

Prof. Dr. Qemal Shalsi

-Trainer i ekipit të basketbollit "17 Nendori" (sot Tirana) 12 here kampion kombetar (1961-1972) per Femra.



-Trainer i "Partizani" meshkuj, 6 here kampion kombetar (1975-1981).

-Trainer i ekipit kombetar te femrave zv. trener i ekipit kombetar per meshkuj, trainer i ekipit kombetar per te rinj (1964-1981). Fitues edhe i shume trofeve te ndryshme.

-Tituj sportive; "Kuader i dalluar ne Fiskulture dhe Sport", "Mjeshter i Merituar Sporti", "Trainer kombetar", "Nderi i sportit shqiptar".

-Detyra shtetore dhe shoqerore; Sekretar i Pergjithshem i Federates Shqiptare te Lojrave me Dore (1972-1975), Pedagog dhe shef katedre i basketbollit ne AEFS "V.Kushi" (1981-1992), President i Federates Shqiptare te Basketbollit (1990-1992).

-Grada e tituj shkencor; "Kandidat i shkencave" i konvertuar ne "Doktor i shkencave" ne 1985,

"Docent" ne 1987,

"Profesor" ne 1995.

-Botime:

10 libra, 1 monografi, 12 kumtesa, 5 referime shkencore, udheheqes shkencor i 3 disertacioneve, 16 here kryetar, anetar, recensent dhe oponent ne jurite e disertacioneve e shume artikuj.

-Dekorime; "Urdheri i Punes N.Fraseri", "Urdheri Olimpik".

"Mirenjohja e qytetit te Tiranes" "Personaliteti

i shqiptar i Sportit", (2006)

Tele Sport



PROF.DR. QEMAL SHALSI

BASKETBOLLI I SE NESERMES

Elementet Themelore



Tele Sport

Prof. Dr. Qemal Shalsi

BASKETBOLLI

i së nesërmes

(Elementet themelore të lojës)

Tele★Sport

Tiranë 2005

,t'i
llit
ntë
he
re"
utori

Redaktor: Perikli Jorgji
Recensues: Prof. As. Dr. Bashkim Milo
Prof. As. Dr. Gavrosh Kavaja
Kopertina: Kristaq Dimo
Design: Orest Muça

"Të vazhdoj, t'i
shërbej basketbollit
shqiptar është
qëllimi, privilegji dhe
kënaqësia ime".

Autori

Të gjitha të drejtat janë të rezervuara,
nuk lejohet shumfishimi pa lejen me shkrim të autorit.

Prof. Dr. Qemal Shalsi

Hyrje

Në një kohë të tillë tranzicioni me plot shqetësime edhe sporti si pjesë e jetës sociale, politike, ekonomike e vendit tonë, po ecën me hapa të ngadalshëm. Megjithatë çdo epokë ka patur problemet dhe zgjidhjet e saja. Loja e basketbollit, është një kombinim i vazhdueshëm i mënyrës së të menduarit dhe vepruarit bashkërisht të pesë lojtarëve që nëpërmjet lëvizjeve individuale në fushë, veprojnë për ta dërguar topinë në kosh dhe për ta penguar kundërshtarit të bëjë po këtë gjë. Pra, 10 lojtarë, në një hapsirë relativisht të vogël luajnë alternativisht në sulm dhe në mbrojtje, duke prodhuar emocione të ndryshme.

Në qoftë se, basketbolli lindi në 1891 nga Prof. Xh. Najsmith, basketbolli për fëmijë lindi në 1950 nga Prof. Yay Archez në Universitetin e Stroudsbougut, quajtur Biddy-basket. Rregullorja ishte e njëjtë por topat më të vegjël dhe koshat më të ulët. Duke u përhapur me shpejtësi në të gjithë botën, në Spanjë në 1965 Prof. Asemo Lopes, i ndryshoi emrin duke e titulluar mini-basket. Më vonë u përcaktuan edhe kategori të tjera si më poshtë:

- | | |
|-----------------|------------------|
| a) Mini-basket | 12 vjeç e poshtë |
| b) Passerelle | 14 vjeç e poshtë |
| c) Para të rinj | 16 vjeç e poshtë |
| d) Të rinj | 18 vjeç e poshtë |

Në Shqipëri, basketbollin e duan të gjithë, sepse të pregatit fizikisht dhe të kënaq shpirtërisht. Nuk duhet të harrojmë se ndonëse në kushte të vështira, trainerët dhe drejtues skuadrash nxorren një plejadë basketbollistësh të mëdhenj e të talentuar që i përkasin brezave të mëvonshëm, por që aktualisht po dalin me vështirësi. Basketbolli është një

sport, që nuk mund të luhet instiktivisht. Ai ka shumë elementë teknike në sulm dhe në mbrojtje. Lëvizjet individuale në fushë, ndërrimi i drejtimit dhe i shpejtësisë, kërcimet, ndalimet, kthesat, rrotullimet e të tjera, trajtohen në evolucionin bashkëkohor.

Shpejtësia duhet të edukohet e lidhur ngushtë me aftësitë koordinative, ku fëmija duhet të reagojë ndaj sinjaleve të ndryshme.

Në elementët e sulmit ka progres. Gjuajtja ka pësuar më shumë ndryshime. Deri në 1935, gjuhëj me dy duar. Pikërisht në këtë vit italo-amerikani A. Lusseli shpiku gjuajtjen me një dorë nga vendi dhe mbas 1945, kur kjo gjuajtje filloi të kryhej me kërcim, duke u shtuar më vonë edhe gjuajtja me hark, nuk ka patur më tipe të tjera gjuajtjesh.

Teknika e driblimit është identike me atë të sotmen që nga 1896, pikërisht atëherë kur u përcaktua rregullorja e përdorimit të tij. Dhe kështu veprohet në mënyrë vetjake; të grupuar dhe si skuadër. Çdo element sulmi, ka elementin e tij të mbrojtjes; p.sh. mbajtja e topit është element sulmi dhe përgjigjeja për kapjen, goditjen ose rëmbimin e tij janë elementë të mbrojtjes. Rast tjetër vetëm për ilustrim; kapja e topit në vend, me hap para ose anash e të tjerë ka kundërveprimin mbrojtës të tyre, kur topi fluturon në lartësi të ndryshme e të tjera. Sulmi dhe mbrojtja mësohen paralelisht dhe perfeksionimi i elementëve teknike është çështje komplekse dhe shumë dimensionale. Stërvitja sportive tek fëmijët organizohet dhe ndërtohet në përshtatje me veçoritë anatomike, fiziologjike dhe psikologjike të moshave. Basketbolli është i kushtëzuar nga rregullorja që e ndjek dhe e kontrollon në çdo veprim. Qëllimisht i jam përmbajtur një tematike të caktuar, pavarësisht se loja është kompleksitet veprimesh.

Dëshiroj të jetë një nxitje konkurruese.

Autori

Seleksionimi

(Përzgjedhja)

Çdo sport ka specifikën e tij. Në basketboll ka vend për lojtarë të gjatë, mesatar dhe të shkurtër, ku shumë prej këtyre të fundit si Voks, Ajverson, Gaks, Kik etë tjerë kanë mbetur në histori. Por, megjithatë, basketbolli është përcaktuar si sporti i të gjatëve.

Njeriu nga lindja e deri në rritjen e tij përfundimtare kalon një kohë relativisht të gjatë, afërsisht 20 vjeç, gjatë së cilës ndodhin procese të ndërlikuara të zhvillimit morfologjik, fiziologjik e psikik.

Seleksionimi është domosdoshmëri për punën e trenerit dhe detyrë e përhershme e tij. Qëllimi i tij është gjetja e elementëve të përshtatshëm, por edhe parashikimi i rritjes së lartësisë trupore.

Kriteret e përzgjedhjes konsistojnë në:

- Trashëgimia genetike me përqendrim tek lartësia trupore e prindërve. Shumë kush trashëgiminë e absolutizon, në një kohë që përvoja e deritanishme, nuk e rendit atë në plan të parë.
- Madhësia e këmbës. Sa më e madhe këmba (mundësisht pa dystaban) aq më e lartë do të jetë lartësia.
- Pëllëmba e dorës me madhësi mbi mesatare.
- Skelet i brishtë, me krahë të gjatë dhe qafë të hollë.
- Cilësitë fizike dhe gjendja e mirë shëndetësore.

Nuk ndihmojnë rritjen:

- Fëmijët me këmbë të shkurtra.
- Muskulaturë të formuar mirë
- Gjendje jo të mirë shëndetësore.

Eshtë shumë e rëndësishme që për t'u zgjatur fëmijët të kenë:

- Dëshirë dhe besim se do të zgjaten.
- Të kujdesen vazhdimisht për kushtet higjienike dhe të kalisin sistematikisht organizmin, gjë që do të ndihmojë në eliminimin ose pakësimin e sëmundjeve.
- Të marrin ushqim kalorik që të përmbajë sasi të domosdoshme lëndësh ushqyese, që nevojiten për të punuar, mësuar, lëvizur, luajtur. Trupi i juaj ka nevojë për një shumëllojshmëri ushqimesh.

Proteinat janë të nevojshme për ndërtimin dhe ruajtjen e muskujve, kockave, indeve dhe organeve të trupit. Ushqime të pasur me proteina janë të gjitha llojet e mishit, të shpendëve, peshkut, bathëve, bizeleve, qumështit, djathit, kosit dhe vezëve.

Karbohidratet dhe yndymat sigurojnë energjinë. Ato ndodhen tek orizi, mishi, gruri, patatet e tjerë. Ushqime të pasur me yndyrna janë vajrat, produktet e mishit, dhjami i derrit, gjalpi, margarina, arrat etj.

Vitaminat dhe kripërat minerale janë thelbësore për një ushqyerje të mirë. Ato ndihmojnë që trupi të jetë më i shëndetshëm. Vitamina A, ndodhet te perimet me ngjyrë jeshile, kungulli, patatet, karrotat, vezët, mëlçija, fasulet, drithërat dhe mishi. Ushqimet e pasura me vitaminë B ndodhen tek peshku, vezët dhe perimet e gjelbërta. Vitamina C ndodhet te frutat dhe perimet.

Eshtë e mira të ndani ushqimin tuaj të përditshëm në shumë vakte ngrëniesh dhe përpikuni ta filloni me mëngjesin e parë dhe mëngjesin e dytë.

Duke i shpenzuar kaloritë nëpërmjet ushtrimeve fizike organizmi i juaj do të jetë gjithnjë i shëndetshëm.

Formulat e zgjatjes

1. Formula 2 vjeçare. Në moshën 2 vjeçare fëmija matet dhe presupozohet se zgjatja do të jetë sa dyfishi i kësaj lartësie. Kjo do të thotë se në qoftëse fëmija 2-vjeçar do të jetë 90 cm, rritja maksimale e tij do të jetë 180 cm.

2. Formula italiane:

- Parashikimi për:

$$\text{Djem} = \frac{\text{Lartësia trupore e babait} + \text{lartësia trupore e nënes} + 13}{2} = \pm 5$$

$$\text{Vajza} = \frac{\text{Lartësia e babait} + \text{lartësia e nënes} - 13}{2} = \pm 5$$

Formula bullgare:

Parashikimi për:

$$\text{Djem} = \frac{2.8 + (0.99 \times \text{lartësia trupore e babait}) + (1.12 \times \text{lartësia trupore e nënes})}{2}$$

$$\text{Vajza} = \frac{2.5 + (0.93 \times \text{lartësia trupore e babait}) + (1.03 \times \text{lartësia trupore e nënes})}{2}$$

Parashikimi i lartësisë trupore sipas një formule ruse

Moshë	Meshkuj		Femra	
	Pesha	Lartësia	Pesha	Lartësia
9 vjeç	26.8 kg	128 cm	25.6 kg	126 cm
10 vjeç	29 kg	132 cm	28.5 kg	131 cm
11 vjeç	32 kg	137 cm	32 kg	137 cm
12 vjeç	35.5 kg	142 cm	36.5 kg	143 cm
13 vjeç	40 kg	148 cm	42 kg	150 cm
14 vjeç	45 kg	154 cm	46.5 kg	155 cm
15 vjeç	50.5 kg	160 cm	50.5 kg	158 cm

Të dhëna mesatare nga 500 fëmijë të observuar.

Formulë franceze e dalë nga 50% të mesatares së matjeve të fëmijëve

Mosha	Meshkuj		Femra	
	Lartësia	Pesha	Lartësia	Pesha
9 vjeç	125-133	25-29	124-130	24-29
10 vjeç	130-138	27-33	130-137	27-32
11 vjeç	135-139	30-37	136-148	29-36
12 vjeç	141-150	33-41	140-150	34-41
13 vjeç	147-156	36-45	150-156	42-47
14 vjeç	153-163	41-52	151-161	42-51
15 vjeç	159-168	47-59	156-164	46-55
16 vjeç	166-174	52-64	157-165	47-56
17 vjeç	167-177	55-66	157-165	47-57
18 vjeç	170-179	58-69	166-167	48-58
19 vjeç	176-179	59-70	166-167	48-58
20 vjeç	179-180	60-71	166-167	48-58
21 vjeç	180-	65-72	166-167	48-58
22 vjeç	180-	65-72	166-167	48-58

- Edhe për rritjen e lartësisë trupore, procesi stërvitor duhet të jetë i studiuar dhe racional.
- Është konstatuar se ushtrimet fizike, lojërat me dorë ndihmojnë në rritjen e fëmijëve, ndërsa puna dhe stërvitjet me ngarkesa të mëdha e frenojnë atë.
- Ushtrimet duhet të jenë të tilla që të ngacmojnë epifizat e eshtrave të gjata për zgjatjen e tyre. Ato duhet të jenë të dozuara mirë dhe të mos shkaktojnë shumë lodhje. Më të rëndësishme janë varjet dhe kërcimet.
- Varje në hekurin gjimnastikor duke qëndruar rreth 20-30 sekonda. Kjo kohë rritet gradualisht si dhe herët e sajë. Mbas 1-2 muaj në këmbë ose në mesin e trupit vihen mjete rënduese.
- Varje në hekurin gjimnastikor dhe kalimi nga një dorë në dorën tjetër, me krah të shtrirë.
- Kërcimet janë ushtrimet më të efektshme për shpejtimin e rritjes. Çdo ditë kryhen 60-70 kërcime, të ndara 2 herë nga 10 kërcime me përplasjen e dy këmbëve, 2x10 me përplasjen me këmbën e djathtë dhe 2x10 kërcime me të majtën.
- Edhe ushtrimet e përkulshmërisë dhe të stretchingut ndikojnë pozitivisht në shpejtimin e rritjes.

Zhvillimi i përgjithshëm fizik

Zhvillimi i përgjithshëm fizik i nxënësve ka për qëllim rritjen e aftësive funksionale 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 mjeshtërisë sportive.

Mjetet e përgatitjes së përgjithshme fizike zgjidhen duke pasur parasysh veçoritë anatomike - 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 përshtatshme 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 gjoks, për shpatullat etj.

Përgatitja e përgjithshme fizike duhet të drejtohet në zhvillimin e të gjitha cilësive fizike, për të mënjanuar 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 tjetër 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 arritjen e rezultateve sportive.

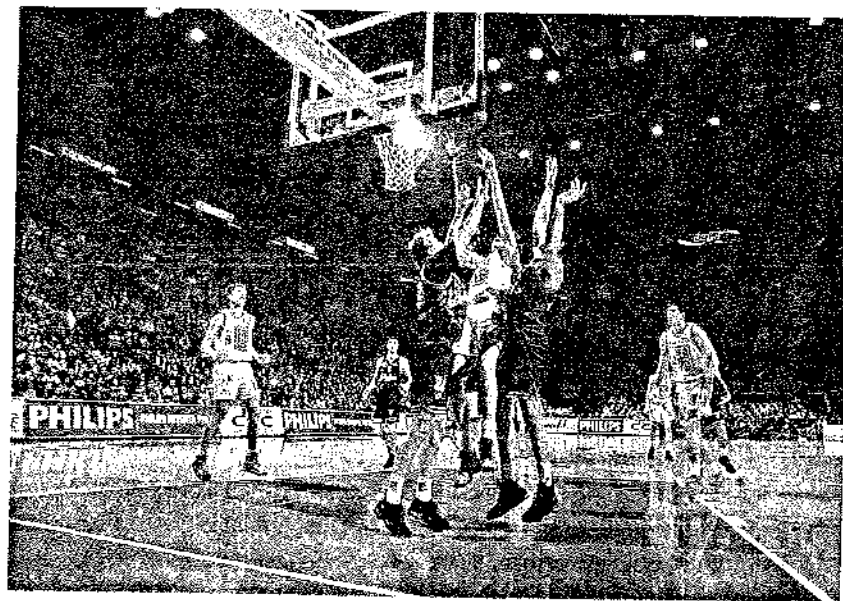
Në radhë të parë duhet të përdoren ushtrimet që ndihmojnë zhvillimin e shpejtësisë, pastaj ushtrimet e forcës e të qëndrueshmërisë. Rritja e përgatitjes së përgjithshme fizike krijon kushte të favorshme për korigjimin e veprimeve të gabuara lëvizore.

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 mosha 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. Ushtrimet e shpejtësisë mund të përdoren në çdo orë mësimi apo seancë stërvitore. Në fillim të mësimi 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 mësimi, 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 shkathhtësi 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 zhvillohet kryesisht me ushtrime individuale si p.sh.; ushtrime me top të mbushur, me peshë 1-2 kg, ngjitje në litar e në drushë 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 tempi 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 volumni dhe intensiteti i ngarkesave duhet të jetë 20-30 për qind më e vogël se sa te djemtë.

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

Zhvillimi i shkathhtësisë 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 akrobasisë dhe sidomos lojërat sportive si basketbolli, futbollit dhe hendbolli.

Duke qenë se ushtrimet e shkathtësisë shkaktojnë sforcim 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 apo të stërvitjes.

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 eshtrave. 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 ritjen e elasticitetit të tyre. Pas ushtrimeve të përkulshmërisë, vëmendje u duhet kushtuar ushtrimeve me lëvizje të lehta çlodhëse. Ushtrimet e përkulshmërisë rekomandohen të bëhen menjëherë pas nxehtësë 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 fizologjike, 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 zhvillohen 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 rigozitet kontrolli mjekësor.

- Lojrat ndihmojnë në:*
1. *zhvillimin e cilësive fizike, si shpejtësi, vëllim, forcë, dritë etj.*
 2. *zhvillimin e teknikës sipër bëhen pasime, driblone, gjuajtje etj.*
 3. *zhvillimin e cilësive morale-volitive si vëmendjen, kolektivitetin, kujtesën, përpjekjen etj. rritin emocionin*

Lojra dhe stafeta të ndryshme

Lojrat 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.

Lojrat 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, lojrat zhvillohen në fund të pjesë themelore ose të mbylljes së mësimin. Por lojrat dhe ushtrimet-lojë, që ndihmojnë në ngulitjen e elementit teknik është e këshillueshme të zhvillohen në pjesën përgatitore të mësimin. 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 mësimin 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 mësimëve 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 shumtë të lojës së basketbollit. Këtu kemi parasysh se mësuesit e klasave sportive, si dhe trajnerët e ekipeve 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. Lojrat 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 njëritjetrit (në një mënyrë të caktuar), ata përpiqen të godasin dhe të rrëzojnë piramidat ose shishe (ose të qëllojnë topat). Nga ana e tyre, mbrojtësit përpiqen 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).

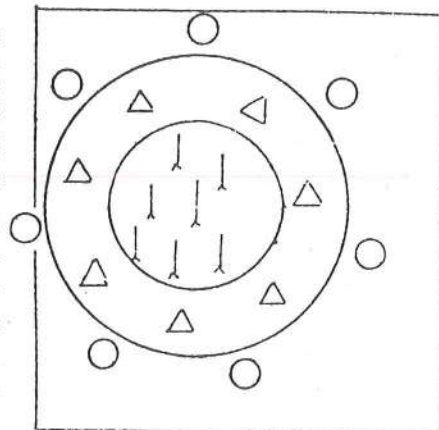


Fig.1

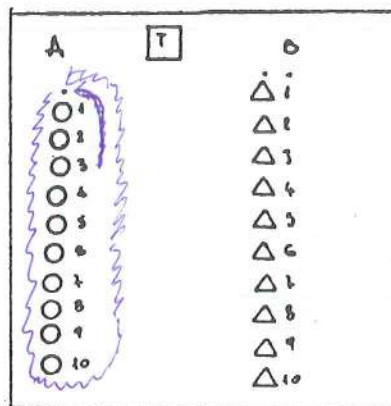


Fig.2

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 kundërshtare. Fëmijët ia hedhin topin kapitenit të tyre, kurse kundërshtarët që ndodhen në këtë fushë përpiqen që ai të mos e marrë topin e pasuar, duke u munduar që ta kapin vetë topin.

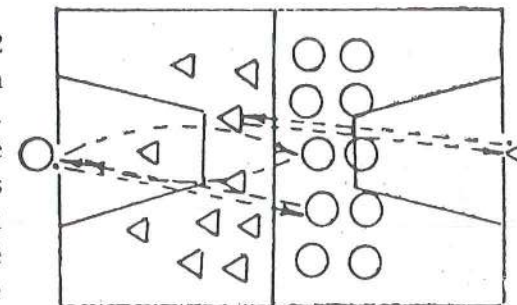


Fig.3

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 driblem, 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).

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

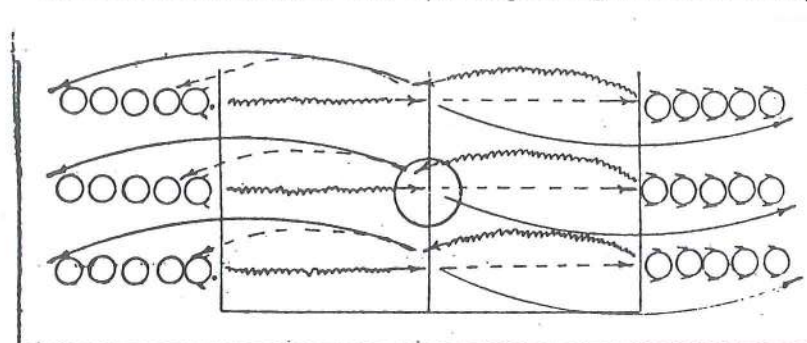


Fig.4

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).

5. Topin shokut.

Në fushën e basketbollit, brenda rrethëve 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).

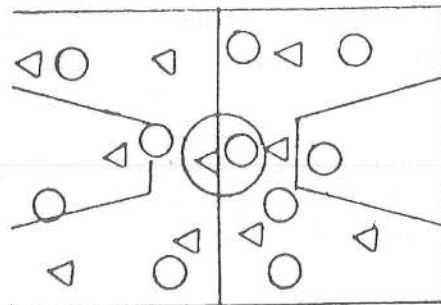


Fig. 5

6. Shkëputja.

Numri i nxënësve duhet të jetë 4-8 veta. Ata thonë radhazi numrat e tyre (që i mbajnë mend deri në fund të lojës) dhe vendosen 2-3 m përballë tabelës. Nxënësi që ka topin bën gjuajtjen në shportë dhe kur topi është në ajër, në pikën më të lartë, thërret cilindo 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 ndonjërin nga lojtarët. Të gjithë të tjerët përpiqen të largohen përtej vijës së mesit të fushës. Në rast se topi godet ndonjërin, 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.

7. Kaloje topin poshtë këmbëve.

Nxënësit vendosen në kolonë për një në largësi 2-3 m larg njëritjetrit dhe dy të parët kanë topa. Me sinjalin e mësuesit, nxënësit, që i kanë këmbët të hapura, e kalojnë topin te njëritjetrit, 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 ia pason topin poshtë këmbëve shokut dhe kështu me radhë. Fiton ajo skuadër që e mbaron e para garën. Përveç pozicionit në gjuhë, përdoret edhe pozicioni shtrirë e barkas, shtrirë në shpinë e tjerë (fig. 6).

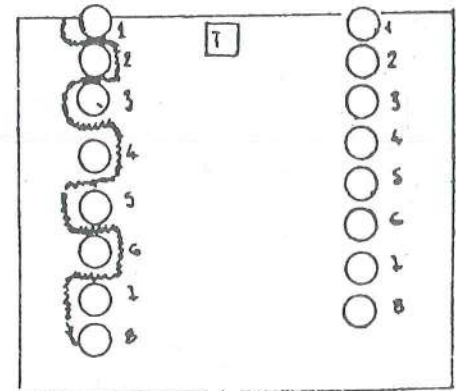


Fig. 6

8. Kush goditet.

Vizatohen 3 rrethë 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 topi bie në tokë, e pastaj godet

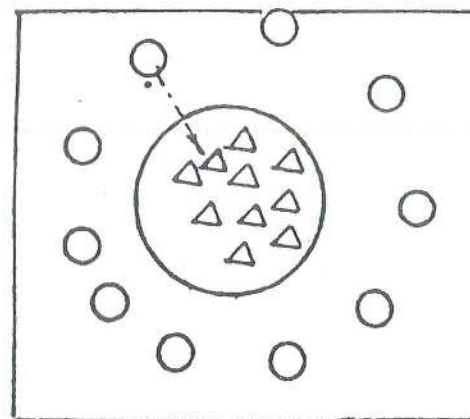


Fig. 7

lojtarin, quhet i pavlefshëm. Fiton ajo skuadër që në një kohë të caktuar “djeg” më shpejt kundërshtarin (fig. 7).

P.S. Figura ka vetëm një rreth.

9. Në shtëpi.

Në fushën e basketbollit vizohen disa rrahtë (me diametër 1m), 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 me kohë të caktuar.

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 numrit 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).

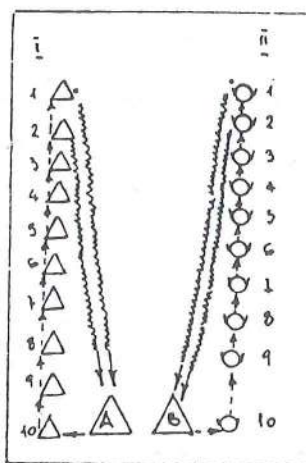


Fig.8

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) qëndron 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 nxënësi, atëherë ai bëhet ndjekës.

12. Nëpër pozicione.

Mësuesi shpjegon llojin e pozicionit që duhet të mbajnë nxënësit. Këta të fundit, pasi e kuptojnë, shpërndahen nëpër 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 pikëve.

14. Kush shënon jashtë zonës. dhe me topin.

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.

Pas sinjalit, dy të parët e çdo skuadre vrapojnë për të kapur sejcili topin

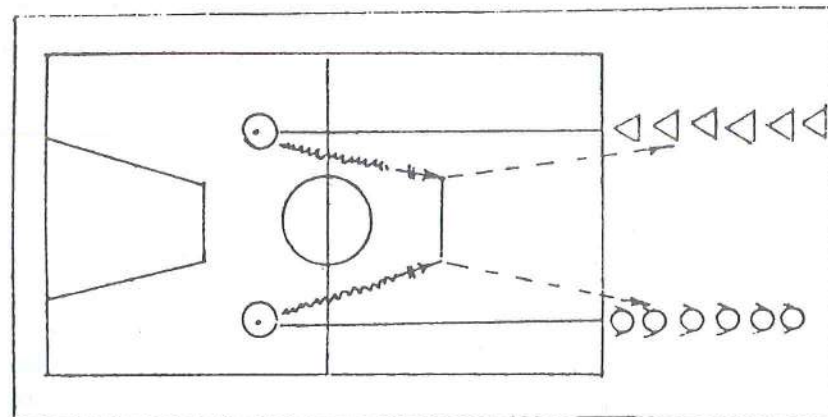


Fig.9

e tij. Pasi marrin topin kthehen me driblim dhe gjuajnë jashtë zonës. Kush shënon merr 3 pikë. Pasi përfundojnë të gjithë lojtarët, mbledhen 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 trapezit 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 me vonë me 2 dhe me 3 pengesa, me gjuajtje jashtë zonës etj. (fig. 10).

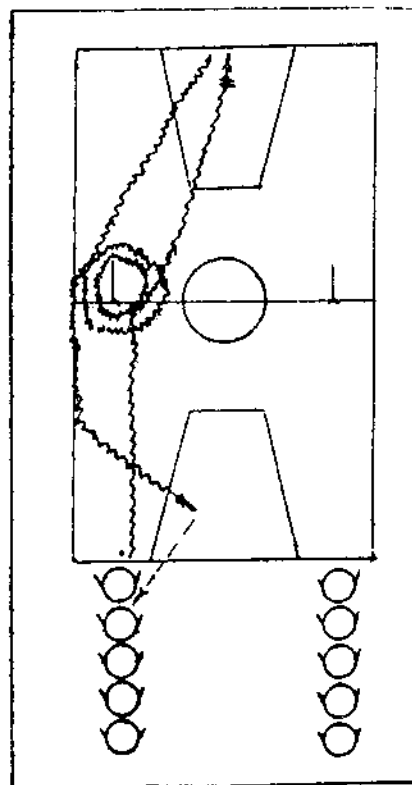


Fig. 10

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'i pasojnë topin njëri-tjetrit në një mënyrë të caktuar, sa të jetë e mundur më shpejt. 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 fushë.

Nxënësit vendosen në fushë në bazë të dy skuadrave (A dhe B). Secila skuadër ka nga 10 nxënës me nga 4 topa.

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 ndalohej loja. Skuadra që në fushën e saj ka më shumë topa humbet lojën (fig. 11).

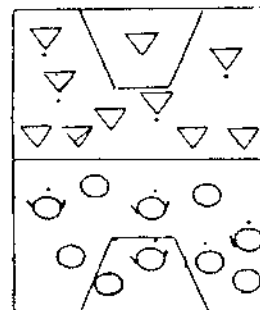


Fig. 11

18. Objektivi i lëvizshëm.

Nxënësit rreshtohen në formë rrethi. Një lojtar vendoset në mesin e rrethit. Të tjerët, duke i pasuar topin, njëri-tjetrit, përpigën të goditnin lojtarin në mesin e rrethit, i cili bën ç'është e mundur që t'u shpëtojë goditjeve. Nxënësi që godet atë të mesit të rrethit, zë vendin e tij (fig. 12).

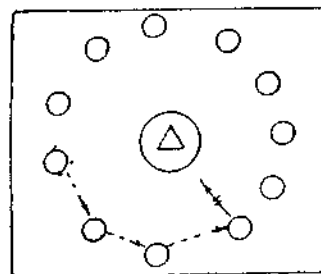


Fig. 12

19. Gjuajtësit dhe shmangësit.

Luajnë dy skuadra, njëra është me gjuajtës dhe tjetra me mbrojtës (shmangës). Gjuajtësit ndahen në dy grupe të barabartë dhe janë të rreshtuar pas vijave anësore të fushës. Mbrojtësit (shmangës) 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).

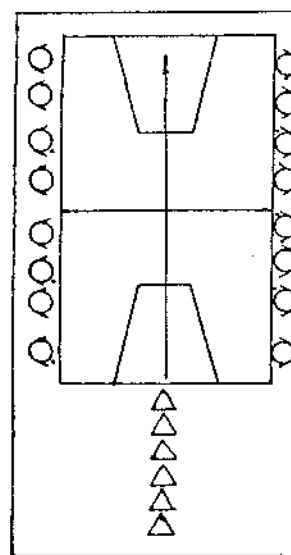


Fig. 13

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 fushë, 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 kuadratisë së parë, po kështu veprohet në kuadratin 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).

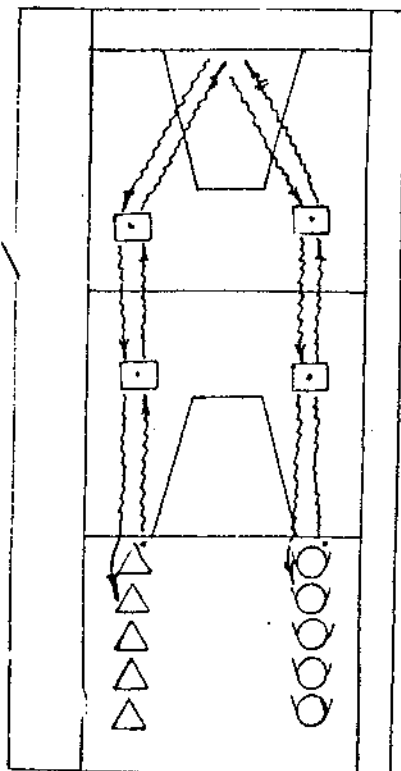


Fig. 14

Ushtrimet për lëvizjet në fushë

Basketbolli nuk mund të kuptohet pa lëvizje të 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. Po përmendim disa prej tyre: vrapim i drejtë, diagonal, gjysëm hark, me ndryshim drejtimi, me ndryshim shpejtësie, me shpinë para etj. Zakonisht në fillim të mësimin, 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 anë 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, lamia e të cilave sjellin dëshirën dhe vullnetin për t'i kryer ato.

1. Në fushën e basketbollit vendosen tri topa ose piramida. 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 17.80 m (pra afërsisht 40 m vajtje dhe 40 m ardhje) dosha 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. Dosa deri 10 herë vajtje-ardhje = 520 m.

3. Ushtrim i alternuar me ecje sportive dhe disa lloje 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 vijën 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-djathtas 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 madhazi 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 zgjitura, 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 mësuesit ata vrapojnë diagonal, kthehen me vrapim me shpinë para në lëvizje mbrojtëse dhe e përfundojnë ushtrimin me 5 kërcime.

