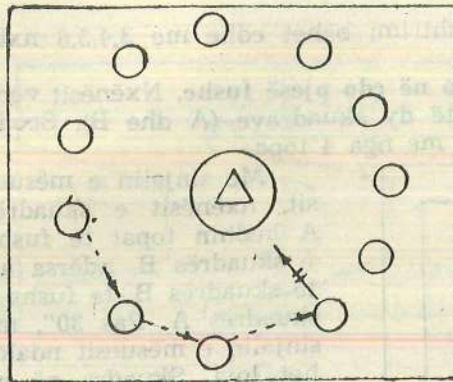


Fig. 12

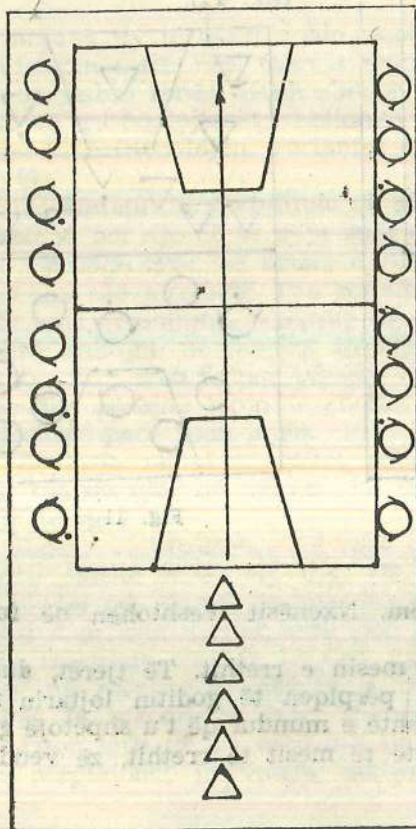


Fig. 13

**19. Gjuajtësit dhe shmangësit.** Luajnë dy skuadra, njëra është me gjuajtësa dhe tjetra me mbrojtësa (shmangësia). Gjuajtësit ndahen në dy grupe të barabartë dhe janë të rreshtuar pas vijave anësore të fushës. Mbrojtësit (shmangësit) vendosen në kolonë për një prapa vijës fundore. Qëllimi është që mbrojtësit, të cilët vrapojnë me shpejtësi të madhe nga njëra vijë fundore te tjetra, t'u shmangen goditjeve të gjuajtësve. Skuadrat ndërrojnë rolet. Kush godet më shumë fiton lojën (fig. 13).

**20. Stafeta me ndërtrim topash.** Dy skuadra vendosen në fund të vijës fundore, ku dy nxënësit e parë kanë nga një top në dorë. Në çdo pjesë fushe, brenda një kuadrati, ka nga një top. Me sinjalin e mësuesit dy të parët driblojnë. Kur vijnë te kuadrati i parë, lënë topat që kanë në dorë dhe marrin topin e kundërshtarit të parë, po kështu ve-

prohet në kuadrin e dytë, vazhdohet me gjuajtje deri në shënimin e koshit. Në kthim bëhen të njëjtat veprime, topi i pasohet shokut. Skuadra që e përfundon e para, fiton lojën (fig. 14).

## VI. USHTRIMET PËR LEVIZJET NË FUSHE

Basketbolli nuk mund të kuptohet pa lëvizjet e shumëllojta. Pavarësisht se ai luhet me duar në qendër të lojës mbetet shumëllojshmëria e lëvizjeve, të cilat kanë për bazë ecjen dhe vrapimin.

Ecjet dhe vrapimet janë të ndryshme. Përmendim disa prej tyre: vrapim i drejtë, diagonal, gjysëm hark, me ndryshim drejtimi, me ndryshim shpejtësie, me shpinë para etj. Zakonisht në fillim të mësimit, rekomandohet vrapimi, i rregullt, rreth e qark fushës së basketbollit, me ngarkesë të caktuar, sipas klasës ku zhvillohet mësimi. Por krahas vlerave pozitive, kjo mënyrë organizimi ka edhe anët negative, sepse sjell monotoni dhe, si pasojë, lodhje të parakohshme. Prandaj vrapimi duhet të kombinohet edhe me ushtrime vëmendjeje, sepse ato ndihmojnë në humorin e nxënësve.

Më poshtë po shpjegojmë disa ushtrime, larmia e të cilave sjellin dëshirën dhe vullnetin për t'i kryer ato.

1. Në fushën e basketbollit vendosen tri topa ose pira-

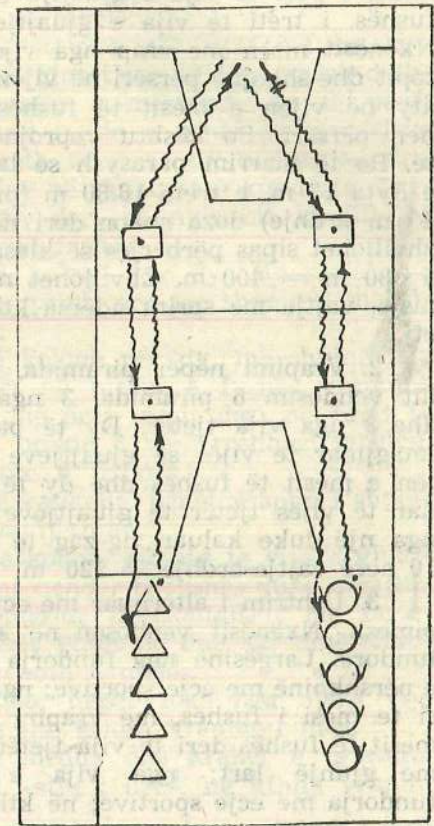


Fig. 14

mida. I pari te vija e gjuajtjeve të lira, i dyti te vija e mesit të fushës, i treti te vija e gjuajtjeve të lira të fushës tjetër. Nxënësit nisen me vrap nga vija fundore, rrotullohen rreth topit dhe shkojnë përsëri në vijën fundore nga u nisën, e prej aty në vijën e mesit të fushës, ku rrotullohen dhe kthehen përsëri. Po kështu veprojnë edhe në pengesën e tretë. Po të marrim parasysh se largësia e parë është 5.80 m, e dyta 13 m, e treta 18.80 m (pra afërsisht 40 m vajtje dhe 40 m ardhje) doza shkon deri në 400 m. Ushtrimi duhet të zhvillohet sipas përbërjes së klasave, por deri në 5 herë, pra,  $5 \times 80 \text{ m} = 400 \text{ m}$ . Zhvillohet në forma të ndryshme, p.sh., nisje, vajtja me sprint ndërsa kthimi me shpinë para, anash etj.

2. Vrapimi nëpër piramida. Brenda fushës së basketbollit vendosim 6 piramida, 3 nga njëra anë e vijës anësore dhe 3 nga vija tjetër. Dy të parat në drejtim të zgjatimit imagjinar të vijës së gjuajtjeve të lira, dy të dytat në vijën e mesit të fushës dhe dy të fundit në zgjatimin imagjinar të vijës tjetër të gjuajtjeve të lira. Nxënësit nisen një nga një duke kaluar zig-zag të gjitha piramidat. Doza deri 10 herë vajtje-ardhje = 520 m.

3. Ushtrim i alternuar me ecje sportive dhe disa lloj vrapimesh. Nxënësit vendosen në kolonë për një, jashtë vijës fundore. Largësinë nga fundorja te vija e gjuajtjeve të lira e përshkojnë me ecje sportive; nga vija e gjuajtjeve të lira deri te mesi i fushës, me vrapim të përshpejtuar; nga vija e mesit të fushës deri te vija tjetër e gjuajtjeve të lira vrapim me gjunjë lart; nga vija e gjuajtjeve të lira deri te fundorja me ecje sportive; në kthim nga vija fundore deri te mesi i fushës vrapim me shpinë para, ndërsa nga mesi i fushës deri te fundorja, vrapim me lëvizje mbrojtëse. Doza sipas klasës.

4. Nxënësit vendosen në kolonë për një pas vijës fundore. Vrapojnë në sprint 13 m, deri te vija e mesit të fushës, aty kryejnë edhe 5 kërcime pupthi; prej aty deri te vija fundore kryejnë vrapim anësor.

5. Nxënësit vendosen në kolonë për dy te vija e gjuajtjeve të lira. Prej aty vrapojnë me shpejtësi maksimale deri te vija tjetër e gjuajtjeve të lira. Vrapimi kryhet nga 2 nxënës.

6. Klasa ndahet në dy skuadra, njëra në një pjesë të fushës, tjetra në anën tjetër. Në vijën anësore vrapohet me gjunjë lart, në atë të mesit të fushës vrapim anash, në vi-

jën tjetër anësore me hedhjen e thembrave prapa. Ushtrimi përfundon me 5 kërcime në tabelë.

7. Nxënësit vendosen në kolonë për një, 3-4 m larg zgjatimit imagjinar të vijës së gjuajtjeve të lira, anash-dath-tas e anash-majtas. Me sinjalin e mësuesit, dy të parët nisen me vrap, kur arrijnë në mesin e zonës së gjuajtjeve të lira «njëshi» rrotullohet rreth vetes së tij, ndërsa «dyshi» vrapon drejt; pas kësaj kalojnë në skuadrat e kundërta. Largësia vjen duke u zmadhuar, deri sa nxënësit ta fillojnë nisjen nga qoshet e gjysmës së fushës.

8. Nxënësit vendosen në kolonë për dy. Me sinjalin e mësuesit ata vrapojnë: a) me sprint, pra me shpejtësi maksimale; b) me vrapim të lehtë.

9. Nxënësit vendosen në kolonë për dy, me shpinë nga mësuesi, poshtë tabelës. Deri në mesin e fushës vrapojnë me shpinë, aty rrotullohen dhe prej mesit deri në fund të fushës, vrapojnë drejt pastaj prekin 5 herë rradhazi tabelën. Veprimet kryhen me 2, 3 ose 4 nxënës.

10. Nxënësit vendosen në katërshe, bëhet vrapim i shpejtë me hapa të vogla të njëpasnjëshme.

11. Nxënësit vendosen në kolonë për dy te vija e gjuajtjeve të lira, ndërsa mësuesi në qendër të fushës duke mbajtur në duar dy shkopinj të vendosur horizontalisht me lartësi 40-50 cm nga toka. Nxënësit vrapojnë dhe kërcëjnë shkopinjtë, pastaj kthehen në vendin e nisjes.

12. Ecje me këmbë e duar nëpër tokë nga njëra vijë e gjuajtjeve të lira te tjetra (në kthim vrapim i lirë).

13. Vrapim me hapa të mëdha dhe krahët e zgjatura, duke imituar lëvizjet e notit «stili i lirë», në kthim vrapim i lehtë.

14. Vrapim anash, vrapim drejt, vrapim nga prapa (me shpinë).

15. Nxënësit vendosen në kolonë për dy në këndet e trapezit, te vija fundore. Me sinjalin e mësuesit vrapojnë anash, duke shkelur vijën anësore, kryqëzohen në zonën tjetër të gjuajtjeve të lira dhe kthehen duke ndryshuar shpejtësinë e vrapimit.

16. Vrapim me shpinë dhe vrapim nga prapa.

17. Brenda fushës, në largësinë 1-1.5 m vendosen topa ose shishe druri. Nxënësit vrapojnë mbi topa, zig-zag, duke ndryshuar shpejtësinë.

18. Nxënësit vendosen në kolonë për dy në të dy anët e zonës së gjuajtjeve të lira, kurse në mesin e fushës vendosen dy piramida. Nxënësit vrapojnë drejt tyre dhe veprojnë:

a) duke kaluar majtas ose djathtas saj;

b) duke u rrotulluar.

19. Nxënësit vendosen në vijën anësore, pikërisht aty ku takohet vija e mesit me vijën anësore. Me sinjalin e dhënë nga mësuesi ata vrapojnë diagonal, kthehen me vrapim me shpinë para në lëvizje mbrojtëse dhe e përfundojnë ushtrimin me 5 kërcime.

20. Nxënësit vendosen në dy rrjeshta përball njëri-tjetrit dhe bëjnë këto veprime:

vrapim përballë njëri-tjetrit, takojnë duart dhe kthehen;

vrapim përballë njëri-tjetrit, kërcëjnë lart duke u takuar sup më sup;

vrapim vajtje-ardhje në pozicion mbrojtjeje;

vrapim prapsh, rrotullohen rreth njëri-tjetrit dhe kthehen;

vrapim vajtje-ardhje mbi këmbën e majtë;

vrapim vajtje-ardhje mbi këmbën e djathtë.

Largësia e vendosjes së nxënësve: 8-10 m. Doza 3-5 herë për secilin ushtrim. Veprimet kryhen nga të gjithë nxënësit njëherësh.

21. Nxënësit vendosen në fund të vijës fundore në kolonë për pesë. Kryhen këto ushtrime:

marrin topin me këmbë, vajtje-ardhje;

përplasjin topin në gjunjë, vajtje-ardhje;

driblojnë me top, vajtje-ardhje;

pasojnë topin si në volejball, vajtje-ardhje;

hedhin topin lart-para në largësi 4-5 m, vrapojnë dhe e kapin topin përpara se të bjerë në tokë (vajtje-ardhje);

kalojnë topin nga njëra dorë te tjetra (vajtje-ardhje).

Ushtrimet kryhen me 5 topa, vrapimi bëhet me shpejtësi mesatare, ndërsa doza 2-3 herë.

## VII. PËRGATITJA TEKNIKE.

### Zbatimi i ushtrimeve

Të mësuarit e bazave të teknikës, të lojës së basketbollit ka rëndësi shumë të madhe. Ushtrimet duhet të kryhen shpejt e të jenë tërheqëse, në mënyrë që fëmijët të kenë interesim dhe t'i zbatojnë me gjallëri. Në çdo stërvitje është mirë që mësuesi apo trajneri të përdorë një ushtrim të ri.

Ushtrimet kanë për qëllim forcimin e shprehive të lojës. Pasi nxënësit ta kenë kuptuar thelbin e ushtrimit, disa përsëritje sjellin më shumë dobi dhe rezultat. Në të kundërtën, në qoftë se nxënësit nuk e kuptojnë vlerën dhe dobinë e ushtrimeve, i kryejnë ato sa për të kaluar kohën.

Ushtrimet duhet të jenë të lidhura organikisht me lojën dhe në përshtatje me situatat e lojës. Të marrim një ushtrim të thjeshtë, p.sh., driblimin me top: në qoftë se ushtrimi mësohet vazhdimisht pa kundërshtar, ai ka vetëm karakter mësimor, por më vonë, pas përforcimit të tij, i përdorur përballë një mbrojtësi, ky ky ushtrim ndyshon, merr ngjyrat e lojës dhe zhvillohet në situatat e saj. Por është e pamundur të zbatohen vazhdimisht ushtrime të këtij karakteri, sepse fëmijët lodhen; prandaj pas çdo ushtrimi të tillë duhet të bëhen pushime, gjatë të cilave mësuesi apo trajneri mund të tregojë apo t'u shpjegojë nxënësve ushtrimin pasardhës. Këshillohet, gjithashtu, kryerja e një numri të caktuar ushtrimesh pasive, si: gjuajtje të lira, pasime të ndryshme etj.

Përgatitja teknike (pa e ndarë asnjëherë nga përgatitja fizike) kryen një funksion të domosdoshëm në lojë. Një nxënës-basketbollist mund të luaj mirë vetëm atëherë kur ai është i pajisur me një teknikë të përgjithshme. Teknika e mësuar në stërvitje duhet ta aftësojë atë që ta zhvillojë lojën në mënyrë sa më të larmishme. Procesi i realizimit të këtij qëllimi nga nxënësi-basketbollist kalon në tri faza të të mësuarit.

**Faza I.** Lëvizjet nuk janë të bashkërenduara mirë, janë të parregullta dhe të pasigurta (njohja).

**Faza II.** Mësohet teknikë më e lartë lëvizjesh nëpërmjet ushtrimesh intensive, d.m.th. ato janë më të bashkërenduara, bëhen të sigurta, dhe të përpikta (thellimi).

**Faza III.** Nëpërmjet ushtrimesh dhe lëvizjesh komplekse përfitohet automatizimi i lëvizjeve. Kjo tregon se basketbollisti gjatë lojës nuk duhet të përqëndrohet në lëvizjen teknike, por të luajë i lirë dhe t'i përshtatet lojës së skuadrës (përforcimi).

Ushtrimet të shërbejnë edhe për korrigjimin e të metave lëvizore që ka lojtari. Përveç kësaj, është e domosdoshme të theksohet se mësuesi apo trajneri duhet ta ndërtojë stërvitjen në mënyrë të tillë që të mos ketë mbingarkesë, sepse ndikon negativisht si në shëndetin e nxënësve, ashtu dhe në përvetësimin e teknikës nga ana e tyre.

**Legjendë**

sulmues



Pozicioni i sulmuesit



Mbrojtës kulmi i trekëndëshit tregon drejtimin e mbrojtjes



vrapi



Driblim



Pasim



Gjuajtje



Bllokim



Rrotullim me trup



**Ushtrime për pasimin**

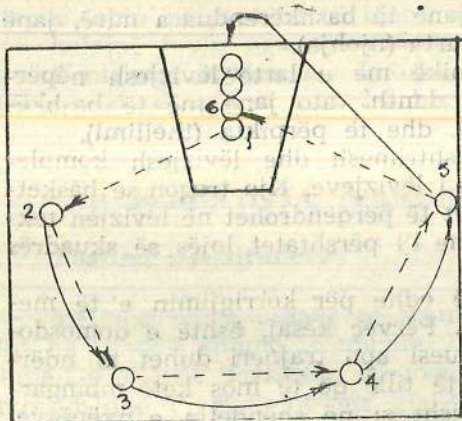


Fig. 15

1. Nxënësit vendosen siç tregohet në figurë. Numri 1 pason topin te 2 dhe shkon në vendin e tij. Numri 2 pason te 3 dhe shkon në vendin e tij, 3 në vend të 4, 4 në vend të, 5,5 pason te 6 dhe shkon në fund të kolonës.

Qëllimi i ushtrimit është që të përdoret drejt teknikisht shumëllojshmëria e pasimeve, duke i vlerësuar ato si baza e zhvillimit të lojës së basketbollit.

2. Si ushtrimi i mësipërm, por me drejtime në formën e yllit. Numri 1 pason topin te 3 dhe e zëvendëson atë, 3 te 5,5 te 2,2 te 4,4 te 6 dhe shkon në fund të kolonës. Përdoren disa lloj pasimesh, me dy duar nga gjoksi, me një dorë nga supi e kështu me radhë.

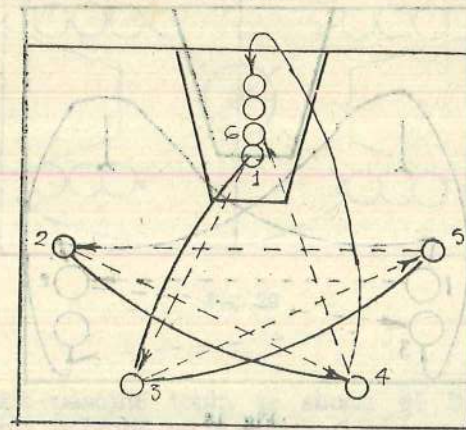


Fig. 16

3. Ushtruesit vendosen në formë rrethi dhe vrapojnë pas pasimit, duke zënë vendin e atij që i pason.

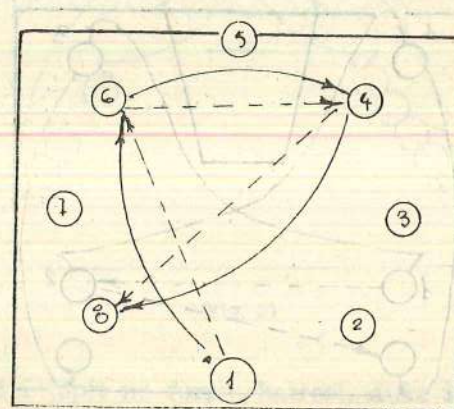


Fig. 17

4. Pasi i shoqëruar me vrapim në formë harku. Numri 1 pason te 2, vrapon në formë harku, kalon piramidën nga prapa dhe shkon në fund të kolonës tjetër. Po kështu vepron edhe lojtari numër 2.

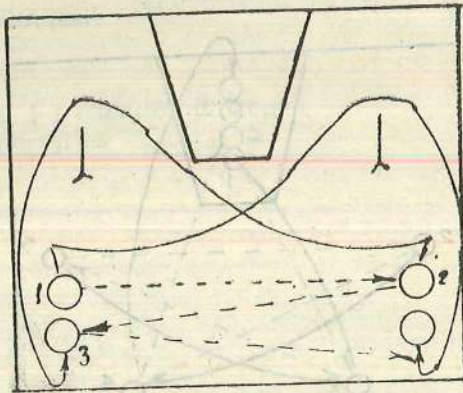


Fig. 18

5. I njëjti ushtrim, por në vend të piramidave vendosen nxënës. Numri 1 pason topin te 2 dhe shkon në vend të 3, i cili shkon në fund të kolonës, po kështu vepron 2 që shkon në vend të 3, i cili shkon në fund të kolonës.

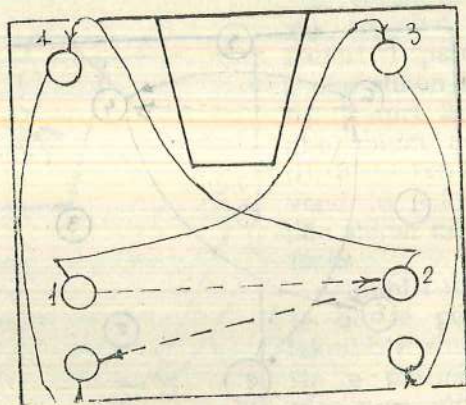


Fig. 19

6. Nxënësit pasojnë diagonalisht, ndërsa vendet i ndërrojnë me shokët e skuadrës që kanë karshi.

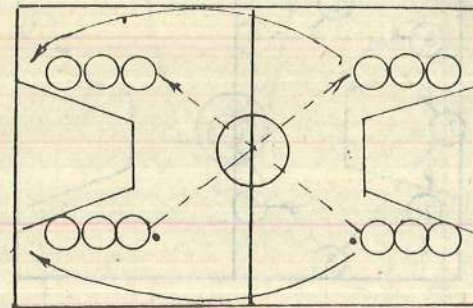


Fig. 20

7. Nxënësit pasojnë topin te shoku që kanë përballë, ndërsa vrapimin e bëjnë në formë harku, prapa kolonës tjetër.

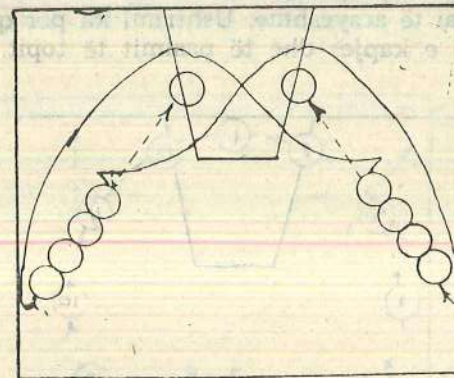


Fig. 21

8. Kalimi i topit në formë katrori, duke kapërcyer shokun në krah. Ushtrimi kryhet me 2 topa. Numrat 5 dhe 6 kanë topa. Topin që e ka 5, e pason tek numrat tok (7, 1 dhe

3), ndërsa topin që e ka 6 e pason te numrat çift (8, 2, 4). Ndërrrohet drejtimi.

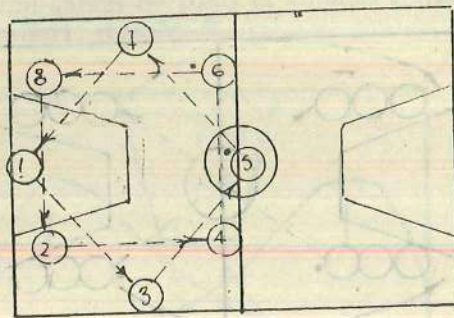


Fig. 22

9. Kalimi i topit në rreth nga secili lojtar. Ushtrimi fillon me 3 topa, numri i të cilëve rritet në 6, apo aq topa, sa që pasimet të shkojnë rrjedhshëm. Numrat 1, 3, 5 kanë topa. Me sinjal ata ia pasojnë topin shokëve për bri, pastaj mësu-esi fut edhe një top tjetër, e më vonë numri i topave shtohet sa e shihet ai të arsyeshme. Ushtrimi ka për qëllim të përsosë shprehinë e kapjes dhe të pasimit të topit.

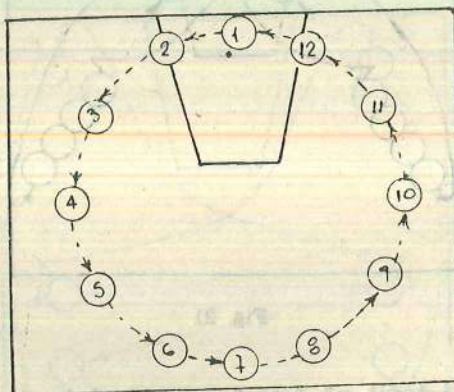


Fig. 23

10. Pasimi i topit paralel dhe diagonal. Numri 1 pason 2, 2 te 3, 3 te 1, 1 te 4, 4 te 5, 5 te 1

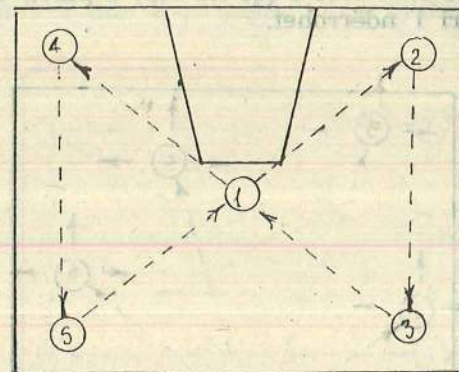


Fig. 24

11. Ky ushtrim ka për qëllim të përsosë shpejtësinë e pasimi. Numrat 2 dhe 3 kanë topa, që ia pasojnë radhazi numrit 1, i cili i kthen secilit topin e tij.

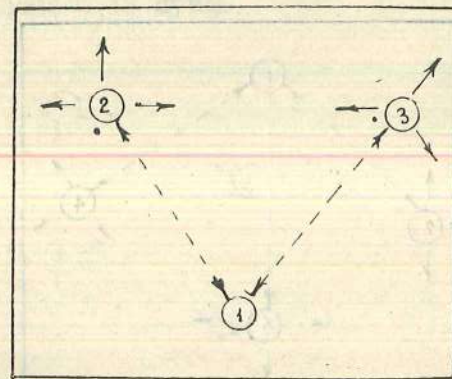


Fig. 25

12. Pasimi i topit në largësi të ndryshme. Ushtrimi ka për qëllim të shpërndajë drejt forcën që duhet për largësi të vogël dhe të madhe. 5 veta kanë 2 topa. Numri 2 e pason te 1, kurse 1 te 3. Numri 4 (që ka top) e pason te 1 dhe 1 te 5. Pastaj numri 1 ndërrohet.