20. Nxënësit vendosen në dy rreshta 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;

përplasnin topin në gjunjë, vajtje-ardhje;

driblojnë me top, vajtje-ardhje;
pasojnë topin si në volejboll, 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, 5 basketbollistë nga një top, vrapimi bëhet
me shpejtësi mesatare, ndërsa doza 2-3 herë.

Ushtrimet nuk kanë qëllim në vetvehte por t'i shërbejnë lojës

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 formimin 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. Në qoftë se ushtrimi mësohet vazhdimisht pa kundërshtar, ai ka vetëm karakter mësimor, por më vonë, pas perfeksionimit të tij, përdoret përballë një mbrojtësi, ky ushtrim ndryshon, 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 në lojë 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 sigurt, 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 (perfeksionimi).

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.

Kapja e topit

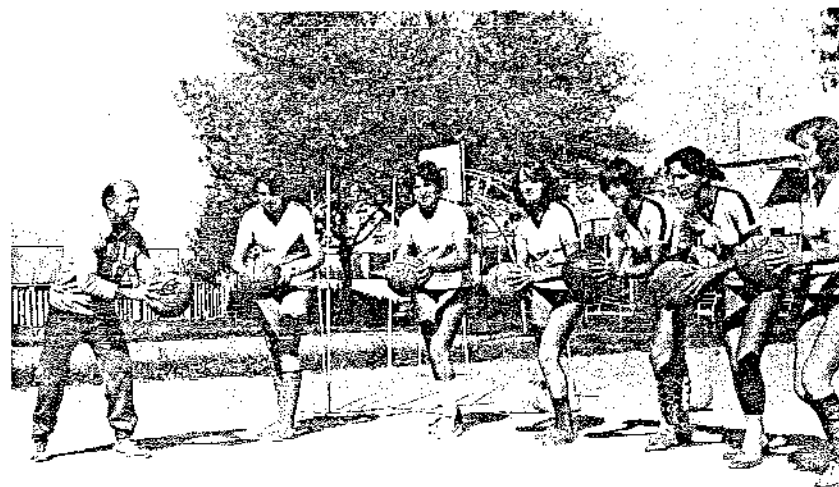
Është elementi i parë teknik që duhet mësuar. Topi kapet me dy duar, mbulohet me pëllëmbë dhe kontrollohet me mollëzat e gishtërinjve. Ay nuk duhet të shtrëngohet shumë dhe duhet të mbahet afër trupit. Me anën e kapjes dhe mbajtjes së topit lojtari bëhet zotërues i tij dhe njëherësh parapregaditet për të kryer elementë të tjerë teknikë, që vijnë pas sajë. Topi duhet të kapet në vendin e duhur dhe në kohën e duhur.

Mbasi të kapet topi, duhet të ruhet nga kundërshtari dhe të mbahet në pozicion të përshtatshëm për veprimet e ardhshme. Topi i pasuar

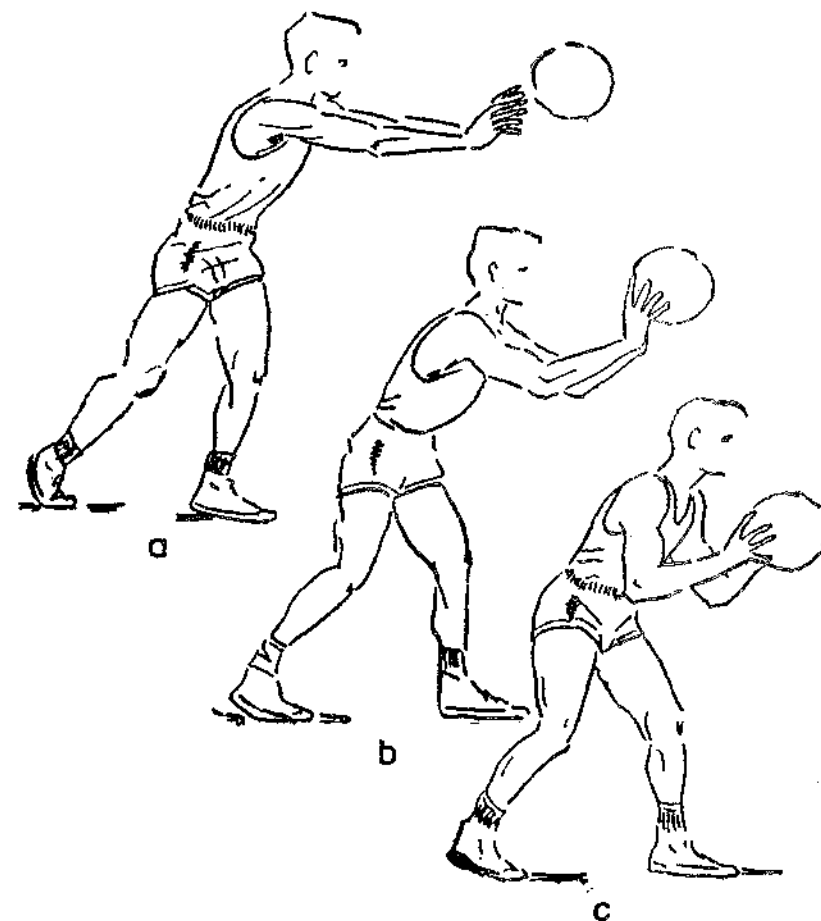
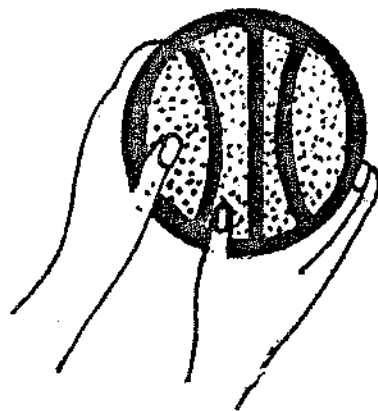
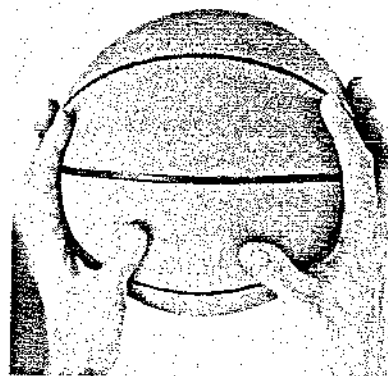
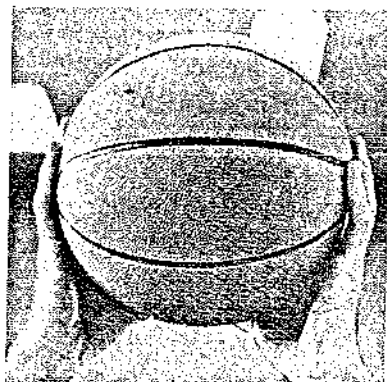
fluturon me një shpejtësi të caktuar, prandaj lojtari që do të kapë topin duhet gradualisht t'ia zbusë atij atë shpejtësi. Në qoftë se do të përpiqet ta kapë topin menjëherë, atëherë përplasja e forcës lëvizëse të topit me forcën ndaluese të duarve do të jetë e madhe, kështu që topi do bjerë nga duart.

Për një kapje të mirë duhet:

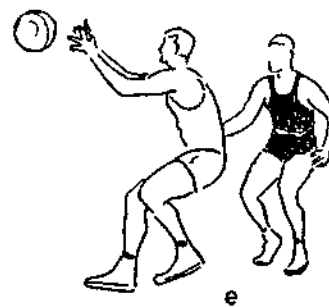
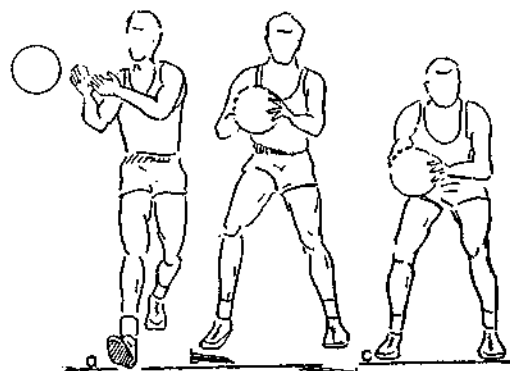
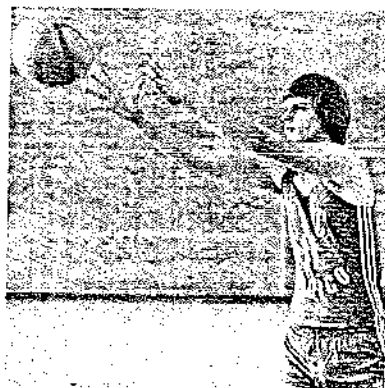
- Krahët të jenë të shtrirë përpara në drejtim të topit;
- Pëllëmba e hapur, gishtërinxhtë të hapen dhe dy të mëdhejtë të drejtuar nga njëri-tjetri mbrapa topit-lart, ndërsa të tjerët para-lart, duke formuar hinkën.
- Sa më e madhe të jetë shpejtësia e topit, aq më e madhe duhet të jetë largësia në të cilën zgjaten krahët, trunqu i përkulur para.
- Topi kapet me 2 duar dhe në raste të ralla kur nuk ka mundësi të kapet me 2 duar, mund ta kapim me 1 dorë. Krahut shtrihet në drejtim të topit. Pas prekjës së tij me gishtërinj bëhet amortizimi i cili fillon nga supi dhe kryhet me tërheqjen e krahut nga mbrapa. Çdo herë kur e kapim me 1 dorë, përnjëherë e mbajmë edhe me dorën tjetër.



Kapja dhe mbajtja e topit në statikë



Kapja dhe mbajtja e topit në dinamikë (lëvizje)



Pasimet

Pasimi është element i rëndësishëm dhe i domosdoshëm i lojës së basketbollit sepse me anë të tij lojtarët komunikojnë dhe bashkëpunojnë ndërmjet tyre. Qëllimi i pasimit është organizimi i sulmit. Pa pasim nuk ka as fillim dhe as përfundim sulmi. Pasimi duhet të jetë i shpejtë, i saktë, i thjeshtë dhe në kohën e duhur. Vetëm kur janë të tillë, pasimi është i suksesshëm. Të rëndësishme tek pasimi janë shikimi periferik dhe lëvizja mashtruese.

Me shikim periferik kuptojmë zgjerimin në maksimum të të parit për të konstatuar se cili basketbollist është në pozicion më të përshtatshëm, ndërsa lëvizja mashtruese (ndonse nuk përdoret gjithnjë) shërben që të mos diktohet drejtimi i pasimit nga ana e kundërshtarit. Prandaj, lojtari duhet të shikojë kur dhe ku e pret topin bashkëlojtari, t'ia pasojë në një drejtim dhe lartësi të tillë, që ai mbas kapjes, pa humbur kohë të kalojë në veprimin që ka menduar.

Nëse topi pasohet gabimisht, ndryshon plotësisht situata në lojë; nga superioriteti në koshin e kundërshtarit kalohet në inferioritetin e koshit të tij. Për një pasim të mirë dhe të saktë ka rëndësi të madhe kapja e topit që zakonisht bëhet me dy duar dhe në raste të rralla edhe me 1 dorë. Zakonisht pasimet e shkurtra bëhen me dy duar, ndërsa ato të largëta me një dorë.

Gjithsesi kemi edhe pasime me trajektore të mesme (rruga e fluturimit të topit) të cilat aplikohen në raste kur pasohet mbi zonë ose tek lojtari i qëndrës. Dikur këto pasime ishin pothuajse të ndaluara, ndërsa në ditët tona janë të preferuara.

Pasimi është elementi teknik që përdoret më shumë gjatë një ndeshjeje; në mënyrë të përafërt kryhen nga një skuadër rreth 400 pasime. Lojtari duhet të përdorë më shumë atë lloj pasimi që kërkon situata e lojës. Situatat e ndryshme kërkojnë që pasimet në lojë të realizohen nga pozicione të ndryshme fillestare, nga vendi, në lëvizje, në kërcim, drejt për së drejti me përplasje në tokë, me dy duar dhe një dorë.

Pasimi më i mirë dhe më i saktë është ai që është më i përshtatshëm për atë çast. Pra, suksesi i pasimit, varet nga këto kërkesa; të jetë teknikisht i mirë, i saktë, në kohën e duhur, nga pozicioni i lojtarit që pret topin me lehtësi për të vazhduar aksionin e parandaluar.

Pasimet kryesore në mënyrë të përmbledhur i ndajmë në:

A) Pasimet me dy duar:

1. Pasim nga gjoksi,
2. Pasim mbi kokë,
3. Pasim me 2 duar në lartësi të mëdha
4. Pasim me përplasje mbi tokë.

B) Pasimet me një dorë:

1. Pasim me një dorë nga supi,
2. Pasim me një dorë me përplasje në tokë,
3. Pasim me një dorë nga poshtë,
4. Pasim me hark.
5. Pasim me një dorë pas shpinës
6. Pasim me një dorë gjatë driblimit

C) Pasime të tjera.

1. Dorëzimi i topit me 2 duar.
2. Dorëzimi i topit me 1 dorë.
3. Pasimi i topit me një dorë mbi sup mbrapa.
4. Pasimi me dy duar nga poshtë.
5. Pasimi me dy duar nga supi.
6. Pasimi mbrapa shpinës me një dorë.
7. Pasimi me një dorë gjatë driblimit.

Të gjitha pasimet kryhen:

- Nga vendi
- Me kërcim
- Me lëvizje.

Shumëllojshmëri pasimesh

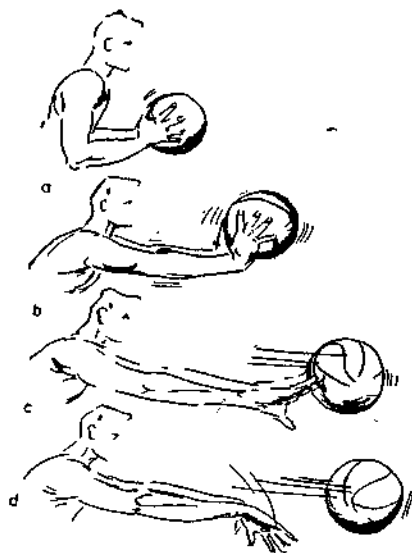


Fig. 1

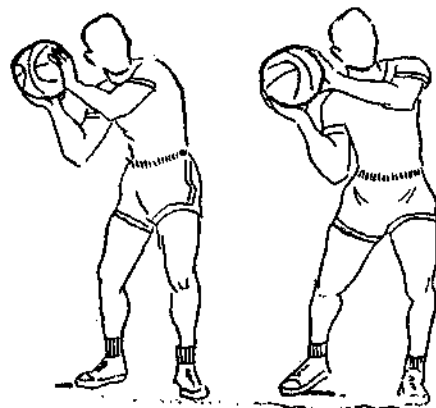


Fig. 3

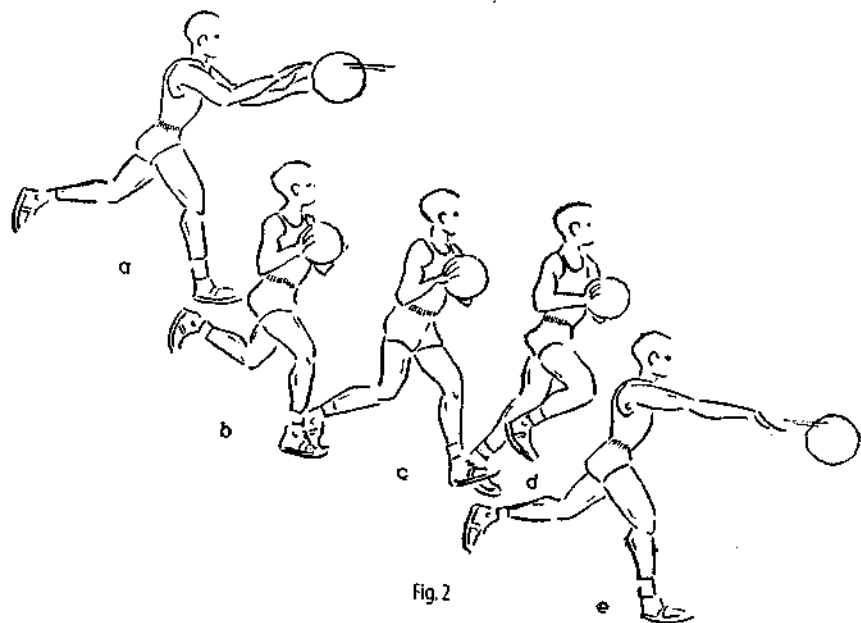


Fig. 2

Basketbolli i së nesërmes

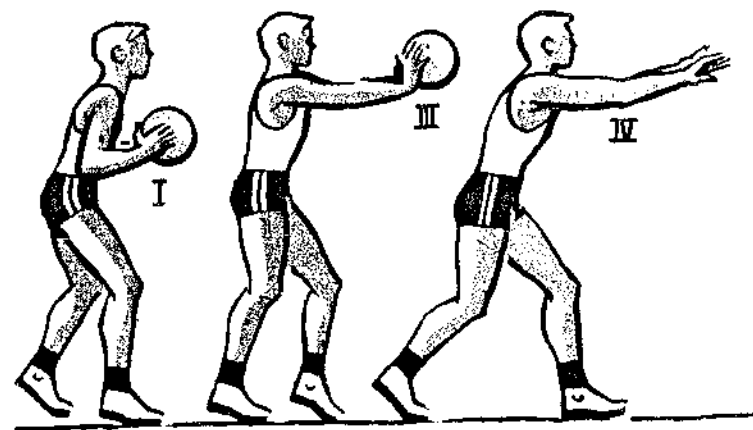


Fig. 4

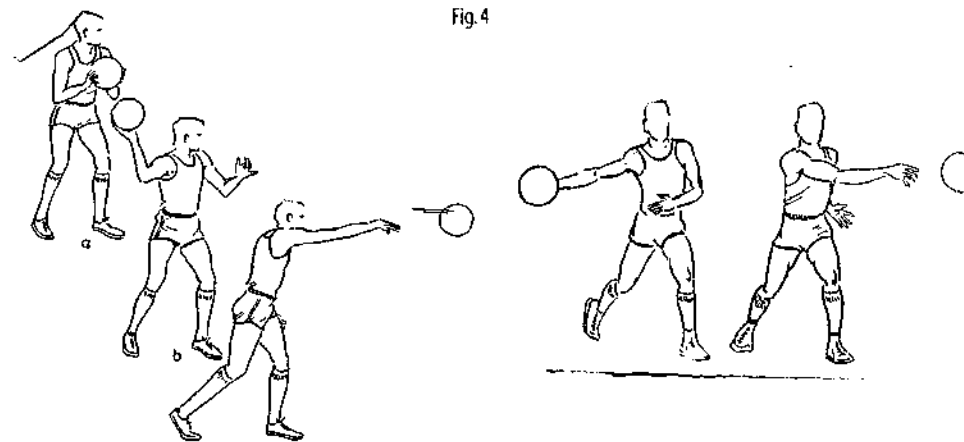


Fig. 5

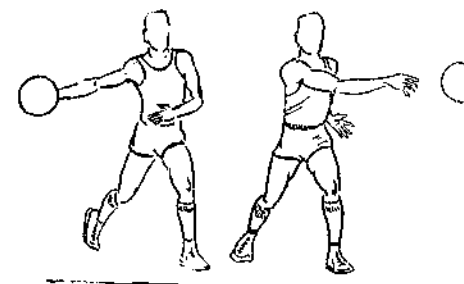


Fig. 6

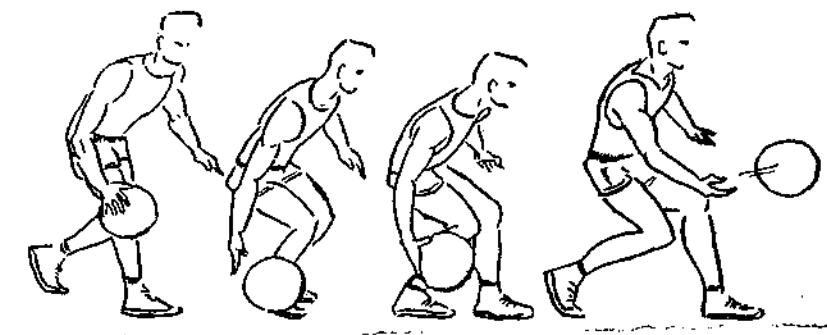


Fig. 7

Prof. Dr. Qemal Shalsi

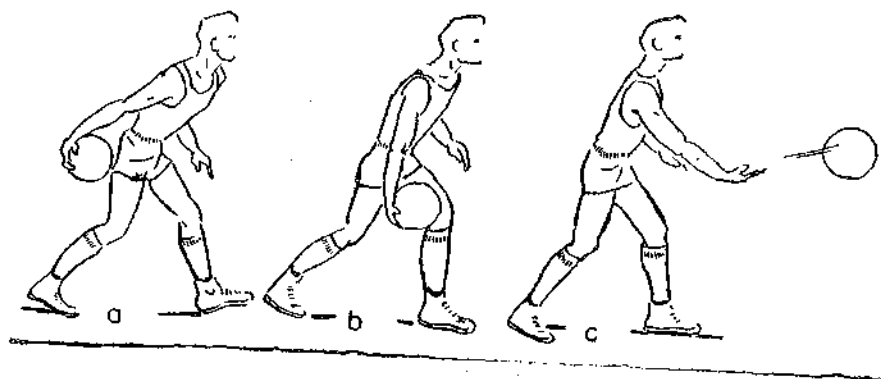


Fig. 8

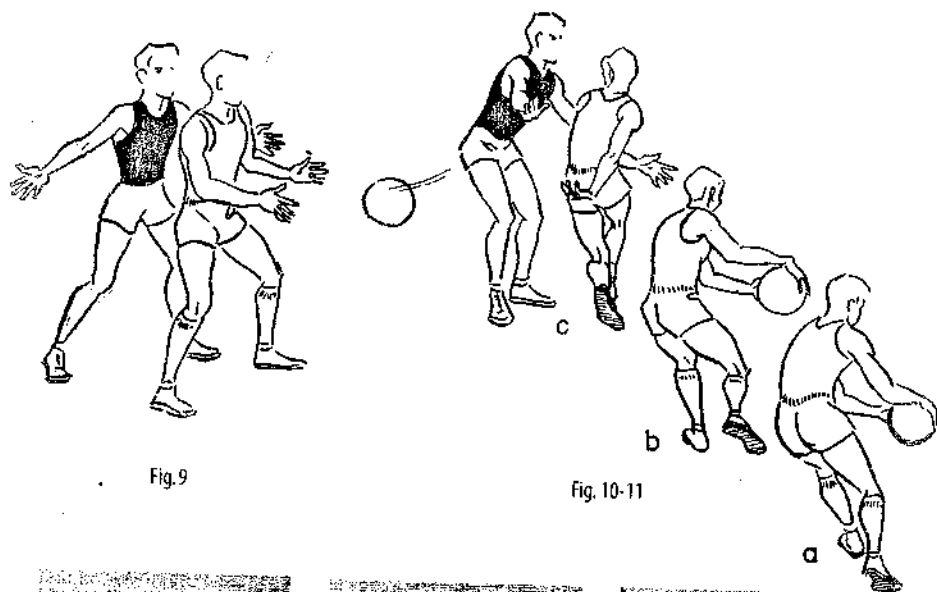


Fig. 9

Fig. 10-11



Fig. 12



Fig. 13



Fig. 14

Basketbolli i së nesërmes

Legjendë

Sulmues	
Pozicioni i sulmuesit	
Mbrojtës kulmi i trekëndëshit tregon drejtimin e mbrojtjes	
Vrapim	
Driblim	
Pasim	
Gjuajtje	
Bllokim	
Rrotullim me trup	

Ushtrime për pasimin

1. Nxënësit vendosen siç tregohet në figurë. Numri 1 pasion topin te 2 dhe shkon në vendin e tij. Numri 2 pason te 3 dhe shkon në vendin e tij dhe kështu me radhë. Nr. 5 pas pasimit shkon në fundin e kollonës. (Fig. 15)

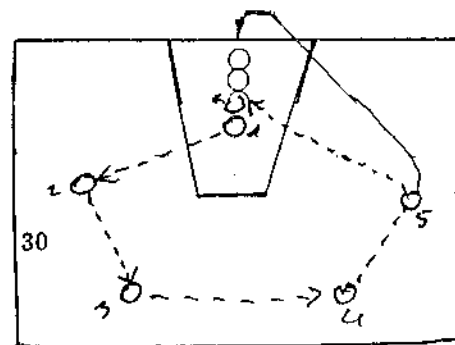


Fig. 15

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).

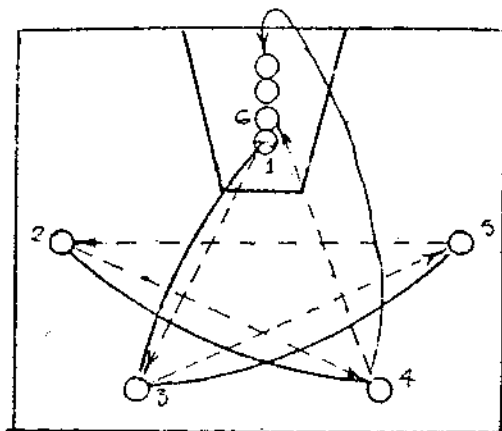


Fig. 16

3. Ushtruesit vendosen në formë rrethi dhe vrapojnë pas pasimit, duke zënë vendin e atij që i pason. (Fig. 17).

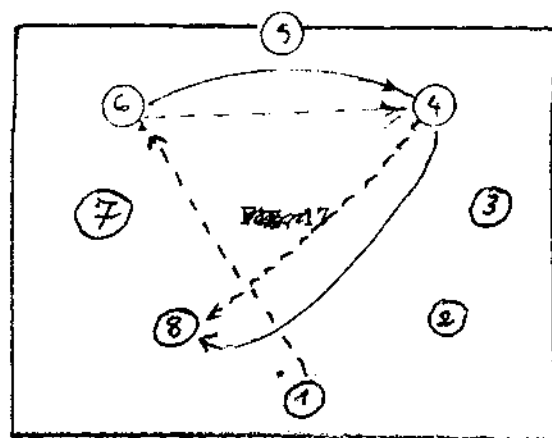


Fig. 17

4. Pasim 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).

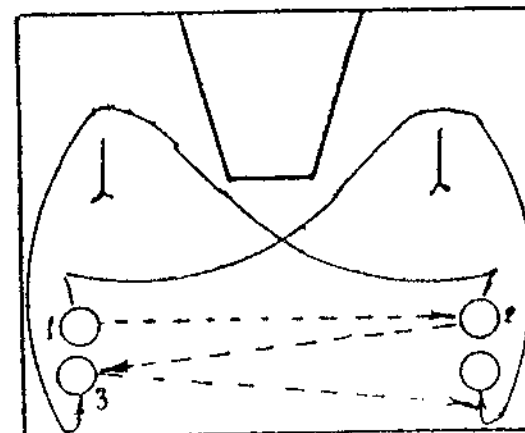


Fig. 18

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).

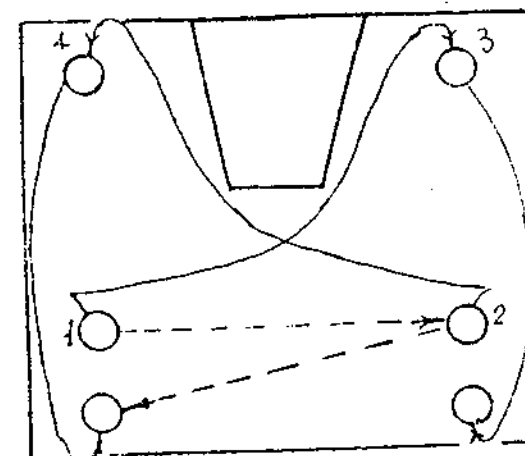


Fig. 19

6. Nxënësit pasojnë diagonalisht, ndërsa vendet i ndërrojnë me shokët e skuadrës që kanë karshi. (Fig. 20).

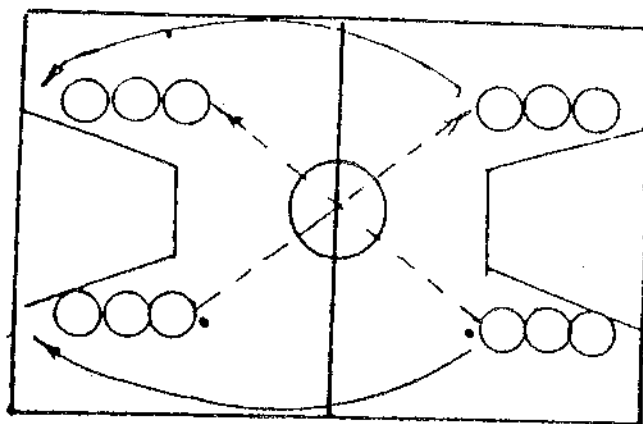


Fig. 20

7. Nxënësit pasojnë topin te shoku që kanë përballë, ndërsa vrapimin e bëjnë në formë harku, prapa kolonës tjetër. (Fig. 21).

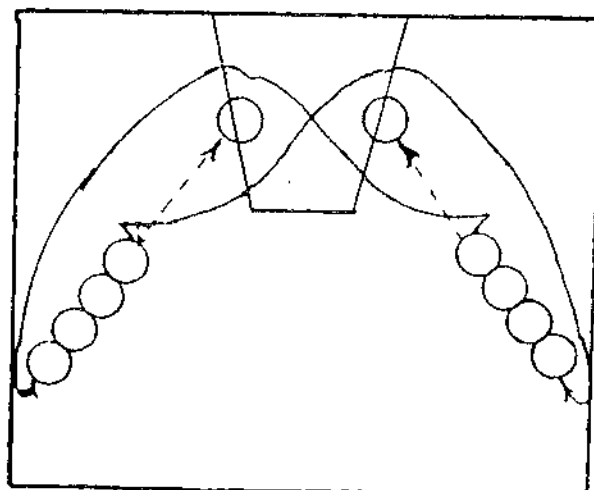


Fig. 21

8. Kalimi i topit në formë katroni, 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 tek (7, 1 dhe 3), ndërsa topin që e ka 6 e pason te numrat çift (8, 2, 4). Ndërrohet drejtimi. (Fig. 22).

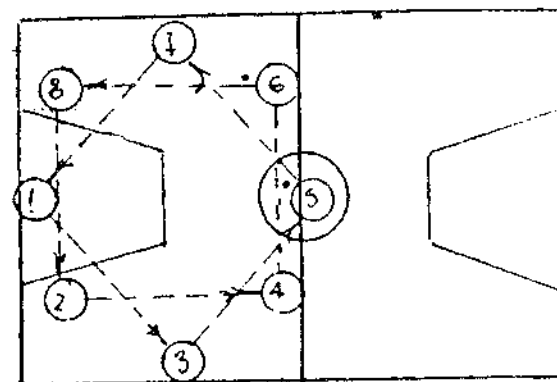


Fig. 22

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 njëdhshëm. Numrat 1, 3, 5 kanë topa. Me sinjal ata ia pasojnë topin shokëve për bri, pastaj mësuesi 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).

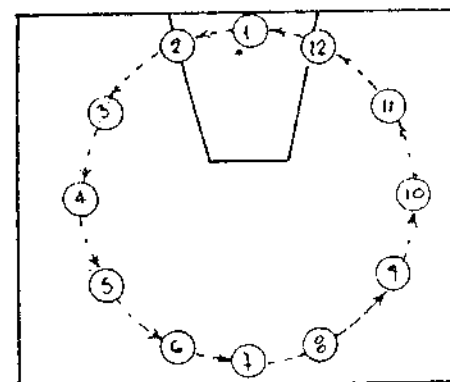


Fig. 23

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).

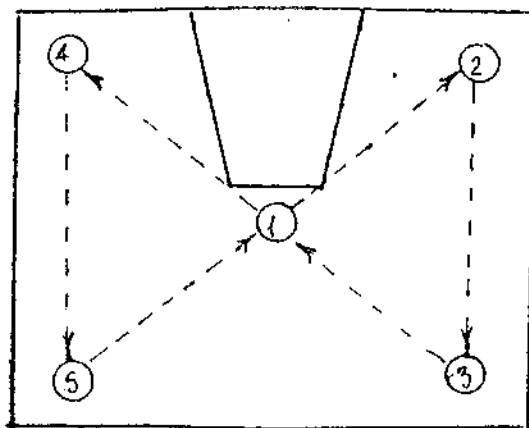


Fig. 24

11. Ky ushtrim ka për qëllim të përsosë shpejtësinë e pasimit. Numrat 2 dhe 3 kanë topa, që ia pasojnë radhazi numrit 1, i cili i kthen secilit topin e tij. (Fig. 25).

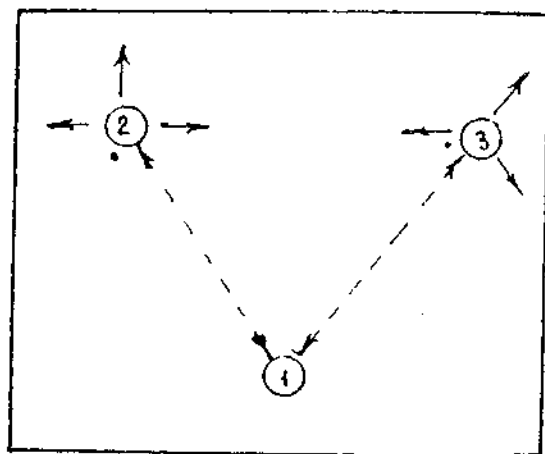


Fig. 25

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 pasori te 1 dhe 1 te 5. Pastaj numri 1 ndërrohet. (Fig. 26).

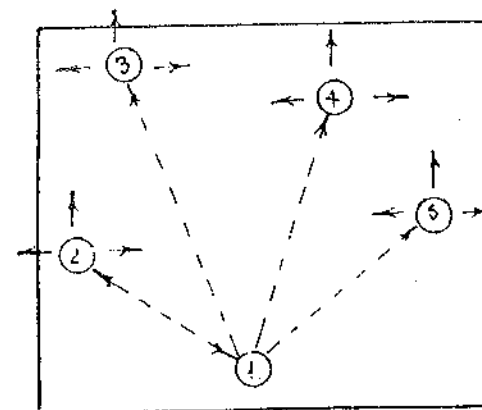


Fig. 26

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).

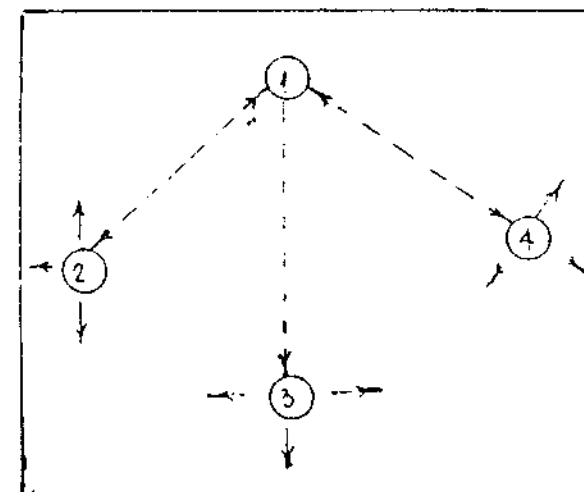


Fig. 27

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).

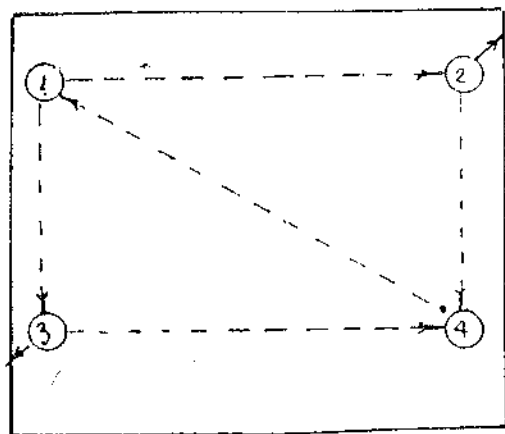


Fig.28

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).

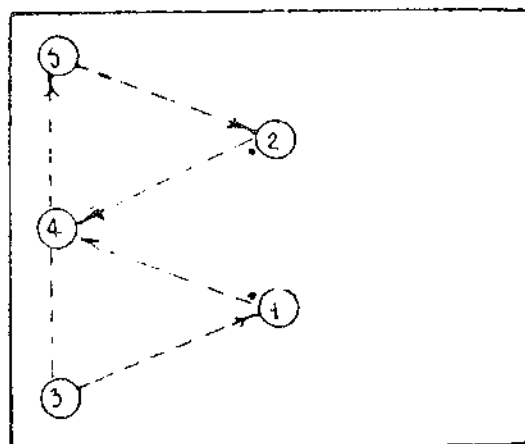


Fig. 29

16. Ushtrim me 6 lojtarë dhe me dy topa. Numrat 2 dhe 5, ia pasojnë topin numrave 6 dhe 1, i fundit ia jep topin 2 dhe 5. (Fig. 30).

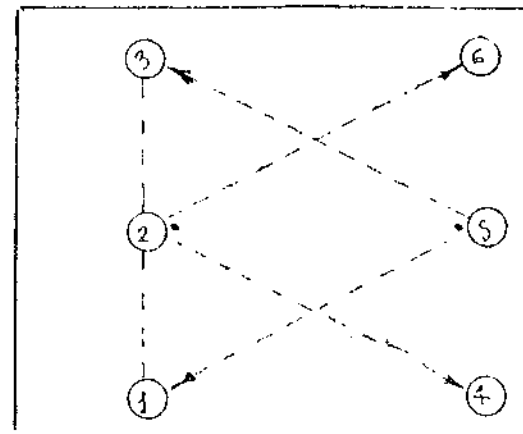


Fig.30

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

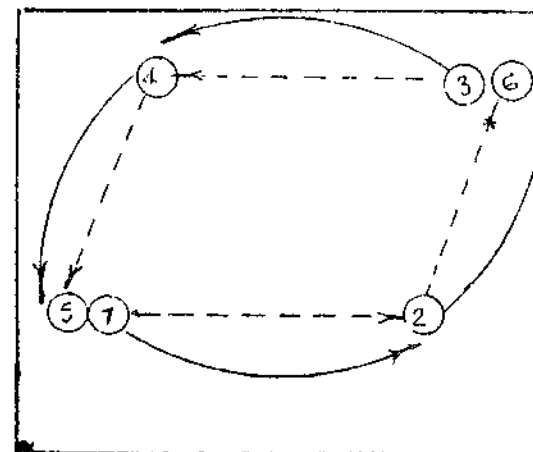


Fig.31

18. Pasim 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).

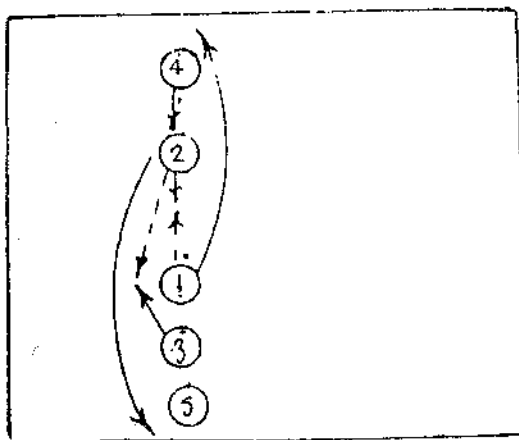


Fig. 32

19. Pasime dysh 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)

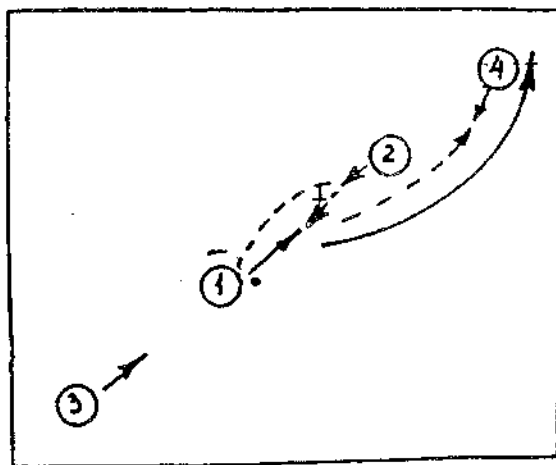


Fig. 33

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).

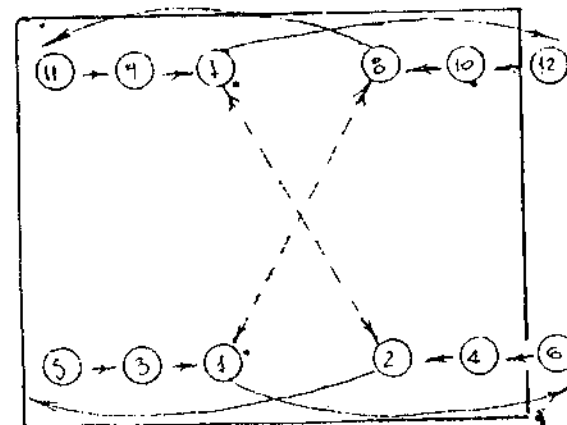


Fig. 34

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).

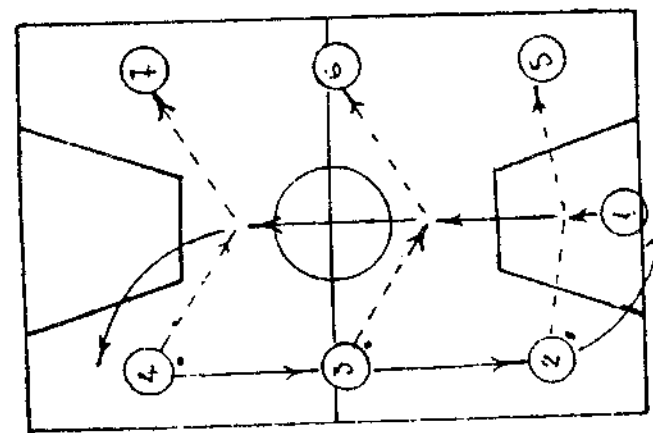


Fig. 35

22. Pasim me dy radhë. Numri 1 pason topin te 2 dhe vrapon në drejtëm 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).

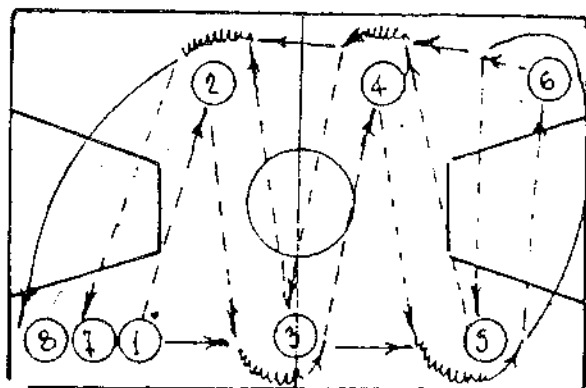


Fig. 36

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).

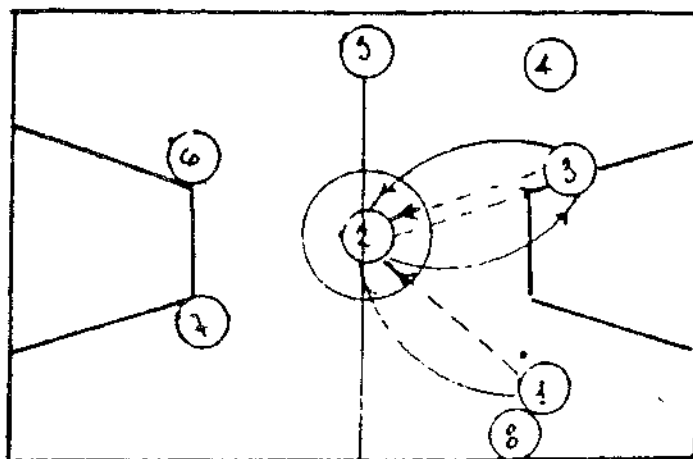


Fig. 37

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).

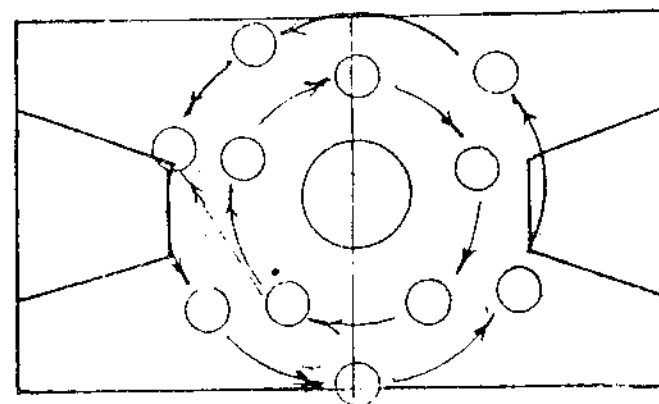


Fig. 38

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).

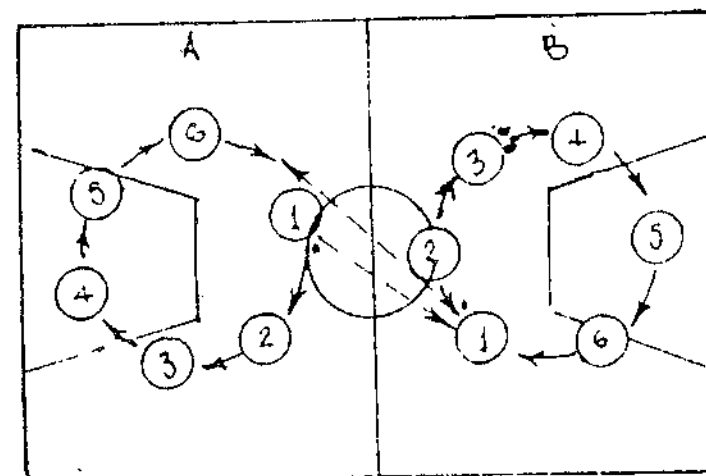


Fig. 39

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 më lëvizje të shkathëta trupore. (Fig. 40).

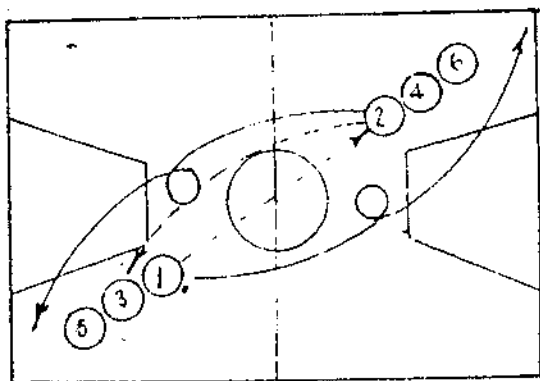


Fig. 40

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).

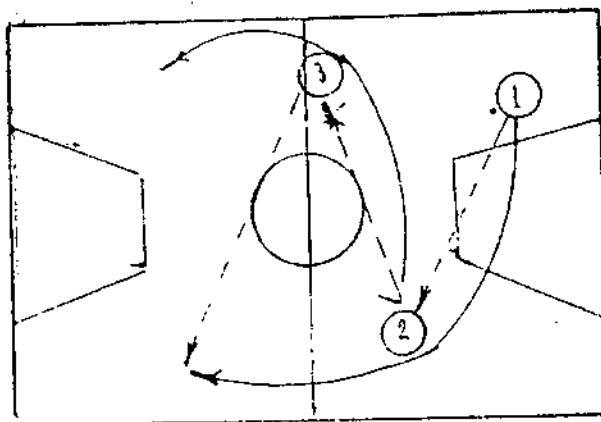


Fig. 41

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).

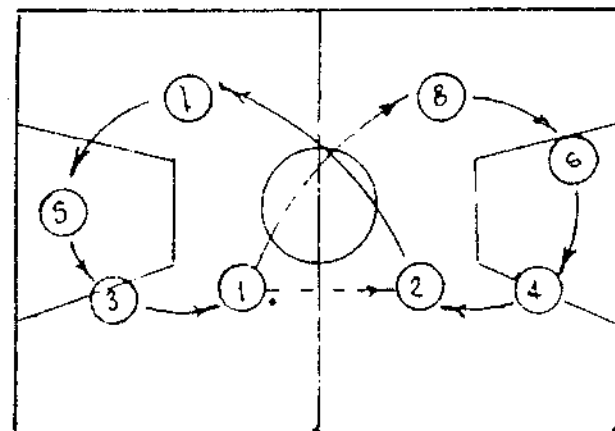


Fig. 42

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).

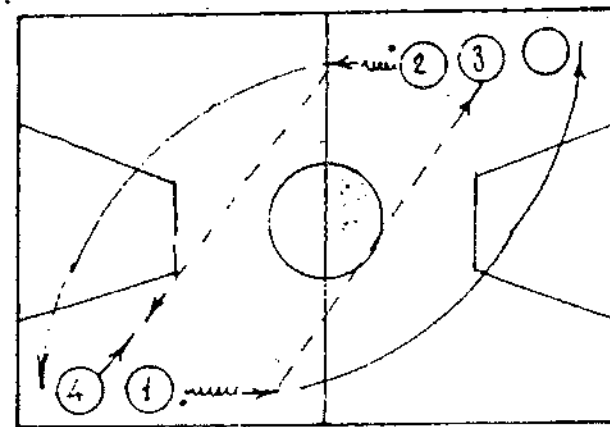


Fig. 43

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 te tjetra, me 2 ose 3 lojtarë. Në fillim pa mbrojtje, pastaj me 1 mbrojtës. (Fig. 44).

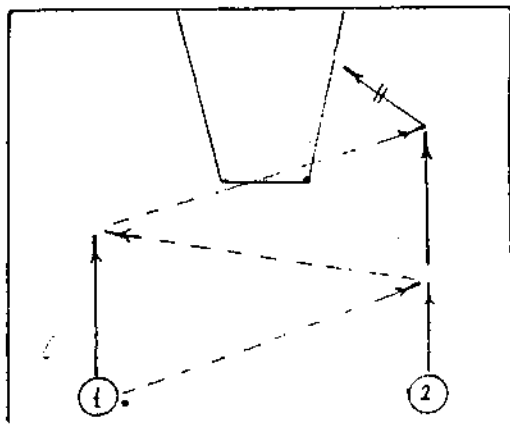


Fig. 44

Assist

Një lojtar sapo merr topin, fillon dhe mendon për përdorimin e tij duke zgjedhur në mendje se çfarë elementi teknik do të përdorë për momentin që disponon topin.

Është e evidente që nëse konstatohet pamundësia për të gjuajtur, sepse është i mbrojtur shumë afër ose është shumë larg nga koshi, momentalisht sheh një bashkëlojtar të lirë nën kosh, atëherë ai nuk do të lërë të shpëtojë këtë rast të mrekullueshëm e do t'ia pasojë atij saktësisht duke i dhënë 2 pikë të bukura dhe me shumë vlerë skuadrës së tij. Një veprim i tillë quhet assist, që është një shprehje me dalluese e shpirtit të skuadrës.

Në basketboll nuk ka barazim dhe kjo e nxit lojtarin gjithnjë për të fituar. Basketbolli është lojë kolektive dhe emocionante dhe si e tillë edukon bashkëpunimin, marrëdhëniet e sinqerta, ndihmën reciproke, besimin tek shoku dhe veçanërisht në shpirtin e kolektivitetit. Assisti është shumë larg egoizmit dhe shpirtvogëlsisë.

Një skuadër që bën shumë assist është e madhe.

Një lojtar që bën shumë assist është i madh.

Driblimi

Driblimi si element tekniko-taktik, është i rëndësishëm, sepse me anë të tijë, lojtari mban nënkontroll topin. Driblimin e kemi në dy mënyra: Driblim të lartë dhe të ulët.

Driblimi i lartë përdoret atëherë kur lojtari para vehtes së tijë nuk ka kundërshtarë dhe zbatohet me vrapim të shpejtë dhe topi nuk duhet ta kalojë mesin e trupit.

Driblimi i ulët përdoret kur përball ndodhet lojtari kundërshtar dhe topi duhet të ruhet.

Driblimi ndahet në tri faza: Nisja-vazhdimi-përfundimi.

Aplikimi.

1. Nga vendi, me lëvizje, me ose pa lëvizje mashtruese, majtas dhe djathtas.

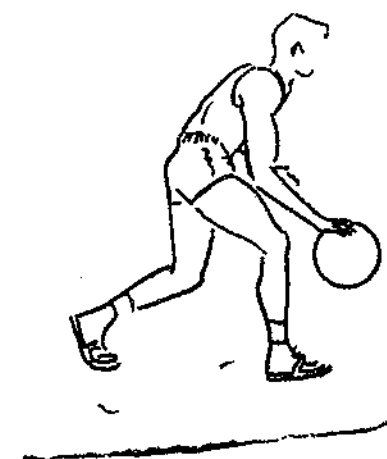
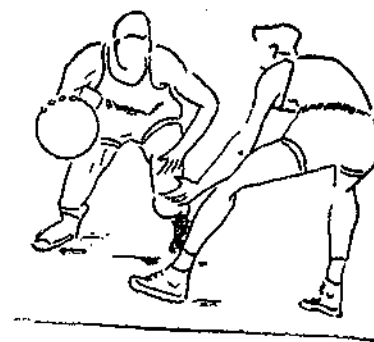
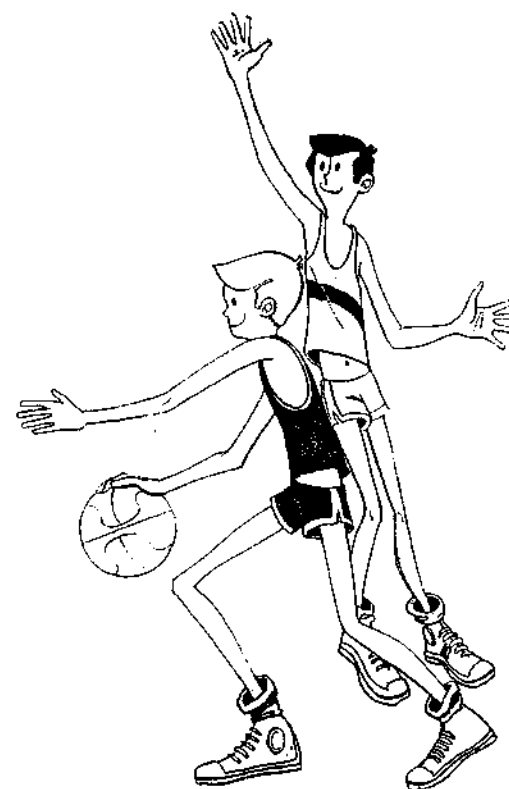
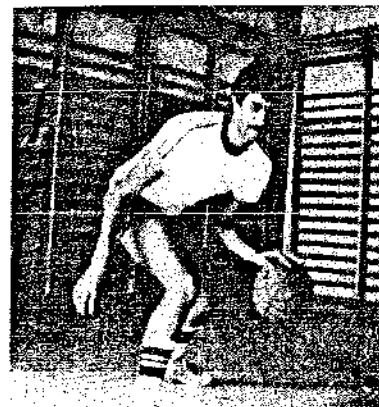
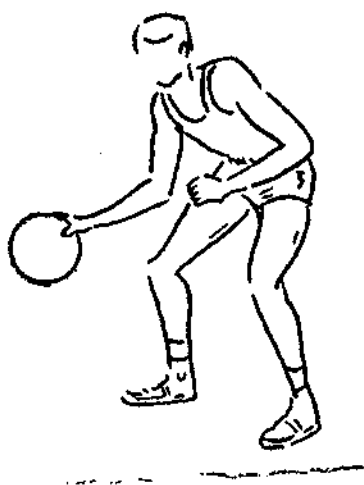
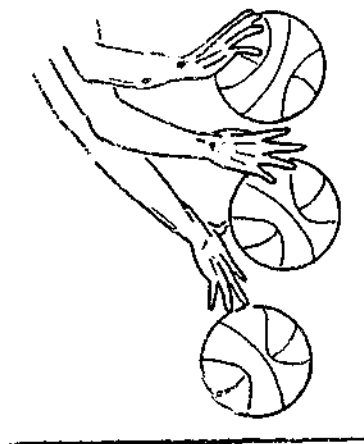
2. Aplikohet në varësi të situatave të lojës dhe është i shumëllojshëm, si p.sh., me ndërrim drejtimi, ndërrim shpejtësie, me ndërrimin e duarve, me finte e të tjera.

3. Driblimi mbaron me ndalim në vend, me pasim nga vendi, pasim nga lëvizja, me kërcim dhe gjuajtje.

Driblimi zakonisht është i kushtëzuar nga aksionet dhe situatat e lojës. Gjatë driblimit duhet treguar kujdes dhe:

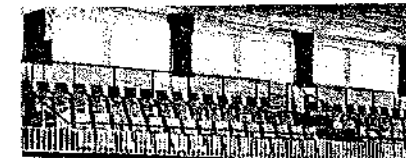
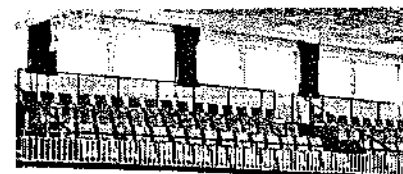
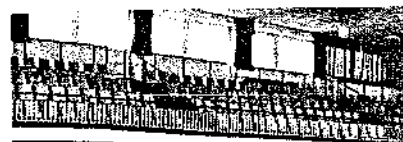
- Topi të mos goditet me pëllëmbë.
- Nuk duhet të driblohet pa një qëllim të caktuar.
- Nuk duhet dribluar atëherë kur duhet pasuar.
- Trupi nuk duhet mbajtur me trup shumë i përkulur dhe koka poshte.
- Gjatë driblimit mos i kthe shpinën kundërshtarit (përfshijto ndonjë situatë) si dhe koshit, veçanërisht në zonën e gjuajtjeve.
- Mos e teproni me driblim.
- Mos driblo me dorën e djathtë në anën e majtë dhe e kundërta.

- Mos e mbaj trupin me këmbë të drejtuara dhe muskuj të sforcuar.
- Mbaj gishtërinjt e dorës gjithnjë të hapur.
- Kur driblimin e nisni nga vendi, së pari duhet të përplasim topin në tokë e pastaj të nisemi.
- Topin shtyjeni vetëm me një dorë dhe pa kthimin e pëllëmbës.
- Driblimi lejohet vetëm një herë. Prandaj, kur niseni në driblim, mund ta vazhdojmë atë deri sa të ndalemi, mbas ndalimit nuk kemi të drejtë të driblojmë për herë të dytë.

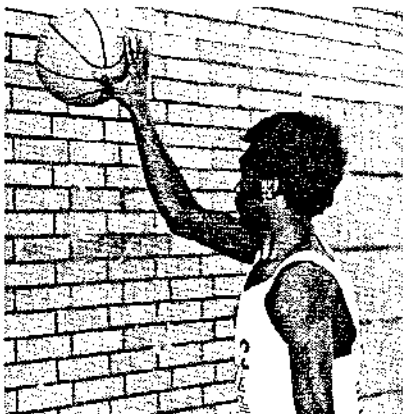
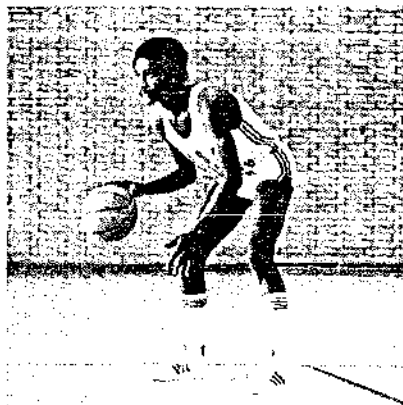


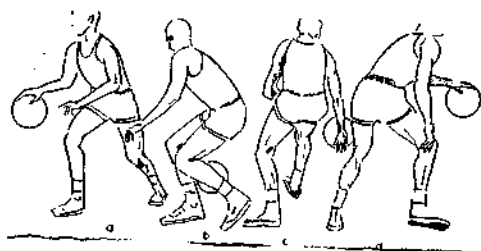
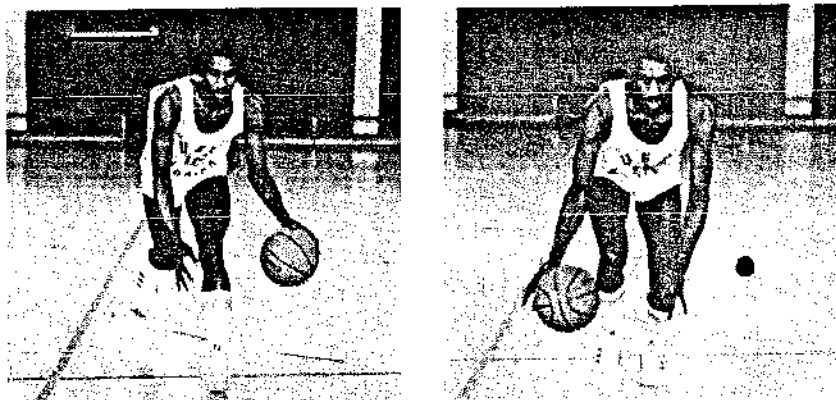


Basketbolli i së nesërmes



Prof. Dr. Qemal Shalsi





Ushtrime për driblimin

1. 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. 1).

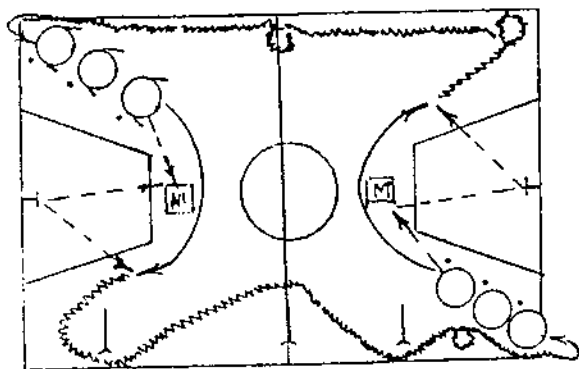


Fig. 1

2. Driblim me njëren dorë dhe me ndryshim shpejtësie. Ushtrimi kryhet edhe në anën e kundërt. (Fig. 2).

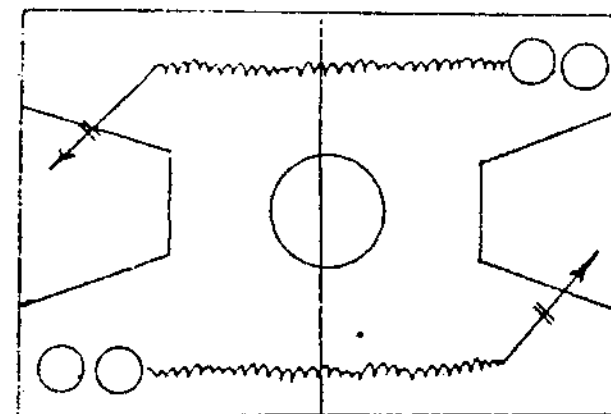


Fig. 2

3. Driblimi nëpër tre rathët e fushës së basketbollit. Driblimi kryhet i alternuar si me dorën e djathtë, ashtu dhe me të majtën; i lartë dhe i ulët. (Fig. 3).

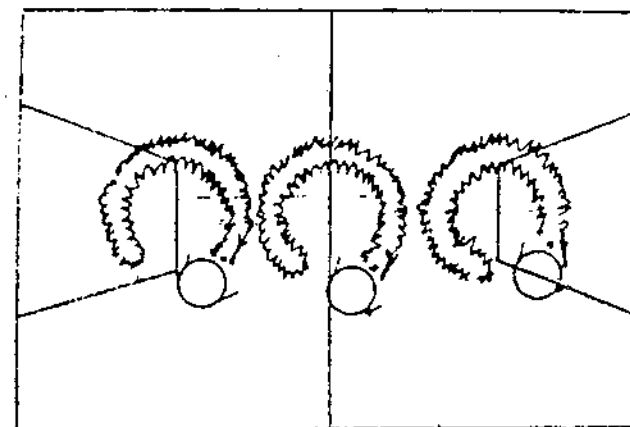


Fig. 3

4. Ushtrim driblimi me kalimin e piramidave dhe përfundimi i tij me depërtim ose me gjuajtje. (Fig. 4).

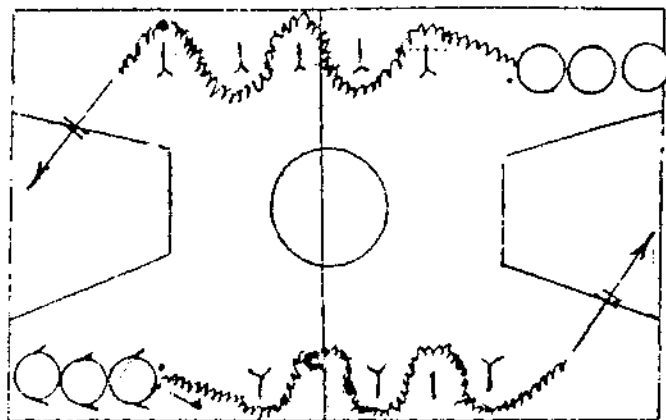


Fig.4

5. Driblim diagonal dhe rrotullim afër piramidës, topi luhet një herë me dorën e majtë dhe herën tjetër me dorën e djathtë. (Fig. 5).

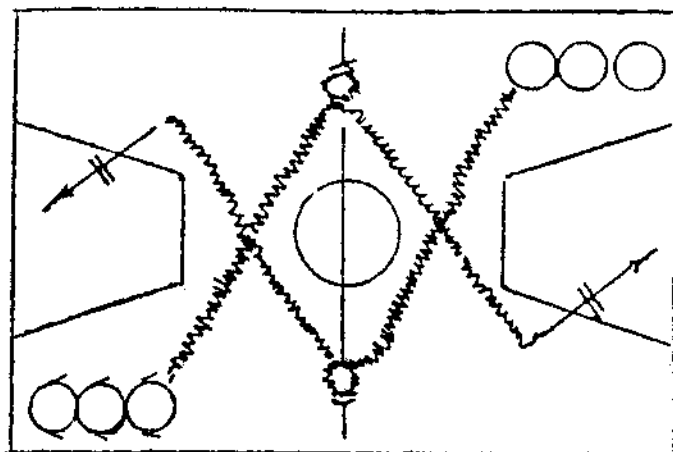


Fig.5

6. Driblim i shoqëruar edhe me elementë të tjerë teknikë. 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. (Fig. 6).

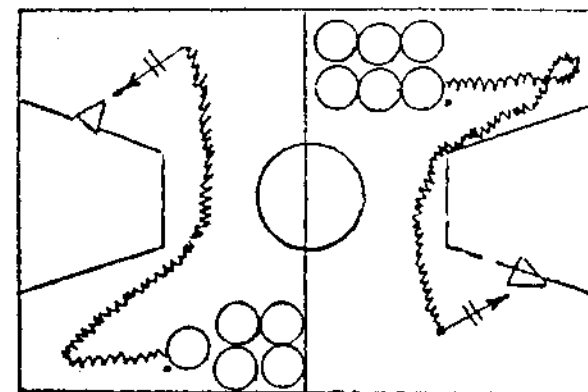


Fig.6

7. 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. 7).