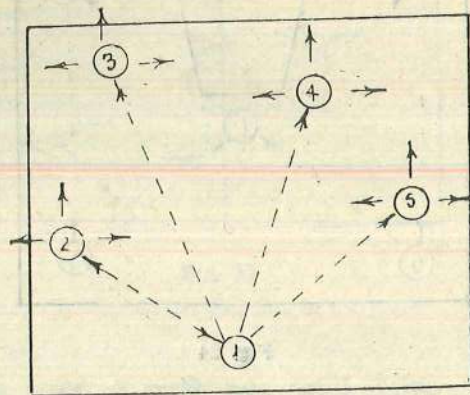


Fig. 26

13. Ushtrime me 4 veta dhe me tre topa. Numrat 2, 3, 4 i japin me radhë topin 1 dhe e marrin po prej tij. Pastaj ndërrojnë vendet.

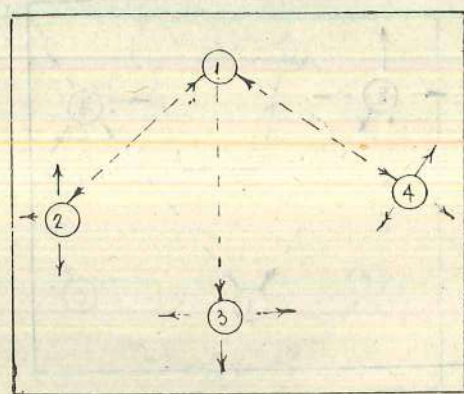


Fig. 27

14. Pasimi i topit nëpër kuadrat. Numri 1 merr topin nga numri 4 dhe ia jep numrit 2, ndërsa tjetrin numrit 3. Numrat 2 dhe 3 ia japin topin gjithnjë numrit 4.

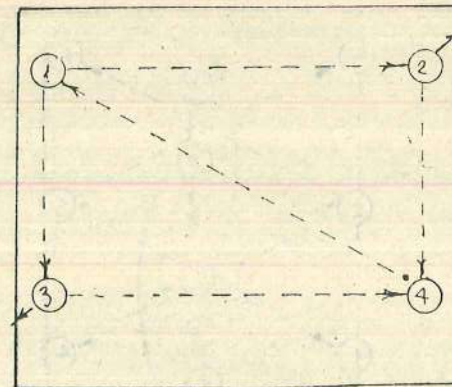


Fig. 28

15. Nxënësit vendosen siç tregohet në figurë. Numrat 1 dhe 2 i japin topin në mënyrë diagonale numrave 3 dhe 4, ky i fundit ia jep topin lojtarit që ka karshi (i treti të parit dhe i katërti të dytit).

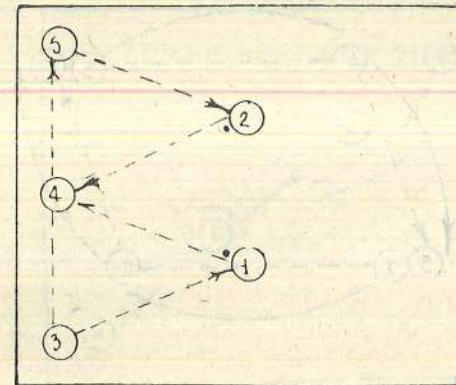


Fig. 29

16. Ushtrim me 6 lojtarë dhe me dy topa. Numrat 2 dhe 5, ja pasojnë topin numrave 6 dhe 1, i fundit ia jep topin 2 dhe 5.

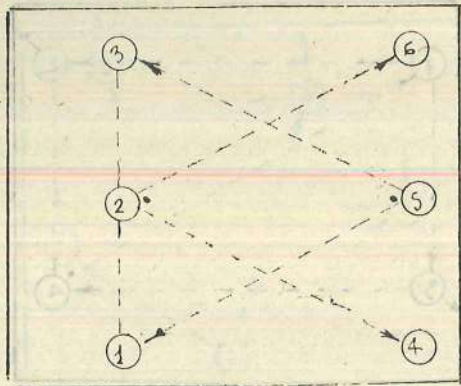


Fig. 30

17. Pasime në lëvizje. Numrat 1 dhe 3 kanë topa. Me dhënie e sinjalit ia pasojnë shokëve që kanë përballë, duke i zëvendësuar ata. Pasimet me top dhe lëvizjet tregohen në figurën 31.

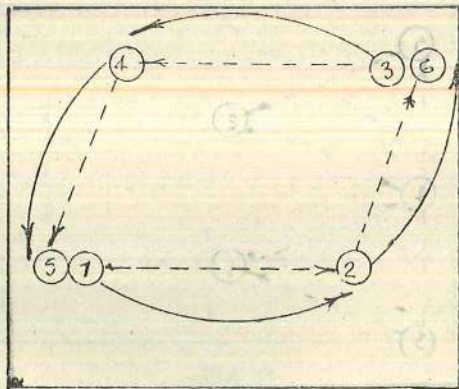


Fig. 31

18. Pasi dhe vrapim në drejtim të topit. Numri 1 pason te numri 2 dhe shkon prapa numrit 4. Numri 2 e merr topin dhe e pason te numri 3, duke shkuar prapa numrit 5.

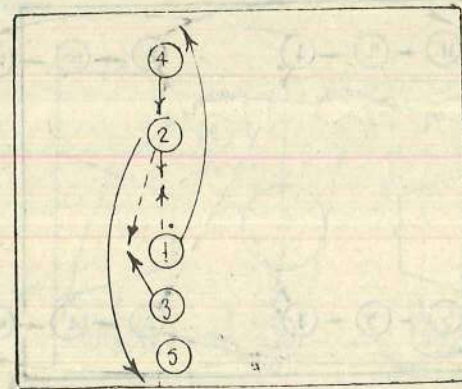


Fig. 32

19. Pasime dyshe në kolonë. Numri 1 i jep topin 2; e merr atë prej tij dhe ia jep numrit 4 dhe vrapon në fund të kolonës përballë, po kështu vrapon edhe lojtari 4, duke i dhënë topin lojtarit 3.

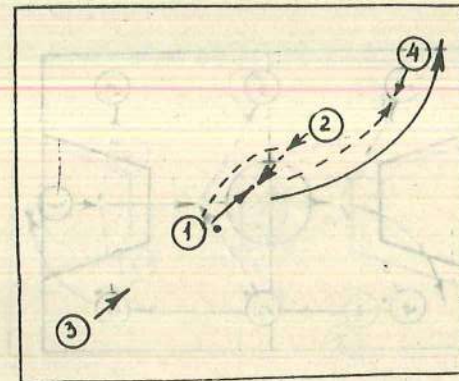


Fig. 33

20. Pasim me vrapim para me katër kolona. Topi i pasohet diagonalisht atyre që vrapojnë me radhë nga kolona, kurse ata që kanë pasuar topin dalin në fund të kolonës në kuadrat.

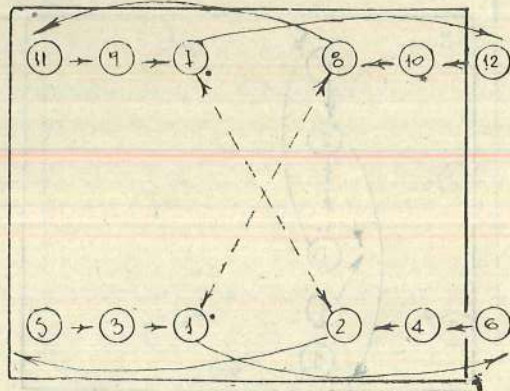


Fig. 34

21. Pasim me radhë nga njëra anë te tjetra. Numri 1 vrapon, merr topin nga 2 dhe ia pason 5, merr nga 3 e pason 6 dhe nga 4 i pason 7, duke zëvendësuar 4, 4 zëvendëson 3 dhe 3 zëvendëson 2, kurse 2 shkon në fund të kolonës.

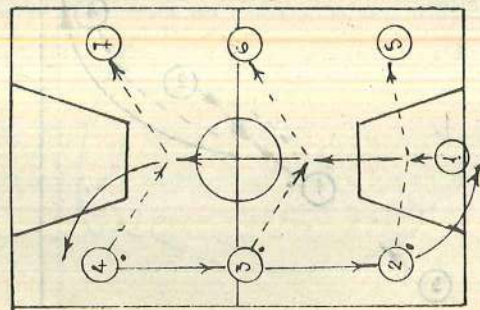


Fig. 35

22. Pasim me dy radhë. Numri 1 pason topin te 2 dhe vrapon në drejtim të numrit 3, pak para tij, aty merr topin nga 2 driblon dhe ia pason 4, duke shkuar afër 5, merr topin nga 4 driblon dhe ia pason 6, vrapon prapa tij, merr topin prej tij dhe ia pason 5, 3 dhe në fund 7, duke shkuar në fund të kolonës.

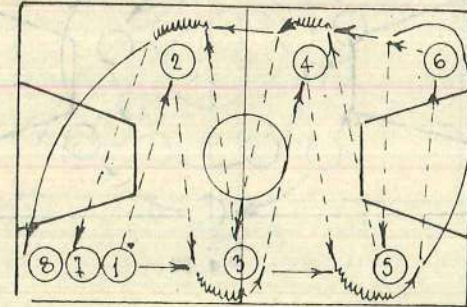


Fig. 36

23. Pasim në lëvizje. Numri 1 ia pason topin 2 dhe shkon e zëvendëson atë, 2 e pason te 3 dhe shkon në vendin e tij dhe kështu me radhë.

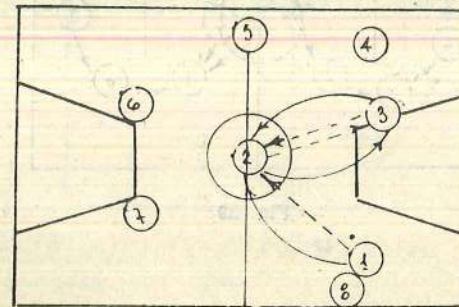


Fig. 37

24. Pasimi në rrahë koncentrike. Nxënësit vendosen në rrahë koncentrikë dhe lëvizin në drejtime të kundërta, ndërsa topi kalon nga njëri rreth te tjetri.

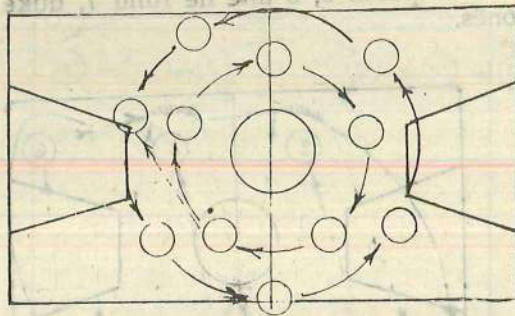


Fig. 38

25. Pasim në rrahë në zonën e gjuajtjeve të lira. Numri 1 (i rrethit A) pason topin te numri 1 i rrethit B, 1 i B e pason te 6 i A, e kështu me radhë.

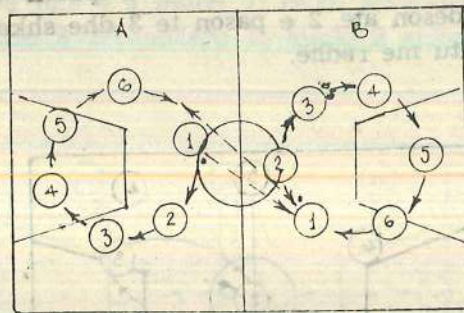


Fig. 39

26. Pasim diagonal dhe rrotullim i plotë i trupit. Numri 1 e pason topin te 2, vrapon, rrotullohet rreth vetes dhe shkon në fund të kolonës, 2 pason te 3 dhe bën të njëjtin veprim.

Ushtrimi ka për qëllim të përsosë pasimin me lëvizje të shka-thëta trupore.

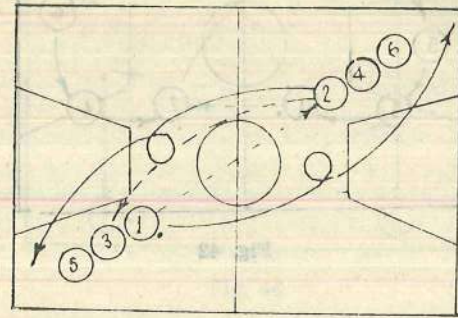


Fig. 40

27. Vrapim rrethor pas pasimit të topit. Ky ushtrim ka për qëllim të edukojë vrapimin apo lëvizjet pas pasimit. Numri 1 pason te 2 dhe vrapon anash tij, 2 pason te 3 dhe vrapon prapa tij, 3 i pason 1 e kështu me radhë.

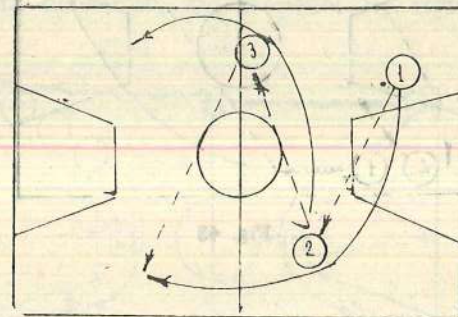


Fig. 41

28. Pasime në formë tetëshi. Numri 1 e pason topin te 2 dhe shkon në vend të 8, 2 i pason 3 dhe shkon prapa 7 etj.

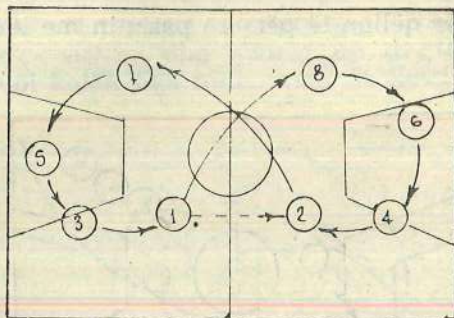


Fig. 42

29. Pasim dhe lëvizje në mënyrë diagonale. Ushtrimi ka për qëllim që topi të pasohet përnjëherë pas driblimit dhe të vrapohet diagonalisht. Numrat 1 dhe 2 (që kanë topa) pasi driblojnë pasojnë respektivisht 3 dhe 4 dhe shkojnë prapa kolonës që kanë përballë.

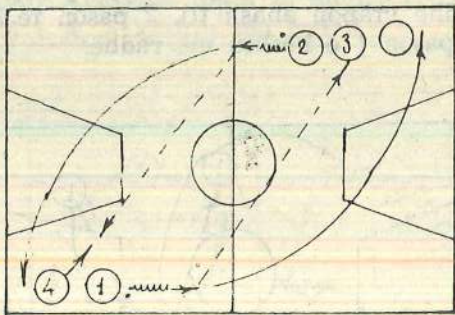


Fig. 43

30. Pasime në lëvizje me 2 ose 3 nxënës. 1 dhe 2 pasojnë dhe e përfundojnë ushtrimin me gjuajtje ose me gjuajtje në lëvizje. Ushtrimi kryhet edhe nga njëra tabelë të tjera, me 2 ose 3 lojtarë. Në fillim pa mbrojtje, pastaj me 1 mbrojtës.

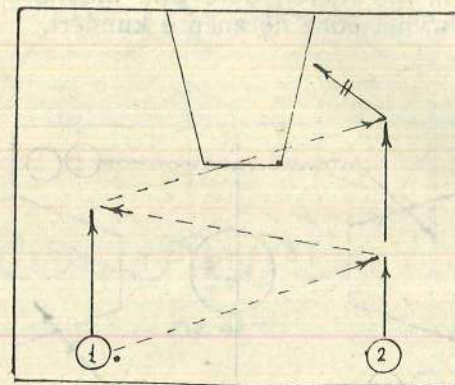


Fig. 44

#### Ushtrime për driblimin.

31. Nxënësit qëndrojnë të vendosur kolonë për 1 me topa në duar në të dy cepat e fushës, ia pasojnë një shoku të tyre. Këto të fundit e përplasnin topin në tabelë, e kapin dhe vazhdojnë driblimin, siç tregohet në figurë.

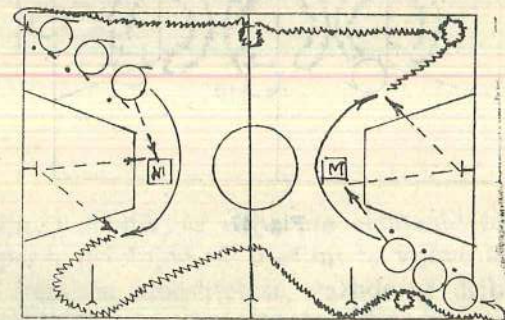


Fig. 45

32. Driblim me njëren dorë dhe me ndryshim shpejtësie. Ushtrimi kryhet edhe në anën e kundërt.

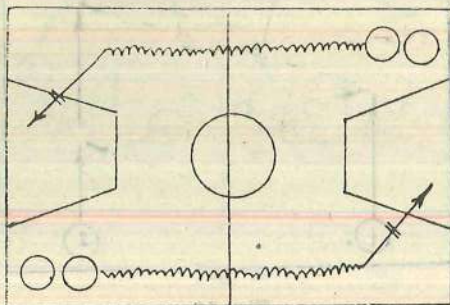


Fig. 46

33. Driblimi nëpër tre rrathët e fushës së basketbollit. Driblimi kryhet i alternuar si me dorën e djathtë, ashtu dhe me të majtën; i lartë dhe i ulët.

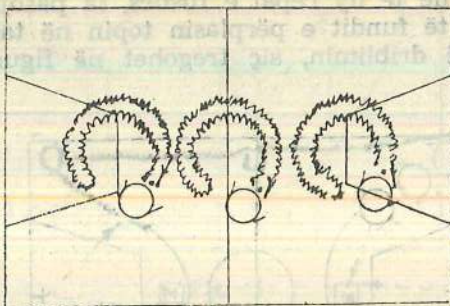


Fig. 47

34. Ushtrim driblimi me kalimin e piramidave dhe përfundimi i tij me depërtim ose me gjuajtje.

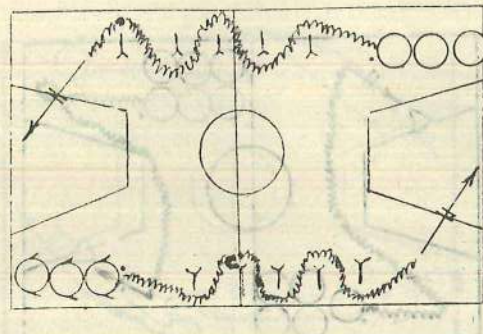


Fig. 48

35. Driblim diagonal dhe rrotullim afër piramidës, topi luhet një herë me dorën e majtë dhe herën tjetër me dorën e djathtë.

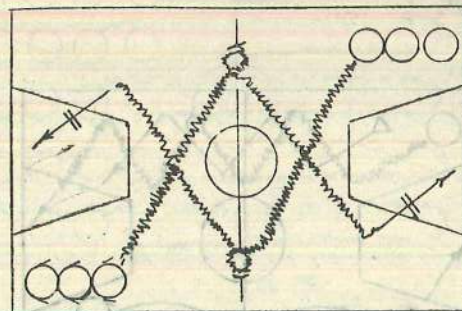
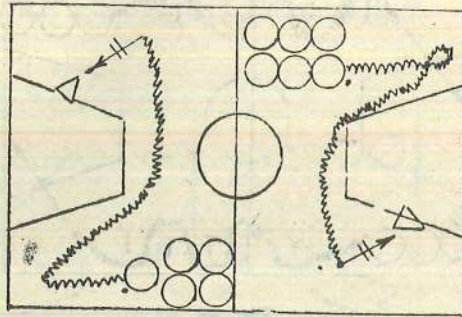


Fig. 49

36. Driblim i shoqëruar edhe me elementë të tjerë teknike. Dy të parët driblojnë në drejtim të vijave anësore, rrotullohen mbi këmbën mbështetëse, vazhdojnë driblimin rreth kupolës së zonës së gjuajtjeve të lira dhe gjuajnë para një nxënësi, i cili vihet në rolin e kundërshtarit.



37. Driblim me kundërshtar që mbron gjysëmaktiv. Nxënësi 1 është sulmues me top, kurse 2 është mbrojtës. Përfundimi i duelit mbaron me depërtim. Kthimi bëhet me pasime dyshe në lëvizje.

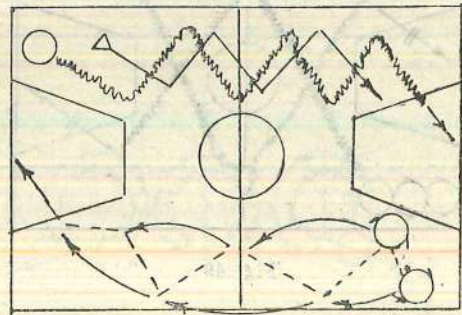


Fig. 51

38. Ushtrim driblimi me kundërshtar aktiv. Drejtimi në kosh, duke shmangur kundërshtarin me ndryshimin e shpejtësisë dhe duke u kthyer pak prapa.

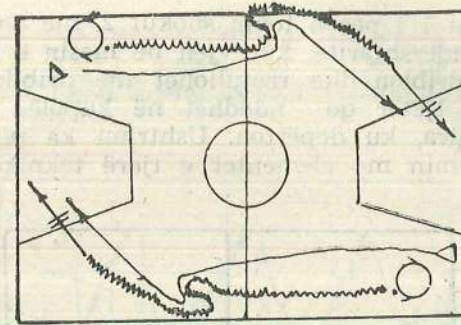


Fig. 52

39. Nxënësit të vendosur në kolonë për 5 qëndrojnë përballë mësuesit «M». Ata driblojnë nga njëra vijë fundore te tjetra. Mësuesi ngre dorën lart me pëllëmbë të hapur. Nxënësit gjatë driblimit duhet të thonë për numrin e gishtërinjve të mësuesit, por pa e ndalur driblimin.

Në fund topin ia pasojnë shokëve që kanë prapa.

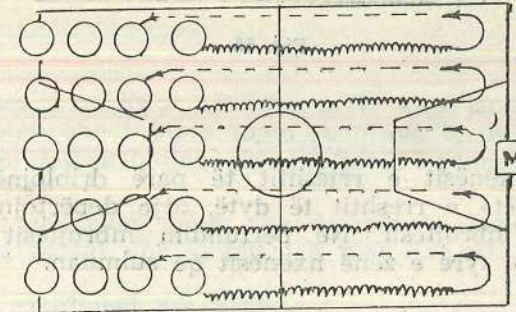


Fig. 53

40. Ushtrim driblimi zig-zag mbi stola dhe mbi piramida.

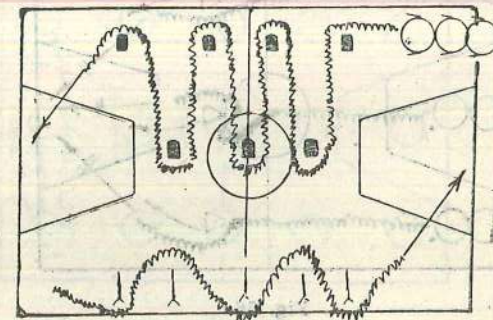


Fig. 54

45. Në një rresht, në vijën e mesit të fushës, vendosen së gjati disa stola 3 m larg njëri-tjetrit. Skuadra në njësh kolonë vendoset me fytyrë nga qendra. Topin e kalon nxënësi i parë. Driblimi fillon me të djathtën dhe ndërrohet dora kur kalohet stoli. Nxënësi i dytë fillon ushtrimin kur pari kalon stolin e tretë. Kur mbaron ushtrimi ai fillon nga drejtimi i kundërt. Ky ushtrim kërkon kalim të shpejtë, pasim të topit nga një dorë në tjetrën e kontrollimin e shpejtësisë.

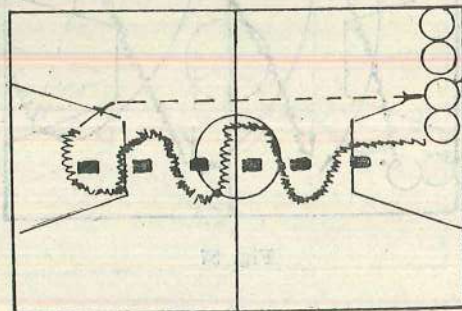


Fig. 59

46. Formohen 4 grupe që vendosen në të katër anët e zonave të gjuajtjeve të lira, me fytyrë nga qendra. Numri i nxënësve është i njëjtë. Me sinjalin e mësuesit lojtarët fillojnë driblimin me shpejtësi maksimale në drejtim të kolonës, që ndodhet në anën tjetër të fushës. Kur afrohen pranë pasojnë te lojtari i parë i secilës skuadër dhe kalojnë në fund. Nxënësi me top vazhdon garën. Pas mbarimit të garës ushtrimi fillon me dorën e kundërt.

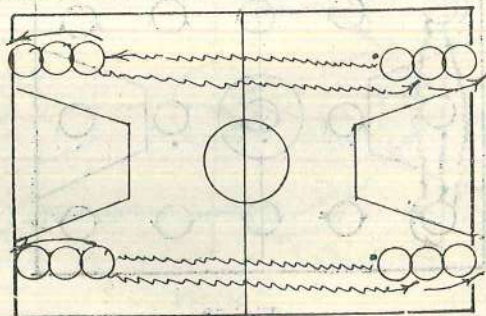


Fig. 60

47. Në njëzën zonë, një nxënës driblon për aq kohë sa të prekë gjatë driblimit njërin nga lojtarët, njëloj si loja «Kakush e ka».

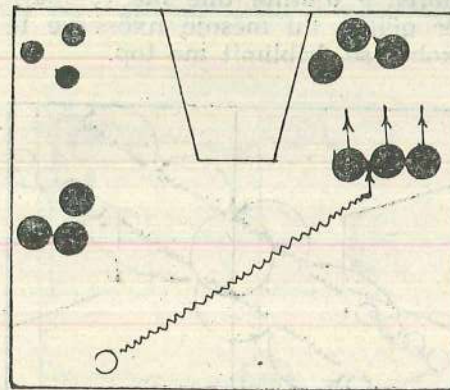


Fig. 61

48. Driblimi në kuadrat. 4 kolona vendosen në 4 këndet e gjysmës së fushës. Nxënësi 1 i kolonës I driblon dhe e pason topin lojtarit 1 të kolonës 2 dhe shkon në fund të kolonës II. Nxënësi 2 driblon dhe pason te 3 dhe shkon në fund të kolonës III, numri 3 driblon dhe pason te numri 4 dhe shkon në fund të kolonës IV e kështu me rradhë. Ndërron drejtimin. Ky ushtrim ka për qëllim që të aktivizohet një numër të madh nxënësish.

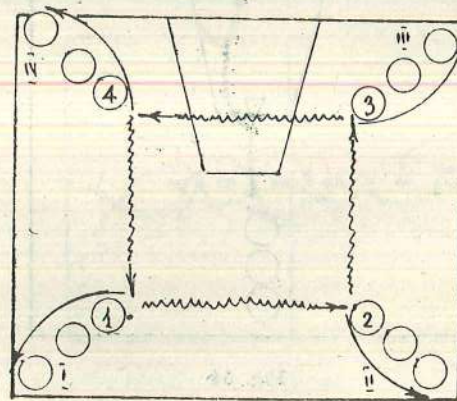


Fig. 62

49. Nxënësit janë të vendosur diagonalisht në cepat e fushës në dy grupe. Dy të parët driblojnë diagonal, i dyti e shoqëron, gjatë rrugës bëjnë ndërrimin e topit. Në fillim driblohet me dorën e djathtë dhe me të majtën në kthim. Ushtrimi ka për qëllim t'u mësojë nxënësve të kontrollojnë situatën gjatë kohës së driblimit me top.