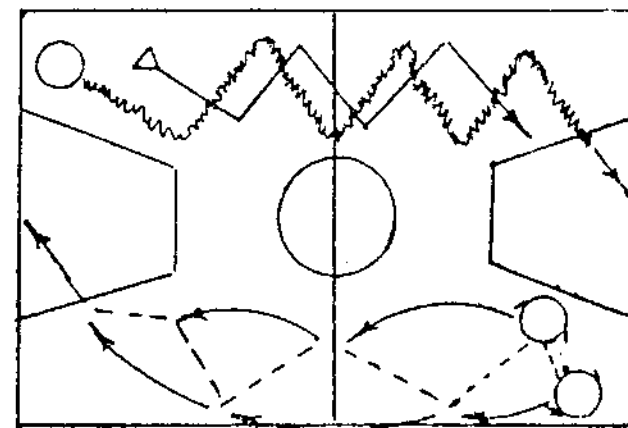


Fig.7

8. Ushtrim driblimi me kundërshtar aktiv. Drejtimi në kosh, duke shmangur kundërshtarin me ndryshimin e shpejtësisë dhe duke u kthyer pak prapa. (Fig. 8).

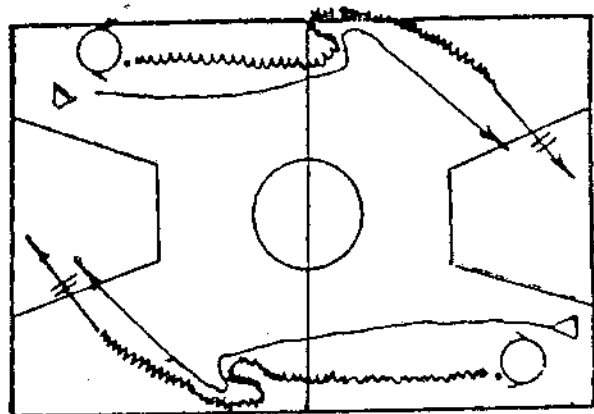


Fig. 8

9. 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 driblmit duhet të thonë për numrin e gishtërinjve të mësuesit, por pa e ndaluar driblimin.

Në fund topin ia pasojnë shokëve që kanë prapa. (Fig. 9).

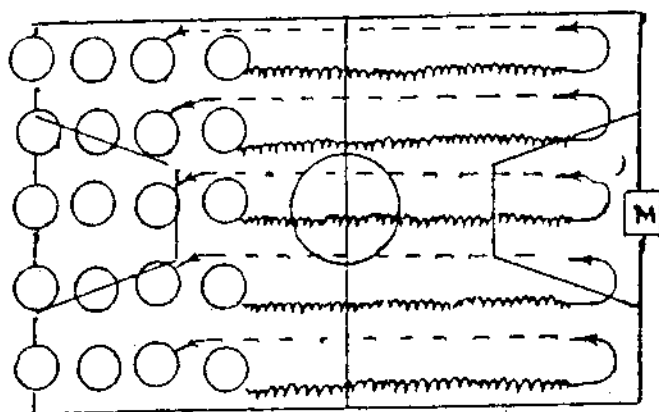


Fig. 9

10. Ushtrim driblimi zig-zag mbi stola dhe mbi piramida. (Fig. 10).

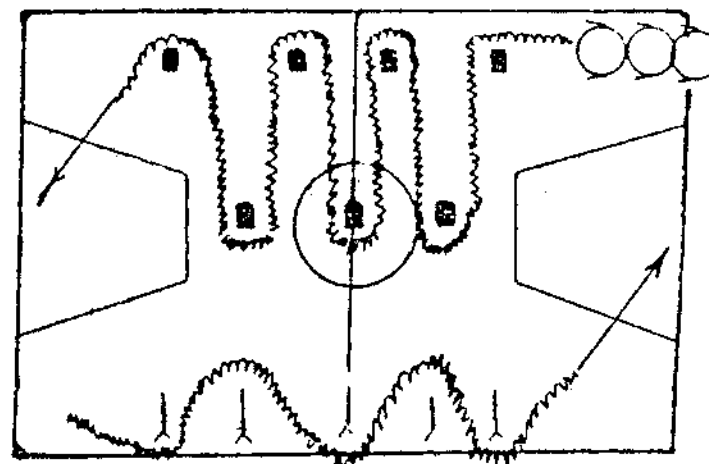


Fig. 10

11. Nxënësit 1 i pason topin shokut 2, me anë të finteve i largohet "kundërshtarit", kur vjen në mesin e fushës merr topin nga 2, driblon dhe rrotullohet me driblim ndaj një "kundërshtarit" tjetër që ndodhet në kupolën e zonës së gjuajtjeve të lira, ku depërton. Ushtrimi ka për qëllim të kombinojë pasimin me elementet e tjerë teknike. (Fig. 11).

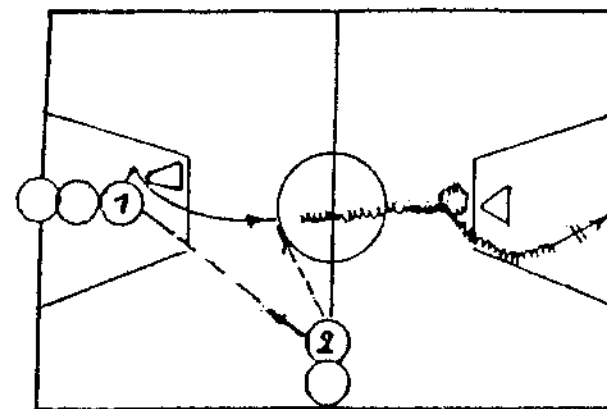


Fig. 11

12. Nxënësit e rjeshtit të parë driblojnë deri te "kundërshtarët" e rreshtit të dytë, atje depërtojnë në dyluftim me mbrojtësit. Në përfundim mbrojtësit largohen dhe vendin e tyre e zënë nxënësit që sulmuan. (Fig. 12).

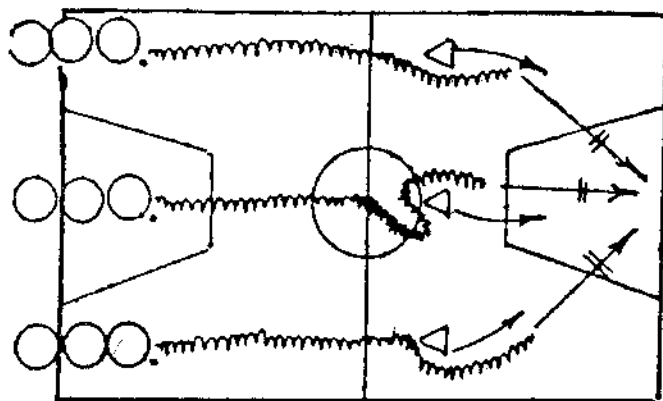


Fig. 12

13. Nxënësit vendosen në dyshe. Numri 1 driblon diagonal, ndërsa 2 vrapon anash, kur arrijnë në një vijë të drejtë 1 i pason topin 2 dhe kështu vazhdojnë deri sa topi përfundon në gjuajtje. (Fig. 13).

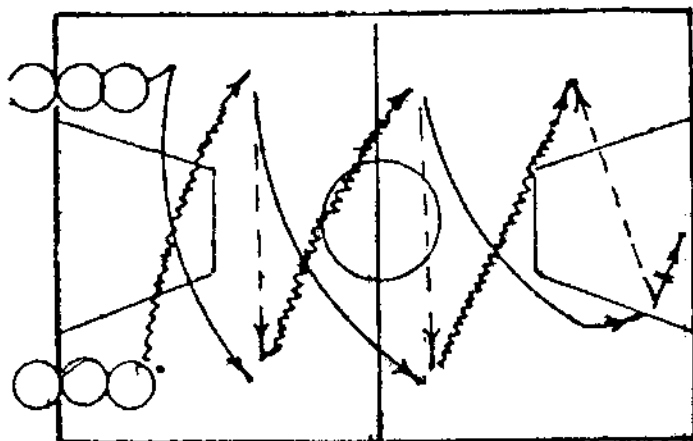


Fig. 13

14. Nxënësit vendosen në treshe. Në mes janë numrat 1. Ata driblojnë dhe i japin topin numrave 2, duke shkuar pas tyre, numrat 2 driblojnë, shkojnë te 3, i japin topin dhe shkojnë pas tyre.

Në fillim ushtrimi bëhet me driblim të lartë dhe në vijë të drejtë, pastaj me driblim të ulët dhe në formë tetëshi.

Ushtrimi zhvillohet me kohë. (Fig. 14).

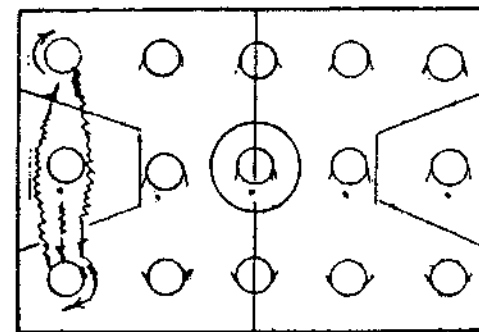


Fig. 14

15. Në një rresht, në vijën e mesit të fushës, vendosen së gjati disa stola ose piramida 3 m larg njëri-tjetrit. Shkuaqra në njësh kolonë vendoset me fytyrë nga qendra. Topin e ka nxënësi i parë. Driblimi fillon me të djathtën dhe ndërrohet dora kur kalohet stoli. Nxënësi i dytë fillon ushtrimin kur i 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. 15).

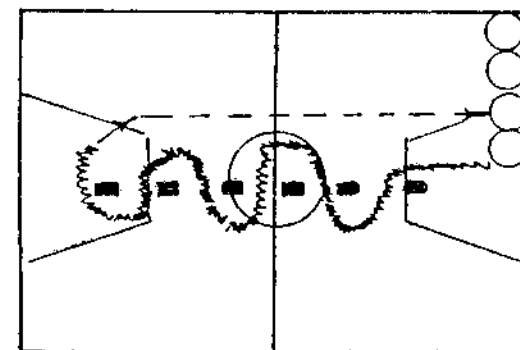


Fig. 15

16. Formohen 4 grupe që vendosen në të katër anët e zonave të guajtjeve 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. 16).

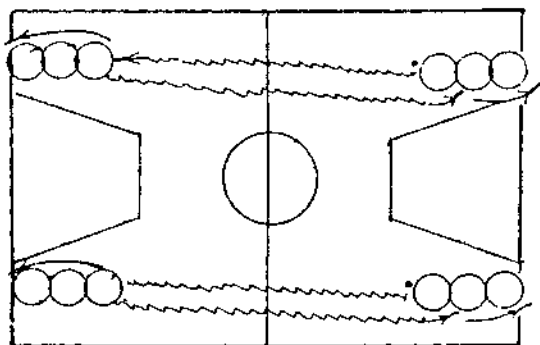


Fig. 16

17. Në njërën zonë, një nxënës driblon për aq kohë sa të prekë gjatë driblimit njërin nga lojtarët, njëlloj si loja "ka kush e ka". (Fig. 17).

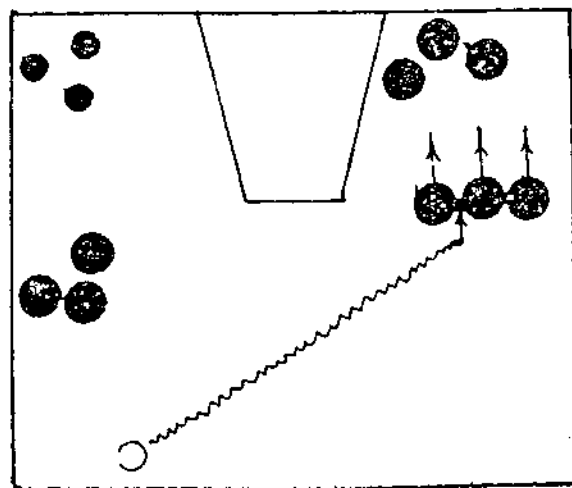


Fig. 17

18. 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 radhë. Ndërrohet drejtimi. Ky ushtrim ka për qëllim që të aktivizojë një numër të madh nxënësish. (Fig. 18).

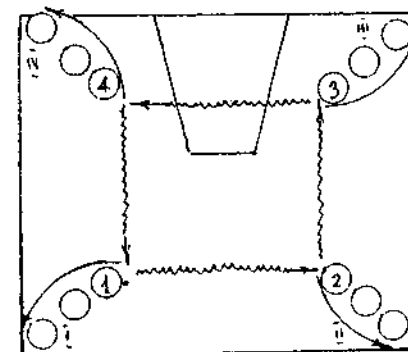


Fig. 18

19. Nxënësit janë të vendosur diagonalisht në cepat e fushës në dy grupe. Dy të parët driblojnë diagonal, i dyti e shoqëron, gjatë rrugës bëjnë ndënimin 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. 19).

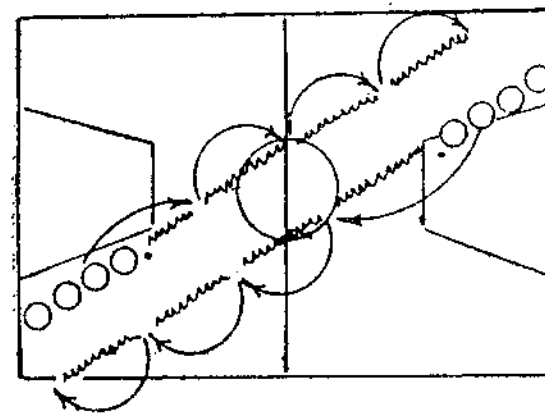


Fig. 19

20. 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, pastaj nga e majta. (Fig. 20).

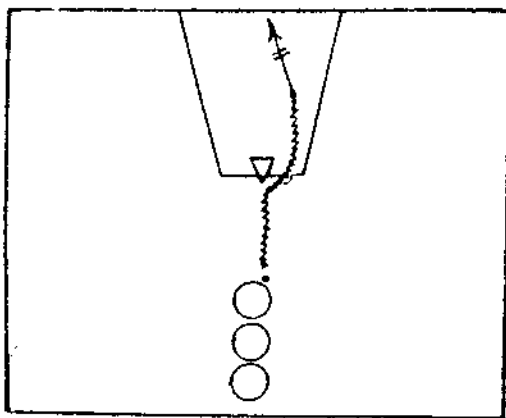


Fig. 20

21. 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. 21).

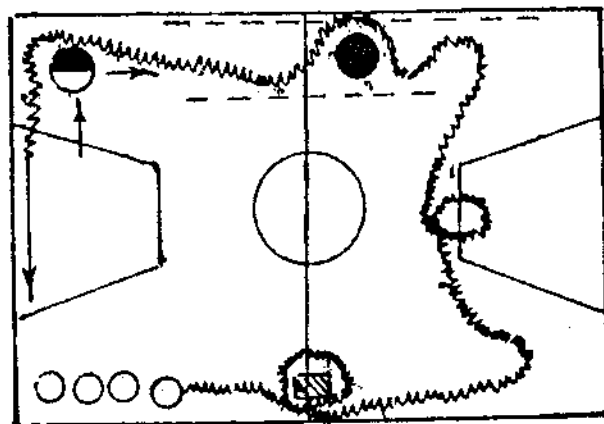


Fig. 21

22. 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 rrjeshti 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. 22).

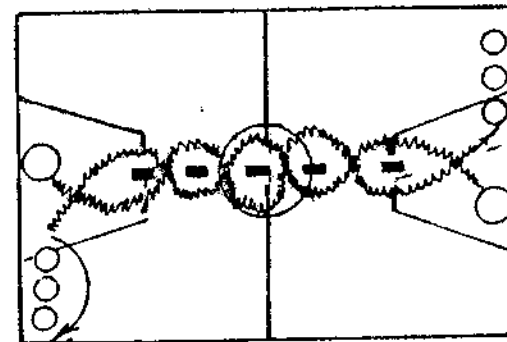


Fig. 22

23. 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. 23).

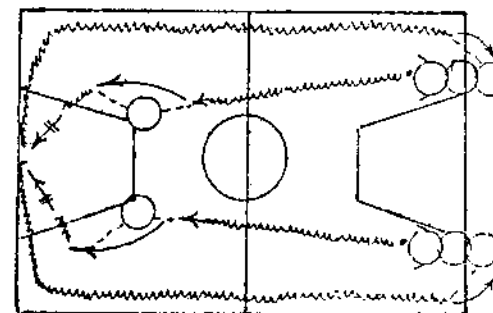


Fig. 23

24. Nxënësit vendosen në dy kolona, driblojnë në drejtim të dy shokëve të tyre të vendosur në vijat fundore, pasojnë e marrin përsëri topin prej tyre dhe me driblim ia japin të tjerëve. (Fig. 24).

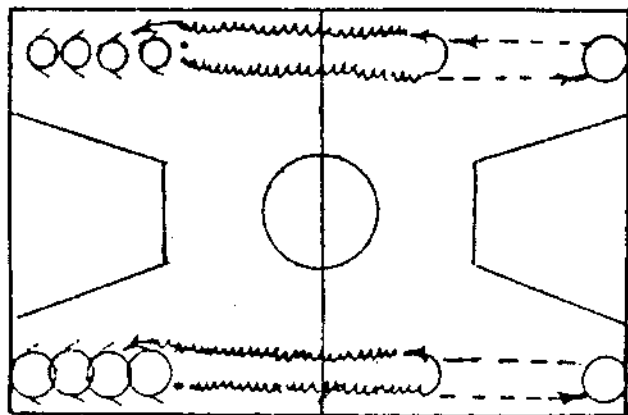


Fig. 24

25. 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. 25).

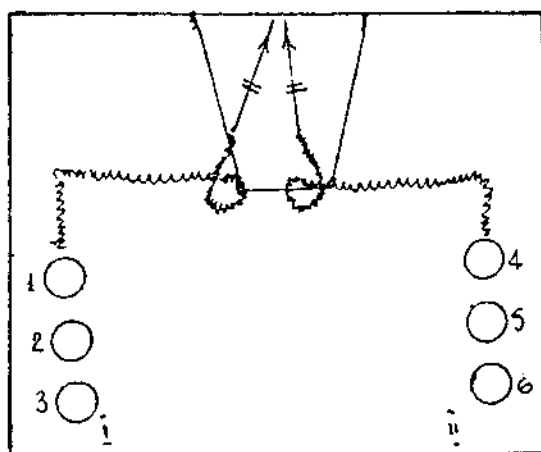


Fig. 25

26. Numrat 1, 2, 3 driblojnë me a) driblim të lartë; b) driblim të ulët; c) driblim alternativ. Kolonat ndryshojnë pozicionet. (Fig. 26).

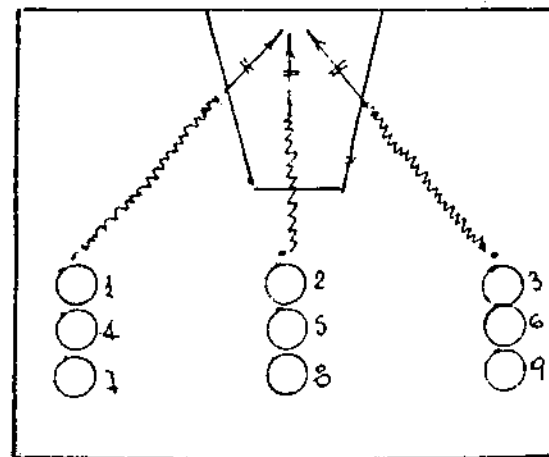


Fig. 26

27. 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. 27).

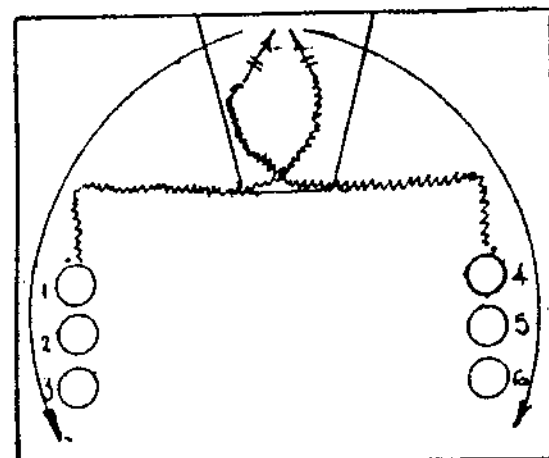


Fig. 27

28. 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 te 5 dhe shkon pas lojtarit 10, ndërsa 7 ia pason 10 dhe shkon pas 5. (Fig. 28).

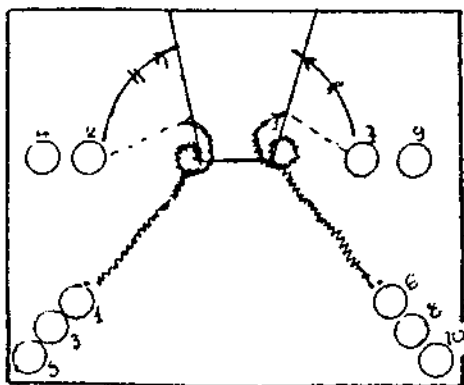


Fig. 28

29. Driblim, ndalim me driblim dhe depërtim. Nxënësit e kolonës I driblojnë me dorën e majtë, ndërsa ata të kolonës II me dorën e djathtë. Pas një kohe të caktuar nga mësuesi, kolonat ndërrojnë vendet. (Fig. 29).

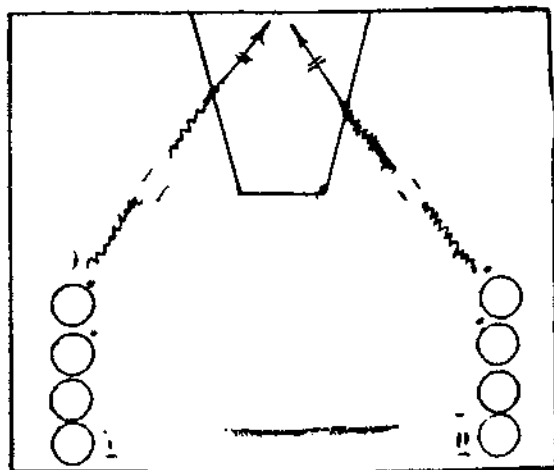


Fig. 29

30. Driblim, kryqësim, 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. 30).

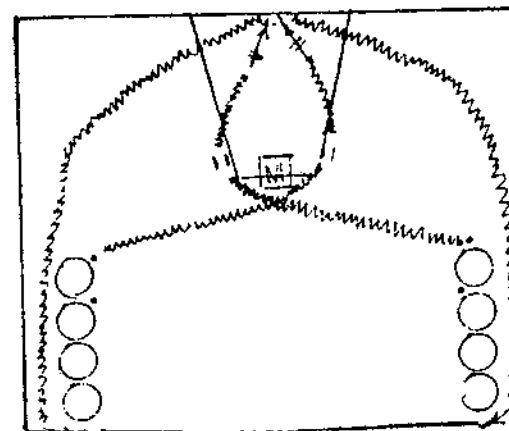


Fig. 30

31. 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. 31).

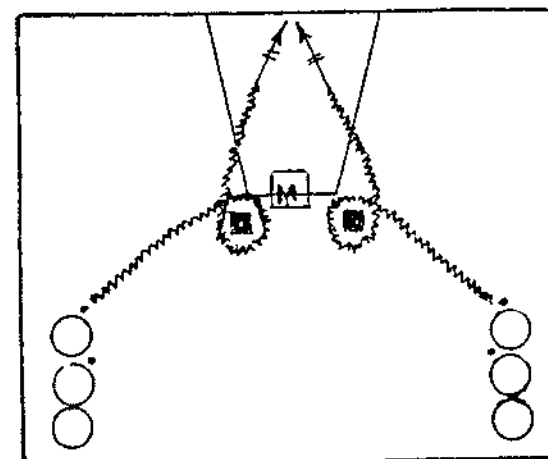


Fig. 31

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

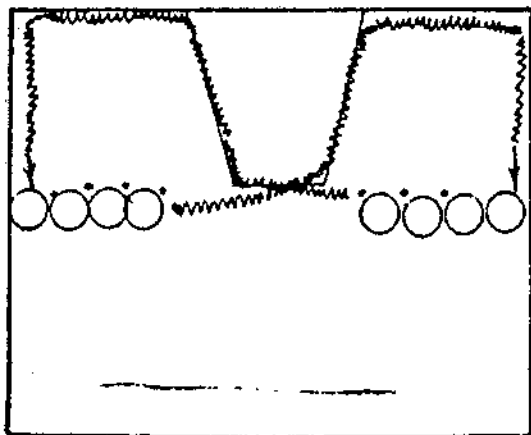


Fig.32

Gjuajtjet

Basketbolli është një lojë sportive që finalizohet nga gjuajtja. Akti i gjuajtjes në kosh është momenti më kryesor në lojën e basketbollit, sepse qëllimi final i tij është të fusësh topin në kosh më shumë herë se kundërshtari. Të gjithë elementët e tjerë teknikë, kanë për qëllim që të krijojnë raste sa më të favorshme për realizimin e gjuajtjeve. Mjeshtëria e gjuajtjes e ka bazën e saj te koordinimi i lëvizjeve, dhe është detyra e secilit basketbollist që ta mësojë dhe perfeksionojë këtë mjeshtëri. Kuptohet se çdo basketbollist ka dëshirë të bëhet realizator i mirë, e kjo mund të arrihet vetëm me punë të vullnetshme, sistematike dhe voluminoze. Pa një punë të gjatë voluminoze është i pamundur perfeksionimi i gjuajtjes. Volumi shprehet nëpërmjet sasisë së orëve, ditëve, të ushtrimeve dhe të përsëritjeve të vazhdueshme. Sepse saktësia ose precizioni i gjuajtjeve fitohet shumë ngadalë dhe humbet shumë shpejt. Stërvitja moderne kërkon një zgjidhje shkencore të detyrave për ngritjen e mjeshtërisë sportive. Sa më interesante të jetë stërvitja, aq më i madh është përfitimi. Nuk jemi dakort me konstatimin se për formimin e realizatorit të mirë nevojitet vetëm talenti, sepse çdo lojtar me punë sistematike mund të bëhet i tillë. Për shkak të mbrojtjes agresive sulmuesi është i detyruar që të lirohet nga kundërshtari duke reaguar shpejt për të ardhur në pozicion të përshtatshëm gjuajtje.

Gjuajtjet klasifikohen:

- a) Gjuajtjet me një dorë nga vendi dhe në lëvizje.
- b) Gjuajtjet me dy duar nga vendi dhe në lëvizje.

A) Gjuajtjet me një dorë:

- 1. Gjuajtja me një dorë nga vendi.
- 2. Gjuajtja me një dorë me hap mbas pasimit.

3. Gjuajtja me kërcim.
4. Gjuajtja me hark
5. Gjuajtja e lirë.

B) Gjuajtjet me dy duar:

1. Gjuajtja me 2 duar nga gjoksi.
2. Gjuajtja me 2 duar në lartësinë e kokës.
3. Gjuajtja me 2 duar mbi kokë.
4. Gjuajtja me 2 duar nga poshtë në vend e në lëvizje.
5. Gjuajtja me shtytje të topit "volejbol"

Gjuajtja me një dorë nga vendi

Pozicioni fillestar



Shikimi në qendër të koshit.

Topi mbahet me mollëzat e gishtave.

Pëllëmba është mbështetur lehtë në top.

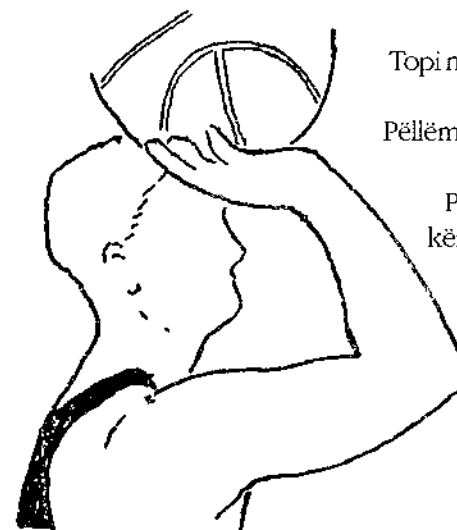
Dora e majtë e mban topin lehtësi.

Bryli në drejtim poshtë.

Këmbët janë të përkulura dhe të mbledhura.

Shputa e djathtë e vendosur pak përpara dhe me shputën e majtë formojmë një kënd 30° - 45° .

Pozicioni në momentin e gjuajtjes



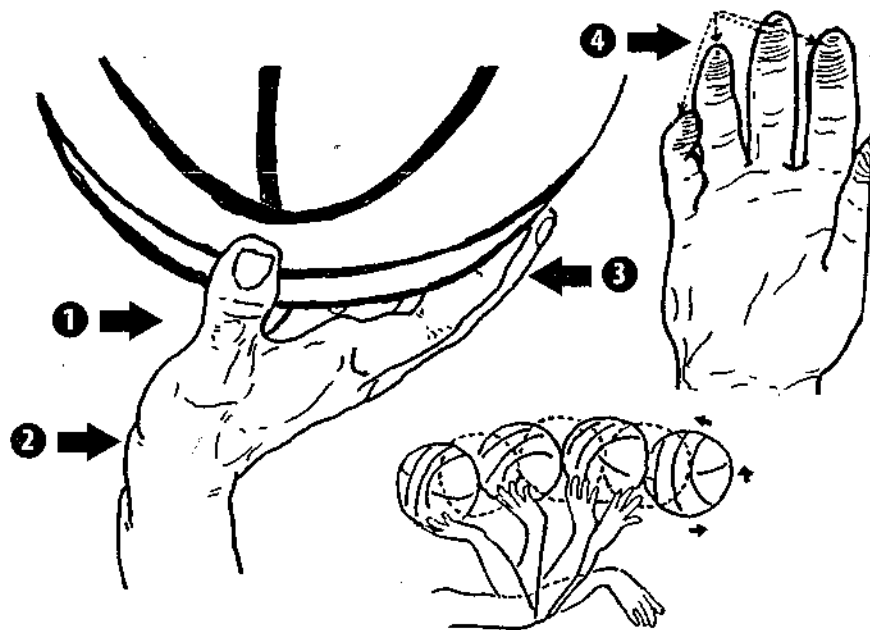
Topi mbahet me mollëzat e gishtërinjve.

Pëllëmba është e përkulur mbrapa.

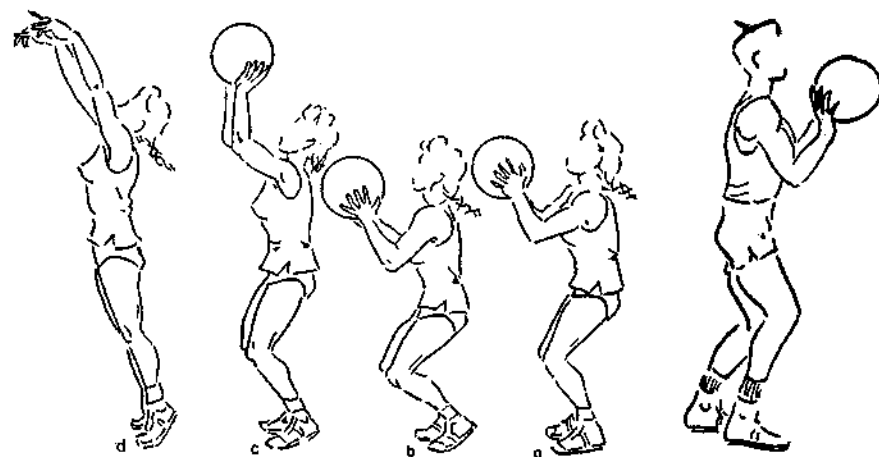
Prakrah dhe krahu formojnë një kënd 45° - 90° .

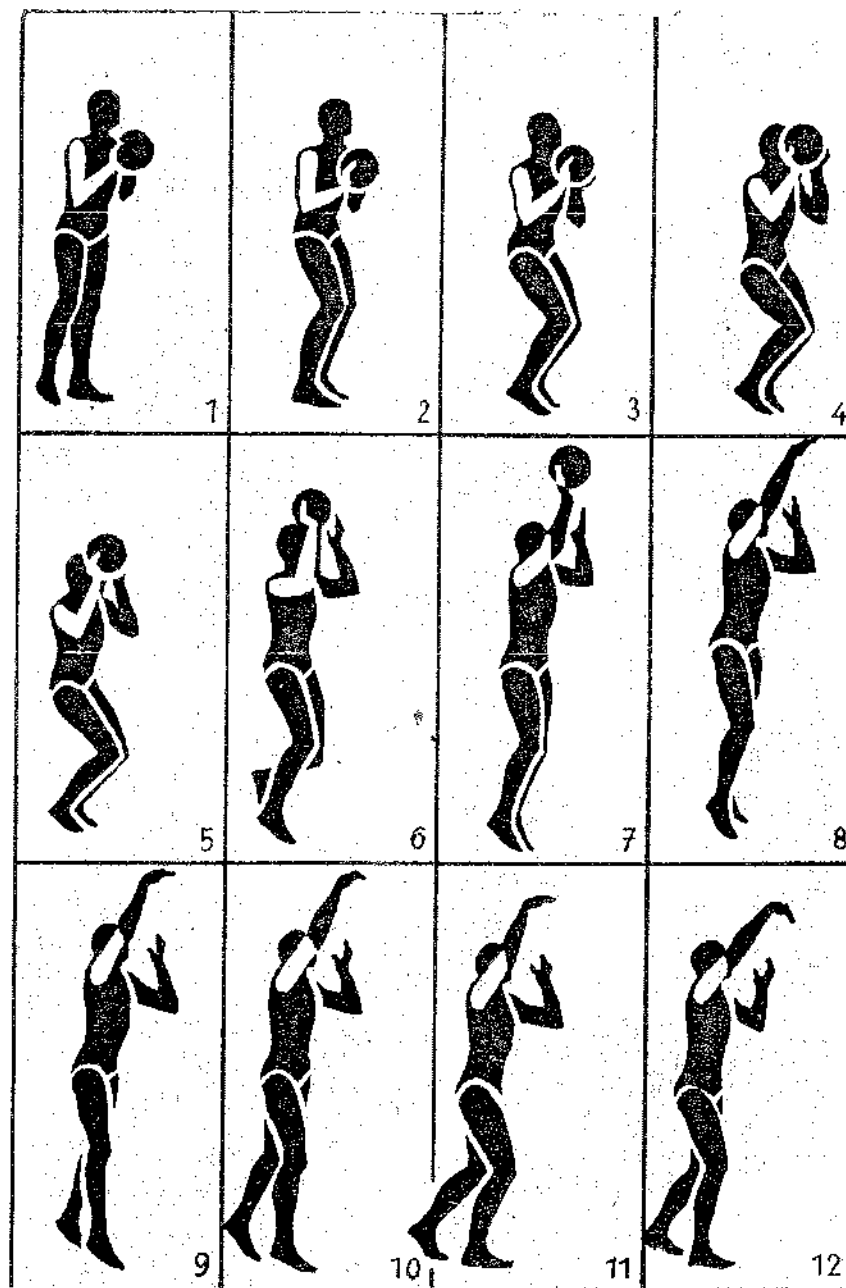
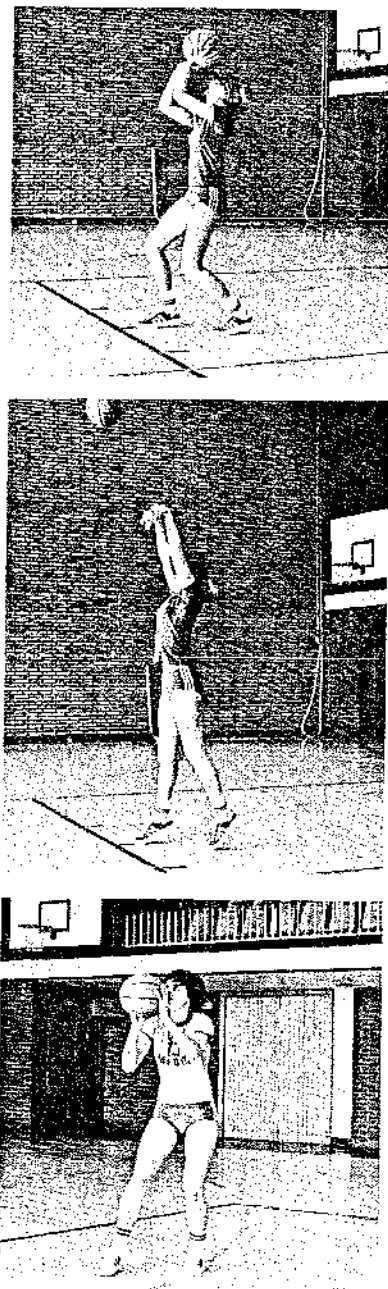
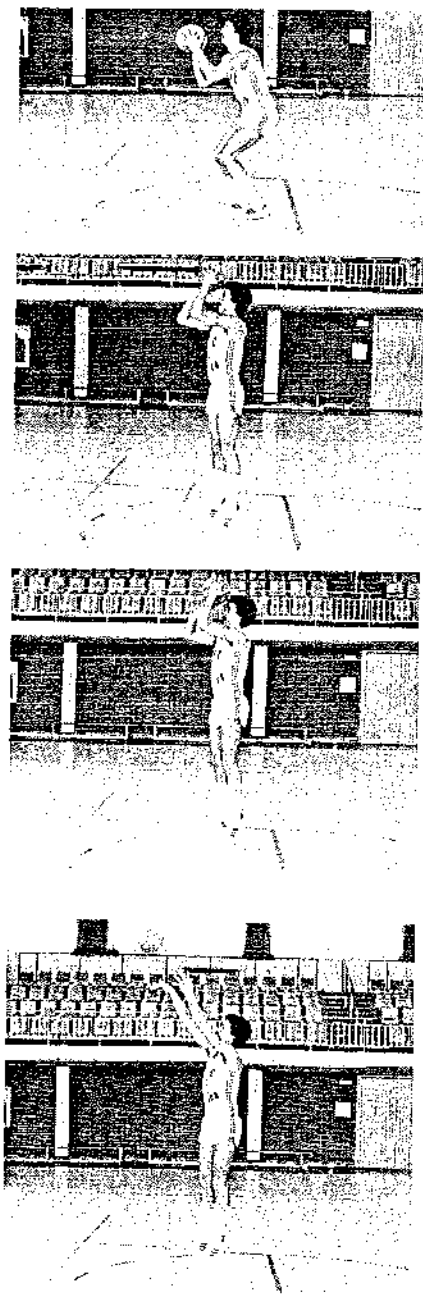
Bryli është në vijë të drejtë me koshin.

Mbajtja e topit para gjuajtjes



1. Një hapësirë e vogël në mes të topit dhe pëllëmbës.
2. Pëllëmba ngrihet nga mbrapa.
3. Topi qëndron në mollëzat e gishtërinyje.



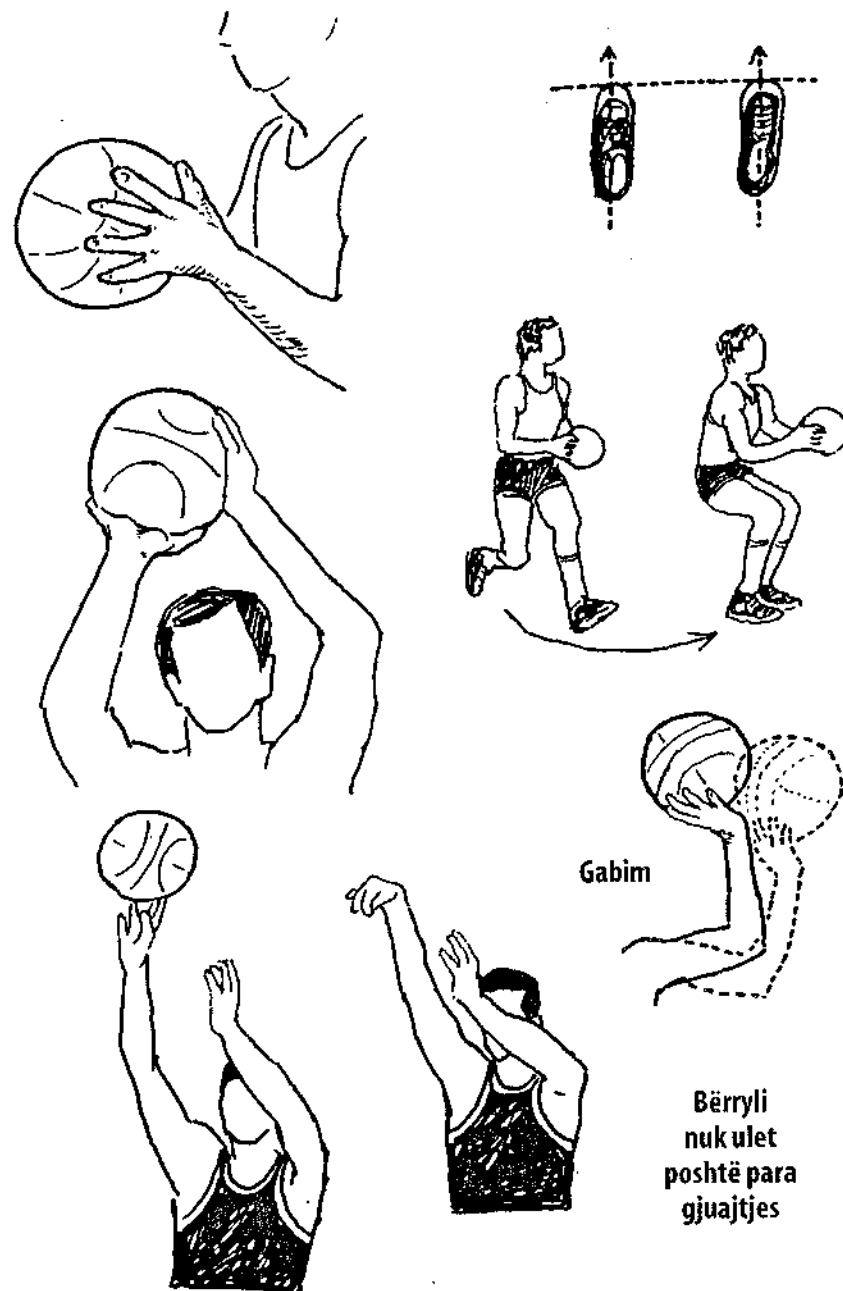
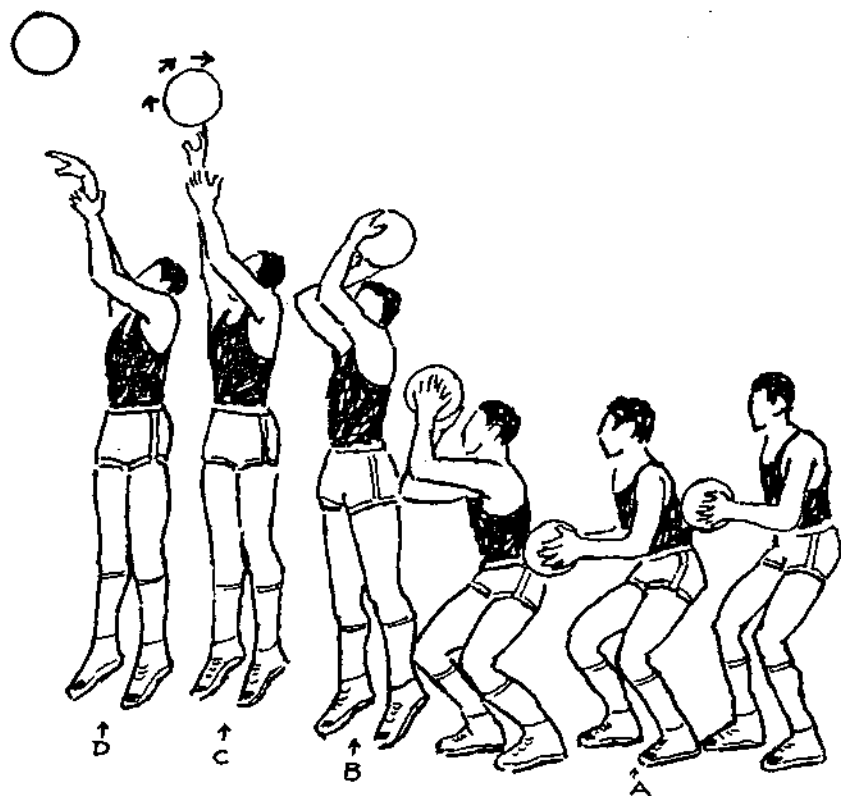


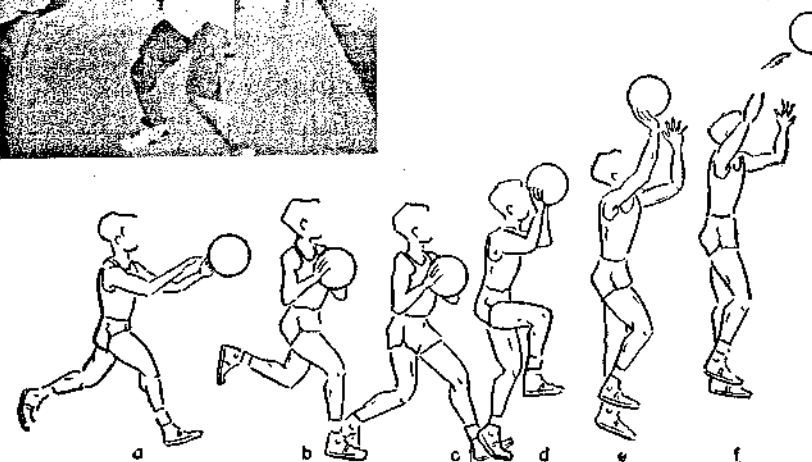
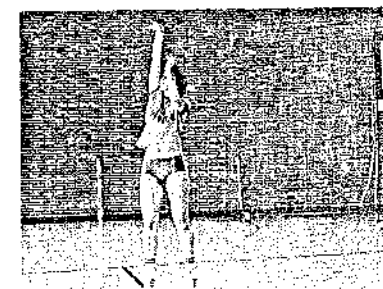
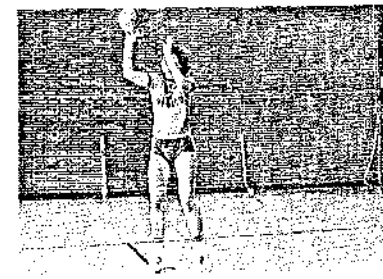
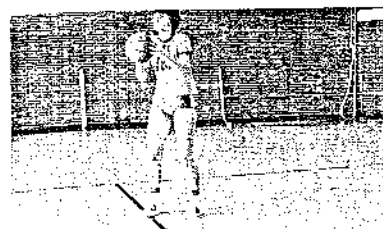
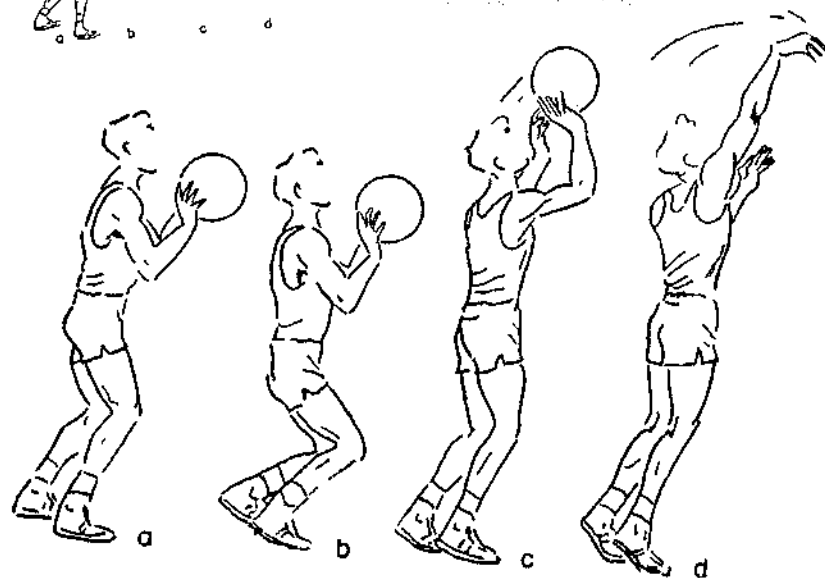
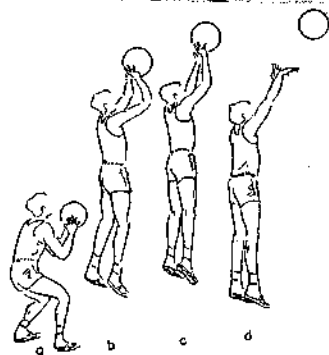
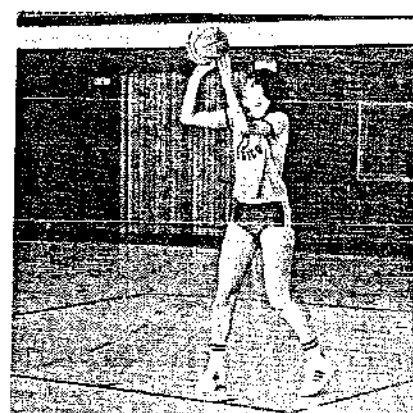
Gjuajtja me kërcim

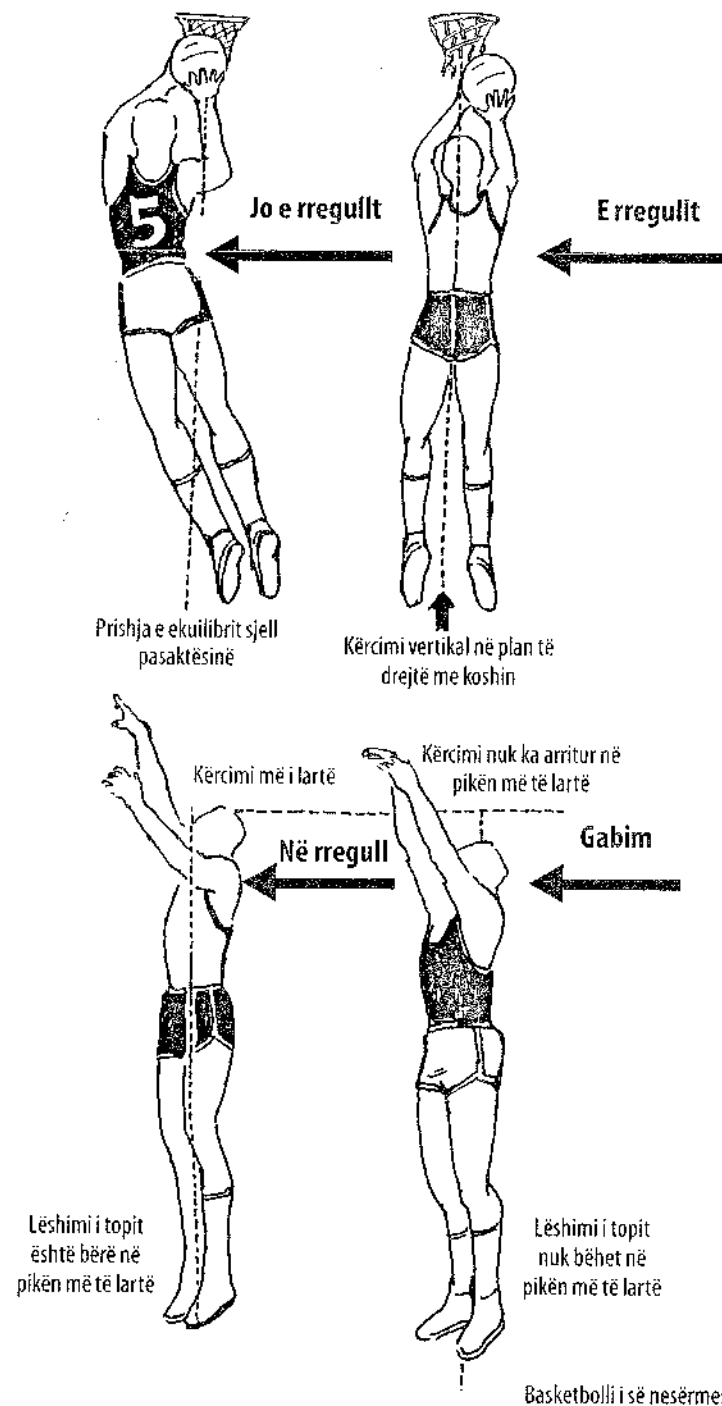
E konsiderojmë të nevojshme të ndalemi vetëm tek gjuajtja me kërcim (me një dorë) e cila ka evoluar me shumë sukses në basketbollin modern, me shtrirje dhe aplikim masiv.

Në momentin e ndalimit shputat i vendosim para trupit në mënyrë që shtytja të bëhet vertikalisht, trupi dhe këmbët të jenë në ekuilibër të mirë. Shikimi në pjesën e përparme të koshit, veçanërisht në mesin e tij.

Fotot e ekspozuara orientojnë kjo të tërë metodikën e kësaj gjuajtjeje.







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. 1).

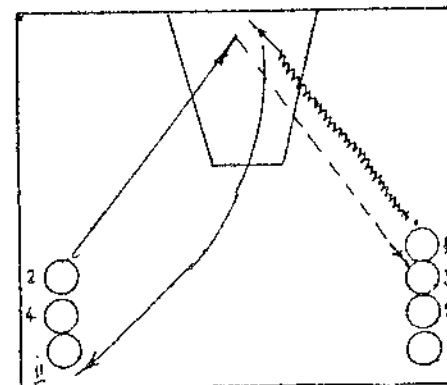


Fig. 1

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. 2).

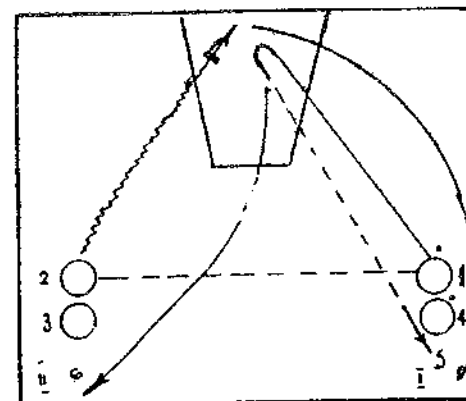


Fig. 2

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

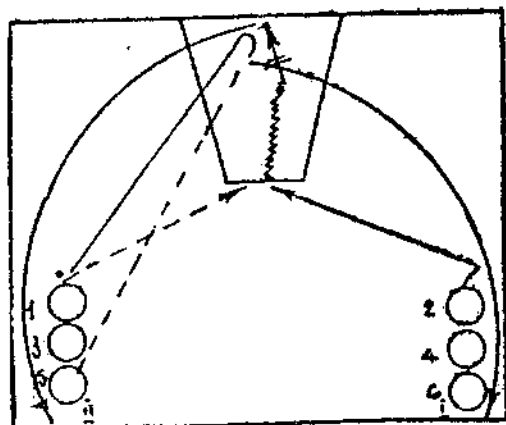


Fig. 3

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. 4).

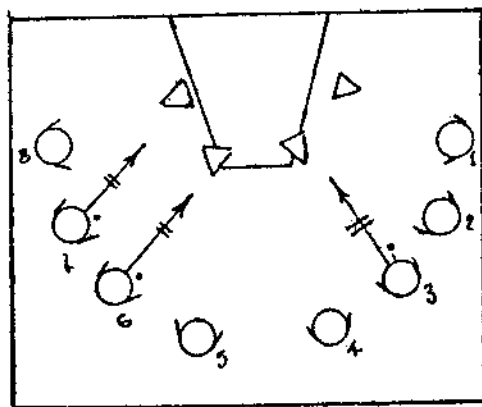


Fig. 4

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. Qëllimi i ushtrimit është të edukohen reflekset e shpejta të gjuajtjes, si dhe kalimi në pozicione të ndryshme. (Fig. 5).

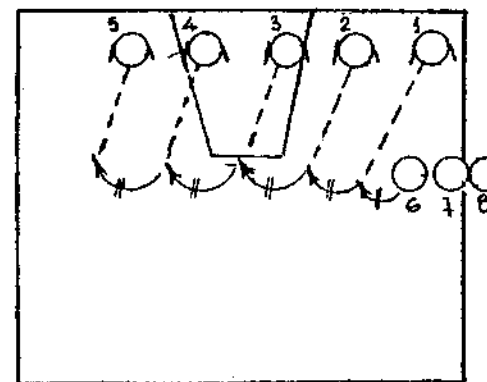


Fig. 5

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. 6).

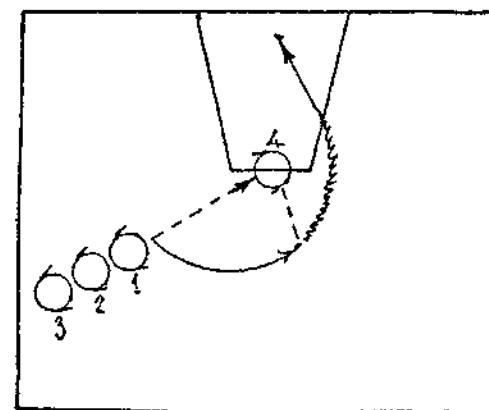


Fig. 6

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. 7).

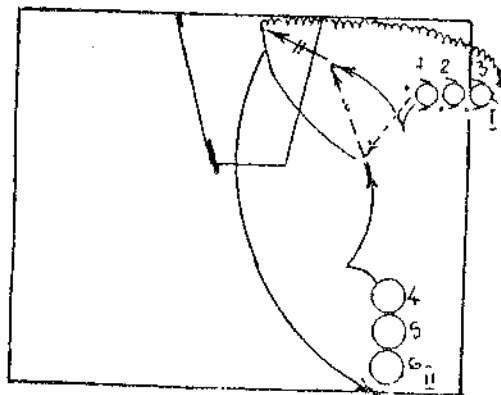


Fig. 7

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. 8)

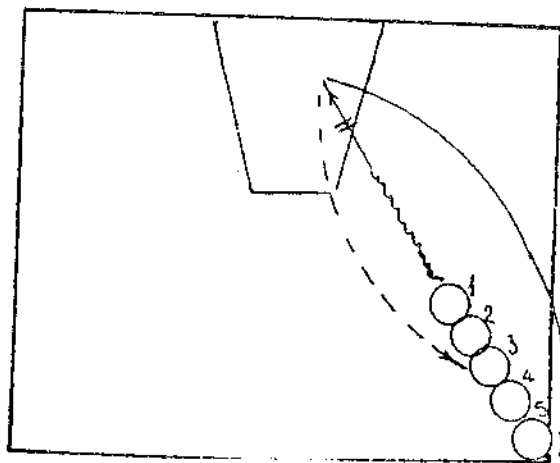


Fig. 8

9. U njëjti ushtrim, por me mbrojtje. Në fillim mbrojtja është pasive, pastaj gjysëmaktive dhe aktive e plotë. (Fig. 9).

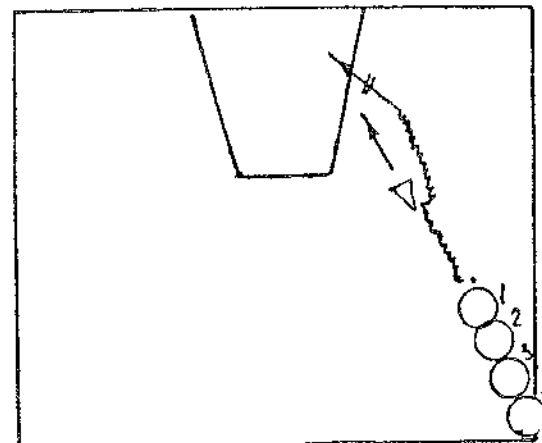


Fig. 9

10. Mbrojtësit 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. 10).

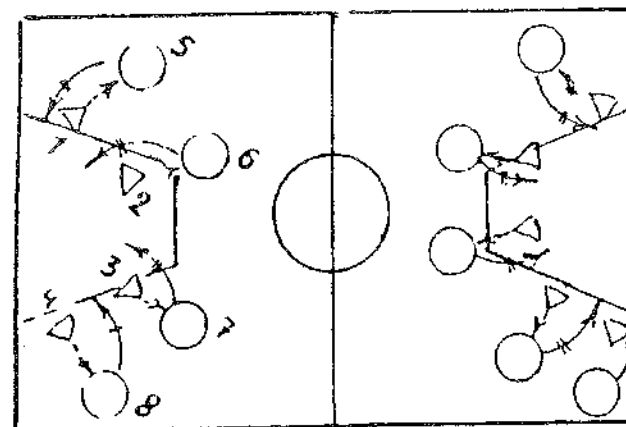


Fig. 10

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. Ndërojnë vendet. (Fig. 11).

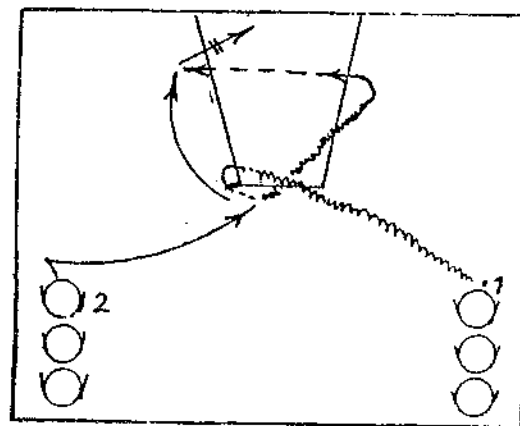


Fig. 11

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

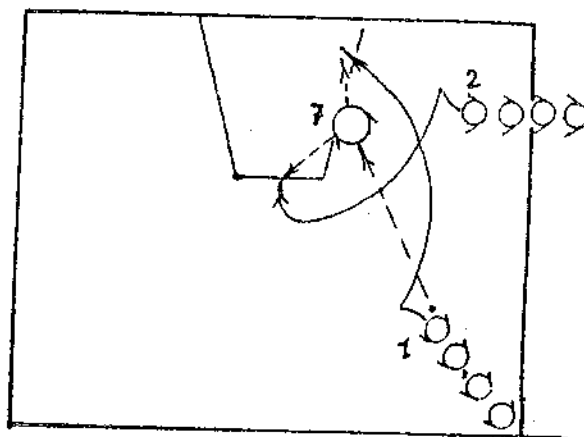


Fig. 12

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

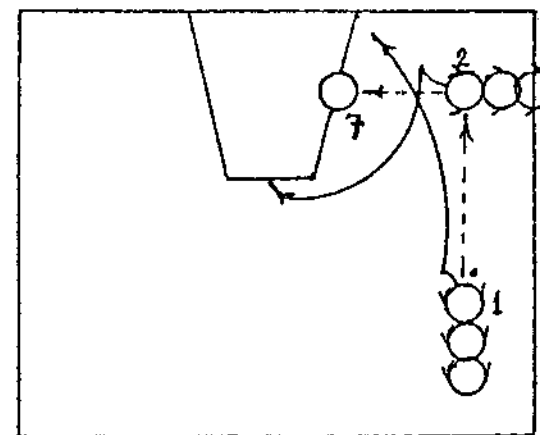


Fig. 13

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. 14).

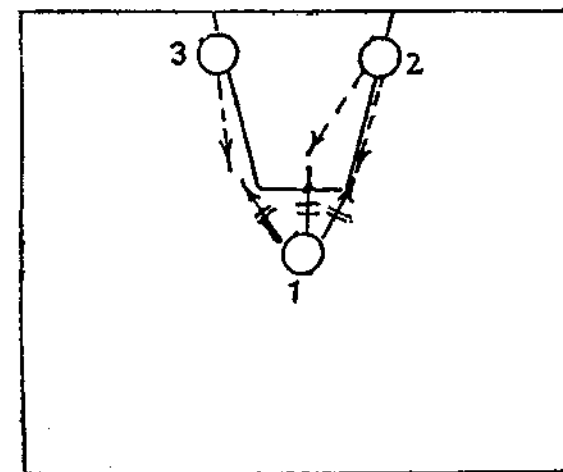


Fig. 14

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

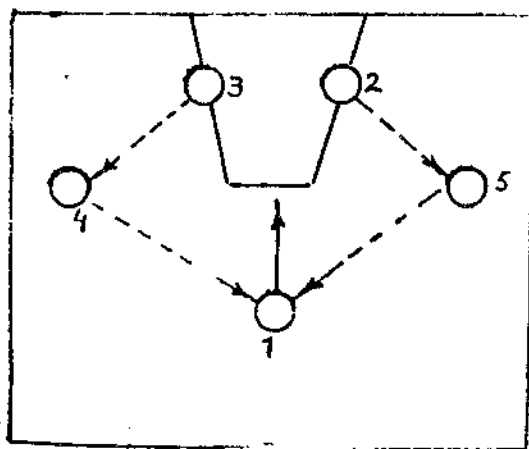


Fig. 15

16. Ushtrimi fillon si 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. 16).

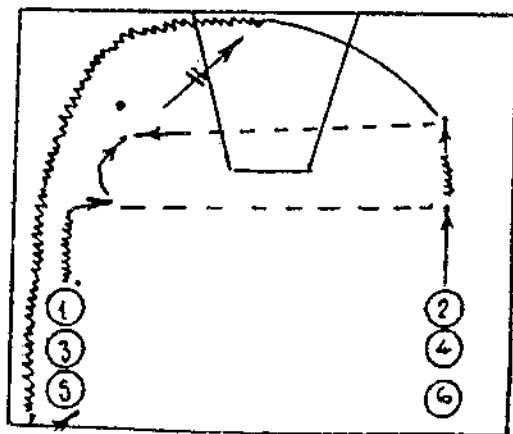


Fig. 16

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. 17).

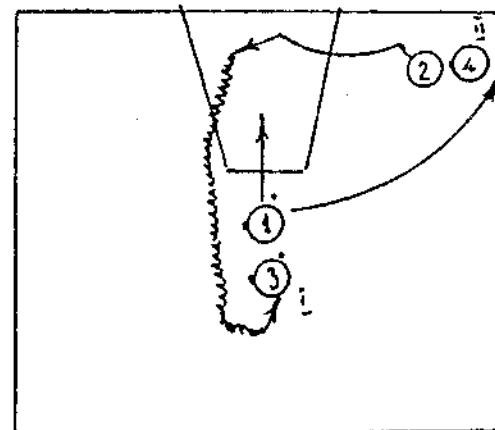


Fig. 17

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. 18).