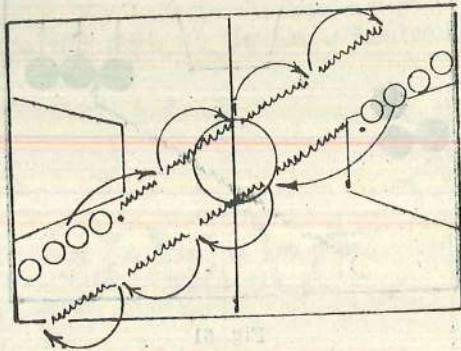


Fig. 63

50. Numri 1 driblon në drejtim të mbrojtësit, i cili është vendosur në mesin e vijës së gjuajtjeve të lira. Kur i afrohet atij, i ikën me driblim të ulët; në fillim nga e djathta, pa staj nga e majta.

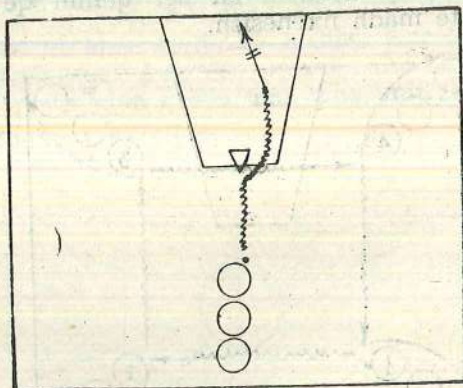


Fig. 64

5. Driblim në mes të pengesave. Brezi i pengesave vendoset si në figurë. Lojtarët driblojnë me rradhë, vrapojnë nëpër brez duke u përpjekur të kalojnë vështirësitë që paraqet çdo pengesë. Ky ushtrim zhvillon sigurinë te lojtari që ka topin.

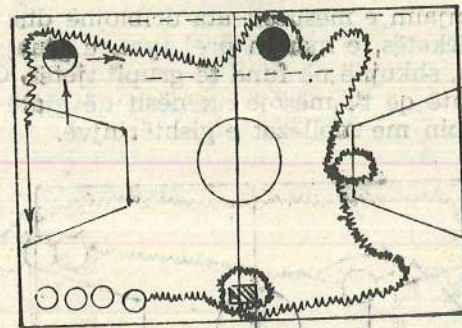


Fig. 65

52. Driblim me kokën lart. 5 pengesa vendosen në rresht, në vijën e mesit të fushës (së gjati) 3 m, larg njëra-tjetrës. Nxënësit vendosen në kolonë në fundin e çdo rreshti të stolave. Me sinjalin e mësuesit, të parët e çdo skuadre fillojnë të kalojnë çdo stol me driblim, pa e parë topin. Pas mbarimit, ushtrimi përsëritet me dorën tjetër. Ushtrimi ka për qëllim t'i mësojë nxënësit të driblojnë pa e parë topin.

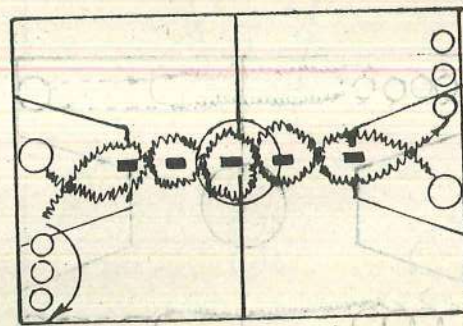


Fig. 66

53. **Driblim me mollëzat e gishtërinjve.** Për realizimin me sukses të ushtrimit është i domosdoshëm kontrolli i vazhdueshëm i topit. Nxënësi e kalon topin para e prapa në distancë deri 15 cm nga toka, me të dyja duart dhe në të gjithë fushën.

Nxënësit vendosen në dy kolona. Përballë tyre qëndrojnë 2 shokë. Me sinjalin e mësuesit ata driblojnë dhe ia japin topin shokëve përkatës, e marrin prej tyre, e gjuajnë dhe, përsëri me driblim, shkojnë në fund të grupit tjetër. Qëllimi i këtij ushtrimi është që t'i mësojë nxënësit që gjatë driblimit të kontrollojnë topin me mollëzat e gishtërinjve.

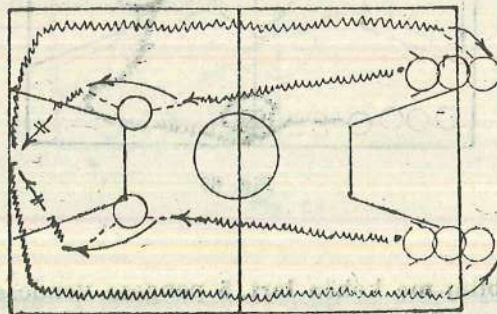


Fig. 67

54. Nxënësit vendosen në dy kolona, driblojnë në drejtim të dy shokëve të tyre të vendosur në vijat fundore, e marrin përsëri topin prej tyre dhe me driblim ia japin të tjerëve.

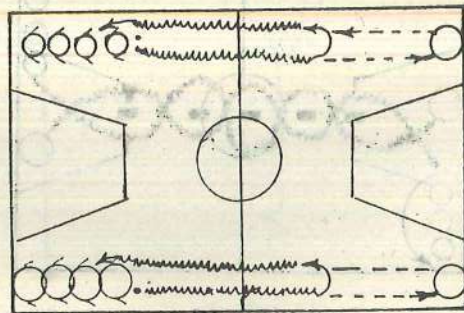


Fig. 68

55. Nxënësit driblojnë: siç tregohet në figurë numrat 1, 2, 3 të kolonës I me dorën e majtë, ndërsa 4, 5 e 6 me dorën e djathtë. Pas ekzekutimit ndërrojnë vendet.

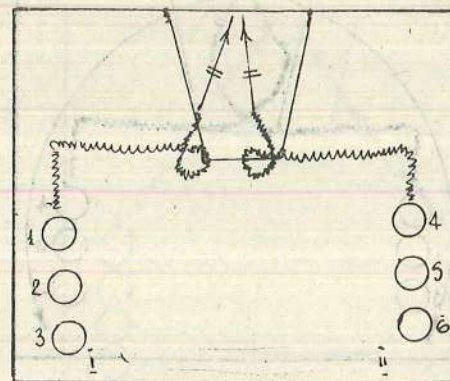


Fig. 69

56. Numrat 1, 2, 3 driblojnë me a) driblim të lartë; b) driblim të ulët; c) driblim alternativ. Kolonat ndryshojnë pozicionet.

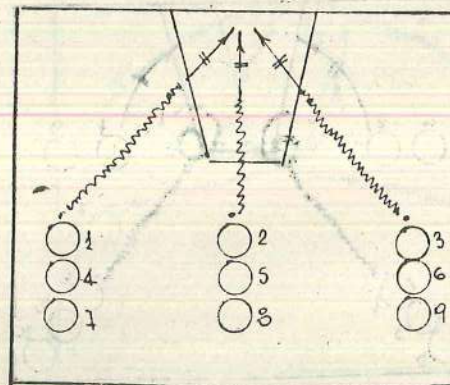


Fig. 70

57. Ushtrimi ka për qëllim të ndryshohet dora e driblmit si dhe ritmi i tij. Numri 1 driblon me dorën e majtë, ndërsa 4 me dorën e djathtë.

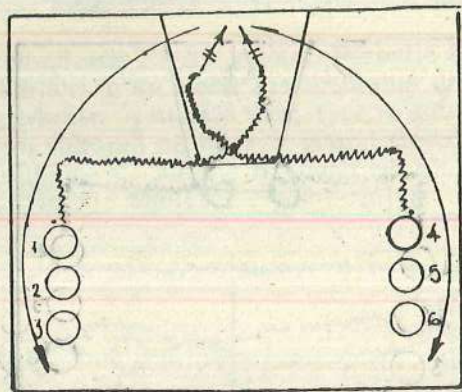


Fig. 71

58. Numri 1 driblon me dorën e djathtë drejt zonës, bën rrotullimin dhe ia pason 2, I fundit (2) gjuan me kërcim. Po të njëjtën gjë bëjnë edhe lojtarët 6 e 7, vetëm se 6 driblon me dorën e majtë. Pas gjuajtjes 2 e pason topin të 5 dhe shkon pas lojtarit 10, ndërsa 7 ia pason 10 dhe shkon pas 5.

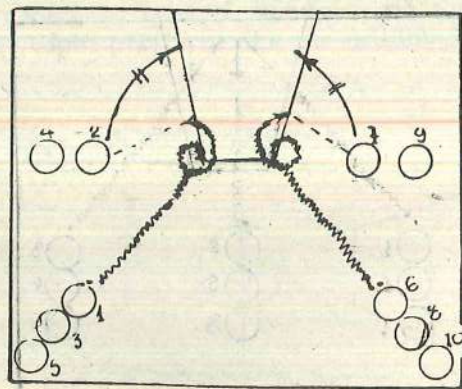


Fig. 72

59. Driblim, ndalim me driblim dhe depërtim. Nxënësit e kolonës I driblojnë me dorën e majtë, ndërsa ata të kolonës së II me dorën e djathtë. Pas një kohe të caktuar nga mësuesi, kolonat ndërrojnë vendet.

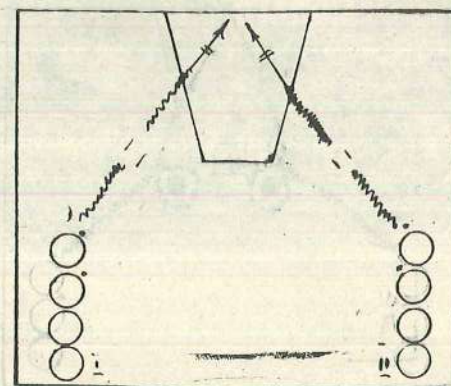


Fig. 73

60. Driblim, kryqëzim, ndalim dhe depërtim. Kryhen të njëjtat veprime, nga krahu i majtë me dorën e majtë dhe nga krahu i djathtë me dorën e djathtë.

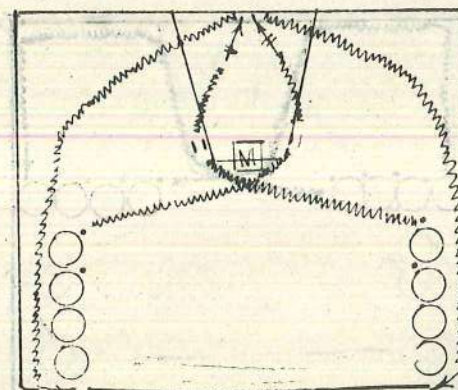


Fig. 74

61. Driblim, rrotullim dhe depërtim. Në të dy cepat e vijës së gjuajtjeve të lira vendoset nga një piramidë ose stol. Nxënësit rrotullohen rreth tyre dhe gjuajnë në lëvizje.

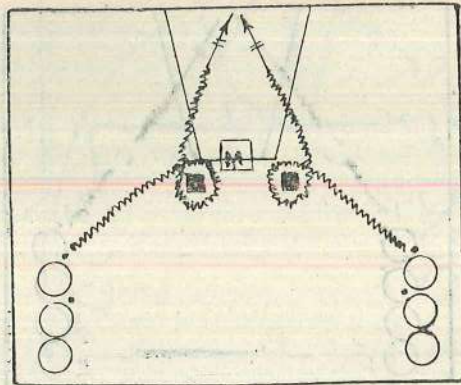


Fig. 75

62. Nxënësit vendosen siç tregohet në figurë, kryejnë driblimin pa e shoqëruar këtë me gjuajtje në kosh.

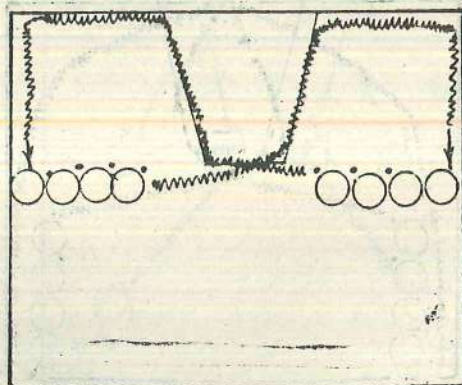
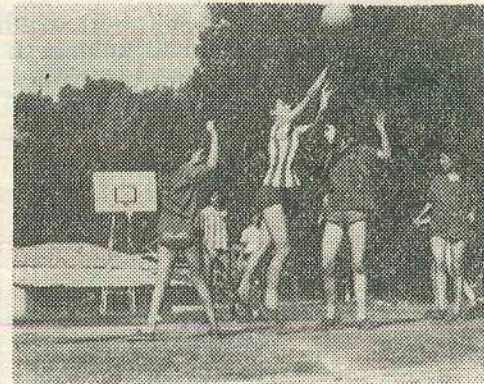


Fig. 76



Ushtrime për gjuajtjet.

1. Gjuajtje në lëvizje (trehapësh) pas driblimit. Nxënësit rreshtohen në dy kolona. Numri 1 driblon dhe gjuan duke shkuar në fund të kolonës II, ndërsa numri 2 pason te 5 duke ditur që 3 ka top tjetër. Qëllimi i ushtrimit është të harmonizojë gjuajtjen me driblimin.

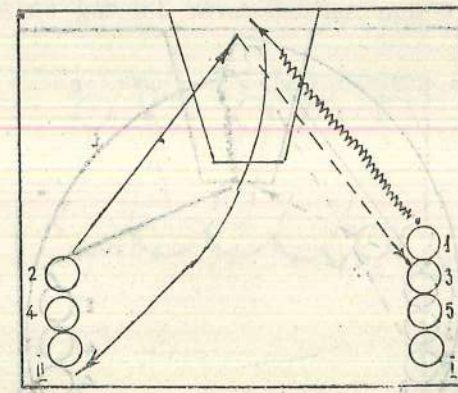


Fig. 77

2. Numri 1 i pason topin 2, ky i fundit driblon dhe pasi depërton me gjuajtje, shkon në fund të kolonës I, ndërsa numri 1 i pason 5 dhe vetë shkon në fund të kolonës II. Ky ushtrim kryhet me dy-tre topa.

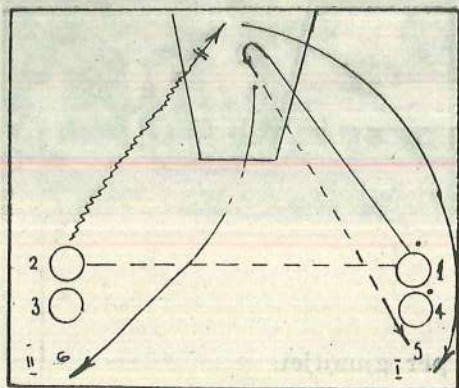


Fig. 78

3. Numri 2, mbasi bën një lëvizje mashtruese, shkon te kupola dhe mbasi merr topin nga numri 1 depërton, gjuan, pason te numri 5 dhe shkon në fund të kolonës II; ndërsa numri 1 në fund të kolonës I.

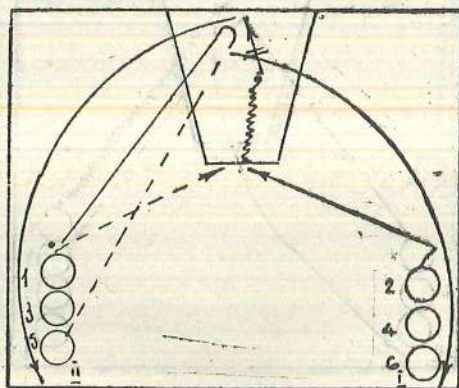


Fig. 79

4. Gjuajtje në pozicione dhe në largësi të ndryshme. Figura tregon se nxënësit me numra nga 1-8 gjuajnë vazhdimisht, ndërsa 9, 10, 11, 12 u pasojnë atyre topat. Qëllimi i ushtrimit është që gjuajtja të kryhet me ekzekutim të plotë teknik, nga vendi ose me kërcim. Pas një kohe të caktuar nxënësit 9, 10, 11, 12 zëvendësohen nga 8, 7, 6, 5.

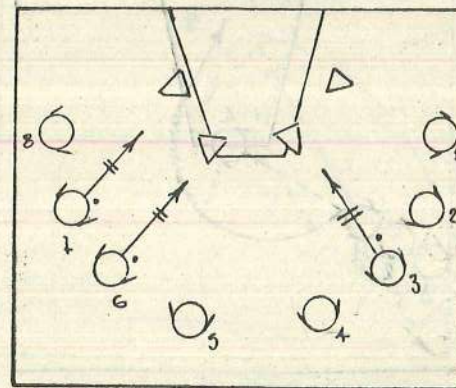


Fig. 80

5. Nxënësit 1, 2, 3, 4, 5 qëndrojnë pranë vijës fundore me topa në duar. Numri 6 vjen përballë 1, merr topin nga ai dhe gjuan, shkon përballë 2, merr topin nga ai dhe gjuan, po kështu vepron me 3, 4 dhe 5. Pas kohës së caktuar, të pestë lojtarët që pasojnë zëvendësohen nga 5 lojtarët që gjuajnë.

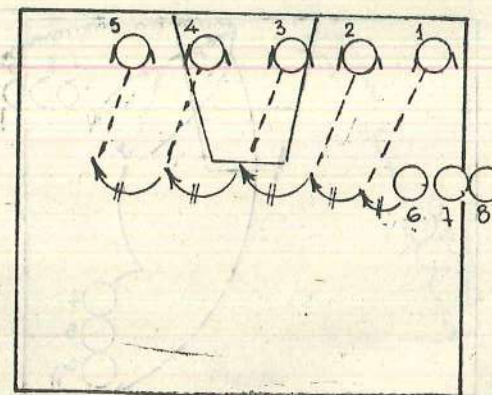


Fig. 81

Qëllimi i ushtrimit është të edukohen reflekset e shpejta të gjuajtjes, si dhe kalimi në pozicione të ndryshme.

**6. Pasim në lëvizje dhe gjuajtje, nga vendi ose në lëvizje.** Nxënësit vendosen në kolonë për një. Numri 1 i pason 4, i cili është vendosur në vijën e gjuajtjeve të lira, merr topin prej tij dhe gjuan duke zëvendësuar numrin 4.

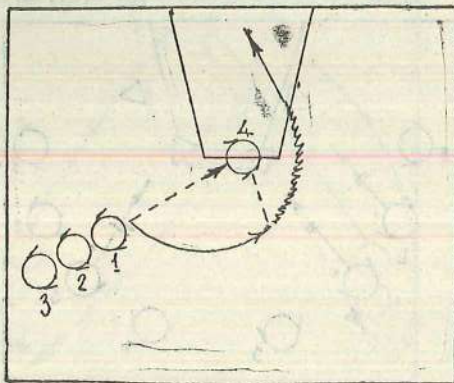


Fig. 82

7. Nxënësit vendosen në dy kolona. Ata të kolonës I kanë topa. Numri 1 i pason 4, e merr topin prej tij, gjuan dhe shkon në fund të kolonës II, ndërsa 4 merr topin, me driblim shkon në fund të kolonës I.

Qëllimi është që gjuajtja të ekzekutohet e shoqëruar edhe me elemente të tjerë të teknikës (lëvizja pa top dhe pasimi).

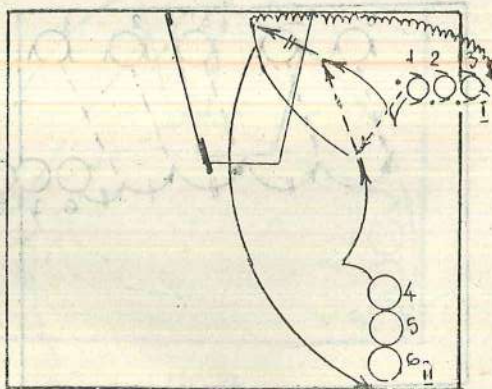


Fig. 83

8. Ndonëse figura tregon vendosjen e nxënësve në një anë të fushës, ushtrimi kryhet përnjëherë në të katër anët e fushës. Numri 1 driblon dhe gjuan nga vendi ose në lëvizje, duke ia pasuar topin 3.

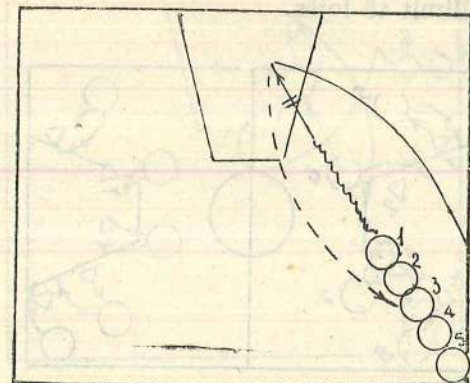


Fig. 84

9. I njëjti ushtrim, por me mbrojtje. Në fillim mbrojtja është pasive, pastaj gjysëmaktive dhe aktive e plotë.

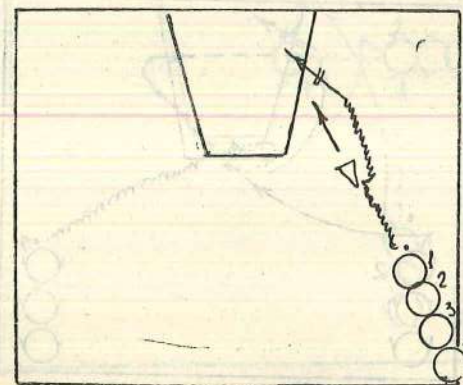


Fig. 85

10. Mbrojtësat 1, 2, 3, 4 kanë topa, që ua pasojnë respektivisht sulmuesve 5, 6, 7, 8, të cilët gjuajnë.

Ushtrimi kryhet nga vendi, me lëvizje, në largësi të afërme dhe të mesme etj.

Qëllimi është që gjuajtja të kryhet në kushte të afërta me ato të zhvillimit të lojës.

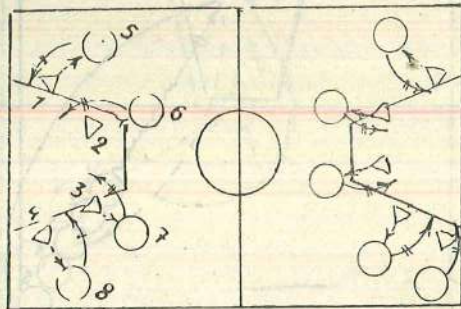


Fig. 86

11. Nxënësit vendosen siç tregohet në figurë. Numri 1 driblon në drejtim të kupolës, rrotullohet dhe ia pason 2, që ndërkohë ka ardhur 2-3 m pranë tij, numri 2 i pason përsëri 1 dhe ky i fundit gjuan. Ndërrojnë vendet.

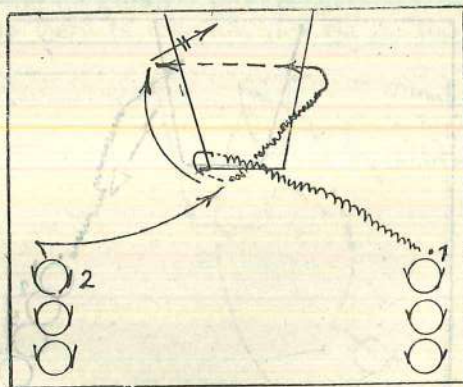


Fig. 87

12. Në figurë tregohet vendosja e nxënësve në dy kolona dhe e numrit 7 anash trapezit. Numri 1 i pason 7, kryqëzohen me 2 dhe, 7 i pason njërit prej tyre. Qëllimi i ushtrimit është kombinimi i lëvizjes pa top me gjuajtjen.

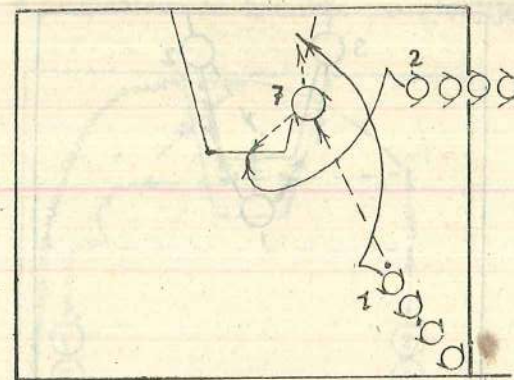


Fig. 88

13. I njëjti ushtrim si më sipër, por tashmë 1 nuk ia pason topin numrit 7 por numrit 2.

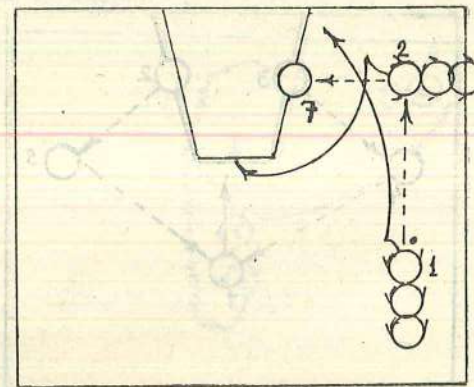


Fig. 89

14. Gjuajtje të njëpasnjëshme në kosh. Numri 1 gjuan në kosh me shpejtësi, duke marrë vazhdimisht topa nga 2 dhe 3. Ushtrimi zhvillohet me kohë, me seri gjuajtjesh ose me një numër koshash.

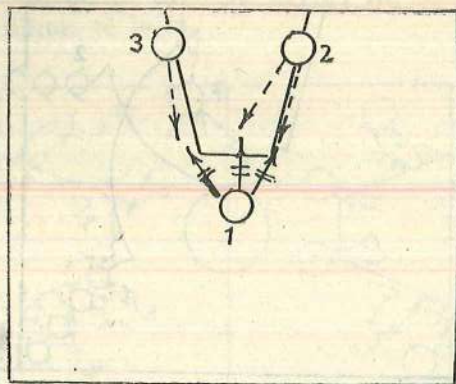


Fig. 90

15. Njëlloj si ushtrimi i mësipërmë, por me 5 veta. Numrat 2 dhe 3 ua japin topin përkatësisht 4 dhe 5 dhe këta radhazi numrit 1.

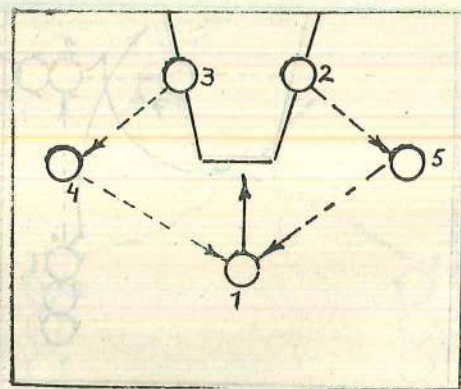


Fig. 91

16. Ushtrimi fillon siç tregohet në figurë, por mund të fillojë edhe nga mesi i fushës. Numri 1 driblon përpara dhe pason te 2, i fundit po ashtu duke pasuar prap te 1 dhe ky kryen gjuajtjen. Ndërrohen vendet. Ky ushtrim ndikon në kombinimin e elementeve të teknikës me gjuajtjen.

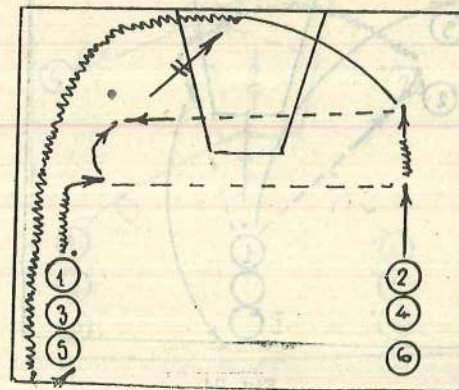


Fig. 92

17. Nxënësit e kolonës I kanë topa. Numri 1 gjuan dhe shkon në fund të kolonës II, ndërkohë 2 merr topin dhe shkon në fund të kolonës I.