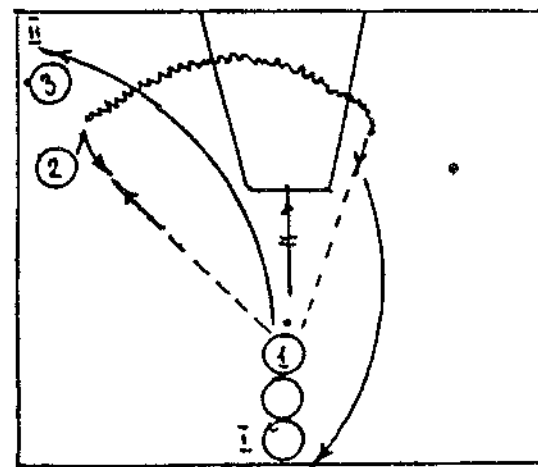


Fig. 18

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 përmjetherë. Po kështu veprojnë 3 me 4, 5 me 6, 7 me 8 dhe 9 me 10. Ushtrimin nuk duhet ta kryejnë të tërë përmjetherë. (Fig. 19).

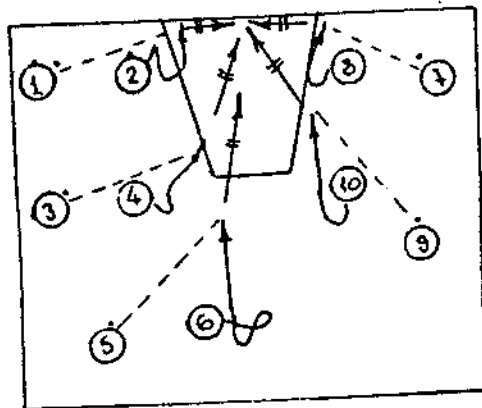


Fig. 19

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 arrijnë 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 6, 7 me 8 etj.). (Fig. 20).

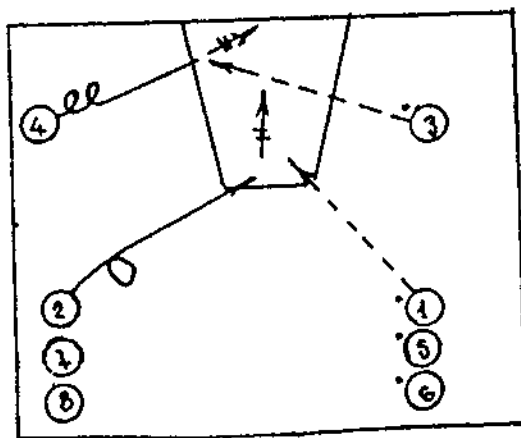


Fig. 20

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, përmjetherë pas tij vazhdon 3 e kështu me radhë. (Fig. 21).

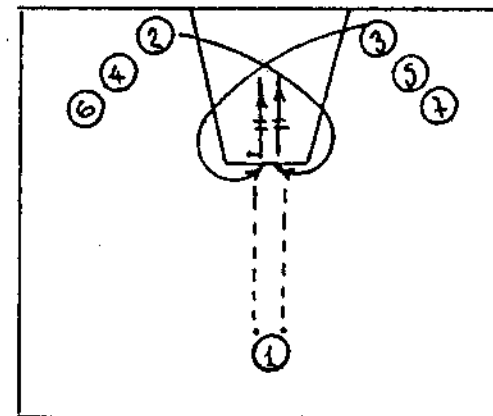


Fig. 21

22. Gjuajtje pas driblmit. 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 verë shkon në fund të kolonës. (Fig. 22).

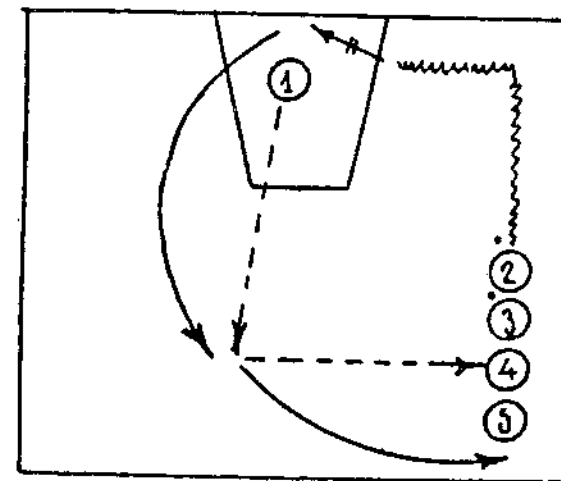


Fig. 22

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. 23).

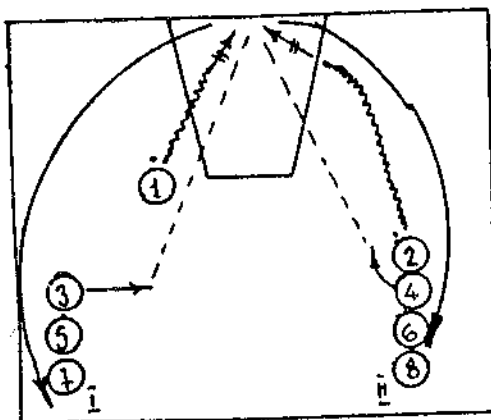


Fig. 23

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

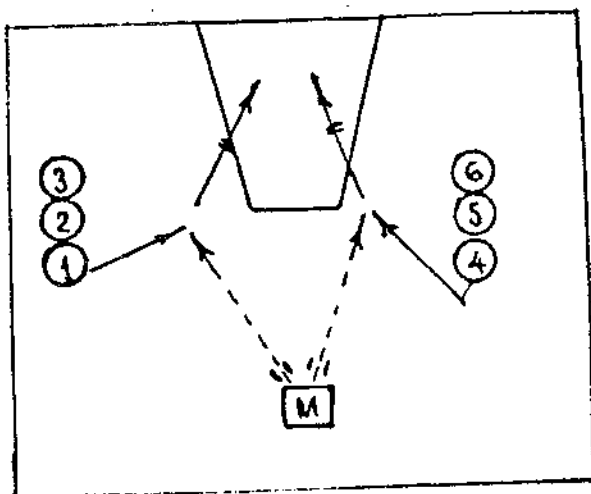


Fig. 24

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. 25).

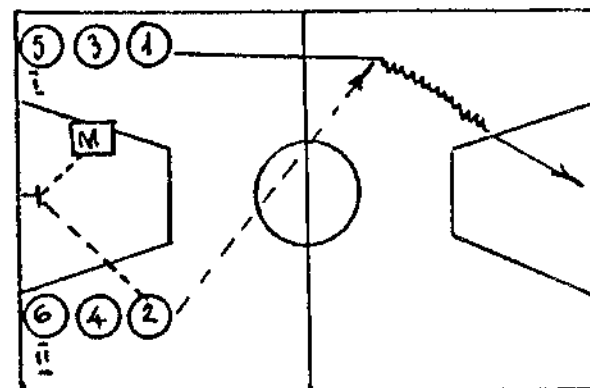


Fig. 25

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. 26).

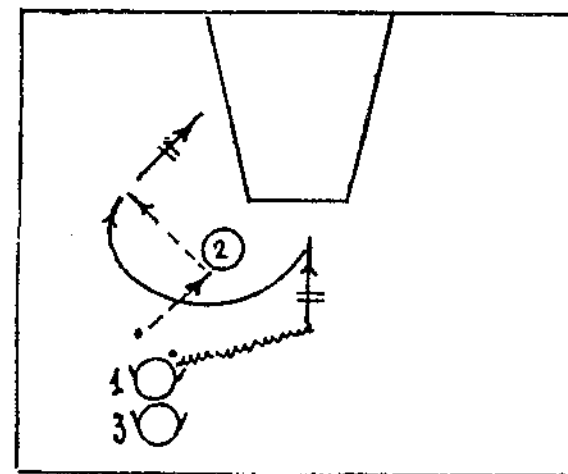


Fig. 26

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. 27).

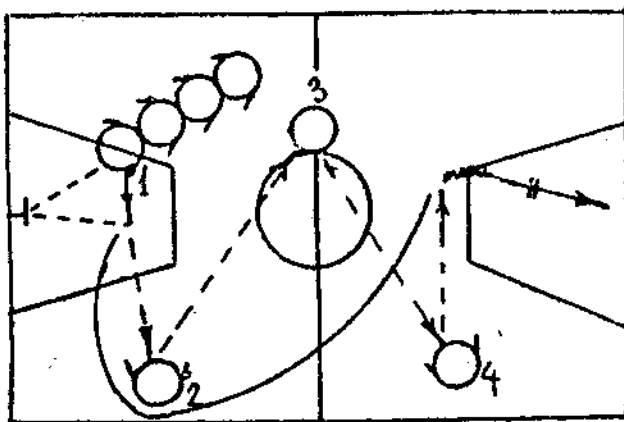


Fig. 27

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. 28).

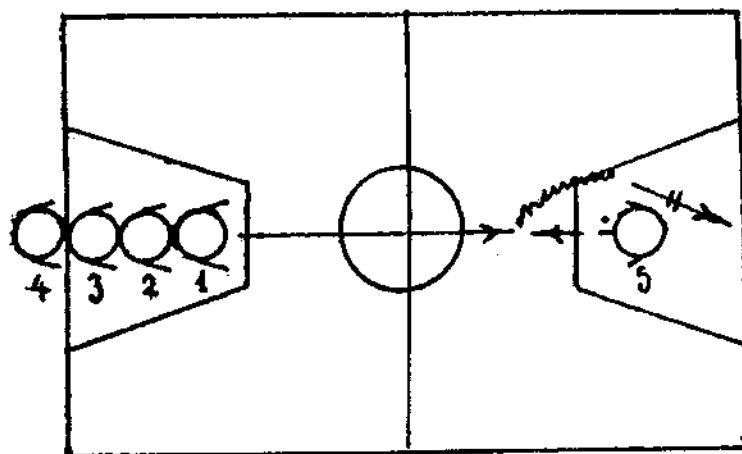


Fig. 28

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. 29).

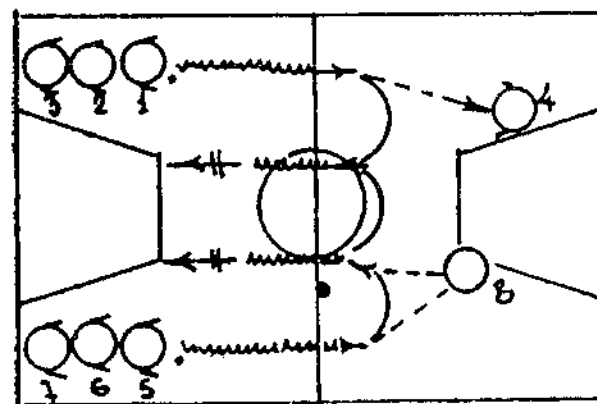


Fig. 29

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. 30).

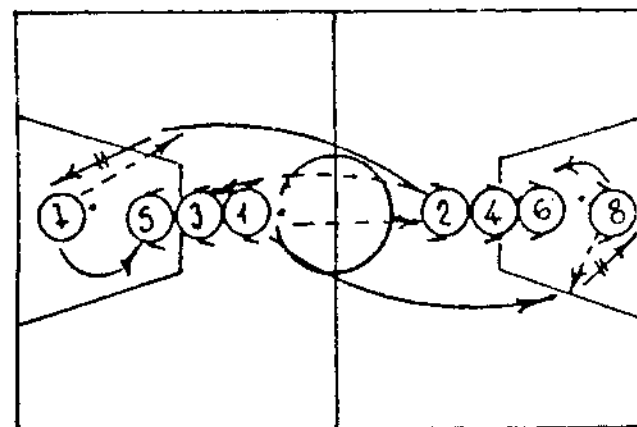


Fig. 30

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. 31).

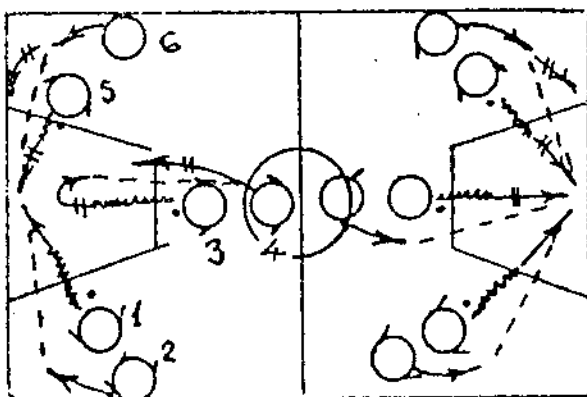


Fig. 31

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. 32).

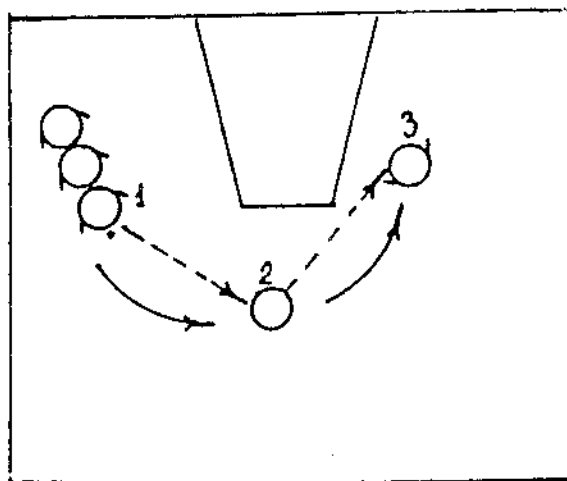


Fig. 32

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. 33).

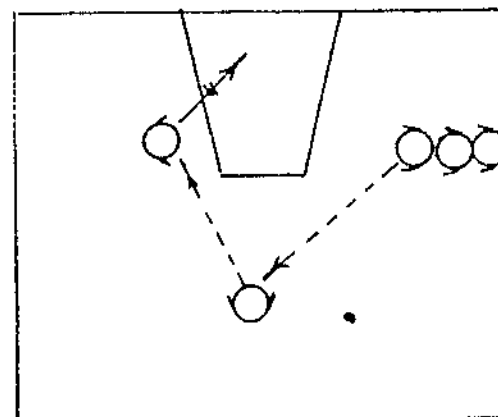


Fig. 33

Ushtrime komplekse ku zbatohen disa elemente të teknikës themelore

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. 1).

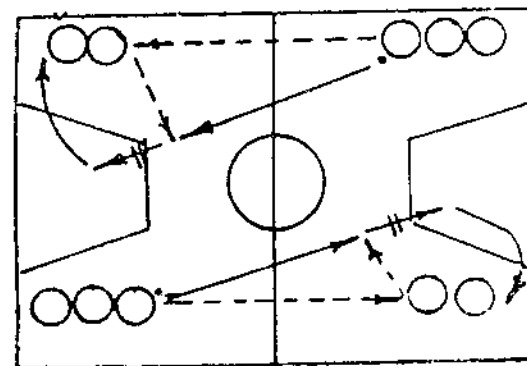


Fig. 1

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

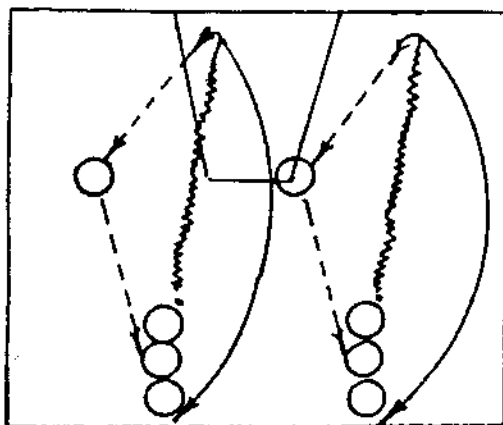


Fig. 2

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. Nxënësit 1 shkon në fund të kolonës II dhe numri 4 pas kolonës I. (Fig. 3).

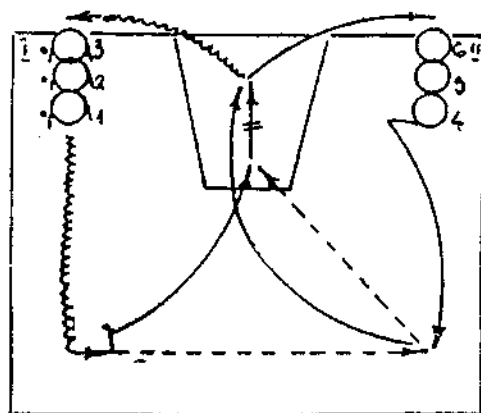


Fig. 3

4. Nxënësit që kanë topa rreshtohen në kolonë për një, 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. 4).

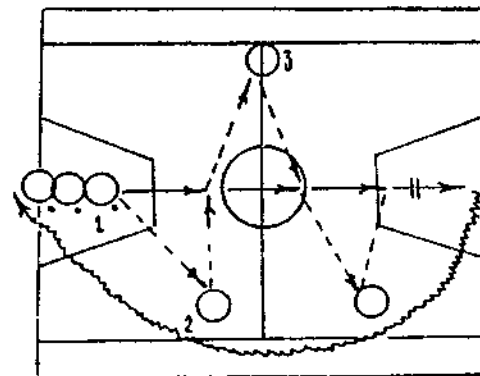


Fig. 4

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 driblmit dhe të pasimit. (Fig. 5).

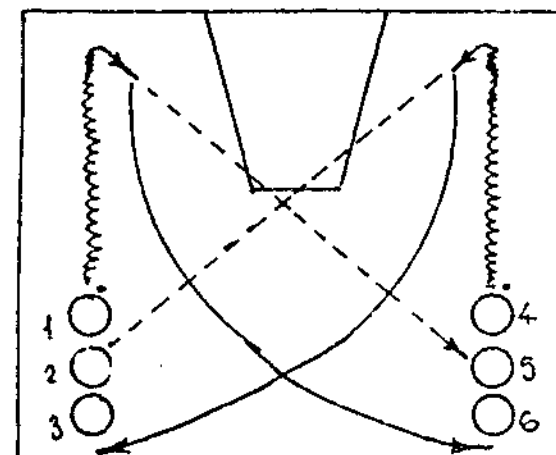


Fig. 5

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

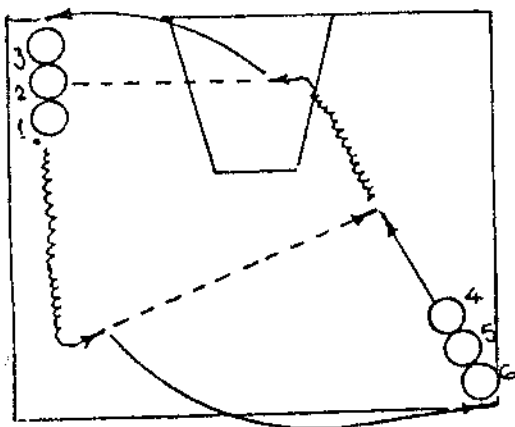


Fig. 6

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. 7).

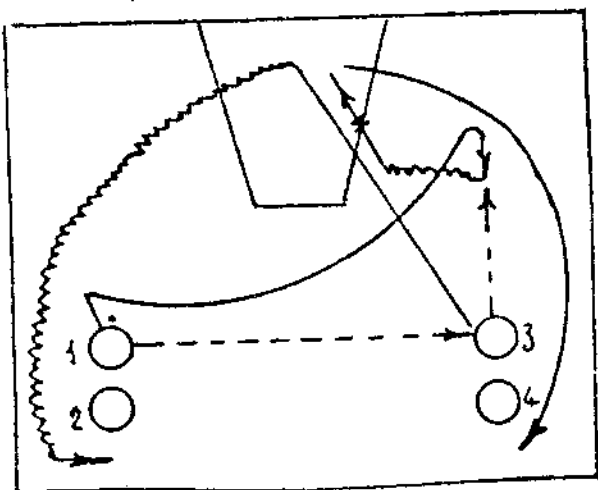


Fig. 7

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. 8).

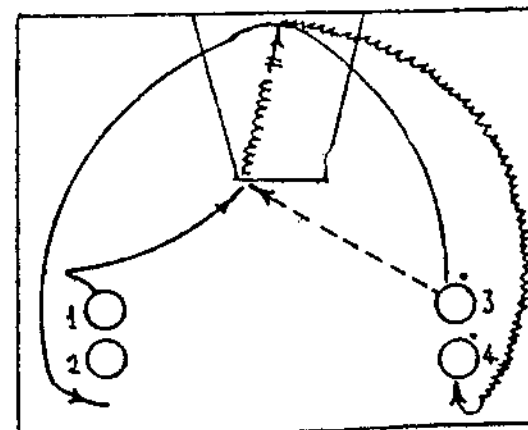


Fig. 8

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. 9).

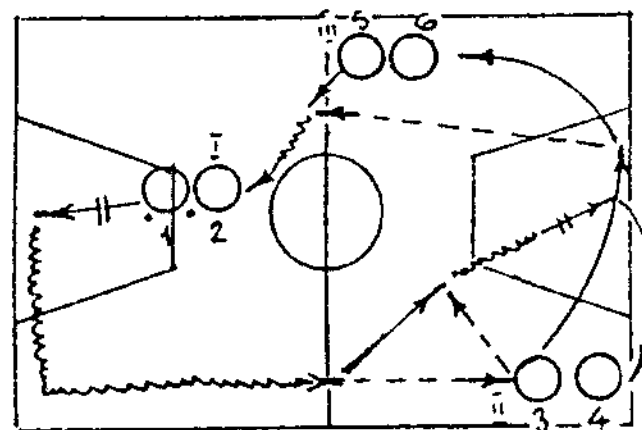


Fig. 9

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

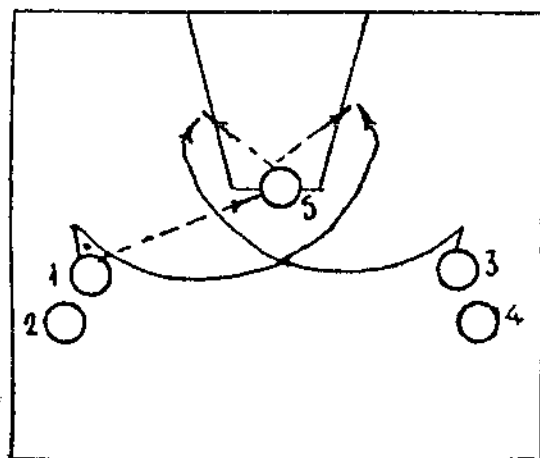


Fig. 10

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. 11).

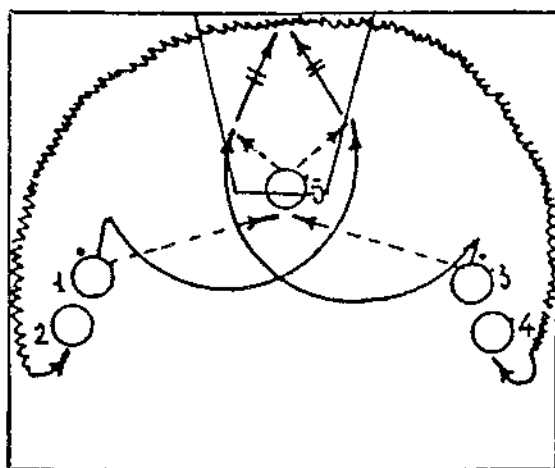


Fig. 11

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. 12).

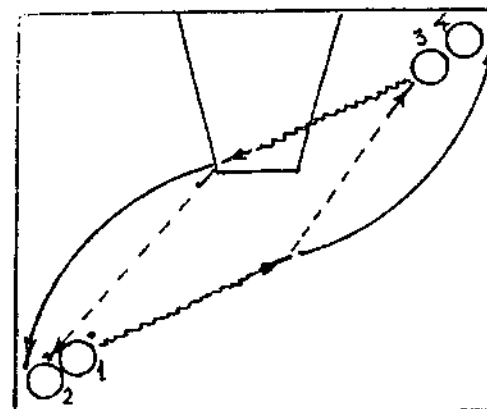


Fig. 12

13. Kombinimi i driblinit 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. 13).

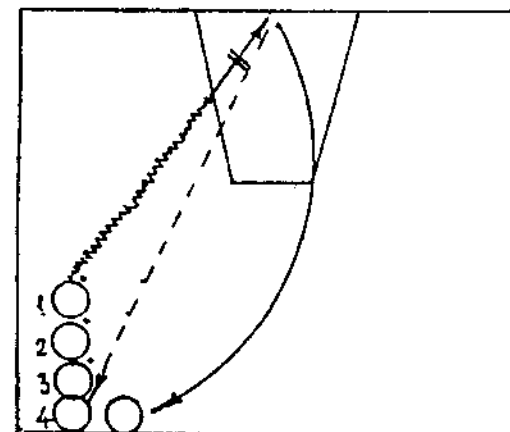


Fig. 13

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. 14).

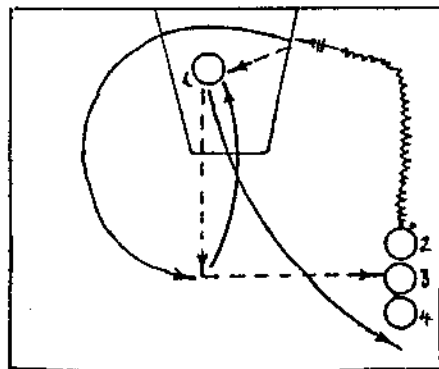


Fig. 14

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. 15).

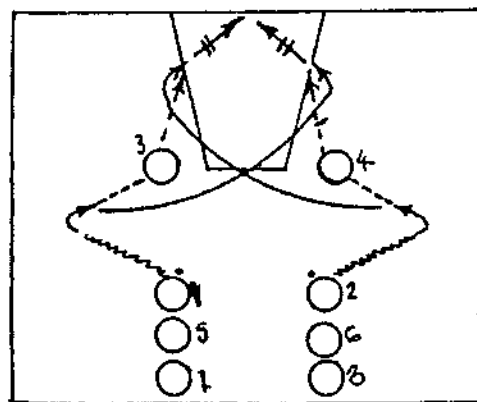


Fig. 15

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. 16).

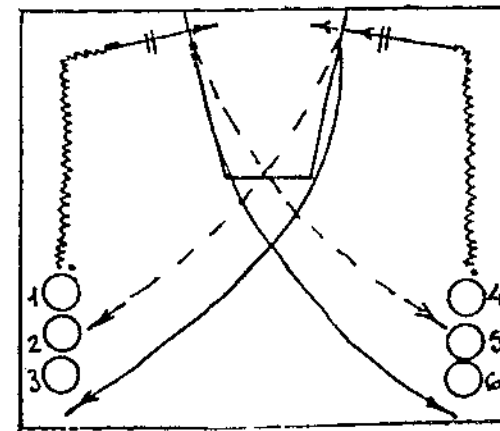


Fig. 16

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. 17).

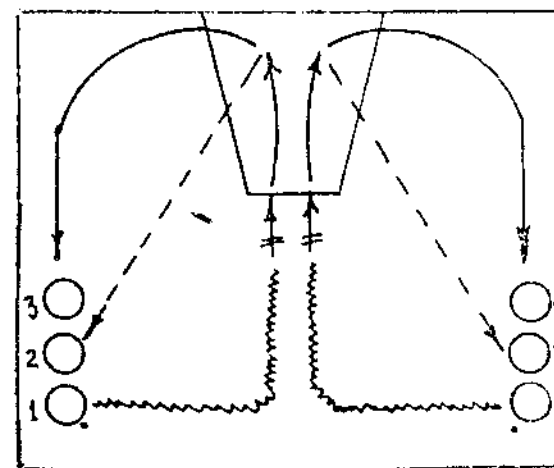


Fig. 17

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. 18).

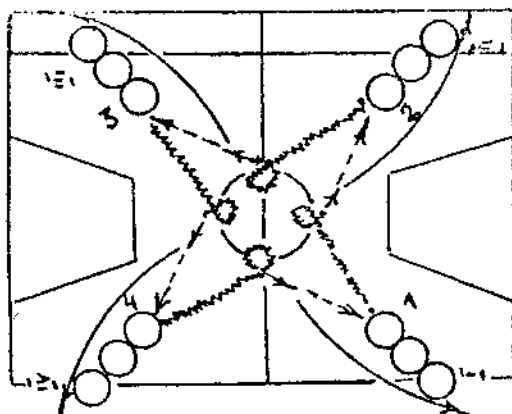


Fig. 18

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. Kërcime radhazi në tabelë me të dyja duart. 5. Merr topin, driblon rreth kupolës dhe gjuan në lëvizje. 6. Vrapim me këmbë dhe me duar në tokë. 7. Driblim – depërtim. 8. Driblim rrethor dhe gjuajtje me kërcim. (Fig. 19).

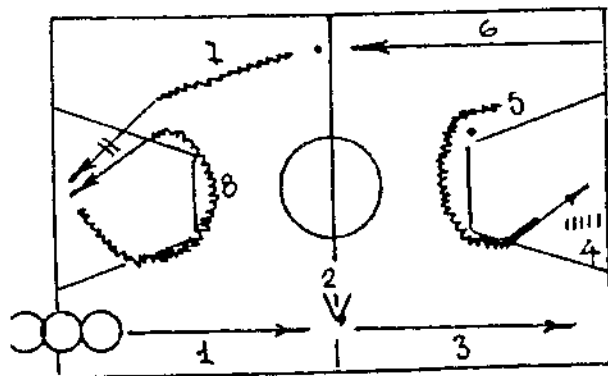


Fig. 19

20. Nxënësi numrë 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. 20).

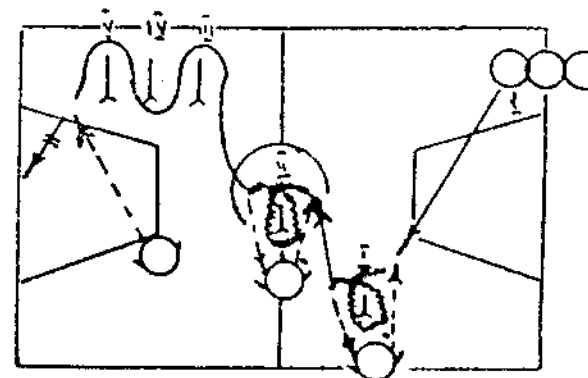


Fig. 20

21. Në mesin e vijës së zonës së gjuajtjeve të lira qëndron një basketbollist, ndërsa të tjerët me topa në duar vendosen në kolonë për një në zgjatimin imagjinar të kupolës. Numri 1 ia pason 2, e merr nga ai dhe ia pason përsëri atij dhe gjuan në kosh. Në qoftë se shënon e merr topin dhe shkon përsëri në kolonë, në të kundërt numri 1 zëvendëson 2. (Fig. 21).

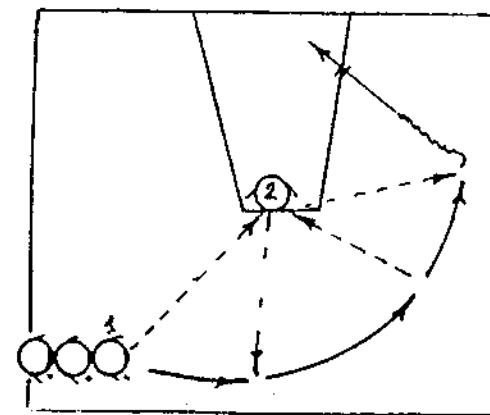


Fig. 21

22. Vëndosja e nxënësve bëhet në këtë mënyrë: pas numrit 1 vëndosen të gjithë, me dhe pa top. Përballë numrit 1, në largësi 2-3 m nga vija fundore dhe anësore, vëndoset numri 2 dhe te maja e kupolës 3. Numri 1 pason te numri 2 dhe pasi bën një lëvizje mashtruese vrapon në drejtim të zonës; numri 2 ia pason 3, ndërsa ky i fundit numrit 1 që gjuan. Bëhet zëvendësimi i vendeve; 1 shkon në vëndin e 2, 2 në vëndin e 3, 3 merr topin nga tabela dhe me driblim shkon në tabelën tjetër ku gjuan, kap topin dhe vëndoset në fund të kolonës. Fig. 22).

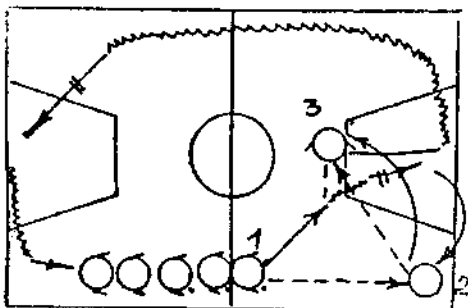


Fig. 22

23. Nxënësit ndahen në 4 skuadra A, B, C, D. Numrat 1 e 5 kanë topa. 1 ia pason topin 3, ndërsa 5 ia pason topin 4 dhe shkojnë prapa grupeve C e D. 6 del në qendër, 2 pason te 6, shkon anash merr topin nga 6 gjuan dhe shkon në fund të A; 6 e merr topin dhe ia jep 2. Numri 4 e pason topin 7 poshtë tabelës, e merr nga 7 dhe gjuan, shkon prapa 7, kap topin, pason te 8 dhe shkon prapa C. Ky ushtrim ndihmon në edukimin e vëmendjes dhe të qëndrueshmërisë. (Fig. 23).