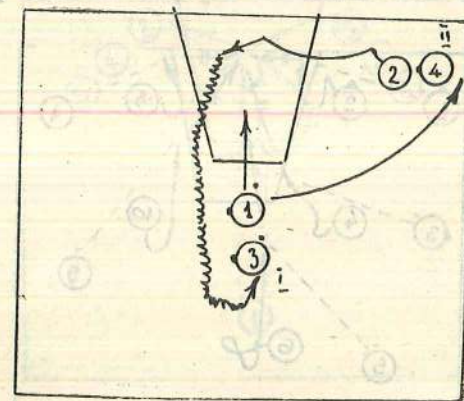


Fig. 93

18. Numri 1 i pason 2, ky i fundit driblon përmes zonës së gjuajtjeve të lira dhe pason përsëri te 1, i cili pasi gjuan, shkon në fund të kolonës II. Pozicioni i gjuajtjeve ndryshohet vazhdimisht.

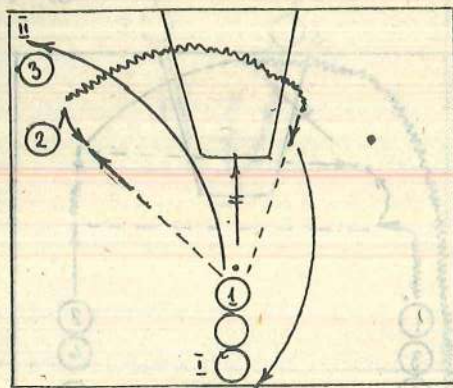


Fig. 94

19. Nxënësit ndahen në çifte. Numri 1 (që ka topin) ia pason 2, pasi ky ka bërë disa lëvizje pa top dhe në çastin e marrjes së topit gjuan përnjëherë. Po kështu veprojnë 3 me 4, 5 me 6, 7 me 8 dhe 9 me 10.

Ushtrimin nuk duhet ta kryejnë të tërë përnjëherë.

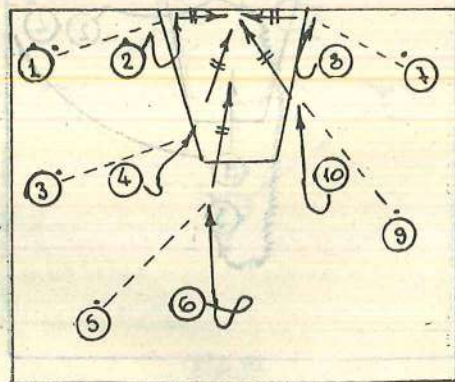


Fig. 95

20. Nxënësit e kolonës së I kanë topa. Numri 1 pret me top në dorë përderisa numri 2 të vrapojë e të kryejë disa lëvizje pa top, kur 2 arrin në zonën e gjuajtjeve të lira ose rreth saj, merr topin e pasuar nga 1 dhe gjuan. Pastaj fillojnë çiftet e tjera (3 me 4, 5 me 7, 6 me 8 etj.).

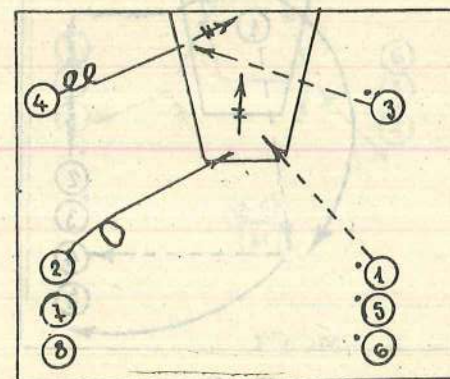


Fig. 96

21. Numri 1 (në rolin e të cilit mund të jetë edhe mësuesi) mban 2 topa. Pas sinjalit, numri 2 vrapon përmes zonës, merr topin nga 1 dhe gjuan, përnjëherë pas tij vazhdon 3 e kështu me rradhë.

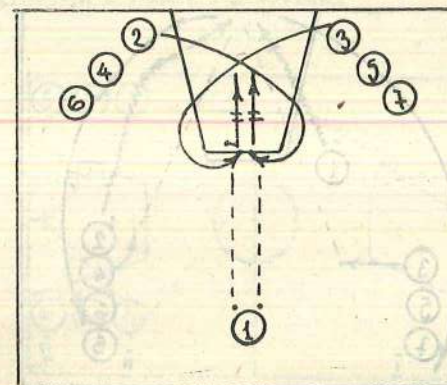


Fig. 97

22. **Gjuajtje pas driblimit.** Numri 2, pasi driblon dhe gjuan, vrapon si në figurë dhe pasi merr topin nga 1 (që qëndron poshtë tabelës) ia pason atë numrit 4 dhe vetë shkon në fund të kolonës.

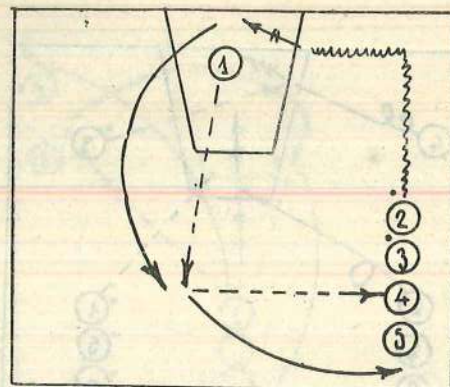


Fig. 98

23. **Gjuajtja pas driblimit.** Numri 1 driblon me top me dorën e majtë dhe gjuan po me dorën e majtë, pas gjuajtjes ia pason topin lojtarit 3 dhe vrapon në fund të kolonës II. Lojtari 2 përsërit të njëjtin ushtrim, por me dorën e djathtë.

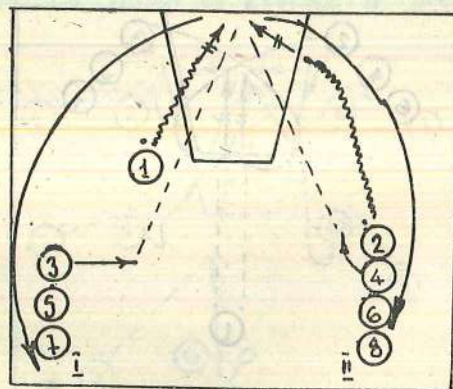


Fig. 99

24. Është i njëjlojtë me ushtrimin e mësipërm, por ndryshon lëvizja pa top.

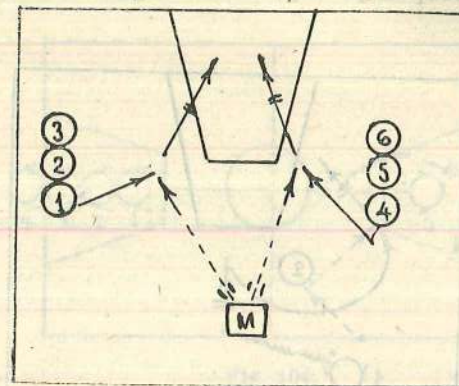


Fig. 100

25. Nxënësit vendosen në dy kolona anash trapezit, ndërsa mësuesi në zonë. Mësuesi e përplas topin në tabelë, atë e kap 2 që ia pason 1, i cili me depërtim gjuan në koshin tjetër.

Qëllimi është bashkërendimi i shpejtësisë me kapjen e topit si dhe gjuajtja e saktë në lëvizje.

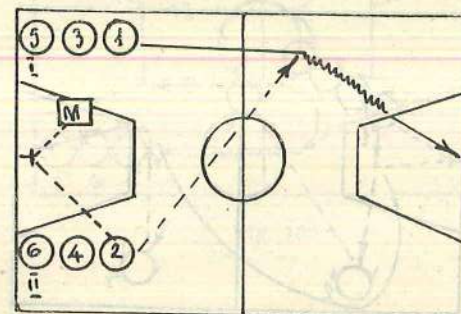


Fig. 101

26. Ky ushtrim zhvillohet në këtë mënyrë: Numri 1 ka dy topa, njërin ia pason 2, ndërsa me tjetrin driblon dhe gjuan, pastaj vrapon pa top, e merr nga 2 dhe përsëri gjuan.

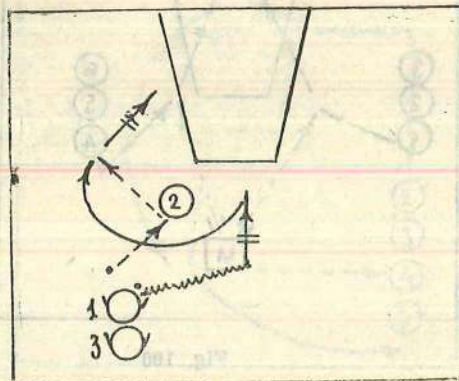


Fig. 102

27. Numri 1 e përplas topin në tabelë, ia pason 2 dhe vrapon sipas drejtimit që tregohet në figurë. Numri 2 ia jep 3, 3 ia pason 4, ndërsa 4 përsëri 1, i cili gjuan.

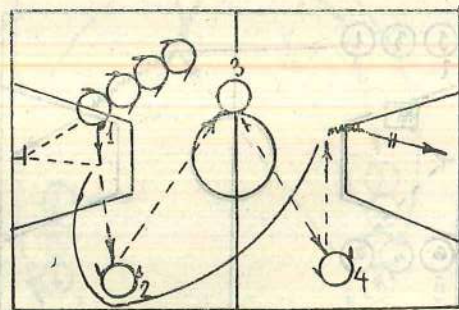


Fig. 103

28. Numri 1 vrapon me shpejtësi, merr topin nga 5 dhe gjuan. Qëllimi është të mësohet mirë teknika e ndalesës me top dhe gjuajtja pas vrapimit.

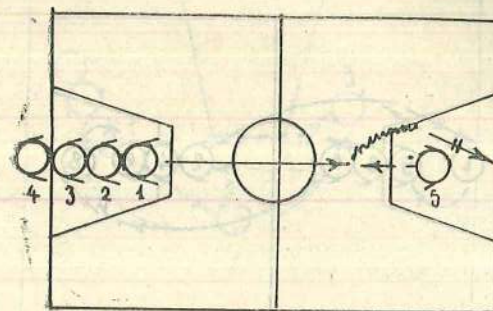


Fig. 104

29. Nxënësit vendosen si në figurë. Numri 1 i kolonës I driblon deri në mesin e fushës, pason topin në 4, e merr prej tij, driblon dhe gjuan. Po kështu, në të njëjtën kohë, veprojnë edhe 5 me 8.

Pas një kohe të caktuar 4 dhe 8 ndërrojnë rolet.

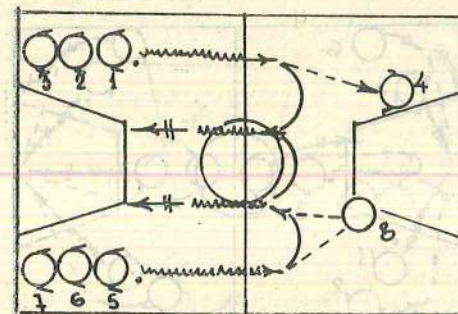


Fig. 105

30. Ushtrimi kryhet me tre topa. Numri 1 ia pason 2 dhe shkon me vrap përballë 8, merr topin prej tij dhe gjuan,

duke zëvendësuar 8 që shkon prapa 6. Pastaj 2 ia pason 3, shkon përballë 7, merr topin prej tij dhe gjuan, e zëvendëson atë dhe 7 shkon prapa 5.

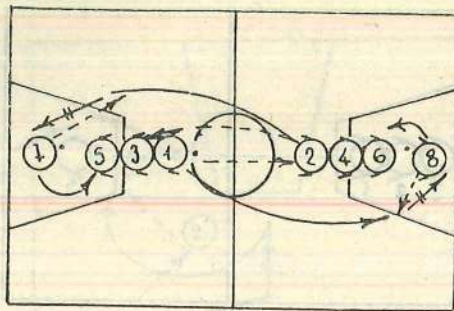


Fig. 106

31. Nxënësit ndahen në çifte. Përpara vendosen ata që kanë top. Numrat 1, 3, 5 (që kanë top) driblojnë në drejtim të tabelës dhe e pasojnë topin prapa te 2, 4 dhe 6, të cilët gjuajnë. Të njëjtin veprim kryejnë edhe nxënësit në tabelën tjetër. Ndërrohen rolet.

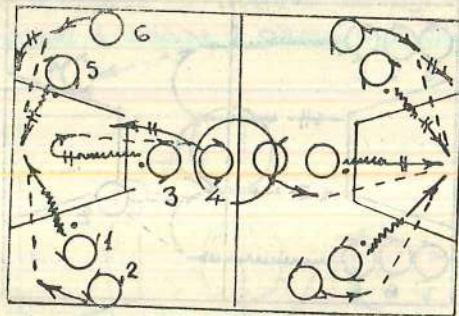


Fig. 107

32. Pasime dhe gjuajtje në lëvizje me zëvendësim. Numri 1 ia pason 2 dhe e zëvendëson atë, 2 ia pason 3 dhe

e zëvendëson atë, 3 gjuan, merr topin dhe shkon në fund të kolonës.

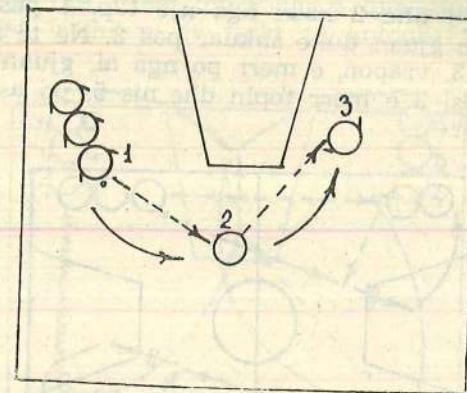


Fig. 108

33. I njëjti ushtrim por në drejtimin tjetër. Mësuesi krijon edhe pozicione të tjera, mjafton që të realizohet Ky ushtrim edukon ekzekutimin e gjuajtjes së topit me shpejtësi pas marrjes së tij.

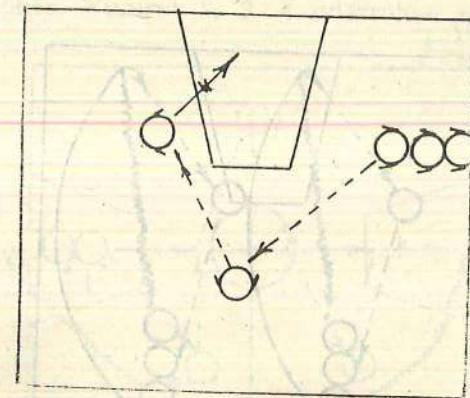


Fig. 109

**Ushtrime komplekse ku zbatohen disa elemente të teknikës.**

1. Numrat 1 dhe 2 kanë nga një top. 1 pason te 4, e merr nga 4 dhe gjuan duke shkuar pas 8. Në të njëjtën kohë, 2 pason te 3, vrapon, e merr po nga ai, gjuan dhe shkon prapa 7. Nxënësi 3 e merr topin dhe nis 5, po ashtu vepron 4 që nis 6.

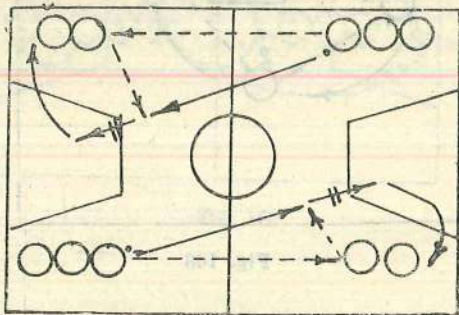


Fig. 110

2. Nxënësit e parë driblojnë deri në fund të vijës fundore, pasojnë te të dy shokët që janë vendosur njeri në cepin e vijës së gjuajtjeve të lira, ndërsa tjetri në zgjatimin e saj (imagjinar).

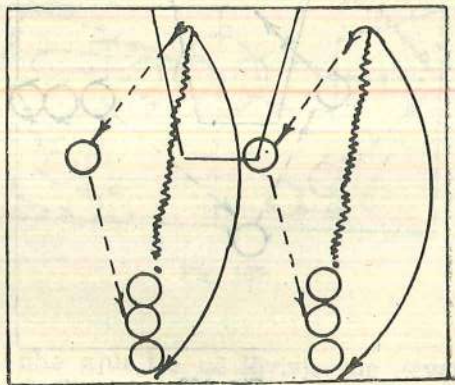


Fig. 111

3. Nxënësit e kolonës së I kanë topa. Në kohën që numri 1 driblon, numri 4 pas një finte shkon me vrap në të njëjtin drejtim, ku ka shkuar 1, ky i fundit ia pason, futet në zonën e gjuajtjeve të lira, merr topin nga 4 dhe gjuan. Ndërrojnë rolet. Nxënësi 1 shkon në fund të kolonës II dhe numri 4 pas kolonës I.

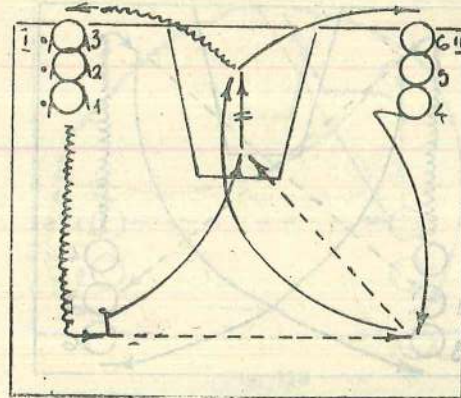


Fig. 112

4. Nxënësit që kanë topa rreshtohen në kolonë për nje, ndërsa tre të tjerët afër vijave anësore. Numri 1 i pason te 2, e merr topin prej tij, ai pason 3, e merr prej tij, ia pason 4 e merr prej tij dhe gjuan. Pastaj, me driblim kthehet në fund të kolonës. Numrat 2, 3, 4 ndërrohen që të tre menjëherë.

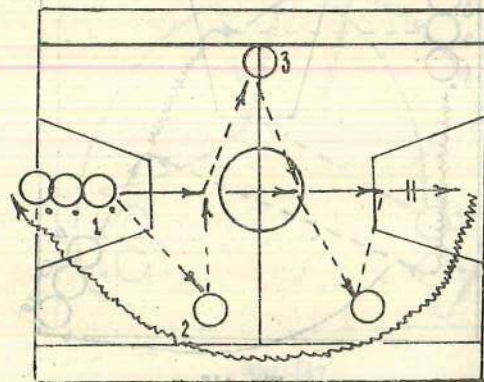


Fig. 113

5. Me sinjalin e dhënë, 1 dhe 4 driblojnë deri afër vijës fundore dhe i pasojnë respektivisht 5 dhe 2 dhe vrapojnë në fund të kolonave nga ku pasojnë.  
Ushtrimi ka për qëllim përsosjen e driblimit dhe të pasimit.

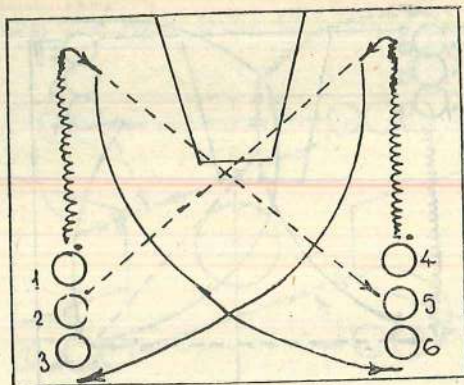


Fig. 114

6. Edhe ky ushtrim ka të njëjtën detyrë, përsosjen e driblimit dhe të pasimit. Numri 1 driblon anash vijës anësore, ndërkohë që numri 4 vrapon pak përpara, driblon dhe pason te 2.

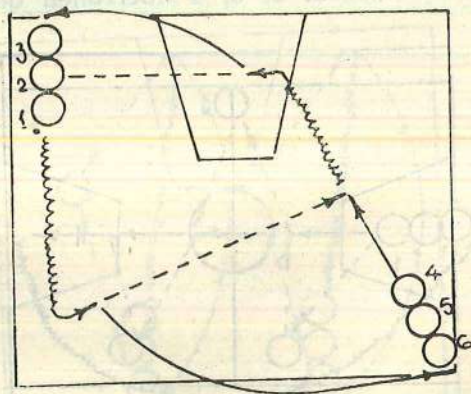


Fig. 115

7. Numri 1 ia pason 3 dhe vrapon diagonal përpara tij, 3 ia pason përsëri 1, ndërsa ky i fundit gjuan; 3 merr topin dhe shkon në fund.

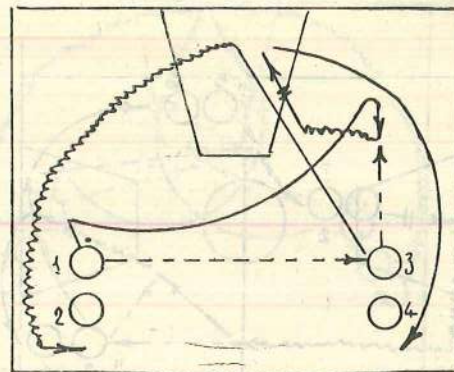


Fig. 116

8. Ky ushtrim ka këto elemente: lëvizje në fushë, pasim, driblim dhe depërtim. Numri 3 pason te 1 dhe ky i fundit depërton dhe gjuan. Ndërrojnë rolet.

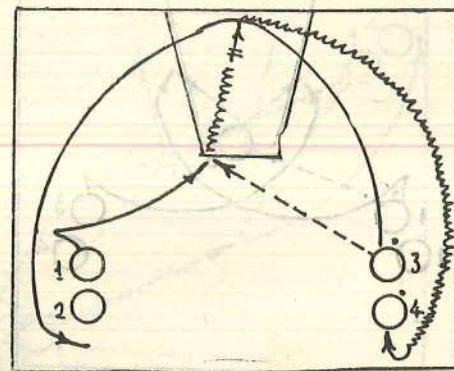


Fig. 117

9. Basketbollistët vendosen në tri kolona. Numri 1 gjuan nga vendi, e kap topin, driblon, ia pason 3 e merr prej tij, depërton dhe shkon prapa 4. Numri 3 e merr topin, ia pason 5 dhe ky i fundit shkon me driblim në kolonën 1.

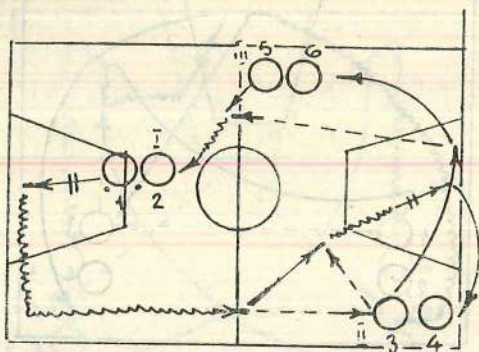


Fig. 118

10. Pasim me ndërrim vendesh me lëvizje mashtruese. Topi i pasohet qendrës dhe dy lojtarët e tjerë kryqëzohen anash.

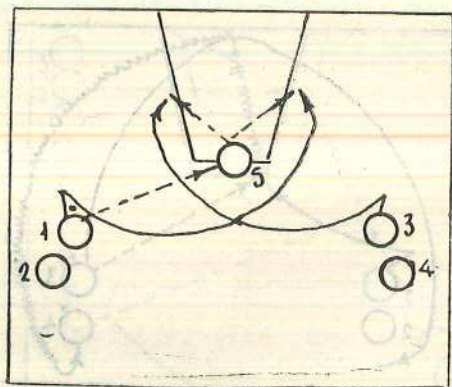


Fig. 119

11. I njëjti ushtrim, por me vazhdueshmëri, në të dyja kolonat përdoret topi. Numri 1 dhe 3 (më parë 1-shi dhe më pas 3-shi) i pasojnë qendrës, duke ndërruar vendet.

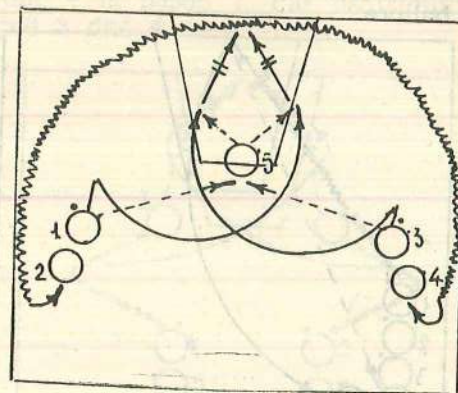


Fig. 120

12. Ushtruesit vendosen në kolonë në mënyrë diagonale. Numri 1 pasi driblon ia pason topin 3 dhe shkon në fund të kolonës. Po ashtu vepron edhe 3 që, pasi driblon dhe ia pason 2, shkon në fund të kolonës. Ndërrohet drejtimi.

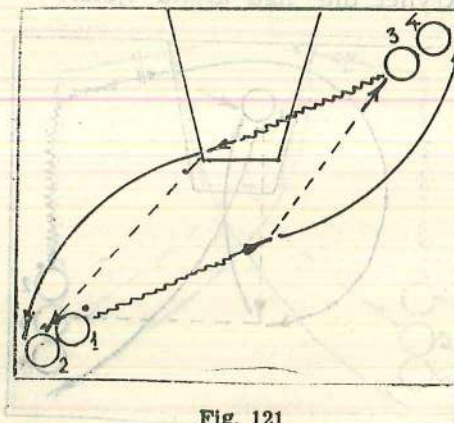


Fig. 121

13. Kombinimi i driblimit me depërtimin ose me gjuajtjen me kërcim. Numrat 1, 2, 3 (që kanë topa) driblojnë dhe depërtojnë, duke ia pasuar topat të tjerëve të vendosur në kolonë. Ushtrimi kryhet anash-djathtas, anash-majtas si dhe në pjesën ballore.

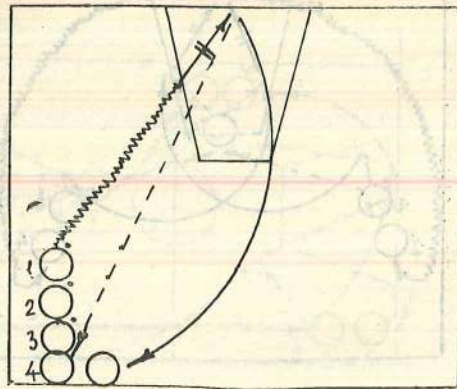


Fig. 122

14. Driblim dhe vrapim duke shfrytëzuar vijat anësore dhe fundore të fushës. Numri 1 qëndron në mes të zonës së gjuajtjeve të lira, numri 2 driblon me dorën e djathtë anash vijës anësore, merr topin nga 1, vrapon drejt vijës tjetër anësore, merr top nga 1 dhe ia pason 3.

Ushtrimi kryhet dhe nga krahu tjetër.

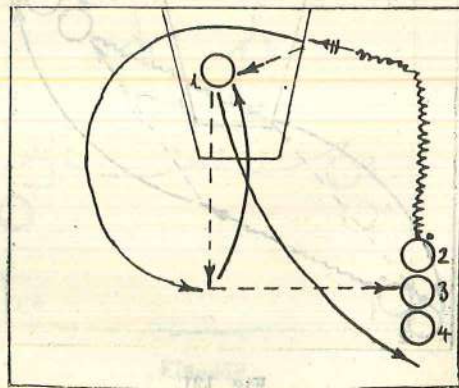


Fig. 123

15. Ushtruesit vendosen si në figurë. Nxënësit 1 dhe 2 kanë topa. Ata driblojnë anash, numri 1 nga e majta, ndërsa 2 nga e djathta. 1 ia pason 3 në kohën kur 2 ia pason 4 dhe lëvizin diagonalisht nëpër zonë. Atëherë numri 3 ia pason 2 dhe 4 ia pason 1. Pas ushtrimit numrat 1 dhe 2 zëvendësojnë 3 dhe 4.