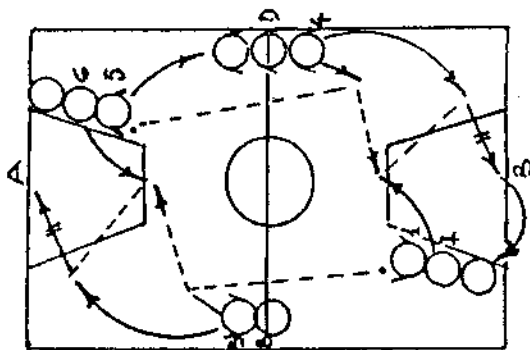


Fig. 23

24. Ushtruesit vëndosen në kolonë për një dhe kanë topa. Në vijën e mesit të fushës në largësinë 2 m nga anësorja vëndosen dy basketbollistë. Numri 1 pasi driblon 3-4 m ia pason topin numrit 2 dhe vrapon pas numrit 3, merr topin nga 2 dhe depërton në kosh; pastaj ai pason 3 dhe vrapon pas 2 duke depërtuar në tabelën tjetër. (Fig. 24).

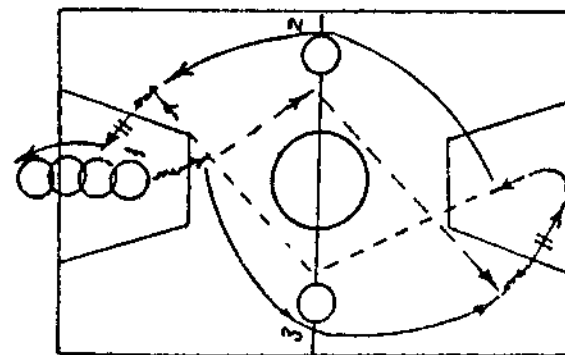


Fig. 24

25. Ushtruesit vëndosen 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. 25).

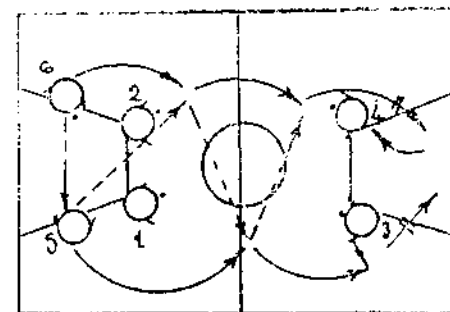


Fig. 25

26. Numri 1 ia pason numrit 4 e merr prej tij, gjuan dhe shkon në fund të kolonës II. Numri 4 merr topin dhe shkon në fund të kolonës III. Po kështu vepron numri 7 me numrin 10. (Fig. 26).

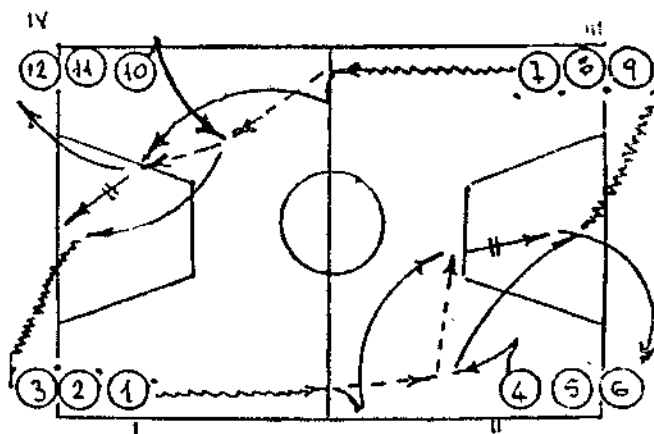


Fig. 26

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 figurë. (Fig. 27).

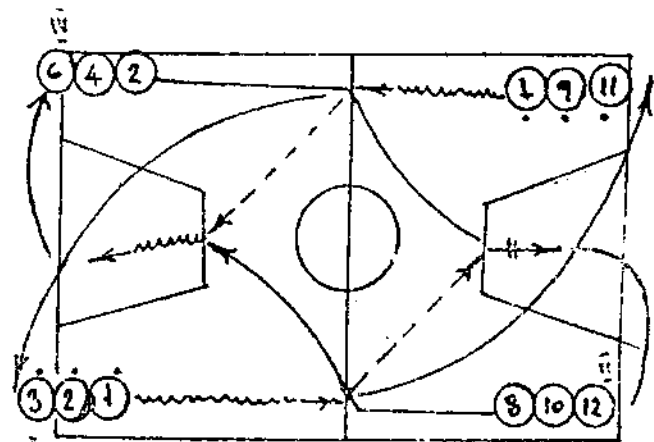


Fig. 27

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. 28).

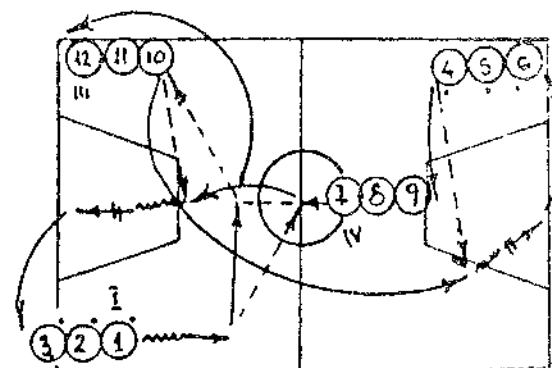


Fig. 28

Bllokimi (Zënia)

Bllokimi apo bllokimet janë veprimet e një, dy ose më shumë lojtarëve të cilët vijnë në kontakt me kundërshtarët e tyre, duke i penguar ata që të mbrojnë si duhet. Bllokimi është veprimi taktik me të cilin realizojmë detyrat taktike të sulmit. Ai bëhet me afrim pranë kundërshtarit duke ia mbyllë rrugën me trup, por në asnjë mënyrë me duar ose me këmbë, sepse kështu shkaktojmë faull në sulm.

Bllokimet bëhen:

1. Në vend, në lojtarin pa top, për ti bërë atij të mundur që të lirohet e të dalë në një pozicion më të përshtatshëm.
2. Në vend, në lojtarin me top, të cilit i bëjmë të mundshme të dalë për gjuajtje, driblim ose depërtim.
3. Në lëvizje në lojtarin që driblon, duke i bllokuar atij mbrojtësin dhe duke i krijuar mundësinë që të vazhdojë driblimin, të pasojë ose të gjuaj.

Bllokimet kryesore janë:

1. Bllokim anësor.
2. Bllokim nga mbrapa-vertikal.
3. Bllokim nga përpara (Ekran).

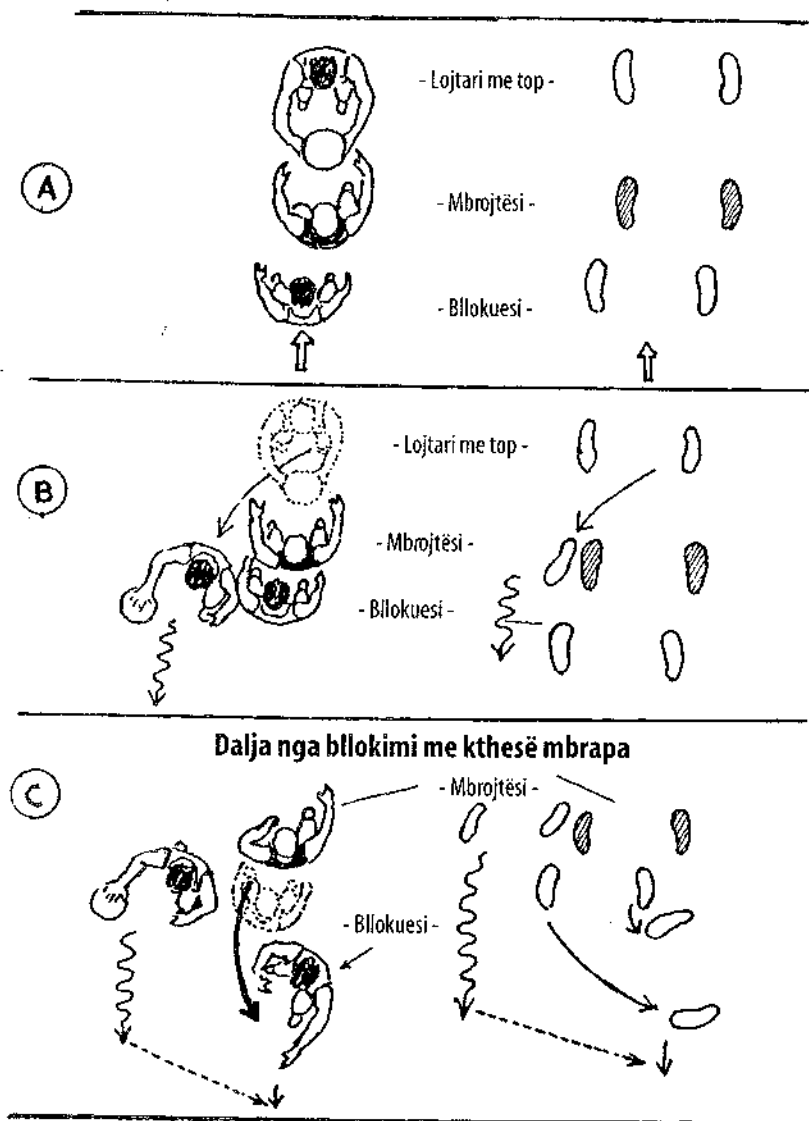
1. Bllokimi anësor bëhet me vendosje anash sa më afër mbrojtësit, por pa e shtyrë atë me trup.

2. Bllokimi nga mbrapa-vertikal aplikohet më shumë nga lojtarët e qendrës dhe të krahut të cilët me lëvizjet e tyre vertikale përpara, dalin në ndihmë të lojtarëve fundorë për t'i liruar ata nga kundërshtarët e tyre.

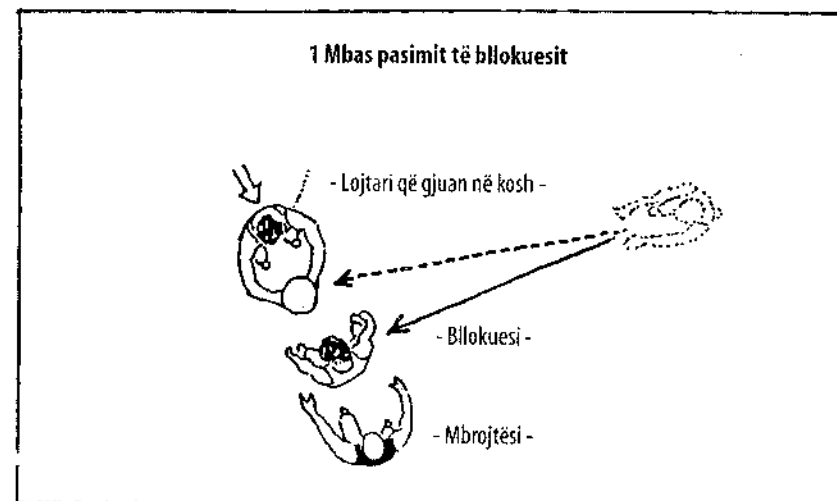
3. Bllokimi nga përpara-Ekran aplikohet për gjuajtjet në distanca të mesme.

Foto tregojnë bllokime të ndryshme si: mbas pasimit, driblimit, mbas driblimit të lojtarit që gjuan në kosh, me përplasje në tokë, e të tjerë.

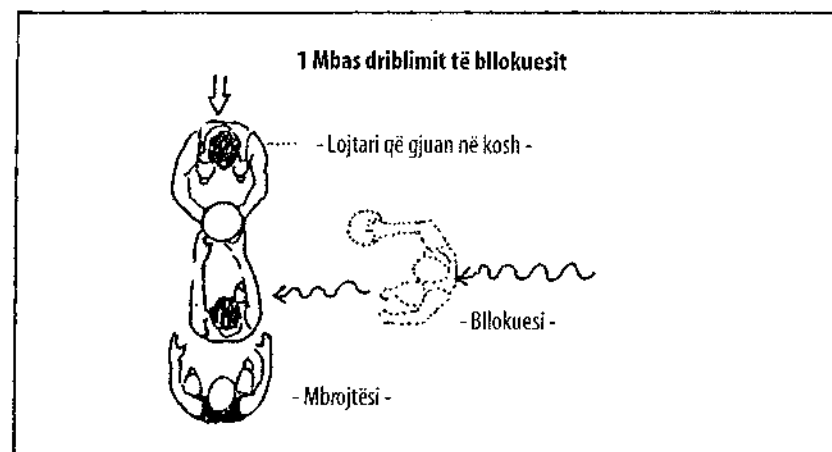
Bllokimi nga mbrapa - Vertikal

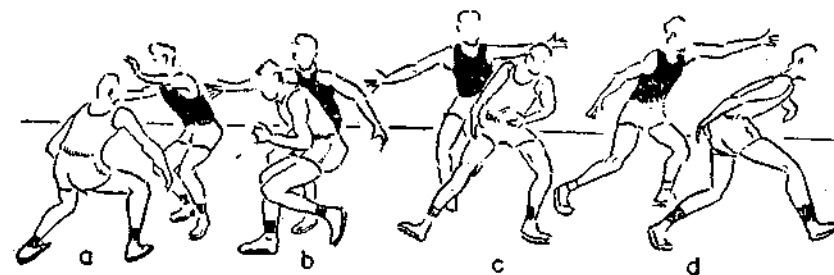
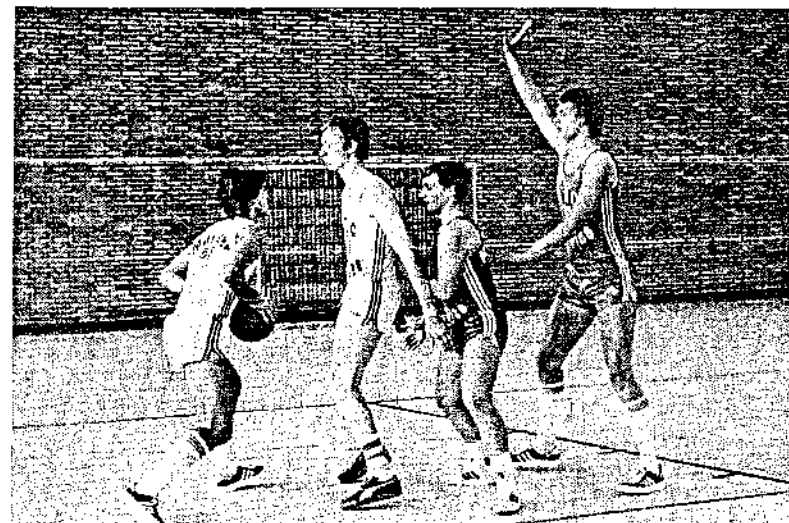
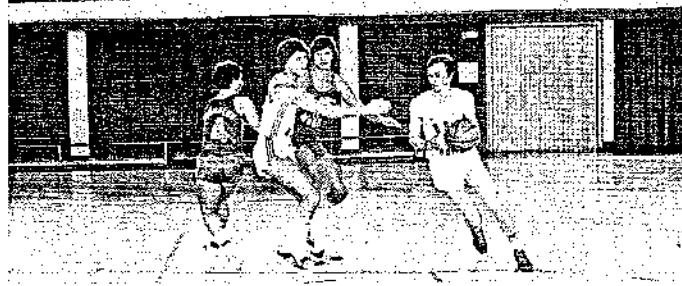


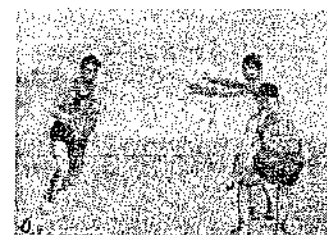
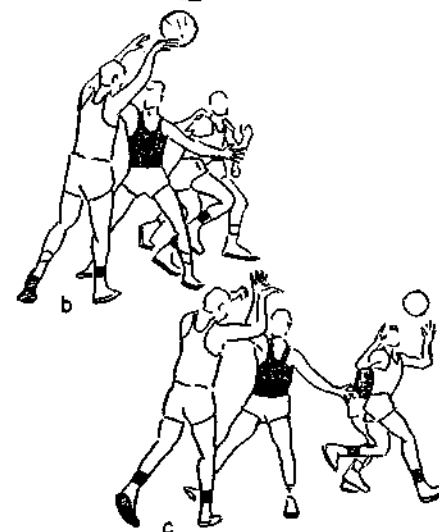
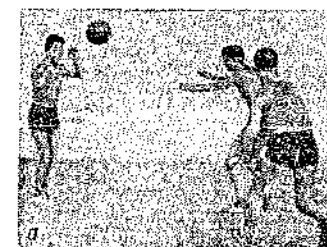
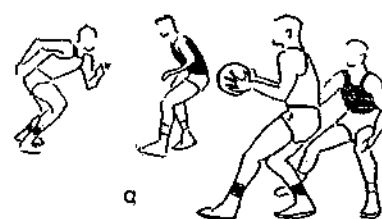
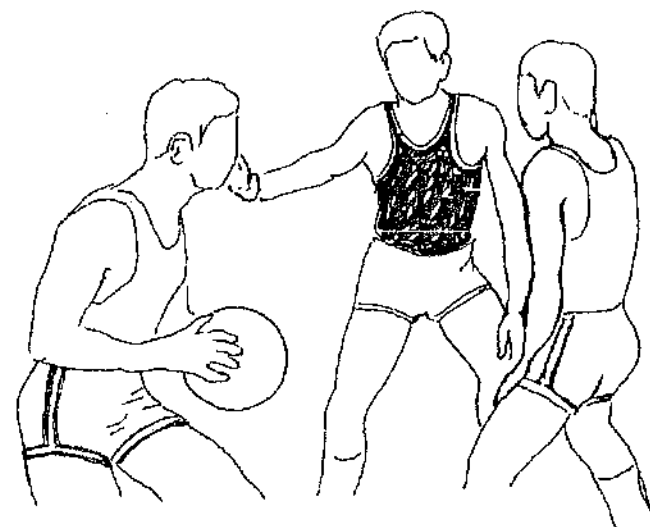
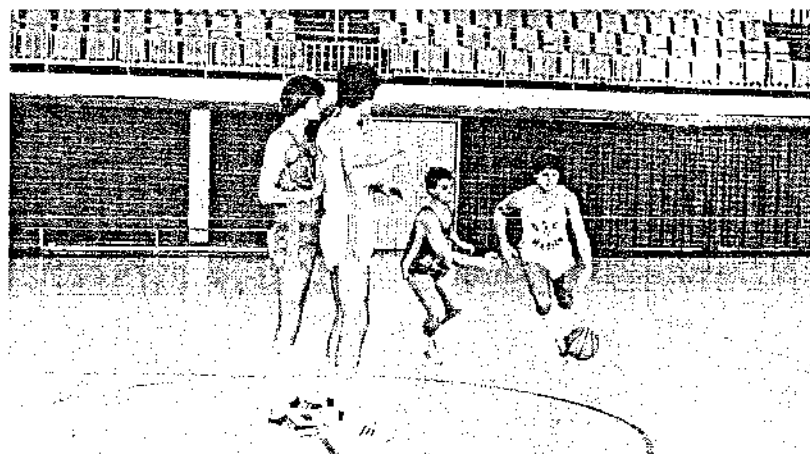
Bllokimi nga përpara - Ekran



Bllokimi nga përpara - Ekran







Ushtrime për bllokimin

1. Këto ushtrime kanë për qëllim të lirojnë shokun nga mbrojtja e kundërshtarëve. Nxënësve 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. 2).

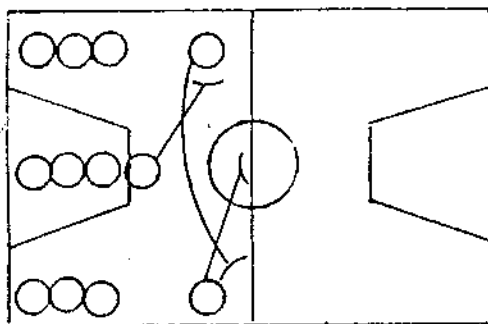


Fig. 2

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. 3).

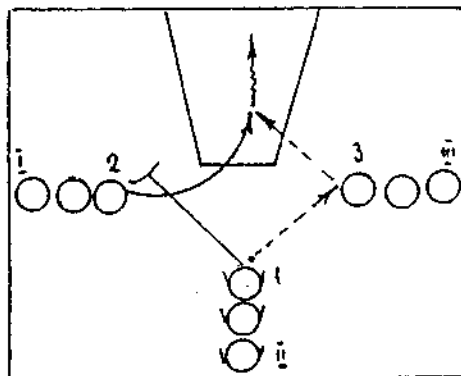


Fig. 3

4. Pasim dhe bllokim nga përpara. Numri 1 ia pason numrit 2 dhe i bën bllokim "kundërshtarit", numri 3 përmjeherë 2-shi, i cili driblon dhe gjuan. (Fig. 4).

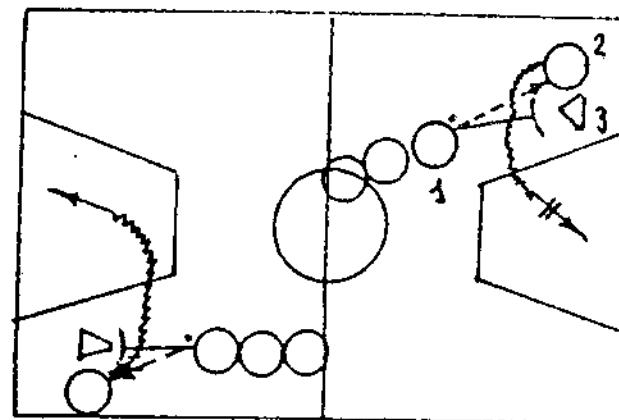


Fig. 4

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

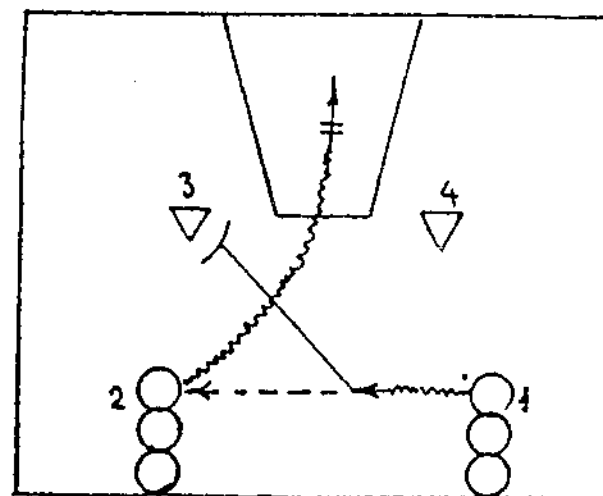


Fig. 5

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. 6).

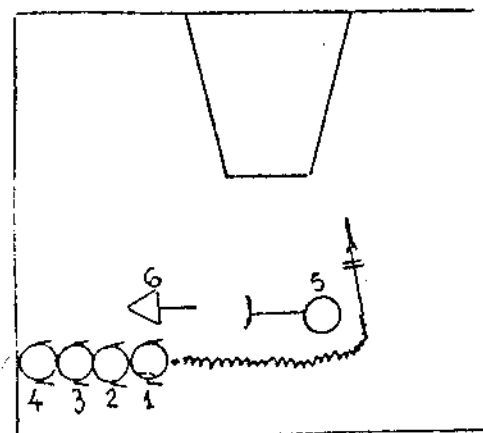


Fig. 6

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. 7).

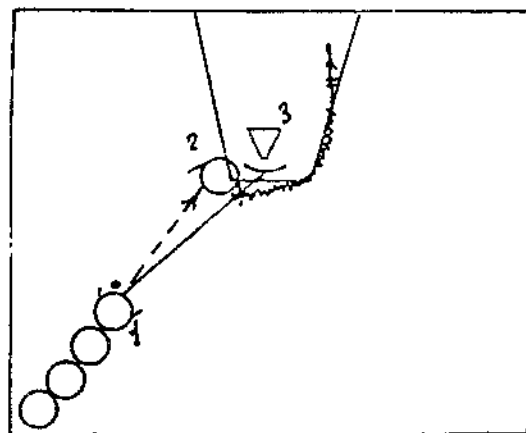


Fig. 7

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

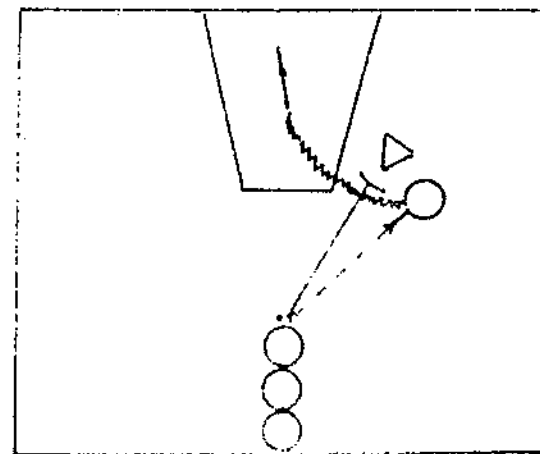


Fig. 8

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

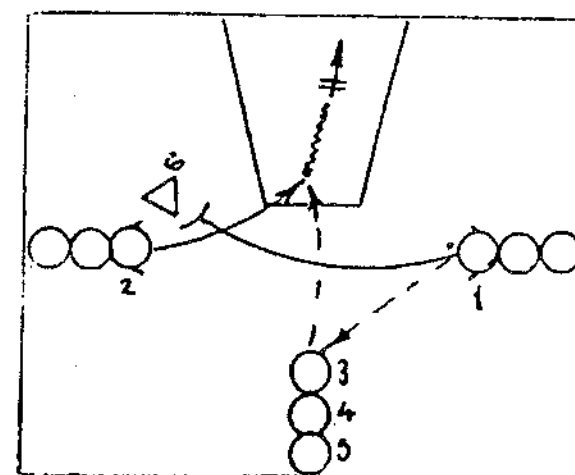


Fig. 9

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

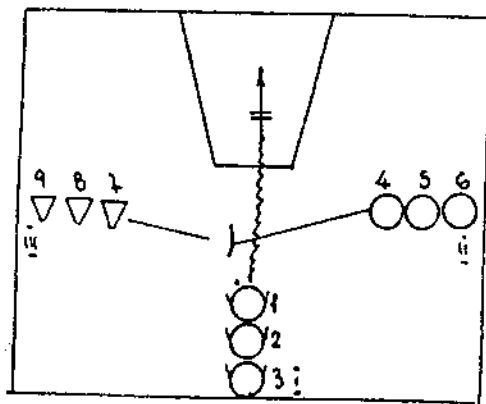


Fig. 10

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

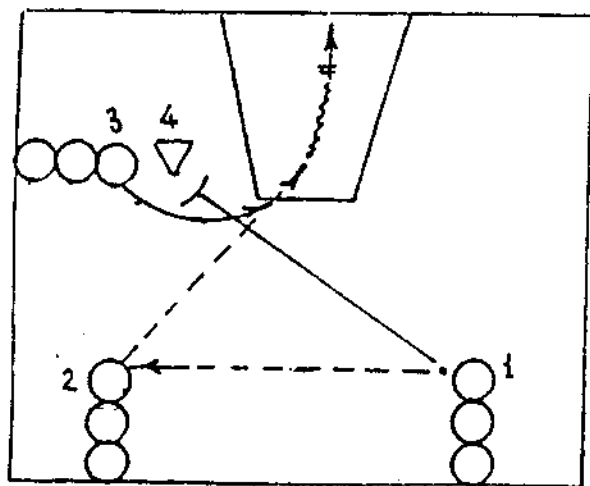


Fig. 11

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. 12).

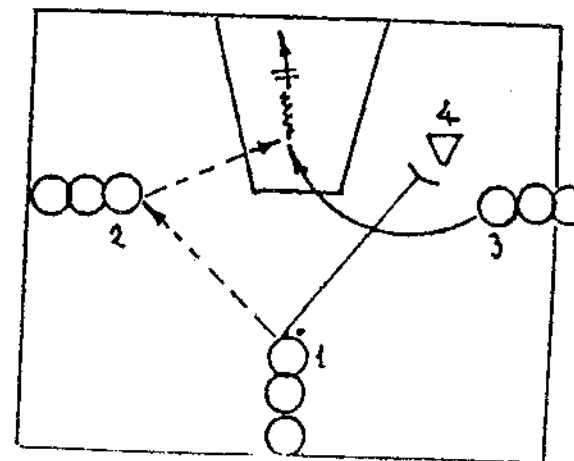


Fig. 12

Lufta për kapjen e topave nën tabelë

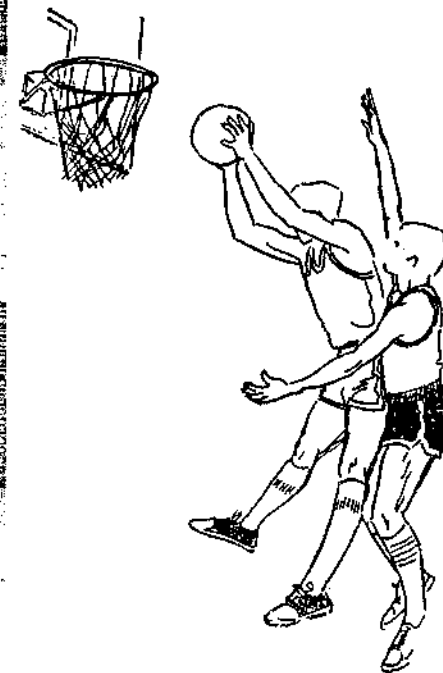
Lufta për kapjen e topave që kthehen nga tabela ose koshi është aspekt kryesor me rëndësi të veçantë në basketbollin aktual.

Ky element tekniko-taktik përdoret si në sulm ashtu dhe në mbrojtje. Lojtarët e skuadrës mbrojtëse, sigurisht e kanë më të lehtë të kapin topin, sepse ndodhen më afër tij se sa lojtari sulmues. Çdo lojtar i skuadrës mbrojtëse duhet të marrë pjesë aktive në luftë për topin nën tabelë. Veprimet e tyre duhet të jenë të njëkohëshme, që t'i presin rugën kundërshtarit drejt tabelës. Prandaj menjëherë sapo topi shpëputet nga duart e lojtarit që bën gjuajtjen, çdo mbrojtës duhet të përqëndrojë të gjithë vëmendjen mbi kundërshtarin e tij drejtpërdrejt, duhet të ndjekë lëvizjet e sulmuesit dhe të zërë një pozicion ndërmjet koshit dhe sulmuesit në rugën ose koridorin e mundshëm të kalimit të kundërshtarit. Mbrojtësi hap këmbët të përkulura në gjunjë, bërrylat të hapura anash, duart të hapur në lartësinë e supit. Topi duhet kapur në lartësinë më të lartë me krahë të shtrirë krejtësisht lart tek topi, të cilin mbasi e kap e tërheq atë me një lëvizje të shpejtë të krahëve duke e mbrojtur nga kundërshtari. Ka edhe raste, që nuk e kap topin, por e shtyn atë tek shoku i tij për të shpejtuar kështu nisjen e sulmit të shpejtë.

Sulmuesit e kanë më të vështirë, sepse gjenden më larg topit nga mbrojtësit. Ata sulmojnë tabelën duke patur kujdes të mos bëjnë gabime personale ndaj mbrojtësve.

Që skuadra të ketë sukses në luftën nën tabelë, është e domosdoshme që gjatë lojës të formojë trekëndëshin në afërsi të tabelës. Kjo janë tre më të gjatët, ndërsa dy të tjerët për topat që kthehen larg nga tabela.

Fotot tregojnë aspekte nga lufta për kapjen e topave nën tabelë.



Ushtrime për luftën në tabelë

1. Nxënësi vendoset përballë tabelës në largësi 1,5-2 m. E përplas topin me 2 duar në tabelë, e kap, e përplas përsëri 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. 1).

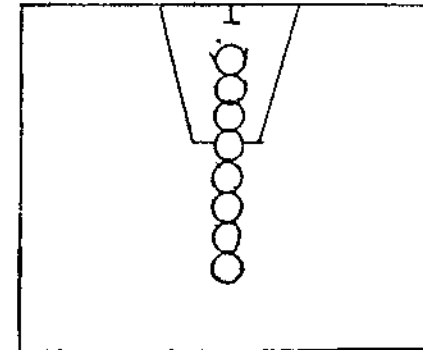


Fig. 1

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. 2).