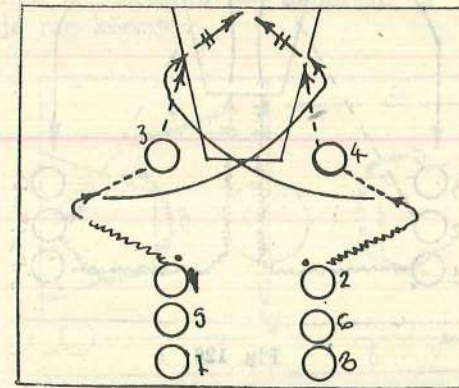


Fig. 124

16. Driblim anësor me pasime diagonale. Numrat 1 dhe 4 driblojnë anash deri në qoshet e fushës dhe i pasojnë respektivisht 5 dhe 2, duke vrapuar diagonalisht në fund të kolonave ku pasojnë. Ndërrohen vendet.

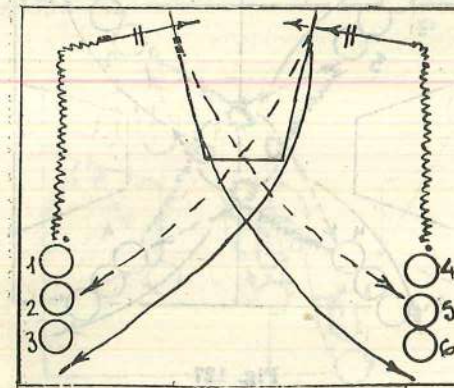


Fig. 125

17. Driblim anash vijës së mesit të fushës, pastaj në drejtim të tabelës, depërtim dhe pasim. Ndërrohen rolet.

Ushtrimi ndikon në përsosjen e driblimit dhe të gjuajtjeve në lëvizje.

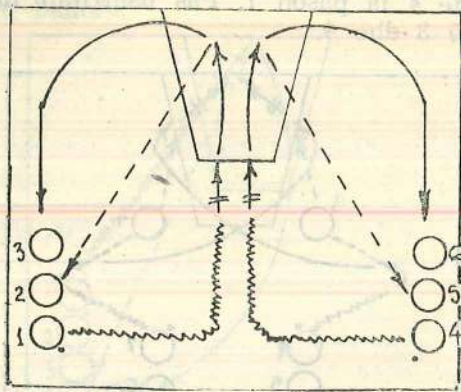


Fig. 126

18. Ushtruesit vendosen si në figurë. Numri 1 driblon deri në qendër, rrotullohet, ia pason 2 dhe vetë shkon në fund të kolonës së dytë, numri 2 kryen të njëjtin veprim, ia pason 3 dhe shkon në fund të kolonës III, 3 ia pason 4 e kështu me radhë.

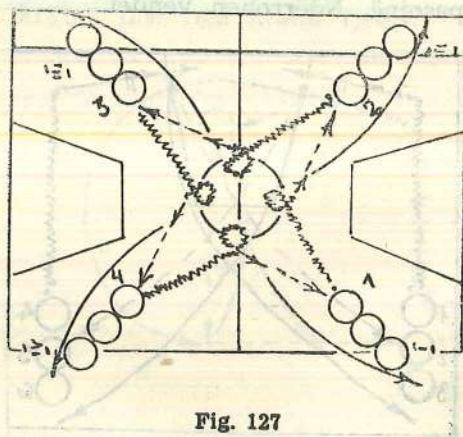


Fig. 127

19. Nxënësi basketbollist vepron në këtë mënyrë:

1. Vrapim me sprint. 2. Kërcim duke imituar kapjen e topit lart, rënie në tokë dhe zbatim i këmbës mbështetëse dhe lëvizëse. 3. Vrapim me shpinë para. 4. 5. Kërcime radhazi në tabelë me të dyja duart. 6. Merr topin, driblon rreth kupolës dhe gjuan në lëvizje. 7. Vrapim me këmbë dhe me duar në tokë. 8. Driblim — depërtim, 8. Driblim rrethor dhe gjuajtje me kërcim.

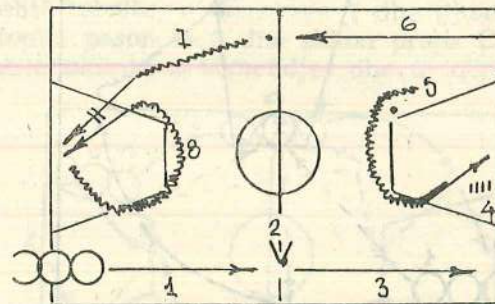


Fig. 128

20. Nxënësi numër 1 vrapon drejt piramidës, merr topin që i pasohet nga shoku, driblon ulët rreth saj dhe ia kthen përsëri, po kështu vepron edhe te piramida e dytë, pastaj kalon pengesat III, IV, V, merr topin, depërton dhe gjuan.

Ushtrimi kryhet nga secili nxënësi, ata që pasojnë ndërrohen vazhdimisht.

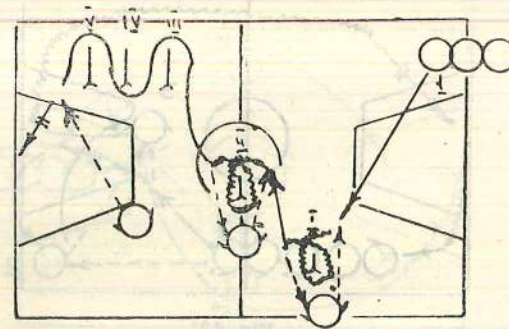


Fig. 129

nga 2 dhe depërton në kosh; pastaj ai pason 3 dhe vrapon pas 2 duke depërtuar në tabelën tjetër.

25. Ushtruesit vendosen në fushë siç tregohet në figurë. Numrat 1, 2, 3 dhe 4 kanë nga një top. Me sinjalin e dhënë, ushtrimin e fillojnë numrat 5 dhe 6, të cilët kanë vetëm një top, që e pasojnë atë deri te zona tjetër, atje numri 6 depërton me top, ndërsa numri 5 merr topin nga 3 dhe gjuan; pas kësaj ushtrimin e vazhdojnë 4 e 3 që, pas pasimeve të vazhdueshme i afrohen dyshes me numrat 1 dhe 2; atëherë numri 4 përdor topin e tij, ndërsa numri 3 merr topin nga 1.

Ushtrimi edukon zbatimin e shumëllojshmërisë së gjuajtjeve, orientimin, vëmendjen dhe bashkërendimin e veprimeve.

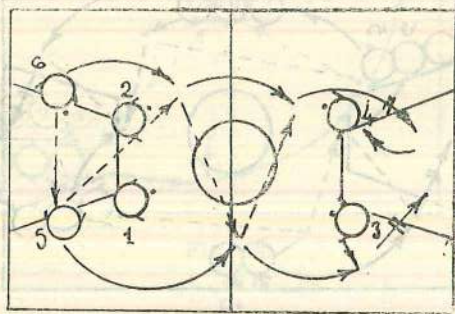


Fig. 134

26. Numri 1 ia pason numrit 4 e merr prej tij, gjuan dhe shkon në fund të kolonës II. Numri 4 merr topin dhe

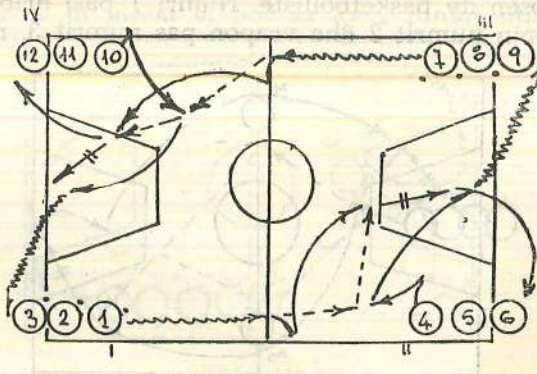


Fig. 135

shkon në fund të kolonës III. Po kështu vepron numri 7 me numrin 10.

27. Në kohën kur numri 1 driblon me top deri në mesin e fushës, numri 2 vrapon deri te kupola, merr topin nga numri 1 dhe gjuan. Po kështu vepron numri 7 me numrin 8. Vendet ndërrohen ashtu siç është treguar në figurën 136.

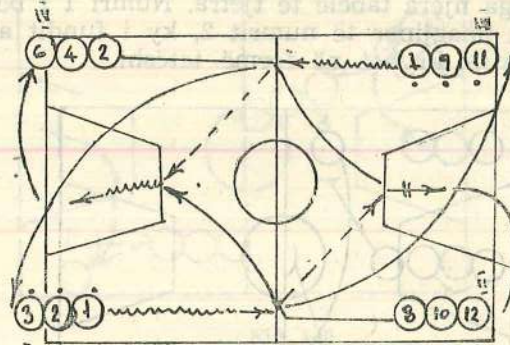


Fig. 136

28. Nxënësit e kolonës I dhe II kanë topa, kurse ata të III dhe IV jo. Numri 1 driblon, pason te numri 7 e merr prej tij, pason te numri 10 dhe shkon në fund të kolonës III. Numri 10 mbasi ia pason numrit 7, i cili gjuan dhe shkon në fund të kolonës I, vrapon gjatë, merr topin nga numri 4, gjuan dhe shkon në fund të kolonës II (fig. 137).

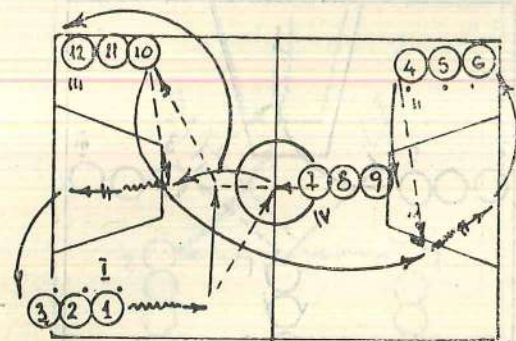


Fig. 137

### Ushtrime për bllokimin

1. Këto ushtrime kanë për qëllim të lirojnë shokun nga mbrojtja e kundërshtarëve. Nxënësve (deri në klasën VIII) u bëhen ushtrime me bllokim para, prapa dhe anash.

2. Nxënësit rreshtohen në kolonë për tre. Ushtrimi kryhet pa top nga njëra tabelë te tjetra. Numri 1 i bën bllokim kundërshtarit imagjinar të numrit 2, ky i fundit atij të numrit 3. Ushtrimi kryhet në formë tetëshi.

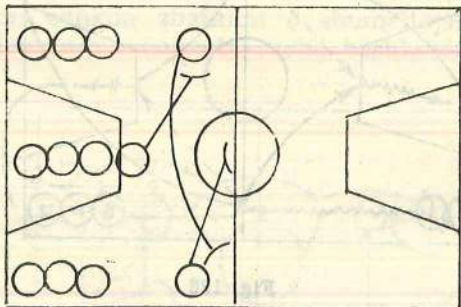


Fig. 138

3. Numri 1 e pason topin te 3, i bën bllokim kundërshtarit imagjinar të numrit 2, ndërsa ky i fundit, duke përfutuar nga bllokimi, del dhe merr topin nga 3 dhe gjuan.

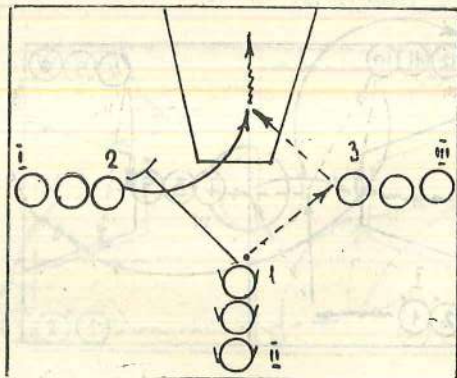


Fig. 139

4. Pasim dhe bllokim nga përpara. Numri 1 ia pason numrit 2 dhe i bën bllokim «kundërshtarit», numri 3 përnjëherë 2-shit, i cili driblon dhe gjuan.

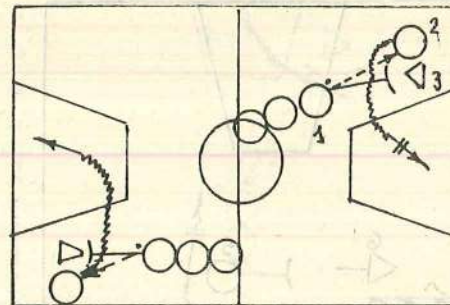


Fig. 140

5. Bllokim anash. Numri 1 driblon, pason te 2 dhe shkon i bën bllokim anash kundërshtarit 3.

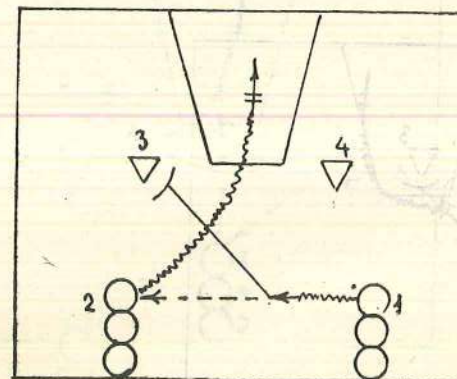


Fig. 141

6. Numri 1 driblon me top i mbrojtur nga «kundërshtari» 6 i cili e shoqëron. Ndërkohë numri 5 i bën bllokim numrit 6, duke lënë të kalojë me top, numri 1 i cili pas bllokimit depërton.

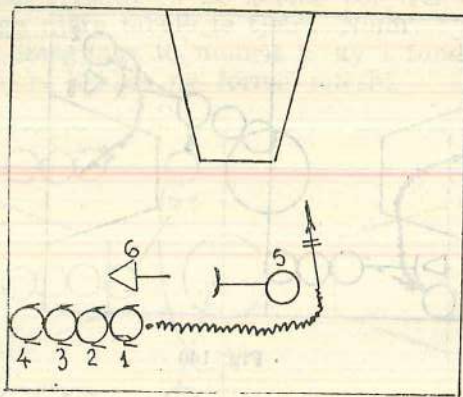


Fig. 142

7. Numri 1 ia pason topin numrit 2 dhe i bën bllokim numrit 3; nga bllokimi përfiton 2, i cili me depërtim gjuan në tabelë. Ndërrohen vendet. Numri 3 merr topin dhe shkon në fund, 1 shkon në vend të 2 dhe 2 në vend të 3.

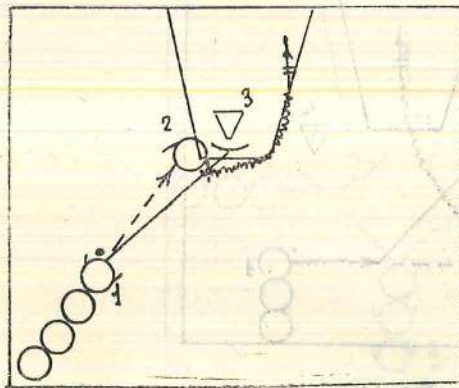


Fig. 143

8. I njëjti ushtrim, por nga ana tjetër e fushës.

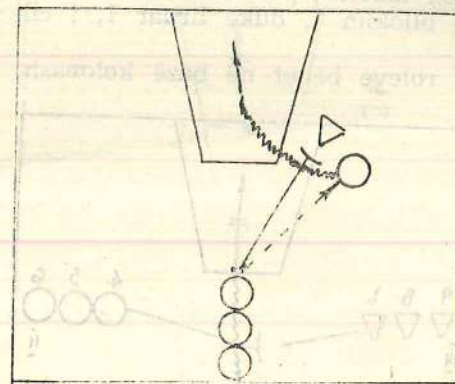


Fig. 144

9. Ushtrimi nisët nga anësori 1, i cili pasi pason të 3 i bën bllokim kundërshtarit 6. Ndërkohë numri 2 lirohet, merr topin nga 3 dhe gjuan.

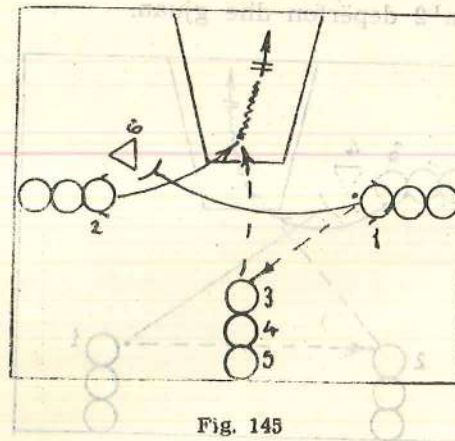


Fig. 145

10. Nxënësit e kolonave I dhe II (numrat 1, 2, 3 dhe 4, 5, 6) janë partnerë, ndërsa 7, 8 dhe 9 janë mbrojtësa. Numri 1 me top sulmon tabelën, përballë i del mbrojtësi 7, atëherë numri 4 i bën bllokim 7, duke liruar 1, i cili depërton në tabelë.

Ndërrimi i roleve bëhet në bazë kolonash.

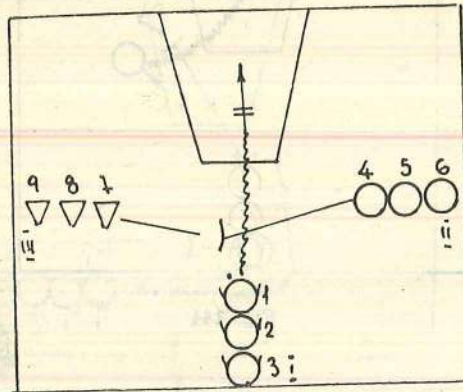


Fig. 146

11. Topin e pason numri (sulmuesi) 1, tek numri 2 dhe shkon t'i bëjë bllokim numrit 4, duke liruar 3, i cili pasi merr topin nga 2 depërton dhe gjuan.

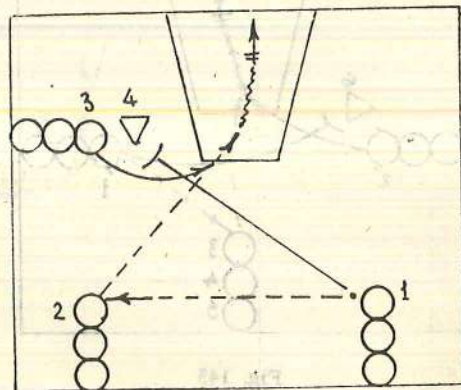


Fig. 147

12. Ushtrimi kryhet në trajtat e kombinacionit «jep e shko». Numri 1 i pason 2, bllokon 4, lirohet 3 që merr topin nga 2 dhe gjuan.

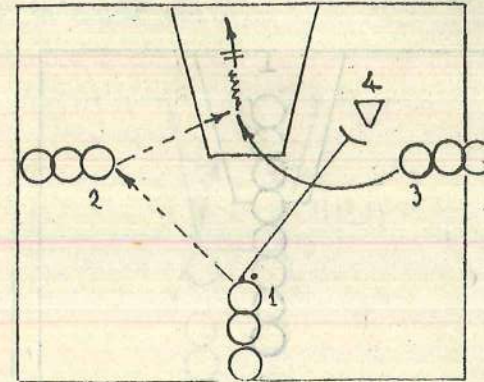


Fig. 148

Ushtrime për luftën në tabelë



1. Nxënësi vendoset përballë tabelës në largësi 1,5-2 m. dhe e hedh topin me 2 duar në tabelë, e kap, e përplas për-

sëri dhe kështu vazhdon 4 herë, të pestën e fut kosh. Numri i përplasjeve në tabelë rritet në 6, 7, 8, 9 dhe 10. Ushtrimi kryhet në të dyja anët e tabelës me vështirësi në rritje.

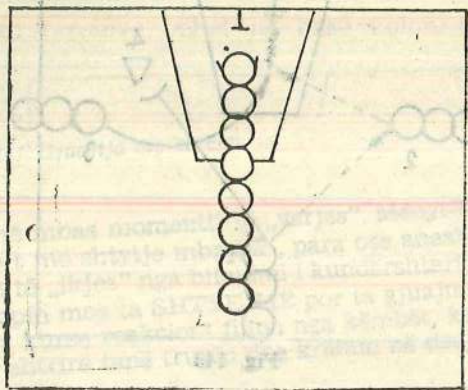


Fig. 149

2. Përplasje të njëpasnjëshme të topit në tabelë nga të dyja anët e saj. Numri 1 e përplas topin në drejtim të numrit 2 dhe shkon në fund të kolonës I; numri 2 e përplas në drejtim të 3 dhe shkon në fund të kolonës II.

Ushtrimi kryhet me kohë të caktuar.

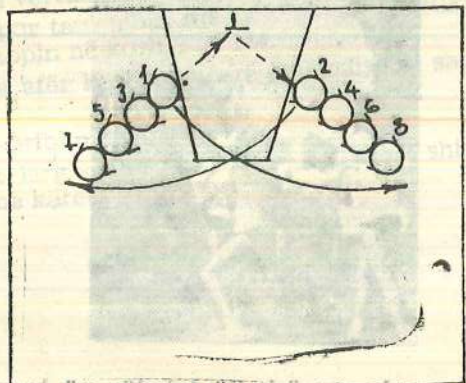


Fig. 150

3. Nxënësit vendosen te vija e gjuajtjeve të lira me shpinë nga tabela. Mësuesi përplas topin në tabelë dhe të dy kërcëjnë për ta kapur atë.

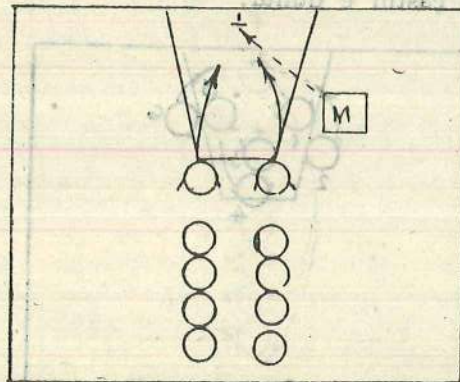


Fig. 151

4. I njëjti ushtrim, por nga anët e trapezitet të zonës së gjuajtjeve të lira.

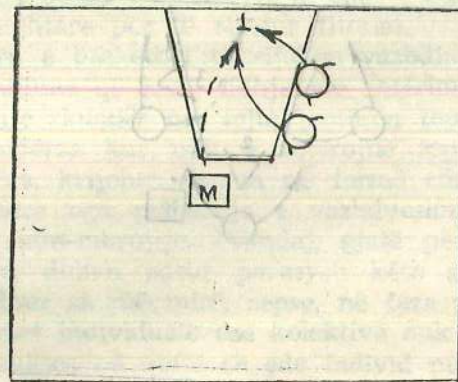


Fig. 152

5. Ushtrimi zhvillohet me çifte. Numri 1 e përplas topin në mënyrë të maskuar (me ndryshim drejtimi) në tabelë, ndërsa 2 është i detyruar ta kapi në ajër. Po kështu vepron 3 me 4 dhe 5 me 6.

Qëllimi është të zihet pozicioni më i përshtatshëm dhe të kërcehet në çastin e duhur.

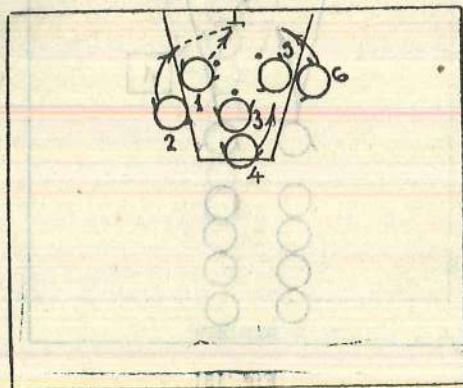


Fig. 153

6. Lufta për kapjen e topit në tabelë. Qëllimi i lojtarëve të mbrojtjes (1, 2, 3) është të formojnë një trekëndësh imagjinar dhe t'u mbyllin rrugët sulmuesve; ndërsa sulmuesit t'i shmangen mbrojtjes dhe të kapin topin.

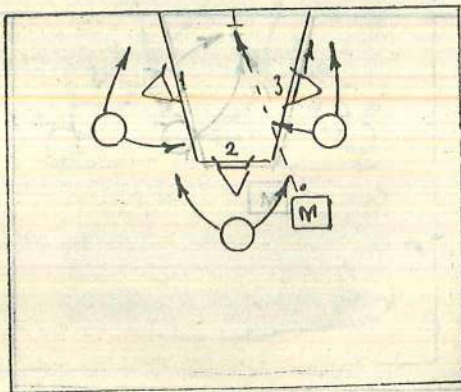


Fig. 154

7. Përplasje e njëpasnjëshme e topit në tabelë, përballë saj. Numri 1 e përplas topin në tabelë dhe shkon në fund të kolonës, po kështu veprojnë me radhë 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Ushtrimi kryhet me kohë të caktuar.

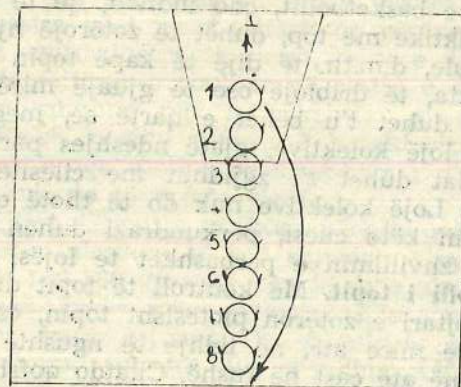


Fig. 155

## VIII. PËRGATITJA TAKTIKE

Taktika është zbatimi në kushtet e lojës të veprimeve lëvizore individuale e kolektive, të cilat i kundërvihen skuadrës kundërshtare për të arritur fitoren.

Në lojën e basketbollit krijohen vazhdimisht dy situata të ndryshueshme që kanë lidhje me zotërimin e topit. Kështu, kur një skuadër ose lojtar zotëron topin, ata gjenden në sulm; ndërsa kur nuk e zotërojnë topin, gjenden në mbrojtje. Pra, krijohet situata në formë cikli që ndryshon herë pas here nga përsëritja e vazhdueshme e veprimeve komplekse sulm-mbrojtje. Prandaj, gjatë përgatitjes taktike të nxënësve, duhen pasur parasysh këto situata, të cilat duhen zgjidhur sa më mirë, sepse, në faza të ndryshme të lojës, veprimet individuale ose kolektive nuk mund të realizohen me sukses në qoftë se çdo individ nuk realizon përfundimisht të njëjtën përgatitje.

## TAKTIKA E SULMIT

Veprimet taktike individuale zhvillohen me dhe pa top.

### Veprimet taktike me top

Në lojën e basketbollit, çdo individ, që të kryej veprime të mira taktike me top, duhet të zotërojë një teknikë të mirë individuale, d.m.th. të dijë të kapë topin dhe të japë pasime të sakta, të driblojë ose të gjuajë mirë etj.

Nxënësve duhet t'u bëhet e qartë se, megjithëse basketbolli është lojë kolektive, gjatë ndeshjes paraqiten mjaft situata, të cilat duhet t'i zgjidhin me cilësitë individuale fiziko-teknike. Lojë kolektive nuk do të thotë që lojtarët të mos i përdorin këto cilësi, përkundrazi duhen përdorur sa më mirë për zhvillimin e përbashkët të lojës.

a) **Kontrolli i topit.** Me kontroll të topit duhet kuptuar situata kur lojtari e zotëron plotësisht topin, është në gjendje ta përdorë mirë atë, në lidhje të ngushtë me situatat, që paraqiten në atë çast në fushë. Cilatdo qofshin rrethanat, në të cilat një individ hyn në zotërimin e topit, kontrolli i tij bëhet nëpërmjet veprimeve që vijojnë:

1. kapja e topit,
2. mbajtja e përcaktuar në zotërimin e tij,
3. përgatitja për një veprim të caktuar.

Sapo topi kapet është e rëndësishme që lojtari të sigurojë kontrollin e plotë të tij, t'i heqë mundësinë kundërshtarit për t'ia marrë.

b) **Driblimi.** Driblimi nga ana teknike ka mjaft përdorime:

*Nisja e sulmit të shpejtë me driblim.* Bëhet me qëllim që të shpëputet sa më shpejt nga grupi i lojtarëve.

*Përdorimi i driblimit në zonën e sulmit.* Këtu dallohen dy mënyra driblimi. Në rastin e sulmit të shpejtë ose të kundërsulmit, driblimi duhet të karakterizohet nga shpejtësia drejt krahut kundërshtar. Kur bëhet kalimi i ngadalshëm në zonën e sulmit, driblimi bëhet më tepër nga lojtarët fundorë, që të vendosen nëpër vendet e tyre shokët e tjerë për fillimin e një sulmi pozicional.

*Përdorimi i driblimit në përfundim të sulmit.* Në këtë fazë loje driblimi merr rëndësi të madhe dhe ka karakter sulmues, ku lojtari shfrytëzon korridore të lira për t'iu larguar kundërshtarëve ose për ta kaluar direkt kundërshtarin e tij të fundit.

c) **Pasimet.** Vlera taktike e pasimit përcaktohet nga cilësia e tij. Pasim i mirë është ai që i jep topin shokut, të vendosur në një pozicion të favorshëm për të shënuar.

Megjithëse pasimi është një element i teknikës individuale, duhet të konsiderohet si bashkëveprim midis 2 vetësh, partner dhe kundërshtar, sepse pasimi luan rol vendimtar në çastin që i jepet lojtarit që përfundon sulmin. Si në këtë rast ashtu dhe në të tjerat, është e domosdoshme që topi të arrijë lojtarin e zbuluar në çastin e duhur, që ai të kryejë pa u mbuluar nga kundërshtari gjuajtjen në kosh. Përveç saktësisë, pasimi duhet të karakterizohet edhe nga një cilësi tjetër nga çasti i përshtatshëm i dhënies së pasit, ndryshe ai nuk do të kishte vlerë.

d) **Gjuajtjet.** Gjuajtja në kosh përbën qëllimin e të gjitha veprimeve sulmuese të një skuadre. Gjatë një ndeshje kryhen rreth 130-160 gjuajtje nga të dyja skuadrat. Por kur dhe ku duhen kryer këto gjuajtje? Kjo varet shumë nga përgatitja që kanë lojtarët. Te fillestarët gjuajtja kryhet shpejt, pa shumë teknikë dhe mendim, ndërsa te ata me përvojë, gjuajtja kryhet mirë teknikisht dhe me një mendim të qartë taktik.

Kërkesat teknike të gjuajtjes janë: aftësia për të perceptuar saktë largësinë, për të llogaritur forcën e shtytjes trajektorën dhe, sidomos mundësinë e ndërhyrjes së kundërshtarit për të penguar gjuajtjen.

e) **Fintet me top** (pasimi ose gjuajtja) bëhen për të shmangur ndërhyrjet e kundërshtarit ose për të maskuar qëllimin e vërtetë të veprimeve sulmuese individuale apo kolektive.

### Veprimet taktike pa top

Në goftë se për fillestarët veprimet pa top nuk paraqitin shumë interes, për lojtarët e kategorive të larta sportive këto veprime janë mjaft të rëndësishme, sepse 4 lojtarë pa top përbëjnë 80 për qind të skuadrës.

Dy janë veprimet taktike individuale pa top:

- zgjedhja e vendit,
- lirimi nga mbulimi i kundërshtarit.

Veprimi i parë duhet bërë me qëllim që sulmuesi të gjejë vendin më të përshtatshëm në fushë, në mënyrë që të jetë një rrezik i vazhdueshëm për kundërshtarin. Kjo arrihet në-

përmjet ndërrimit të drejtimit, ritmit të vrapimit, ndalimeve, kthimeve etj.

Edhe lirimi nga mbulimi i kundërshtarit ka pothuajse të njëjtin qëllim si zgjedhja e vendit. Për këtë ndihmojnë edhe fintet me kokë, me duar, me sy, të folurit etj.

### VEPRIMET TAKTIKE SULMUESE NË GRUPE

Veprim taktik sulmues në grup quhet bashkëveprimi midis dy-tre-katër lojtarëve me qëllim që në çaste të caktuara të lojës të zgjidhin detyra të pjesshme të saj. Këto veprime kryhen në çdo pjesë të fushës. Më të thjeshtat janë ato midis 2 lojtarëve si, p.sh., veprimi i ashtuquajtur «jep dhe ndjek». Bashkëveprimet midis tre-katër lojtarëve janë më të vështira. Më të përdorurat janë «jep dhe shko». Këto bashkëveprime bëhen ndaj një numri më të vogël, të barabartë ose më të madh kundërshtarësh.

Në rastin e parë, epërsia numerike e sulmuesve, siç janë rastet e përfundimit të sulmit të shpejtë, situatat 3-2, 4-3 konkretizohen me ndihmën e pasimeve ose të driblimit. Në rastin e dytë përdoren kryqëzimet dhe bllokimet. Bllokimet janë veprimet më të vështira në grupe. Me ndihmën e tyre lirohet shoku nga mbulimi ose vetë lojtari që bën bllokim (kalimi nga sulmi pasiv në atë aktiv). Këto bëhen me dhe pa top, në vend dhe në lëvizje (shih figurat 156, 157, 158).

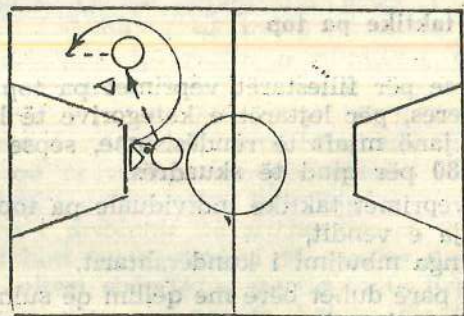


Fig. 156

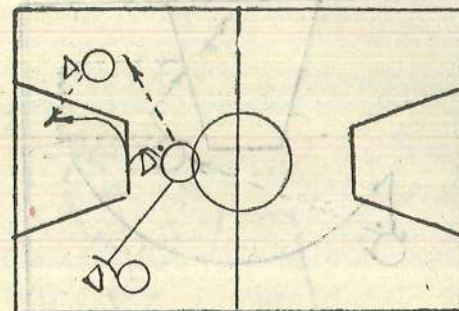


Fig. 157

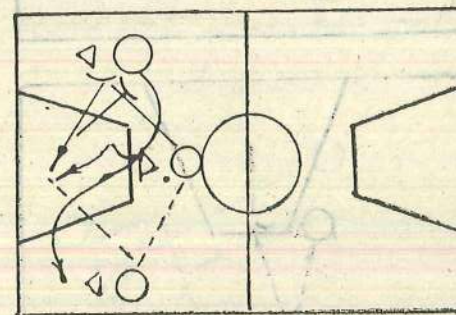


Fig. 158

Më poshtë janë përmbledhur disa ushtrime, në të cilat lojtarët veprojnë në situatat 1 sulmues kundër 1 mbrojtësi, 2 sulmues kundër 2 mbrojtësve, 3 sulmues kundër 3 mbrojtësve etj.

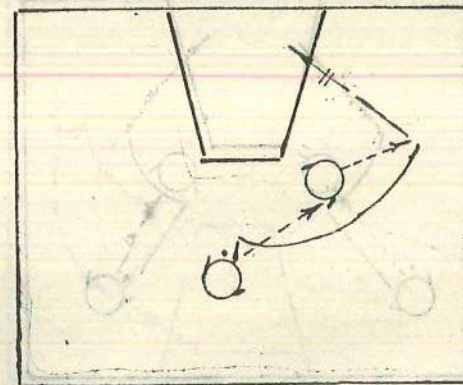


Fig. 159

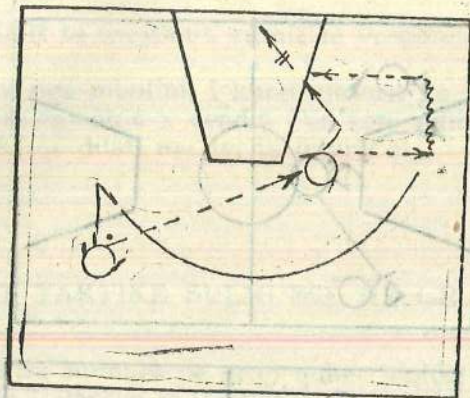


Fig. 160

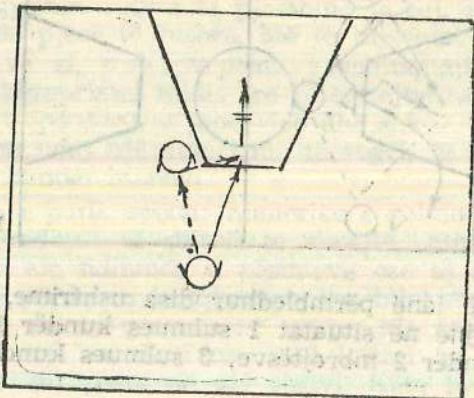


Fig. 161

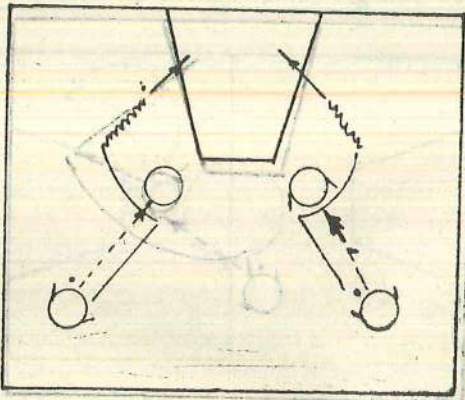


Fig. 162

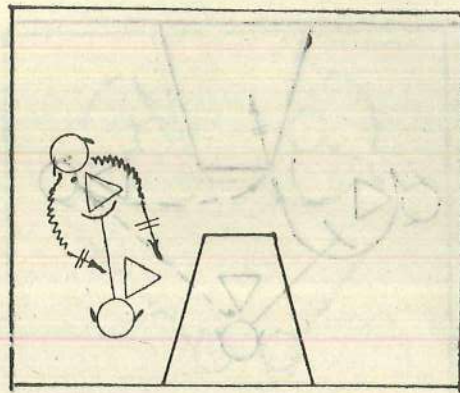


Fig. 163

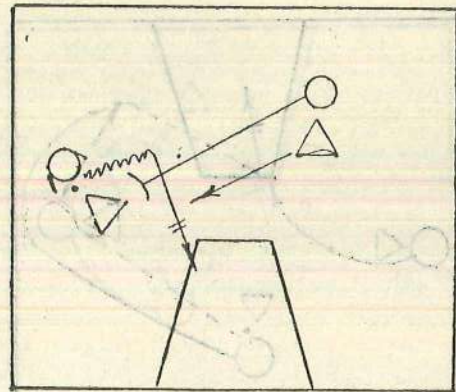


Fig. 164

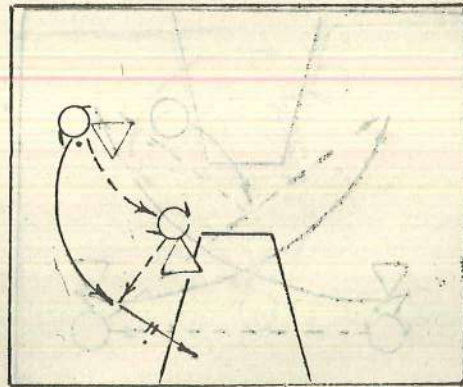


Fig. 165

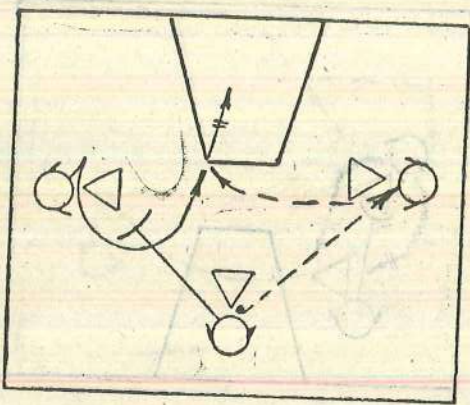


Fig. 166

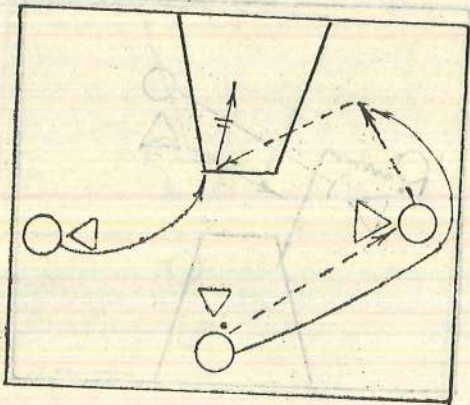


Fig. 167

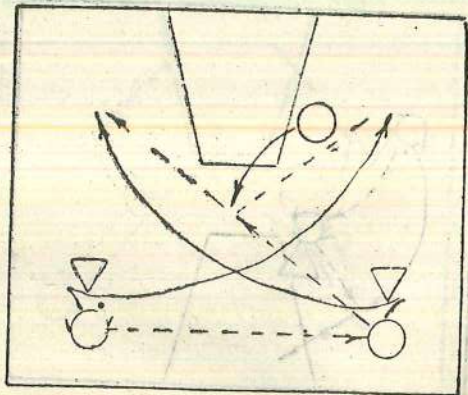


Fig. 168

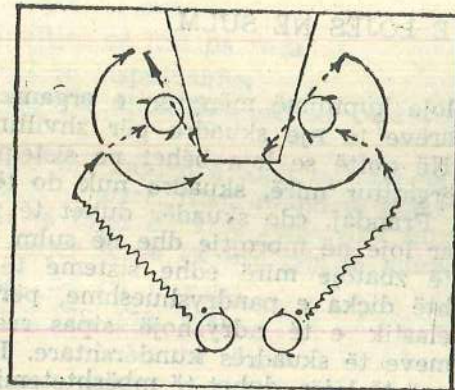


Fig. 169

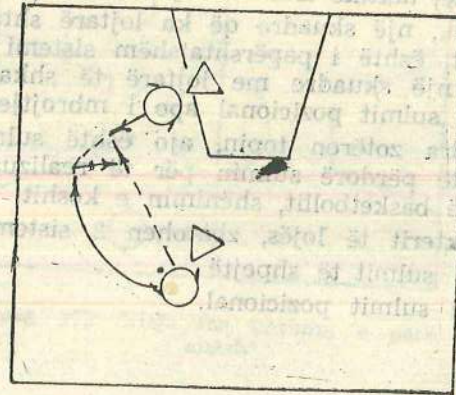


Fig. 170

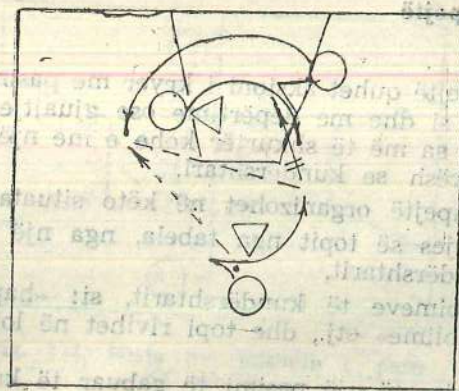


Fig. 171

## SISTEMET E LOJËS NË SULM

Me sistem loje kuptojmë mënyrën e organizimit të veprimeve të lojtarëve të një skuadre për zhvillimin e lojës me rendiment. Në qoftë se loja bëhet pa sistem, edhe kur ka lojtarë të përgatitur mirë, skuadra nuk do të arrijë rezultate të larta. Prandaj, çdo skuadër duhet të zgjedhë një sistem të caktuar loje në mbrojtje dhe në sulm dhe, përveç kësaj, të dijë të zbatojë mirë edhe sisteme të tjera loje. Sistemi nuk është diçka e pandryshueshme, përkundrazi ai duhet të jetë elastik e të ndryshojë sipas rrethanave të lojës dhe veprimeve të skuadrës kundërshtarë. Për të zgjedhur sistemin bazë të lojës, duhet të mbështetemi në mundësitë reale teknike, taktike dhe në veçoritë fizike të lojtarëve.

Kështu, p.sh., një skuadre që ka lojtarë shtatlartë dhe pak të shkathët, është i papërshtatshëm sistemi i lojës së shpejtë, kurse një skuadre me lojtarë të shkathët nuk i shkon sistemi i sulmit pozicional apo i mbrojtjes zonale.

Sapo skuadra zotëron topin, ajo është sulmuese dhe, si e tillë, do të përdorë sulmin për të realizuar qëllimin final të lojës së basketbollit, shënimin e koshit.

Sipas karakterit të lojës, zbatohen 2 sisteme sulmi:

1. sistemi i sulmit të shpejtë
2. sistemi i sulmit pozicional.

### Sulmi i shpejtë

Sulmi i shpejtë quhet aksioni i kryer me pasime e driblime të shpejta, si dhe me depërtime ose gjuajtje të shpejta në një interval sa më të shkurtër kohe e me një numër më të madh lojtarësh se kundërshtari.

Sulmi i shpejtë organizohet në këto situata loje:

1. pas kapjes së topit nga tabela, nga një gjuajtje pa rezultat e kundërshtarit,
2. pas gabimeve të kundërshtarit, si: «hapa», «tresekonda», «dydriblime» etj., dhe topi rivihet në lojë nga vijat anësore,
3. pas kapjes të një pasimi të gabuar të kundërshtarit,

4. pas marrjes së koshit,
5. pas gjuajtjes së lirë pa rezultat.
6. pas topit të disputushëm

Sulmi i shpejtë zhvillohet në tri faza: nisja, zhvillimi, përfundimi.

**Nisja.** Fillon me kapjen e topit nga tabela dhe me pasimin e tij lojtarit të parë. Nisja mund të bëhet edhe në çastin e zotërimit të topit në këtë zonë, nga fundorja, ose nga anësorja dhe daljes së të tjerëve për të marrë topin.

Nisja bëhet në tri mënyra

(shih figurat 172, 173, 174).

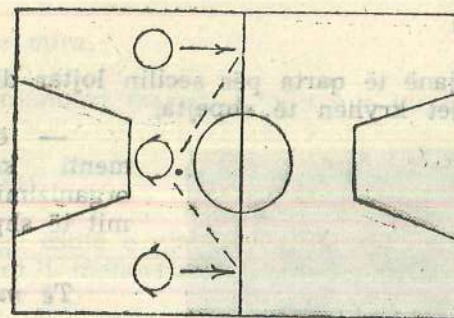


Fig. 172. Nisja me pasimin e parë anash

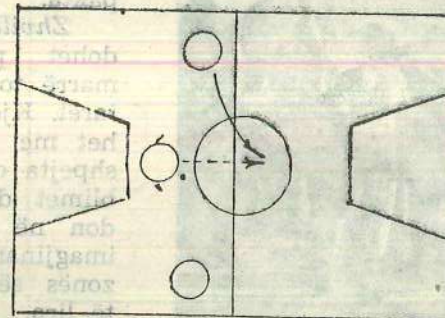


Fig. 173. Nisja me pasimin e parë në qendër

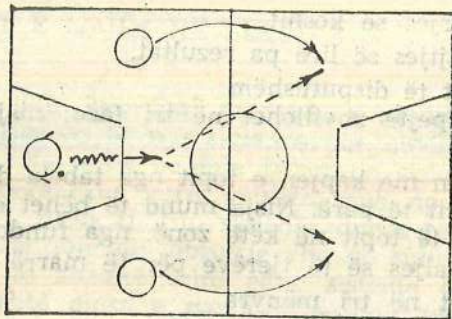
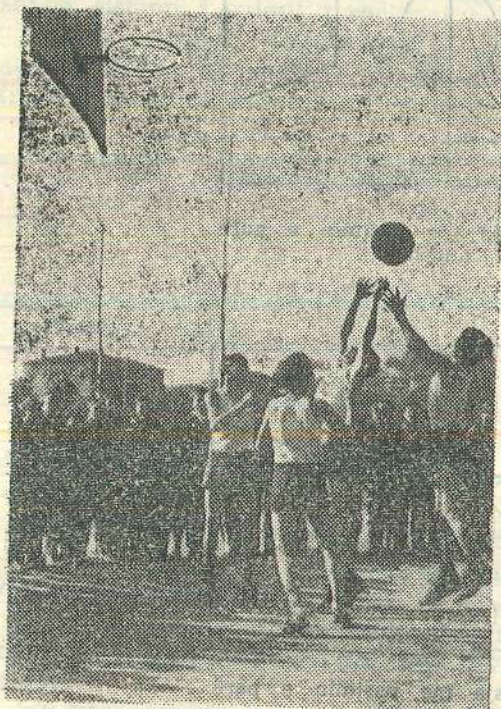


Fig. 174. Nisja me driblim.

*Anët e mira*

— detyrat janë të qarta për secilin lojtar dhe nuk ka konfuzion, lëvizjet kryhen të shpejta,



— është elementi kryesor në organizimin e sulmit të shpejtë.

*Të metat*

— bllokohet topi i parë nga kundërshtari,

— llojet janë të pakta.

*Zhvillimi.* Vazhdohet pasi është marrë topi nga lojtarët. Kjo fazë kryhet me pasimet e shpejta ose me driblimet dhe përfundon në zgjatimin imagjinar të vijës së zonës së gjuajtjeve të lira.

Përdoren 2 mënyra (shih figurat 175 dhe 176).

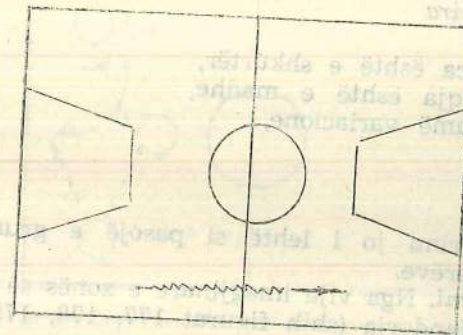


Fig. 175. Me driblim anash

*Anët e mira.*

— Mënjanohet marrja e topit nga kundërshtari

*Të metat*

— rruga është e gjatë,

— vendi i manovrimit është deri diku i kufizuar.

*Përdorimi*

— Kur zona e mesit të fushës është e bllokuar.

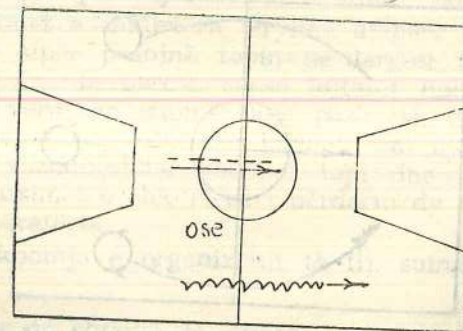


Fig. 176. Me pasim në mesin e fushës, me driblim në mesin e fushës

### Anët e mira

- Distanca është e shkurtër,
- sipërfaqja është e madhe,
- ka shumë variacione,

### Të metat.

— Manovrimi jo i lehtë si pasojë e grumbullimit të madh të lojtarëve.

**Përfundimi.** Nga vija imagjinare e zonës së gjuajtjeve të lira deri te fundorja (shih figurat 177, 178, 179).

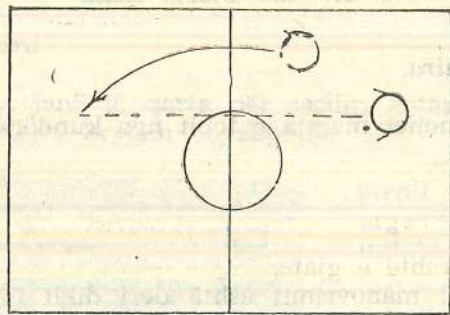


Fig. 177. Kur me shpejtësi e kalojmë mbrojtësin kundërshtar dhe përfundojmë aksionin

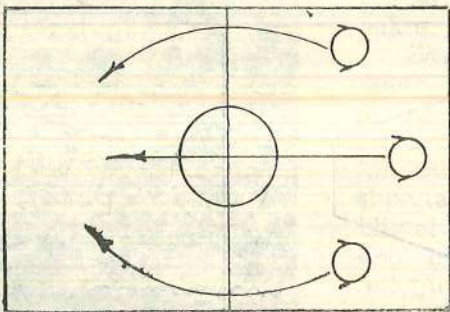


Fig. 178. Përdorim sulmin e drejtë me vendosje përfundimtare në tre-këndësh

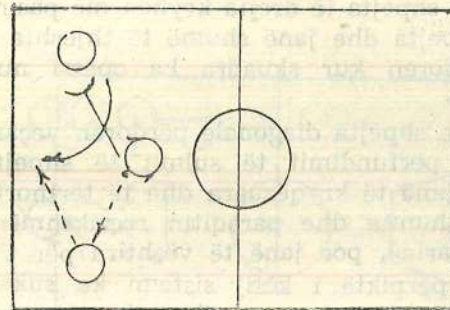


Fig. 179. Kur përdoret bllokimi për përfundimin e aksionit

Sulmi i shpejtë zgjat 4-6 sek. Nisja 1,5"-2", zhvillimi 2"-3" dhe përfundimi 1,5"-2,5".

Sulmi i shpejtë, duke u nisur nga pasimet, klasifikohet në:

- a) sulm nga pasimet e gjata
- b) sulm nga pasimet e shkurtëra.

a) Pasime të gjata quhen pasimet që kryhen në largësi relativisht të madhe, e kur ka vështirësi, vendoset edhe një lojtar në mesin e fushës. Në shumicën e rasteve pasimet e gjata kanë sukses. Ato përdoren kur është bërë kapja e mirë e topit të parë dhe 1 ose 2 lojtarë janë shkëputur.

b) Pasimet e shkurtëra, kryhen atëherë kur lojtarët në shpejtësi e sipër pasojnë topin në largësi të afërta. Këto pasime krijojnë përparësi, sepse lojtarët lidhen mirë ndërmjet tyre, përdoren shumë lloje pasimesh dhe mundësia e gabimeve është e pakët. Ato kanë vetëm një të metë, nga pasimet e vazhdueshme vonohet topi dhe ulët shpejtësia. Zakonisht pasimet e shkurtëra i përdorin dy lojtarë që kanë detyra të përafërta.

Nga pikpamja e organizimit të tij, sulmin e shpejtë e ndajmë në:

- a) sulme të shpejta të drejta,
- b) sulme të shpejta diagonale.

a) sulmet e shpejta të drejta kryhen me pasime të shkur-tëra dhe të shpejta dhe janë shumë të thjeshta për t'u më-suar. Ato përdoren kur skuadra ka epërsi numerike mbi «kundërshtarin»

b) Sulmet e shpejta diagonale përdoren veçanërisht gjatë zhvillimit dhe përfundimit të sulmit të shpejtë. Në këto sulme lëvizjet janë të kryqëzuara dhe të tërthorta. Ato kanë variacione të shumta dhe paraqitin rrezikshmëri të madhe për «kundërshtarin», por janë të vështira për t'u mësuar.

Zbatimi i përpiktë i këtij sistemi ka sukses në qoftë se nëpërmjet një numri të vogël pasimesh arrihet të nxi-rret njeri lojtar nën tabelë, qoftë edhe afër zonës së gjuaj-tjeve të lira, për konkludimin përfundimtar. Por që të arri-het kjo, gjithnjë duhet sulmuar duke shfrytëzuar epërsinë numerike mbi kundërshtarin, p.sh., 2 sulmues kundër 1 mbrojtësi, 3 sulmues kundër 2 mbrojtësve, 4 dhe 3 etj.

**Metodika dhe të mësuarit e sulmit të shpejtë.** Nga ana metodike ushtrimet duhet të ndjekin këtë renditje:

1. Situata 2 sulmues pa mbrojtje, me pasime të shpejta në fillim pa shënimin e koshit, dhe më vonë me shënimin e tij.

2. Me epërsi numerike dhe me pengesa në mbrojtje.

3. Me mbrojtje gjysëmaktive dhe aktive.

4. Me veprime të lira

5. Me veprime të përcaktuara.

**Ushtrime për sulmin e shpejtë.** Për vetë moshën dhe temperamentin e nxënësve tanë, këto ushtrime duhet të zenë vend kryesor në procesin stërvitor; gjatë zhvillimit të tyre, duhet treguar kujdes i madh.

Qëllimi i këtyre ushtrimeve (dhe i të tjerave që edukojnë sulmin e shpejtë) është që të luhet shpejt si në situatat me sasi numerike mbi kundërshtarin, ashtu dhe në ato me sasi të barabartë me të.

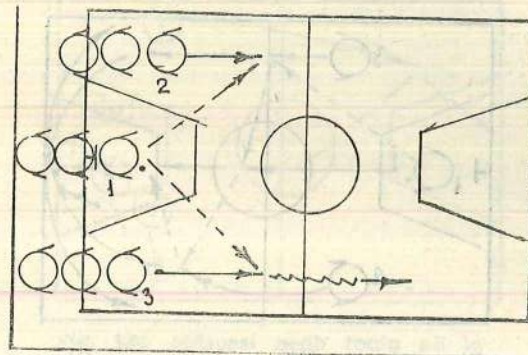


Fig. 180. Ushtrim me tre nxënës. Numrat 1, 2, 3 pasi pasojnë, gjuajnë në tabelë. Pas tyre fillon treshja tjetër. Lëvizjet janë të drejta.

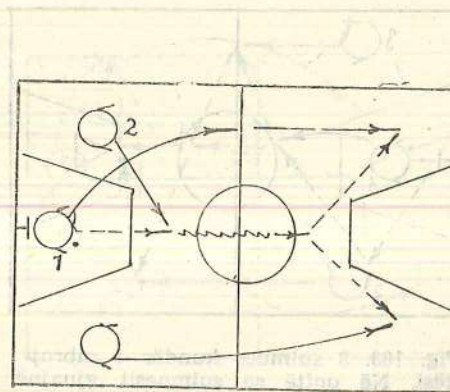


Fig. 181. Numri 1 përplas topin në tabelë, ndërkohë numri 2 kalon anash në mes të fushës, merr topin nga 1, driblon dhe kur afrohet në kupolë e pason topin te njeri nga të dy shokët që e shoqërojnë

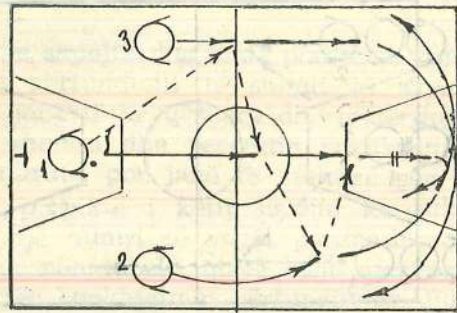


Fig. 182. Pasime treshe me vajtje-ardhje, por me rrotullim nga njëri krah te tjetri

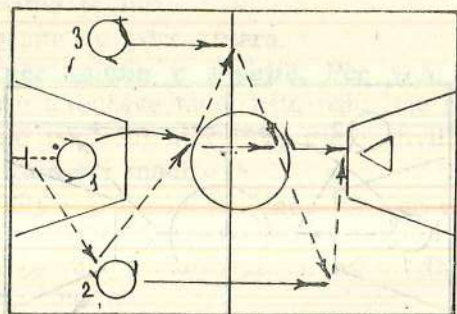


Fig. 183. 3 sulmues kundër 1 mbrojtësi. Në qoftë se sulmuesit gjuajnë dhe nuk shënojnë se mbrojtësi kap topin, kthehet në mbrojtës ose mbrojtësi që kap topin kthehet në sulmues. Rezultat të mirë ky ushtrim jep, kur numri i pasimeve është i kufizuar

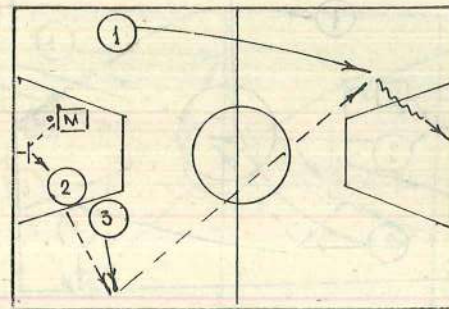


Fig. 184. Mësuesi hedh topin në tabelë. Numri 2 kap topin ndërkaq 3 hapet anash, ndërsa 1 shkëputet me vrapim të shpejtë merr topin nga 3 dhe gjuan. Ndërrojnë rolet. Shkëputja duhet të bëhet kur 2 ta ketë zotëruar topin.

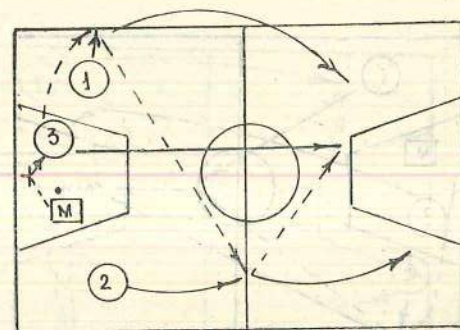


Fig. 185. Qëllimi i ushtrimit është që me tre-katër pasime topi të përfundojë në tabelën tjetër. Numri 3 e nis nga numri 1, i cili ia pason diagonal numrit 2

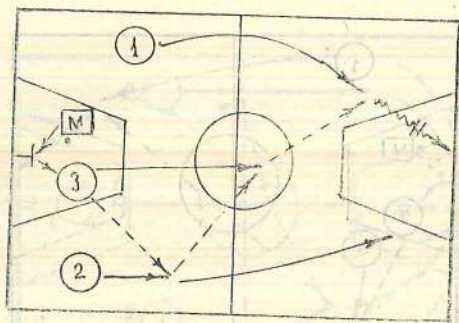


Fig. 186. Numri 3 e pason qëllimisht në krahun e kundërt, pra te 2, shkon në mesin e fushës, e merr topin nga 2 dhe ia jep 1 që gjuan. Qëllimi është të kryhet shpejt dhe pa gabime

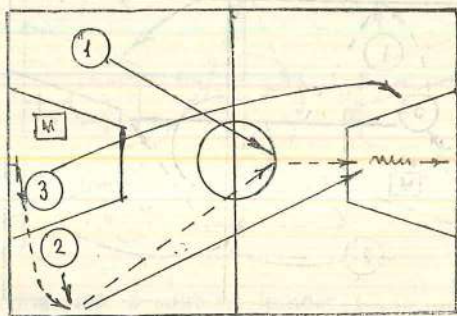


Fig. 187. Numri 3 pason te 2, ndërsa 1 shfrytëzon mesin e fushës dhe, pasi merr topin nga 2, vepron individualisht ose e pason

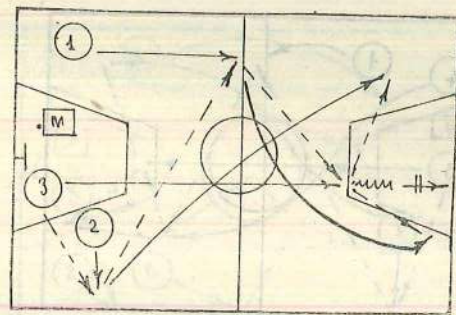


Fig. 188. Në këtë ushtrim kryhet pasimi diagonal nga njëri krah te tjetri

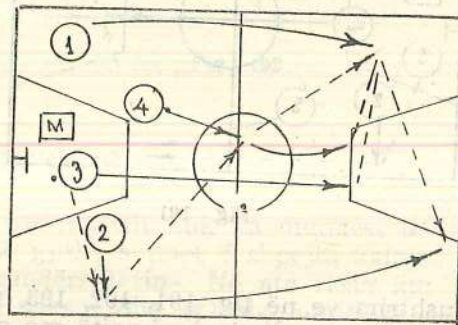


Fig. 189. Ushtrim për sulmin e shpejtë me katër nxënës. Numri 3 e pason te 2, 4 futet në mesin e fushës ndërsa 1 vrapon anash

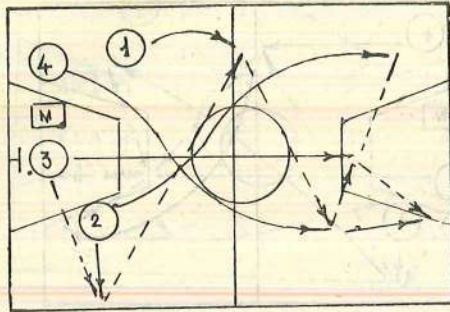


Fig. 190. Edhe ky ushtrim kryhet me 4 nxënës. Numrat 2 dhe 4 kryqëzohen në mesin e fushës, ndërsa përfundimi është fakultativ

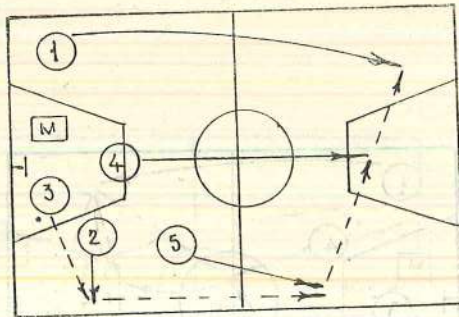


Fig. 191

Qëllimi i ushtrimeve në fig. 191, 192, 193 me 5 nxënës, është që ata të mësojnë sulmin e shpejtë me sasi numerike mbi kundërshtarin. Në të tria figurat e fundit, tregohet lëvizja e lojtarëve me hapje anash në topin e parë, shfrytëzimi i hapësirës gjatë vijës anësore ose i mesit të fushës në topin e dytë, ndërsa përfundimi është fakultativ, gjuan lojtari që është në pozicion më të përshtatshëm.

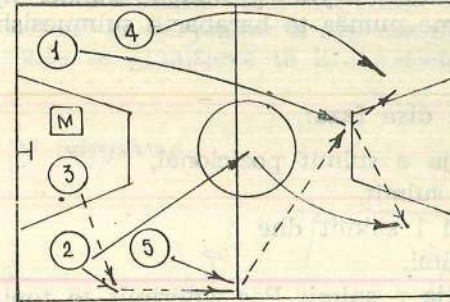


Fig. 192

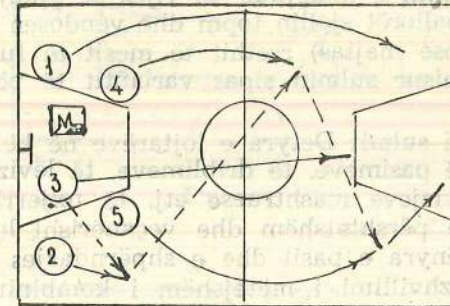


Fig. 193

### Sulmi pozicional

Loja e basketbollit nuk ka mundësi të luhet shpejt për 40' dhe jo të gjitha sulmet e shpejta kalojnë me sasi numerike mbi «kundërshtarin». Në ato raste kur sulmi i shpejtë nuk del me sukses dhe epërsia numerike e mbrojtësve bëhet baraz ose është më e madhe se sa e sulmuesve atëherë mbahet topi, lojtarët vendosen dhe lëvizin në vende të caktuara dhe topin e qarkullojnë midis tyre.

Ndryshe nga sulmi i shpejtë, në sulmin pozicional kalon një kohë më e gjatë nga çasti i zotërimit të topit deri në gjuajtjen.

Sulmi pozicional kryhet gjithmonë kundër një mbrojtjeje të organizuar me numër të barabartë sulmuesish dhe mbrojtësish.

Ndahet në disa faza:

1. përgatitja e sulmit pozicional,
2. nisja e sulmit,
3. zhvillimi i sulmit dhe
4. përfundimi.

1. **Përgatitja e sulmit** Pas zotërimit të topit nën tabelë, ose në një pjesë tjetër të fushës, lojtarët janë të detyruar të dalin në zonën e përparme të fushës, ku bëhet vendosja e lojtarëve në vendet e tyre. Qendra vendoset në kësulë ose anash trapezit, kurse sulmuesit anësorë në të dyja anët e fushës, në zgjatimin e imagjinar të vijës së gjuajtjeve të lira. Fundorët ose ballorët sjellin topin dhe vendosen 2-3 m anash ose (djathtas ose majtas) rrethit të mesit të fushës, të gatshëm për të nisur sulmin sipas variantit të përcaktuar më parë.

2. **Fillimi i sulmit** Detyra e lojtarëve në këtë fazë është që me anë të pasimeve, të driblimeve, të lëvizjeve me dhe pa top, të lëvizjeve mashtruese etj. të nxjerrin një lojtar në pozicion të përshtatshëm dhe veçanërisht lojtarin e qendrës. Nga mënyra e pasit dhe e shpërndarjes së topit nga qendra varet zhvillimi i mëtejshëm i kombinimit.

**Zhvillimi i sulmit.** Bëhet sipas varianteve të përgatitura.

**Përfundimi i sulmit** bëhet me mënyra të ndryshme, duke përfunduar te lojtari që del në pozicion të përshtatshëm për gjuajtje ose depërtim.

Variantet më të përhapura në sulmin pozicional janë:

#### Sulmi me 1 qendër.

Qendra vendoset në vijën e gjuajtjeve të lira ose anash trapezit, të tjerët vendosen në këtë mënyrë: 2 sulmues anash dhe 2 fundorë prapa. Baza e këtij sulmi është bashkëveprimi i lojtarëve fundorë-anësor-qendër për ta nxjerrë këtë të fundit në pozicion të përshtatshëm gjuajtjeve ose depërtimi.

#### Sulmi me 2 qendra.

Të dy lojtarët e qendrës vendosen anash zonës së gjuajtjeve të lira, në anë të ndryshme të saj, ose një qendër vendoset anash zonës së gjuajtjeve të lira e tjetra pas.

#### Variante të ndryshme

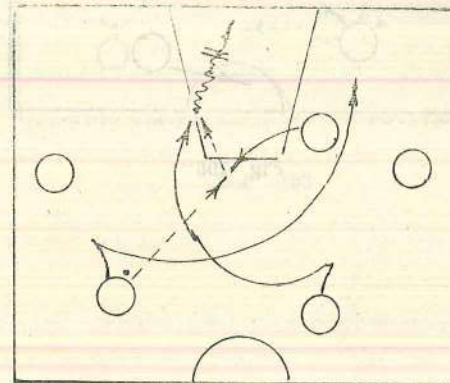


Fig. 194

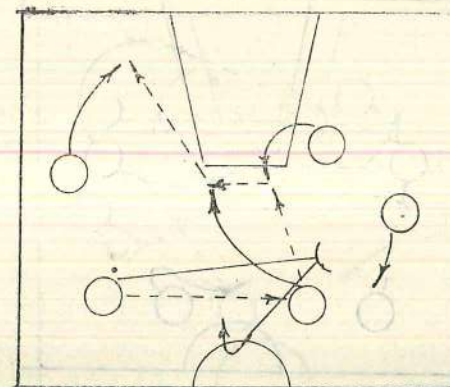


Fig. 195

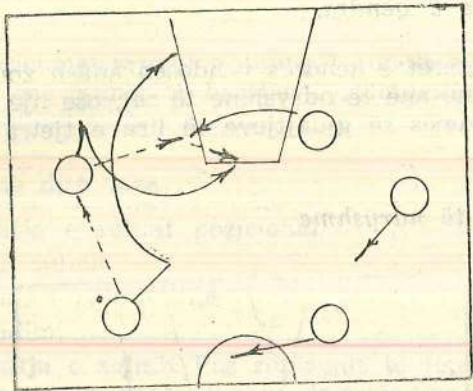


Fig. 196

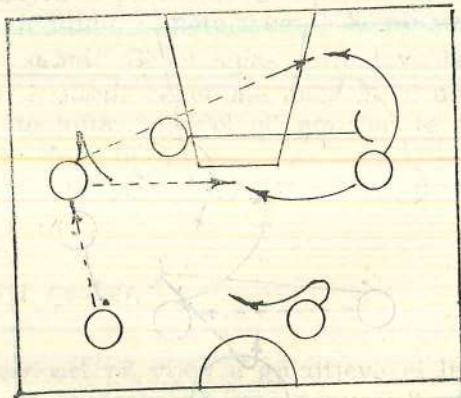


Fig. 197

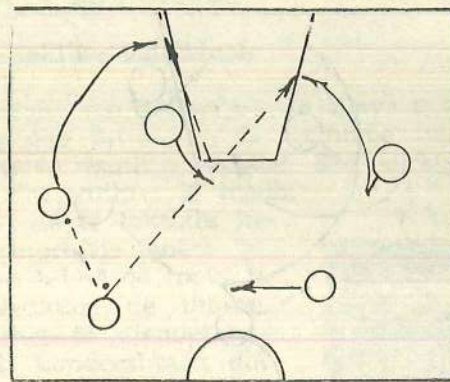


Fig. 198

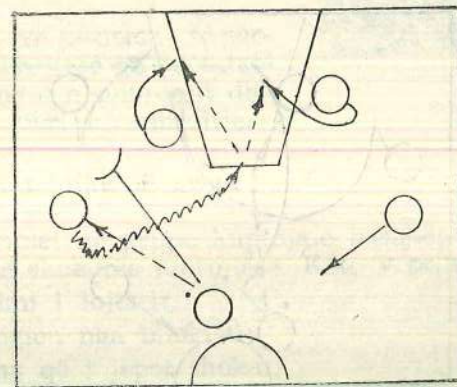


Fig. 199

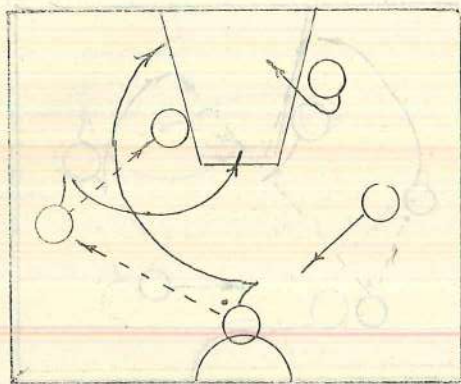


Fig. 200

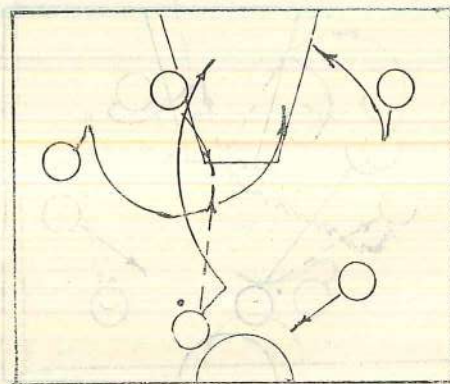


Fig. 201

## TAKTIKA E MBROJTJES

### Veprimet taktike individuale

Janë veprimet me ndihmën e të cilave mbrojtësi pengon kundërshtarin dhe lufton që t'i rrëmbejë topin. Zotërimi i këtyre veprimeve është i vështirë dhe kërkon përqendrim, këmbëngulje dhe vullnet të madh.

Detyrat bazë të taktikës individuale në mbrojtje janë:

1. Të mos lejojë që topin ta marrë kundërshtari që mbron. Mbrojtësi duhet të gjendet zakonisht midis kundërshtarit dhe koshit (me përjashtim të disa rasteve).

2. Të ndalojë pasimin dhe gjuajtjen normale. Për këtë kërkohet përdorimi i gjerë i duarve dhe i këmbëve si dhe ndjekja e topit me ndihmën e shikimit periferik.

3. Të mos lejojë kundërshtarin të hyjë me top në tabelë.

4. Të bashkëveprojë me shokun për të organizuar të ashtuquajturin «mur», si nga ana balllore ashtu dhe ajo anësore e fushës.

5. Të marrë pozicione të përshtatshme mbrojtëse në përshtatje me pozicionin e sulmuesit dhe të kthehet i pari në mbrojtje.



### Veprimet taktike në grupe.

Me veprimet në grupe kuptojmë bashkëpunimin e 2, 3, 4 lojtarëve të skuadrës mbrojtëse. Këto veprime janë:

1. ndërrimi i lojtarit,
2. shmangien nga bllokimi;
3. ndihma që i jepet shokut,
4. veprimet ku mbrojtësit janë me epërsi numerike.

1. *Ndërrimi i lojtarëve.* Quhet veprimi taktik në grup kur mbrojtësit për një kohë të shkurtër (të detyruar nga veprimet e sulmuesve dhe për të përballuar me sukses këto veprime) ndërrojnë midis tyre kundërshtarët. Ndërrimet përdoren kundër bllokimeve, gjatë lëvizjeve në drejtime të kundërta të 2 apo më shumë sulmuesve në largësi të afërta.

2. *Shmangia gjatë bllokimeve.* Realizohet nëpërmjet ndërrimit të pozicionit të mbrojtësve, p.sh., kur një lojtar pason dhe shkon të bëjë bllokim ose për të zënë një vend të favorshëm për të marrë topin, përsëri i hapet rruga mbrojtësit që e mbulon atë, kurse në rastin e veprimit të lojtarit me top, rruga i hapet mbrojtësit përkatës.

3. *Ndihma që i jepet shokut.* Është veprimi i një ose më shumë lojtarëve që ndihmojnë shokët e tyre në mbulimin e lojtarëve përkatës.

4. *Veprimet kur mbrojtësit kanë epërsi numerike.* *Rasti i parë* takohet më shpesh në përfundim të sulmit të shpejtë ose të kundërsulmit. Synimi i mbrojtësve duhet të jetë vonimi sa më shumë i sulmit, me qëllim që t'u japin mundësi shokëve të tyre të kthehen në mbrojtje.

*Rasti i dytë* është kur mbrojtësi i lirë kryen rolin e dubluesit të shokut të tij, që i është liruar «kundërshtari» ose bën dublimin për mbrojtësin që mbulon sulmuesin më të rrezikshëm.

#### **Metodika e të mësuarit të veprimeve taktike në mbrojtje dhe në sulm**

Të mësuarit e këtyre veprimeve ndahet në katër faza, të cilat janë të lidhura organikisht me njëra-tjetrën.

*Së pari*, është njohja me ushtrimin. Nxënësve u shpjegohet qartë ushtrimi, në mënyrë që t'u krijohet përfytyrimi lëvizor. Mësuesi shpjegon të dhënat kryesore dhe rëndësinë e zbatimit të tij. Është mirë që shpjegimi të ilustrohet me fotografi ose me skica dhe pastaj të fillojë kryerja e tij.

Është shumë e rëndësishme që në përpjekjet e para ushtrimi të zbatohet me sa më pak gabime. Sa më pak gabime në fillim të të mësuarit aq më të pastërta teknikisht do të formohen shprehitë lëvizore.

*Së dyti*, të mësuarit e veprimeve të bëhet në kushte lehtësuese (faza e parë e thellimit).

Për këtë përdoren dy lloj ushtrimesh:

a) ushtrimet parapërgatitore

b) ushtrimet përgatitore.

Ushtrimet parapërgatitore duhet të jenë të përafërta me ushtrimet përgatitore, duke iu përgjigjur forcave dhe mundësive të ushtruesve; kurse ushtrimet përgatitore duhet të jenë të thjeshta dhe të zbatueshme nga të gjithë. E rëndësishme është këtu puna për korrigjimin e gabimeve. Mësuesi të ndalet e të ndreqë gabimet që prishin strukturën e lëvizjeve, duke përdorur shpjegimin, demonstrimin dhe aftësinë për të ndjerë lëvizjen në hapësirë.

*Së treti.* Mësimi i ushtrimeve dhe i veprimeve në kushte të vështirësuara (faza e dytë e thellimit) është procesi më i gjatë, sepse ka për detyrë të realizojë zbatimin e lirshëm të ushtrimeve në lojë. Vazhdohet me përpunimin e shkathtësive e të shprehive të bashkëpunimit me shokun dhe bëhet vështirësimi gradual i ushtrimit.

Në këtë etapë rëndësi të madhe ka rritja graduale e ngarkesave, deri në aftësitë maksimale të nxënësve, për këtë.

a) shtohet shpejtësia e ekzekutimit të ushtrimeve, sasia e tyre dhe forca,

b) bëhet lidhja e ushtrimeve me njëri-tjetrin,

c) rritet kërkesa për zbatim të përpiktë,

ç) formohen ushtrime komplekse.

*Së katërti, përforcimi i ushtrimeve në lojë.* Të gjitha ushtrimet që përdoren për të mësuar dhe për të stërvitur basketbollistët e vegjël ndahen në ushtrime ndihmëse dhe kryesore. Në ushtrimet ndihmëse futen ushtrimet e zhvillimit



të përgjithshëm dhe ato speciale. Këto ushtrime, qofshin edhe nga llojet e tjera të sportit u jepen ushtruesve në pjesën përgatitore.

Në ushtrimet kryesore futen ushtrimet teknike dhe taktike të lojës si dhe vetë loja. Ushtrimet teknike dhe veprimet taktike zbatohen ashtu si dhe në lojë.

Në fazën e përfundimit të ushtrimeve në lojë, ushtruesit duhet të aftësohen për zbatimin e tyre në kushte të ndryshimit të menjëhershëm të situatës, duke zgjedhur variantin që i përgjigjet më drejt çastit të lojës.

## IX. MBI KONTROLLIN E ZHVILLIMIT FIZIK

### 1. Shtatlartësia

Është kërkesë e domosdoshme e lojës së basketbollit. Përpara adoleshencës vajzat dhe djemtë rriten paralelisht, pastaj fillon diferenca. Adolehenca është periudha kur ndodhin ndryshime të rëndësishme anatomike e fiziologjike si te djemtë ashtu dhe te vajzat. Rritja e vrullshme e lartësisë te djemtë ndodh në moshën 12 1/2 vjeç deri në 15 vjeç, ku fitohet një lartësi plus 20-30 cm. Ritmi më i lartë i rritjes mesatare të lartësisë është 10 cm në vit. Rritja nuk përfundon në fund të periudhës së adoleshencës (sidomos skeleti). Në përgjithësi rritja te djemtë përfundon rreth moshës 20 vjeç. Vajzat, shpërthimin e rritjes e kanë 2 vjet më herët se sa djemtë, nga mosha 10 1/2 vjeç, deri 13 vjeç me një rritje mesatare prej 8 cm në vit. Në përgjithësi, rritja te vajzat përfundon rreth moshës 16 vjeç.

Në këtë tabelë tregohet rritja e lartësisë trupore te fëmijët-basketbollistë të klasave sportive, sipas moshave.

mosha	djem	vajza
10 vjeç	1.44	1.44
11 vjeç	1.49	1.50
12 vjeç	1.55	1.58
13 vjeç	1.61	1.62
14 vjeç	1.68	1.64
15 vjeç	1.76	1.66

Fëmijët janë kureshtrë dhe kërkojnë të dinë hollësi për lartësinë e trupit, pyesin për ushtrimet speciale, që përdoren dhe për dozimin e tyre. Për këtë çështje literatura shkencore e specialitetit jep këto rekomandime;

1. **Dëshira për t'u zgjatur.** Është shumë e rëndësishme që fëmija dhe i riu të ketë dëshirë për t'u zgjatur. Këtë duhet t'ia edukojë mësuesi apo trajneri.

2. **Stërvitja speciale.** Detyra kryesore e stërvitjes speciale është ngacmimi i «zonave të rritjes së eshtrave», që shpejton zgjatjen e trupit.

Ja një kompleks ushtrimesh që kryhet dy herë në ditë, në mëngjes dhe në pasdite:

a) *Nxemje 20-25 minuta* vrapim për nxemje 5-7', ushtrime të karakterit të përgjithshëm dhe shkrifje 18-20', «sparkata» të ndryshme, «ura» luhatje dhe shkrifje.

b) Varje në hekurin gjimnastikor, duke shkrifur lirshëm gjithë trupin; 2 prova nga 20 sekonda, pa mjete rënduese.

Në vendin tonë, si rezultat i rritjes së vazhdueshme të mirëqenies së masave punonjëse, brezi i ri është më i shëndetshëm, më i fortë dhe më i gjatë nga brezi i mëparshëm.

Dihet se lartësia trupore nga pikëpamja fiziologjike përcaktohet nga sasia e hormonit samatotopina. Por edhe fëmijët që i takojnë kategorisë së shtatshkurtërve, mund të bëhen shtatlartë. Për këtë duhet:

— Të kujdesen vazhdimisht për kushtet higjienike të jetesës.

— Të kalitin sistematikisht organizmin, gjë që do të ndihmojë në pakësimin e sëmundjeve.

— Të marrin ushqim, që të përmbajë sasi të domosdoshme të proteinave, të yndyrnave të karbohidrateve, të kriperave minerale dhe të vitaminave.

— Absolutisht nuk duhet pirë duhan dhe pije alkoolike, sepse këto helmojnë organizmin dhe frenojnë rritjen.

Rëndësi të dorës së parë ka edhe regjimi stërvitor. Është vërejtur se të ushtruarit me kulturë fizike, me lojëra sportive (si volejball, basketboll etj.) nxit rritjen e fëmijëve dhe të miturve, ndërsa puna fizike e rëndë, ngarkesat sportive të mëdha e frenojnë atë. Për zhvillimin fizik të fëmijëve ushtrimet duhet të jenë të atilla, që të ngacmojnë pjesët fundore të eshtrave të gjata.

Ja disa rekomandime praktike:

a) Deri në moshën 15 vjeç ngarkesat duhet të jepen të dozuara mirë, që ato të mos ndikojnë negativisht mbi kolonën vertebrore.

b) Ngarkesat stërvitore nuk duhet të shkaktojnë gjendjen e mbilodhjes.

c) Në asnjë rast fëmijët nuk duhet të bëjnë stërvitje në gjendje të sëmurë ose menjëherë pas kalimit të një sëmundjeje.

**Kërcime:** Ushtrimet më të efektshme për shpejtimin e rritjes janë kërcimet së larti, 60-70 kërcime duke arritur ndonjë objekt me duar; 2 x 10 duke bërë përplasjen me të dyja këmbët, 2 x 10 duke përplasur këmbën e majtë dhe 2 x 10 duke përplasur këmbën e djathtë. Intervalet e pushimit brenda një serie të jenë 5-8 sekonda, kurse midis serive 4-5 minuta. Çdo kërcim duhet të bëhet detyrimisht me forcën shtytëse maksimale të këmbëve. Po qe se gjatë stërvitjes rezultatet arrihen me lehtësi, duhet që ushtrimi të vështirësohet.

Në rritjen e shtatit ndikojnë noti, loja e basketbollit, e volejbollit dhe veçanërisht kërcimet në tabelë dhe në rrjetë.

**3. Kontrolli i lartësisë trupore.** Është e nevojshme të bëhet vazhdimisht dhe të jetë i dokumentuar. U rekomandoni fëmijëve që për të matur lartësinë e trupit të bëjnë një shirit të shkallëzuar, të cilin me anë kapesësh, ta varin prapa derës së shtëpisë në mënyrë që zeroja (0) të fillojë nga dyshemeja. Matja të bëhet në të njëjtën kohë dhe me të njëjtën veshje.

**4. Peshë trupore.** Është tregues i zhvillimit fizik, i cili tregon për punën stërvitore të bërë me nxënësit. Në stërvitje duhet të zbatohen ligjet fiziologjike. Stërvitja duhet të zhvillohet pa dëmtuar shëndetin dhe rezultati sportiv të rritet; në të njëjtën kohë duhet që dhe peshë trupore të rritet e të shkojë paralel me shtatlartësinë. Fëmijët 11 vjeç duhet të kenë një peshë trupore nga 28-38 kg, ato të moshës 12 vjeç 30-42 kg, ato të moshës 13 vjeç 33-47 kg dhe ato të moshës 14 vjeç 39-51 kg.

**Perimetri i gjoksit.** Matet duke e mbështetur gjoksin me metërshirit nga prapa në lartësinë e këndit të poshtëm të shpatullave. Matja bëhet me dhe pa frymë.

Për fëmijët 11 vjeç duhet të jetë 63-71 cm, 12 vjeç 65-75 cm, 13 vjeç 67-76 cm, 14 vjeç 70-82 cm.

#### Kapaciteti i mushkërive

Mushkëritë mbushen thellë dhe ajri kalon në aparatën e frymëmarrjes. Kapaciteti jetësor i mushkërive duhet të jetë për 11 vjeçarët 1600-2400 cm<sup>3</sup>, 12 vjeçarët 1800-2700 cm<sup>3</sup>, 13

vjeçarët 2000-3000 cm<sup>3</sup> dhe 14 vjeçarët 2400-3700 cm<sup>3</sup>. Pas çdo prove dizinfektoni pipëzën e spirometrit. Zhvillimi fizik i fëmijëve duhet të kontrollohet vazhdimisht. Është detyrë e mësuesit të dijë përparimin e këtij zhvillimi. Për këtë qëllim secili fëmijë duhet të ketë kartelën e rezultateve të zhvillimit fizik si më poshtë;

Tabela e rezultateve të zhvillimit fizik  
Emri mbiemri \_\_\_\_\_

M a s a	11 vjeç		12 vjeç		13 vjeç		14 vjeç	
	Data	Rezul.	Data	Rezul.	Data	Rezul.	Data	Rezul.
Shtatlartësia								
Pesha trupore								
Perimetri i gjoksit								
Kapaciteti jetësor								

P.30

#### X. PËR MBAJTJEN DREJTË TË TRUPIT

Qëndrimi i trupit drejt është një shprehje, që krijohet gradualisht. Qëndrimi i trupit duhet të jetë i drejtë, me kokën lart, supet e hedhura pak prapa e gjoksi pak i dalë, barku pak i tërhequr, ecja e lehtë, ritmike dhe e harmonishme; të gjitha këto në formë të natyrshme, jo artificiale.

Në mbajtjen e trupit drejt faktor kryesor është kolona vertebrore, që është e fortë dhe elastike.

Fëmijëve u duhen dhënë këshilla. Kështu, p.sh., për ta mbajtur trupin sa më drejt kur qëndrojmë në këmbë mbështetemi në të dyja këmbët njëllë, ose ndërrojmë shpejt këmbën në të cilën mbështetemi.

Në ecje e sipër nuk përkulemi dhe nuk e lëvizin trupin. Kur mbajmë pesha të rënda ndërrojmë duart, kur ulemi në tryezë ose në bankë, mbështetim para krahët në mënyrë simetrike. Në karrike ulemi mirë dhe mbështetemi pa e përkulur shpinën. Nuk mbështetemi me gjoks mbi tryezë, nuk rrimë të përkulur anash, nuk mbledhim këmbë nën karrige dhe nuk e përkulim kokën.

Fëmijët të mësohen të flenë në shtrat të fortë, me jastëk jo të lartë, të shtrihen më shumë në shpinë dhe më pak në krahë, të mos mblidhen kruspull. Mbjajtja drejt e trupit ndikon edhe në veprimtarinë normale të organeve, ndihmon në zgjerimin e mushkërive, në mbushjen e tyre me ajër, bën që qarkullimi i gjakut të furnizojë me oksigjen të gjitha indet e trupit.

*Harmonizimi i punës me pushimin.* Lodhjen e ndiejnë të gjithë fëmijët. Pas mësimit, stërvitjes ose lojës ndihet nevoja e pushimit. Sa më e madhe të ketë qenë lodhja, aq më tepër kohë duhet që të kthehet aftësia për punë. Mirëpo nuk duhet pasur frikë nga lodhja. Ajo është një dukuri fiziologjike normale. Edhe puna e të gjitha organeve të organizmit tonë kombinohet me njëfarë «pushimi». Zemra, e cila punon vazhdimisht gjatë tërë jetës, «pushon» pas çdo rrahjeje, mushkëritë «pushojnë» pas çdo frymëmarrjeje. Midis punës dhe pushimit duhet të ketë një raport të drejtë, ky është një kusht pa të cilin nuk ka shëndet të plotë dhe aftësi punuese.

Harmonizimi midis punës dhe pushimit realizohet nëpërmjet zbatimit të regjimit ditor, me të cilin kuptojmë renditjen e punës, e mësimit, e ushqimit dhe të sportit etj., në raporte të drejta kohore. Fëmijët duhet të dinë këto këshilla për regjimin:

1. Të flenë dhe të ngrihen nga gjumi gjithmonë në kohë të caktuar.
2. Të studiojnë me vëmendje të përqëndruar dhe me sport të merren pas mësimëve.
3. Të hanë në kohë të caktuar dhe gjatë ditëve të pushimeve të mos e ndryshojnë shumë regjimin ditor.

*Ushqimi.* Organizmi shpenzon vazhdimisht energji, të cilat përftohen nga ushqimi. Ushqimi ndërton indet, duke bërë të mundur rritjen dhe zhvillimin e organizmit. Ushqimi është i rregullt kur ai përdoret në sasinë dhe cilësinë e duhur. Te fëmijët dëshmia më e mirë e ushqimit të rregullt është shtimi në peshë dhe rritja e gjatësisë së trupit, zhvillimi normal i organizmit, shëndeti i plotë dhe aftësia e mirë për punë. Ushqimi i fëmijës duhet të përmbajë rreth 3000 kalori në 24 orë.

Vetëm në një ndeshje basketbolli fëmija humbet rreth 500 kalori, prandaj, ushqimi i tij duhet të jetë i pasur. Fëmija duhet të hajë 4 herë në ditë. Dreka të jetë e bollshme dhe kalorike, mëngjesi dhe darka më pak kalorike dhe po më pak kalorike dhe pasditja. Ushqimi duhet të jetë i shumëllojshëm dhe të përmbajë të gjithë përbërësit ushqimorë dhe të zëvendësojë energjitë e shpenzuara.

*Higjiena trupore dhe profilaksia.* Gjatë mësimit apo stërvitjes zemra dhe mushkëritë punojnë shpejt, ushtrimet duhen bërë në ajër të pastër, në natyrë, duke iu larguar pluhurit dhe tymit që ndikojnë negativisht.

Lëkura ka vetinë që të mbrojë organizmin nga mjedisi i jashtëm. Ajo merr pjesë në rregullimin e temperaturës së trupit dhe prej saj nxirren jashtë produktet e panevojshme. Në një ditë nëpërmjet lëkurës, organizmi nxjerr rreth 1 litër djersë dhe kripëra. Për të gjitha këto është e nevojshme bërja e dushit pas stërvitjes.

Uniforma sportive përdoret vetëm në stërvitje, ajo duhet të lahet dhe të pastrohet vazhdimisht, të jetë e lehtë dhe në të të depërtojë ajri. Këpucët çdo fëmijë duhet t'i ketë pak më të mëdha dhe asnjëherë të ngushta, sepse pengojnë qarkullimin e gjakut.

Sporti ndikon fuqimisht në shëndetin e fëmijëve. Fëmijët që merren me sport rriten më shpejt, zhvillohen më mirë, janë më të fortë, më të shkathët, sëmuren më pak dhe më rrallë. Krahas kësaj, ju kujtojmë se ka edhe dëmtime, të cilat zakonisht shkaktohen nga moskujdesi dhe mungesa e dijes. Në rast se do të respektohen të gjitha masat mbrojtëse nuk do të kishim dëmtime dhe sëmundje. Për këtë është e nevojshme të zbatohen këto kërkesa;

1. Të mos futen fëmijët në gara, pa qenë të përgatitur fizikisht dhe teknikisht.
2. Fëmijët e shëruar nga dëmtimet apo sëmundjet, duhet ta rifillojnë stërvitjen me kujdes dhe gradualisht.
3. T'i jepet gjithnjë rëndësi të madhe nxehjes.
4. Të kontrolloni gjithnjë mjedisin, sepse gropat, mjetet rreth e qark, parketi, dërrasat etj., mund të shkaktojnë dëmtime te fëmijët.

5. Të bëhet kujdes nga ngrica, nga vapa e madhe, nga era e fortë, nga lagështia e madhe, të cilat nuk duhet të shpërohet me ngarkesa të mëdha fizike.

6. Mossuksesi në basketboll është shpesh pasojë e duelit të drejtëpërdrejtë me «kundërshtarin».

Dëmtimet që shkaktohen nga goditjet i njohim nga dhe- mbjet në vendin e dëmtuar, nga të enjturit dhe nga gjakder- dhja. Nëse lëkura nuk ka pësuar plagë në vendin e dëmtuar, është e nevojshme të vemë pece të lagura me ujë të ftohtë, ndërsa kur ka plagë nuk duhen vënë pece të lagura, por t'i lidhim ato me pece të pastra për të penguar infeksionet dhe rrjedhjen e gjakut.

7. Thyerja e kockave ose nxjerrja e kyçeve njihen nga deformimet që shkaktohen. Ndihamë e parë është lidhja e eks- tremitetit në dërrasë, por kurrë nuk duhet të «rregullohet».

8. Ne u mësojmë fëmijëve teknikën dhe taktikën, i për- gatitim fizikisht, i mësojmë se si ta fitojnë formën sportive dhe si ta mbajnë atë, si ta fitojnë ndeshjen etj. Por gjith- monë detyra jonë kryesore është që t'u edukojmë fëmijëve të jenë të vëmendshëm, të durueshëm, guximtarë dhe trima, të luftojnë për fitore, por edhe ta respektojnë «kundërshtarin», mos ta dëmtojnë atë, ta durojnë humbjen e lojës me dinjitet dhe ta përgëzojnë «kundërshtarin».

## XI. PËR PLANIFIKIMIN DHE EVIDENCAT

Faktor i rëndësishëm për mbarëvajtjen e procesit mësi- mor dhe ngritjen e cilësisë sportive është edhe planifikimi i drejtë.

Për stërvitjen e një klase sportive apo një ekipi fëmijësh duhet të përpilohen planet e mëposhtme; plani perspektiv 5-vjeçar, plani vjetor, mujor, cikli javor stërvitor, si dhe pla- net ditore.

Në planin 5-vjeçar tregohen qëllimet dhe objektivat gja- të 5 vjetëve.

Plani vjetor del nga plani 5-vjeçar dhe zërthehet sipas periudhave të përgatitjes.

Për të kryer mirë detyrat që ka mësuesi si edukator i sportistëve që drejton, ai duhet të punojë me një sistem të bazuar në parime shkencore e të studiuara dhe të ndjekë va- zhdimisht zhvillimin fizik, fiziologjik e rritjen e nivelit tek- nik të tyre. Për të realizuar këtë është e domosdoshme mbaj- tja e evidencave të matjeve dhe për treguesit teknikë dhe taktikë.

Disa kërkesa për mbajtjen e tyre:

1. Përbërja e ekipit me kërkesat e përgjithshme për çdo individ.

2. Kartela personale për kontrollin mjekësor.

3. Fletorja e punës ideopolitike me temat e zhvilluara dhe diskutimet për to.

4. Fletorja përmbledhëse për realizimin e procesit stërvi- tor (si ka qenë përgatitja morale, fizike, teknike dhe taktike), analizat e bëra dhe çfarë rezultatesh kanë dhënë. Rezultatet e arritura, tabelat e klasifikimit, mendimet për rezultatet e arritura, si dhe kryerja e detyrave.

5. Fletorja e evidentimeve teknike, individuale dhe ko- lektive.

## Objektivat

Objektivi i punës ideopolitike dhe moralo-edukative

Objektivi i procesit stërvitor

Objektivat për treguesit teknikë

Objektivat për kalimin e lojtarëve në ekipin e paratërinjve, të rinjve dhe të rriturve.

Objektiva për treguesit teknikë si :

	1981	1982	1983	1984	1985
Përqindja e gjuajtjeve nga loja	34%	36%	38%	40%	42%
Përqindja e gjuajtjeve të lira	50%	55%	60%	65%	65%
Mesatarja e gabimeve nga loja	20	19	18	18	17
Mesatarja e kapjeve të topit nga tabela e mbroj- tjes	20	20	19	19	18
Mesatarja e gjuajtjeve të topit në tabelën e sulmit	—	—	—	—	—
Mesatarja e ndërprerjeve	—	—	—	—	—
Mesatarja e gabimeve personale	—	—	—	—	—
Mesatarja e sulmeve të shpejta	—	—	—	—	—

Objektivi i çdo basketbollisti

Evidentohet puna e secilit në drejtim të ngritjes së nivelit

ideopolitik dhe tekniko-profesional

Objektivi i trajnerit apo mësuesit



Shkolla \_\_\_\_\_  
 Klasa (ekipi) 10-11-ye  
 Grupi \_\_\_\_\_  
 Trajneri \_\_\_\_\_

**PLANI GRAFIK MUJOR**

Detyrat e muajit \_\_\_\_\_

Salla \_\_\_\_\_  
 Ditet e muajit \_\_\_\_\_

Nr.	Data	Tematika e stervitjes	Koha	shënime
1.	3	Drejtuesi i lartë Krisja	90'	- rreze - vendi
2.	5	D. i lartë varidom.	90'	- me d. e muajit - detyra e djathtë 2
3.	7	Drejtuesi i ulët	90'	- ne vend 3
4.	10	Drejtuesi i ulët	90'	- llogaritja përmban 4
5.	12	D. i ulët	90'	- alternativat
6.	14	D. me ndihmë detyrimi	90'	- detyrimi - llogaritja 5
7.	17	drejtuesi	90'	- drejtuesi - llogaritja 6
8.	19	D. me ndihmë zotërit	90'	- drejtuesi - llogaritja 2
9.	21	D. me ndihmë zotërit	90'	- drejtuesi - llogaritja 8
10.	24	U. kompleksi	90'	- ne perfundim - pasim - gjuajtje 9
11.	26	U. kompleksi	90'	- pasim - gjuajtje 10
12.	28	U. kompleksi	90'	- pasim - gjuajtje 10

**PLANI ANALITIK MUJOR**

Ditet	Koha në mi- nuta		A. Përgatitje ideopolitike	Bisedë	Informacion	B. Përgatitja fizike	Shpejtësi	Shkathitësi	Forcë	Rezistencë	Kërveshmëri	Lojëra lëvizore	C. Përgatitje teknike	Pasime-kapje	Driplim	Gjuajtje	Depërtim	Finte	Lufta në tabelë	
	Datat	Koha në mi- nuta																		
H	1	90					5'	5'				10'		10'	10'	10'	10'	10'	10'	
M	3	90																		
P	5	90																		
H	8	120																		
M	10	90																		
P	12	120																		
H	15	90																		
M	17	120																		
P	19	120																		
H	22	120																		
M	24	120																		
P	26	120																		
H	29	120																		
M	31	120																		



Litarët shërbejnë për kërcim, ndërsa girat (2-3-4 kg) për forcën e krahëve.

— Shiriti i shkallëzuar

Në një anë të tabelës vendoset një shirit i shkallëzuar në centimetra. Me anën e këtij përcaktohet lartësia dhe njëkohësisht kërcyeshmëria e kryer.

— Sunduku i shkallëzuar

Shërben për kultivimin e kërcimeve. Shkalla e parë është 0,5 m, e dyta 0,75 m, ndërsa e treta 1 m. Nëpërmjet shkallëve trajneri apo mësuesi ndërton grafikun për secilin basketbollist.

— Piramida dhe topa të mbushur.

Të parat shërbejnë për ndryshimin e drejtimeve të lëvizjeve, ndërsa të dytat për forcën e krahëve. Piramidat të jenë në lartësinë 1 m, të lyera me bojë vaji dhe prej druri, topat duhet të peshojnë 2-4 kg.

— Piramida me rrrathë të mëdhenj dhe të vegjël.

Shërbejnë për përsosjen e pasimeve në largësi të afërta dhe të largëta.

— Piramida me dorë të ngritur lart. Shërben për të penguar gjuajtjen me kërcim. Piramida është e lartë 1.5-2 m dhe përfundon me një dorë ose me dy duar të ngritura lart.

— Kapaku ose mbulesa e koshit.

Koshi mbulohet me një dërrasë, e cila nuk lejon të futet topi në kosh. Shërben për zhvillimin me sukses të luftës në tabelë.

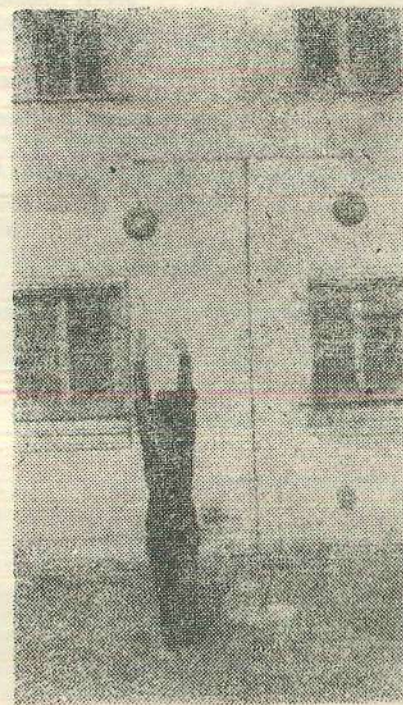
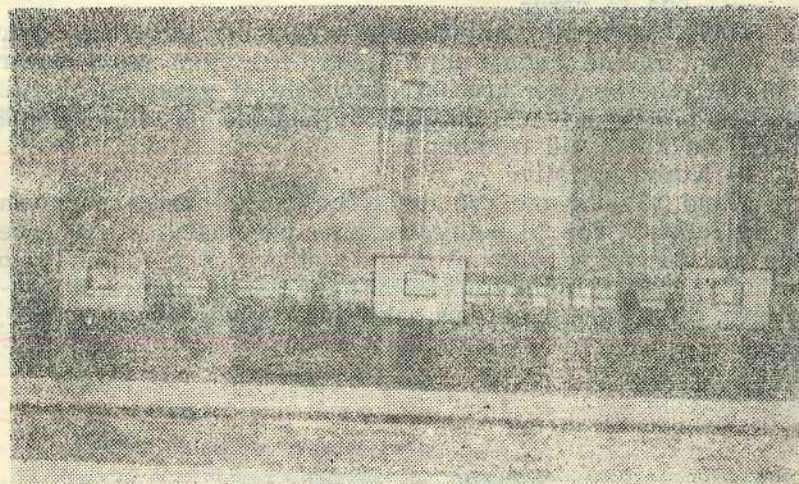
— Figura në mur.

Në mur vizatohen pesë rrrathë pranë njëri-tjetrit me diametër 50 cm. Secili rreth është lyer me ngjyra të ndryshme. Qëllimi i tyre është që në distanca të ndryshme të goditet rrethi i përcaktuar më parë.

Aplikohet shumëllojshmëria e largësive dhe e mënyrave të pasimit.

Në mur vizatohet një basketbollist me krahë të ngritur lart, i gatshëm për të pritur topin. Qëllimi i pasimit është që topi të goditi në boshllëkun midis dy duarve, duke imituar kështu kapjen e topit.

Në një pjesë tjetër të murit vizatohen 3 rrrathë koncentrike, (i pari me diametër 0,50 m i dyti me diametër 0,75 m, ndërsa i treti me diametër 1 m), secili rreth lyhet me nga një ngjyrë. Qëllimi është goditja e secilit rreth.



— Topa të varur

Topa basketbolli, futbollit ose volejbollit, lidhen me litër në tavan ose në ndonjë mjet tjetër. Kur topi është varur 2 m, lart shërben për kërcimet, kur është i varur më poshtë shërben për përsosjen e teknikës individuale në mbrojtje (në heqje, në kapje, në rrëmbim.)

— Kosha portativë

Mund të jenë një ose dy kosha. Duke marrë parasysh se dy tabelat janë të pamjaftueshme për sasinë e nxënësve dhe për cilësinë e mësimit dhe të stërvitjes përdoren këto kosha, të cilët krijojnë mundësinë e rritjes të numrit të gjuajtjeve, duke ngritur më lart saktësinë e gjuajtjeve pa tabelë.

## PËRMBAJTJA

	faqe
Hyrje .....	3
1. Karakteri edukativ i të mësuarit .....	4
2. Veçoritë anatomo-fiziologjike të moshave .....	7
3. Zhvillimi i përgjithshëm fizik .....	11
4. Përgatitja speciale fizike .....	12
5. Lojëra dhe stafeta të ndryshme .....	15
6. Ushtrime për lëvizjet në fushë .....	25
7. Përgatitja teknike .....	28
8. Përgatitja taktike .....	101
9. Mbi kontrollin e zhvillimit fizik .....	132
10. Për mbajtjen drejt të trupit .....	135
11. Për planifikimin dhe evidencat .....	138
12. Mjetet didaktike .....	145

REKLAIMI

1	Koncepti i edukimit të mësuesit
2	Veprimtaria e mësuesit në procesin e mësimdhënies
3	Shprehja e përgjithshme e mësimit
4	Përcaktimi i specifikave të mësimit
5	Koncepti dhe stadi i mësimit
6	Udhëzime për mësuesin në procesin e mësimdhënies
7	1. Përcaktimi i teknikave
8	2. Përcaktimi i teknikave
9	3. Përcaktimi i teknikave
10	4. Përcaktimi i teknikave
11	5. Përcaktimi i teknikave
12	6. Përcaktimi i teknikave
13	7. Përcaktimi i teknikave
14	8. Përcaktimi i teknikave
15	9. Përcaktimi i teknikave
16	10. Përcaktimi i teknikave
17	11. Përcaktimi i teknikave
18	12. Përcaktimi i teknikave

Shalsi, Q.

Basketboll. Bazat metodike të stërvitjes së basketbollistëve fëmijë dhe të rinj. (Material në ndihmë të mësuesve të klasave sportive dhe trajnerëve), T., Shtëp. Bot. e Librit Shkollor, 1984.

149 f. me il.

(B.m.) : 796.32.071.5 (077.3)

(B.v.) : 796.3.07 (077)

Sh 18

U dorëzua në shtyp në shtator 1983

Doli nga shtypi në shtator 1984

Tirazhi: 1500 kopje

Formati: 60 x 88/16

Stash: 2204-62

Shtypur në Kombinatit Poligrafik  
Shtypshkronja «Mihal Duri» Tiranë 1984