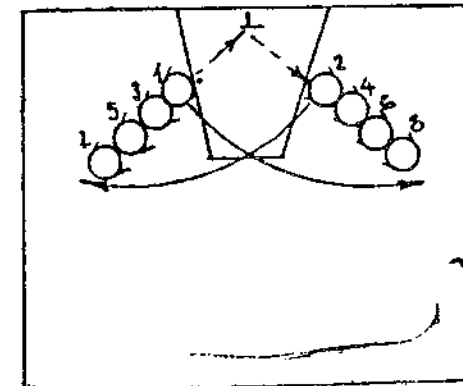
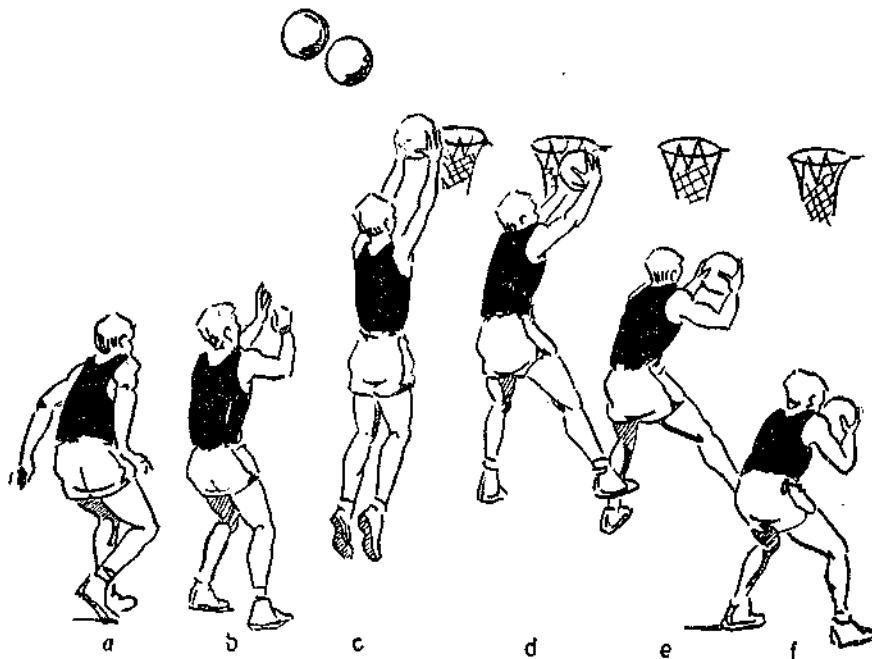
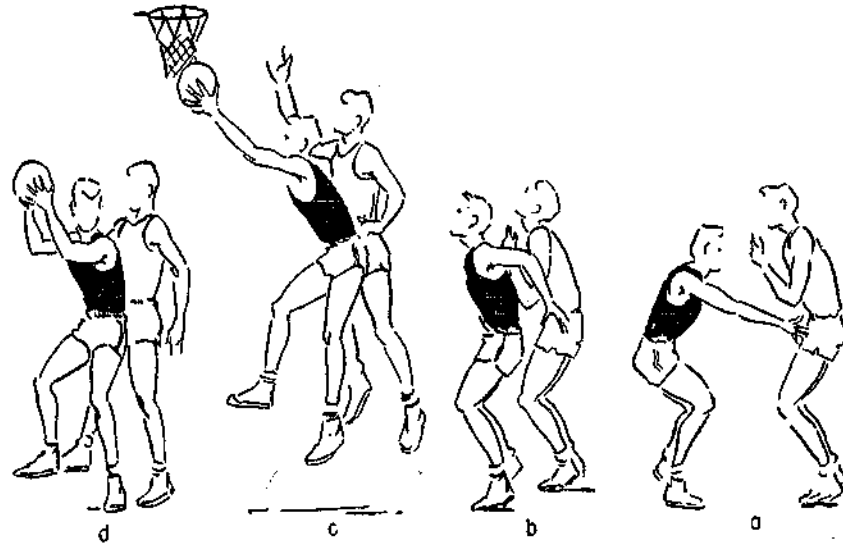


Fig. 2



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

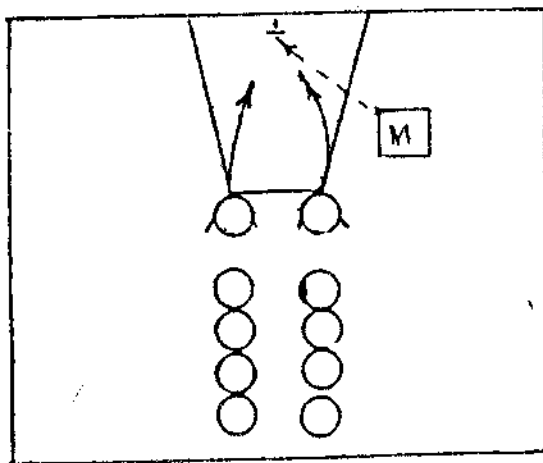


Fig.3

4. I njëjti ushtrim, por nga anët e trapezit të zonës së gjuajtjeve të lira. (Fig. 4).

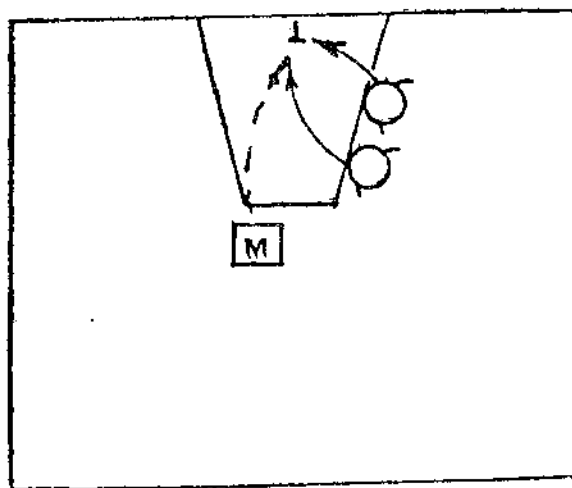


Fig.4

5. Ushtrimi zhvillohet me çifte. Numri 1 përplas topin në mënyrë të maskuar (me ndryshim drejtimi) në tabelë, ndërsa 2 është i detyruar ta kapë 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. 5).

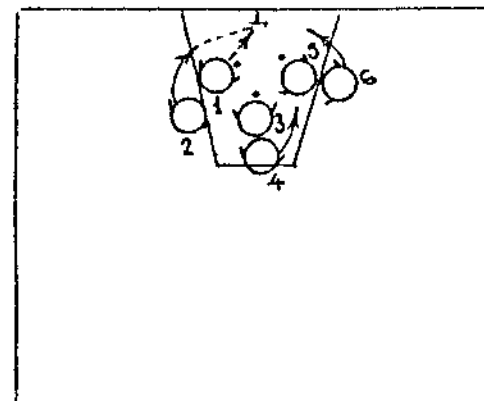


Fig.5

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

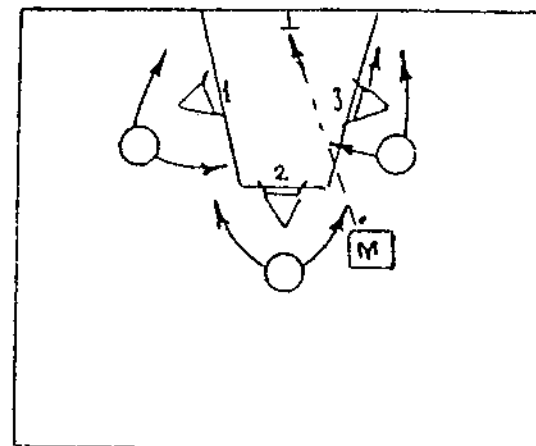
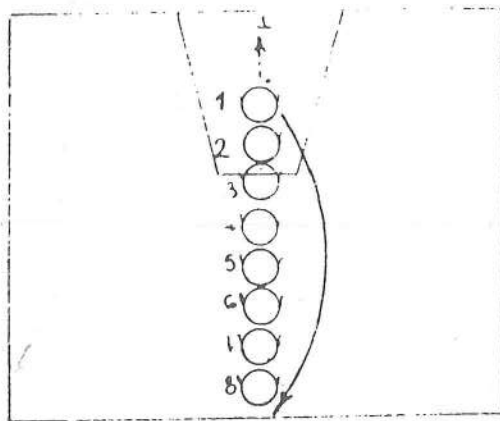


Fig.6

7. Përplasje e njëpasnjëshme e topit në tabelë. 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. 7).



1. STU është mbrojtje themelore
2. Respektimi i llojtari i mënyrës në mbrojtje
3. Respektimi i llojtari të mbrojtjes Qendrë

- Gjithmonë

1. Mbrojtja e caktuar dëni në afërsisht të vërtetë
2. Ndërrja e mbrojtjes sipas kundërshtarit
3. Mbrojtje eloditë, ku mbrojtja marrë llojtari me top, ndërrja të tjerë. Mbrojtja pozicionet

R. 14 Vepërimitë Kom.

Mbrojtja

Në basketboll ka shumë elementë teknikë në sulm dhe në mbrojtje. Çdo element sulmi, ka elementin e tij të mbrojtjes; p.sh. mbajtja e topit është element i sulmit, ndërsa pozicioni dhe ndërhyrja aktive për kapjen, heqjen ose rrëmbimin e topit janë elementë të mbrojtjes. Është kjo arësyeja se vlerësimi i lojtarit bëhet edhe si sulmues edhe si mbrojtës, sepse kjo lojë vlerësohet në mënyrë të barabartë sulm-mbrojtje.

Taktika e mbrojtjes ndahet në tri pjesë:

- a) Mbrojtja individuale.
- b) Mbrojtja në grupe.
- c) Mbrojtja kolektive.

a) Mbrojtja individuale është kryesore në basketbollin modern, si formë më efikase e mbrojtjes. Rëndësija e kësaj forme të mbrojtjes qëndron në faktin se paraqet formën themelore në elementët e së cilës bazohen të gjitha llojet e mbrojtjeve të tjera në basketboll.

Detyrat bazë të saj 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 gjërë i duarve dhe i këmbëve si dhe ndjekja e topit me ndihmën e shikimit periferik.
3. Të mos lejojë kundërshtarin të hyjë me top nën tabelë.
4. Të bashkëveprojë me shokun për të organizuar të ashtu-quajturin "mur" si nga ana ballore 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.

b) Veprimet taktike në grupe.

Me veprime në grupe kuptojmë bashkëpunimin e 2, 3 apo 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.

c) Mbrojtja kolektive.

Në mbrojtjen kolektive përfshihen:

1. Mbrojtja secili të vetin (STV) me variantet e saja.
2. Mbrojtja zonale me variantet e saja.
3. Mbrojtja e kombinuar me variantet e saja.

Por baza e çdo mbrojtjeje mbetet, qëndrimi themelor i sajë.

Qëndrimi themelor në mbrojtje

Kemi dy mënyra qëndrimi

Qëndrimi diagonal.

I ngjason qëndrimit themelor në boks me një dallim se në basketboll gishtërinjtë nuk mbahen të mbledhur grusht por të hapur. Shputat vendosen në gjërësinë e supeve të kthyer për 40-45°, këmbët në drejtim para pra; janë të vendosura aq sa të sigurojnë qëndrimin e ekuilibruar. Këmbët janë të përkulura në gjunj, trupi është pak i përkulur në mes kurse shpina duhet të mbahet drejt. Kokën e mbajmë lart dhe në të gjithë kohën e shikojmë kundërshtarin. Pesha e trupit duhet të jetë diçka më mbrapa në drejtim të këmbës së mbrapme kurse gjatë gjithë kokës qëndrojmë mbi gishtërinj pa i mbështetur thembrat në tokë.



Qëndrimi diagonal në mbrojtje



Qëndrimi paralel në mbrojtje

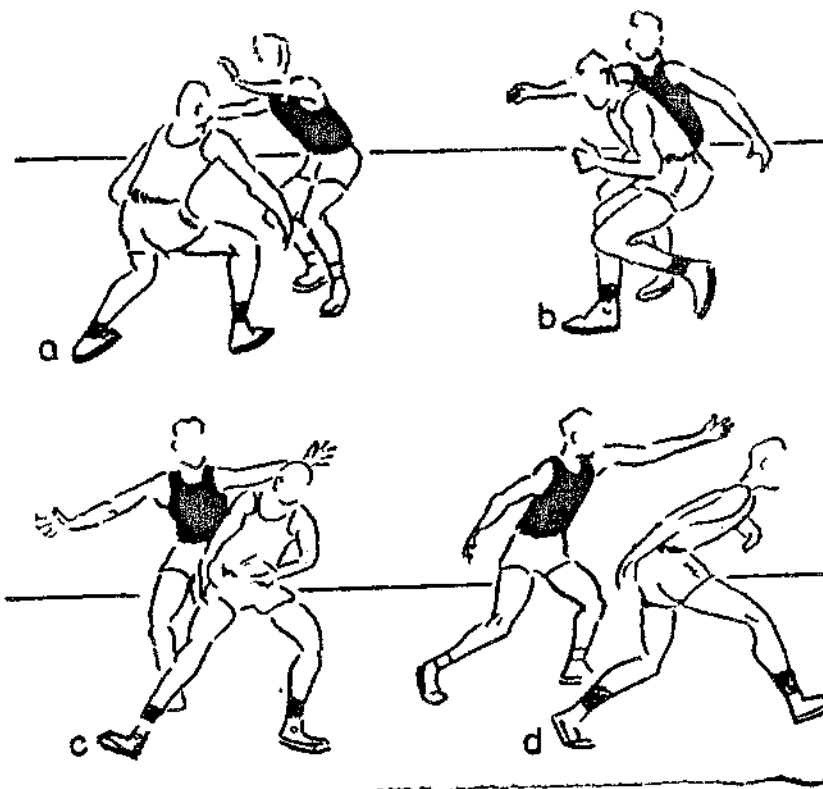
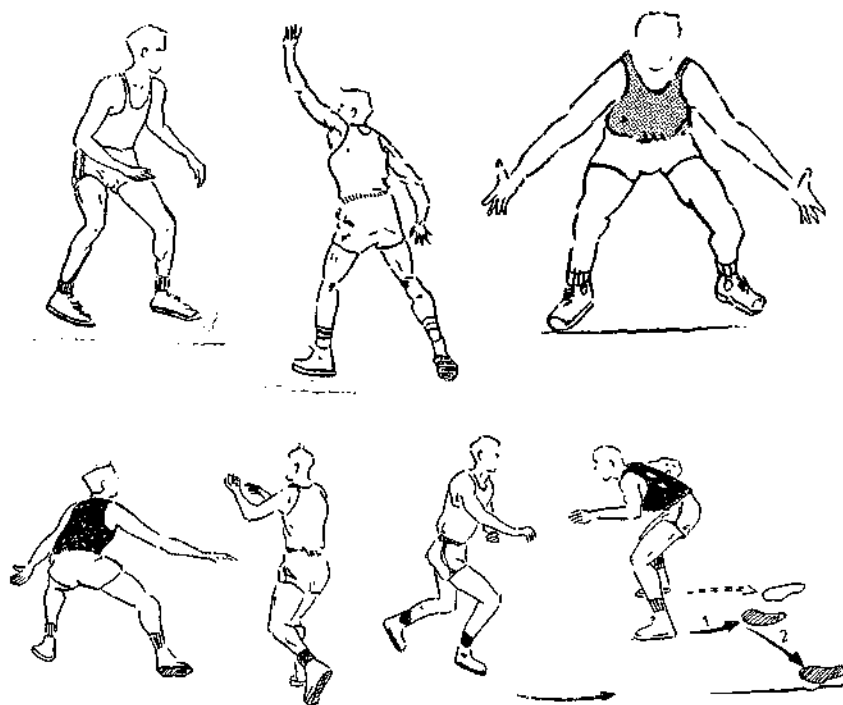
Krahu i cili gjendet në anën e këmbës së përparme është i ngritur para-lart dhe me të pengojmë gjuajtjen ose ngritjen e topit për marrjen e pozicionit të përshtatshëm për gjuajtje ose pasim.

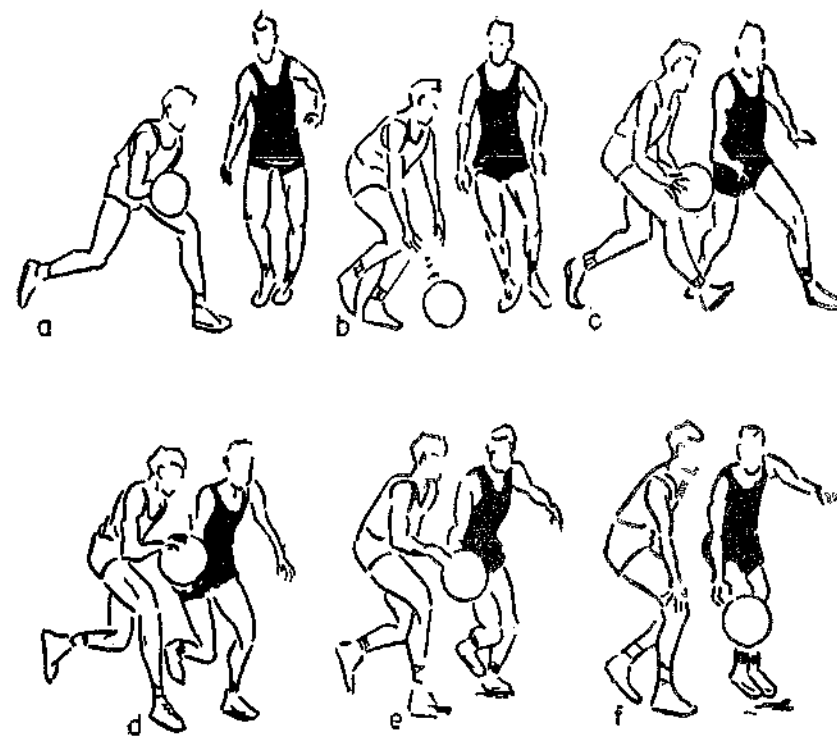
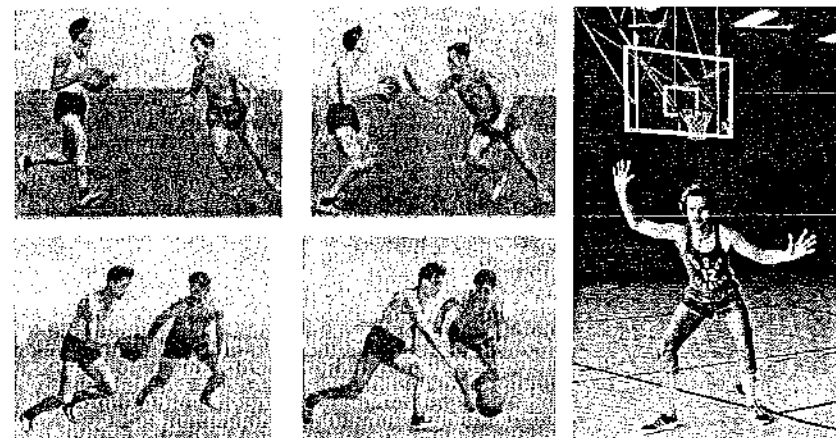
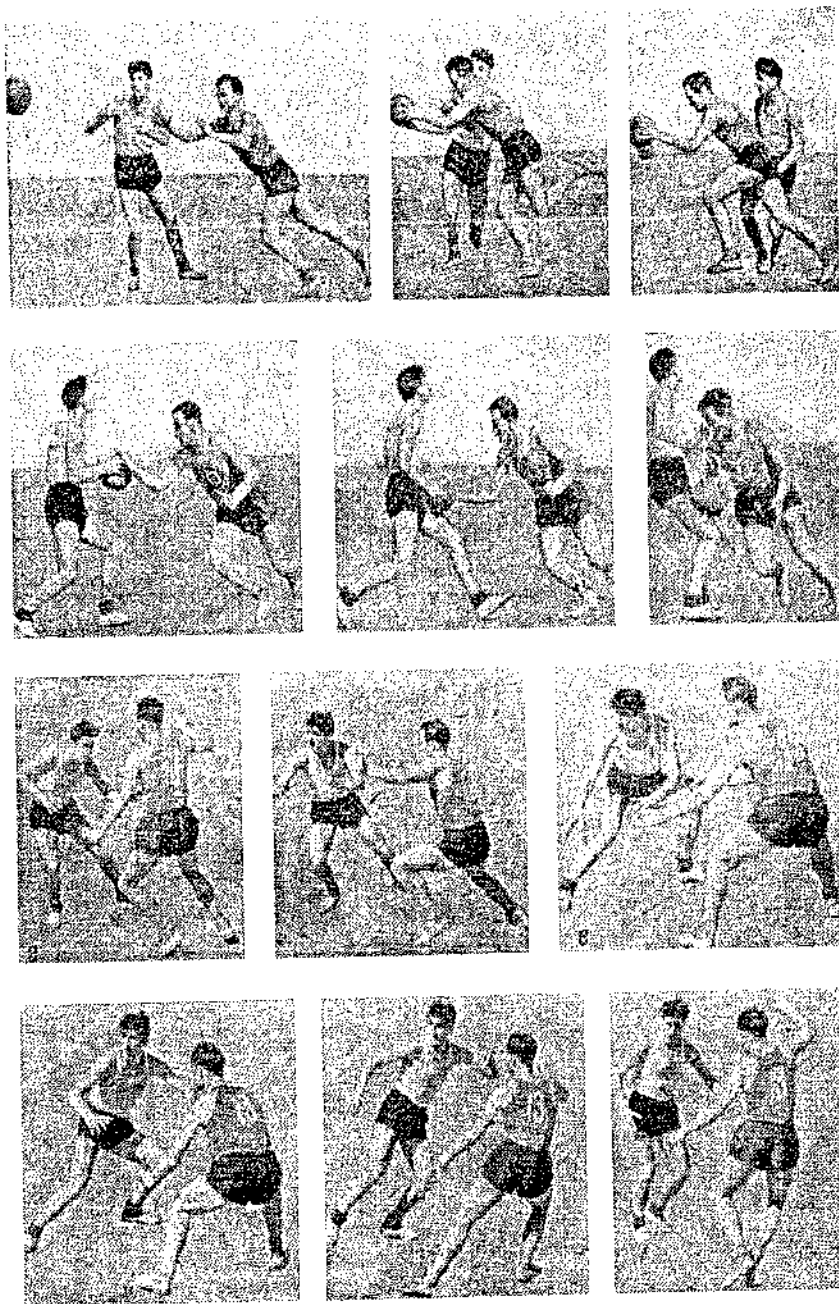
Krahu tjetër mbahet anash me pëllëmbën e kthyer para. Krahët duhet t'i mbajmë në gjendje të shkrifur e jo të shtrënguar.

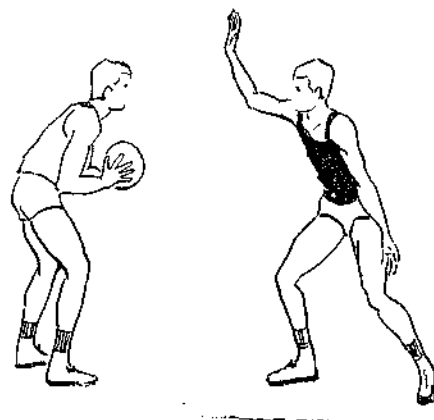
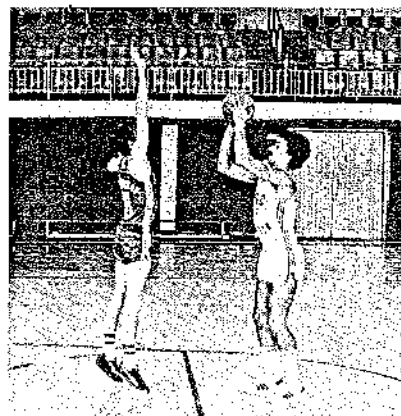
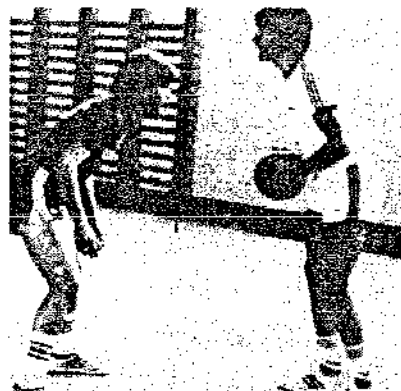
Qëndrimi paralel.

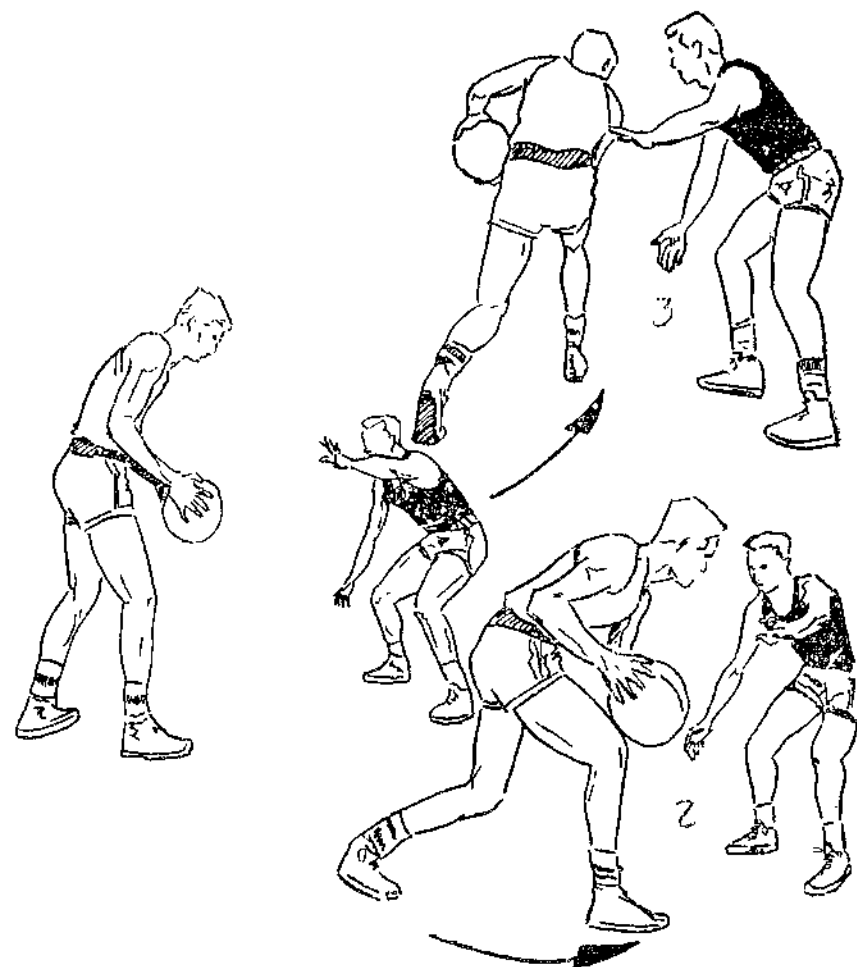
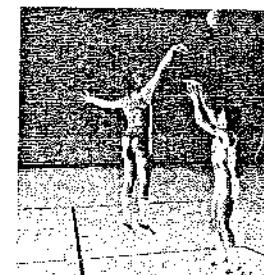
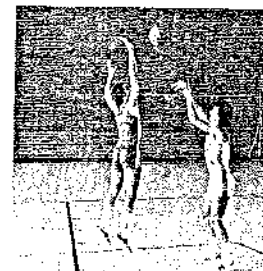
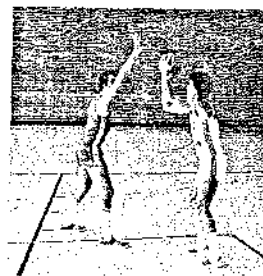
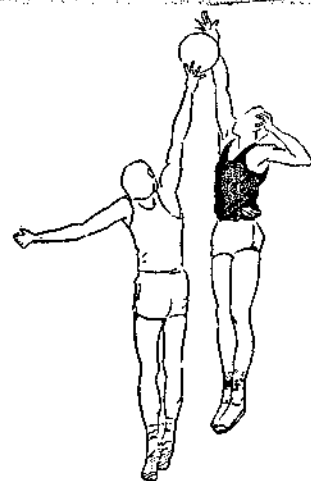
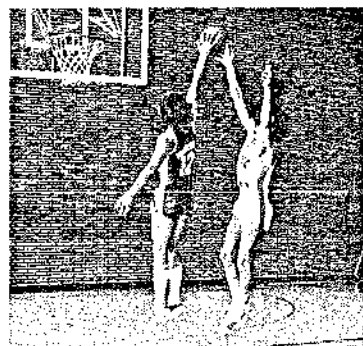
Shputat i vendosim në gjërësinë e supeve; këmbët janë të mbledhura lehtë kurse në artikulacionet e këllqeve bëjnë një përkulje të lehtë. Shpina mbahet drejt si dhe koka. Pesha e trupit është e përqëndruar pak mbrapa por vetëm aq sa të ruajë qëndrimin e ngritur në gishtërinj. Krahët i mbajmë anash të mbledhura lehtë me pëllëmbë të kthyer para. Ky qëndrim duhet të mundësojë lëvizjet në të gjitha drejtimet.

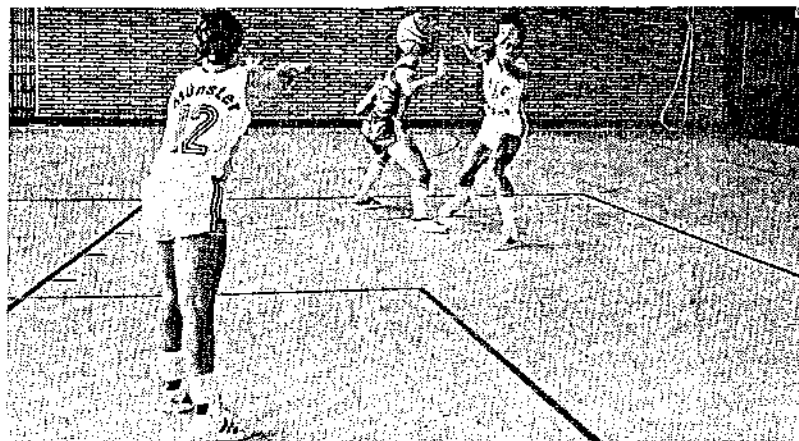
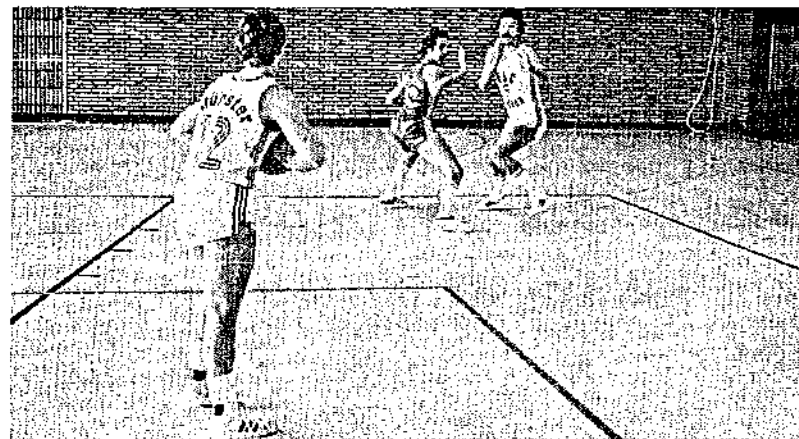
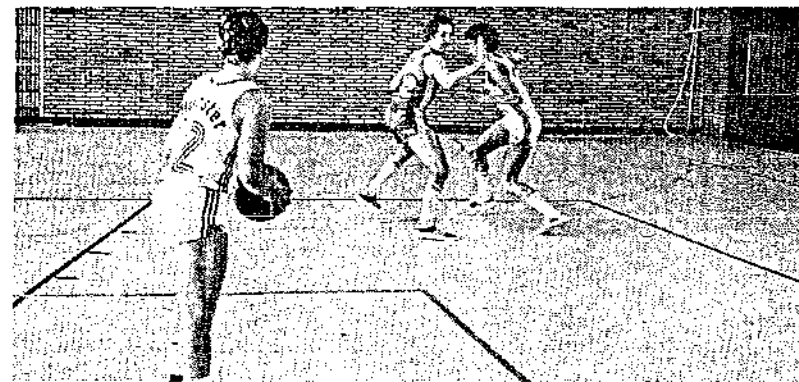
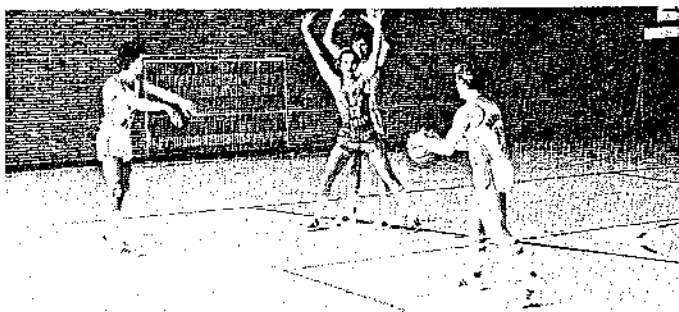
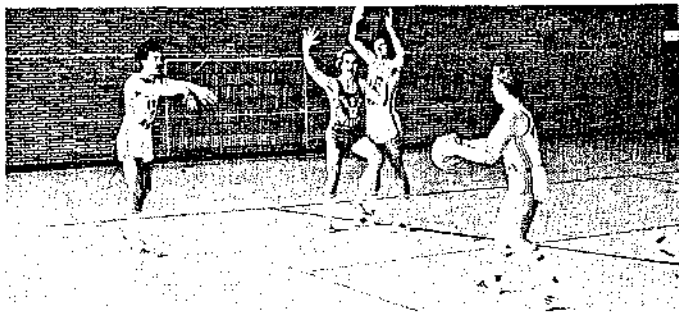
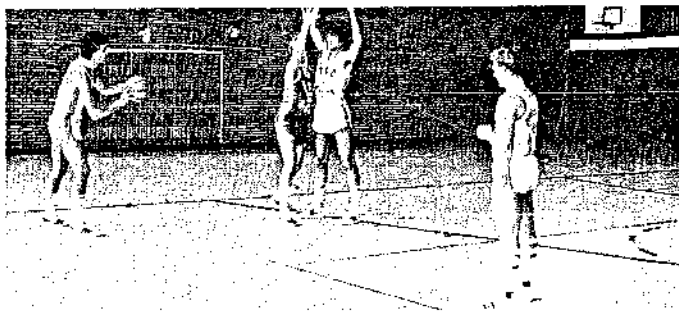
Në fotot e mëposhtme jepen qëndrime themelore të basketbollit në sulm dhe në mbrojtje, çvendosjet e lojtarit sulmues si dhe kundërveprimi i lojtarëve mbrojtës, heqja apo kapja e rrëmbimi i topit, mbrojtja e gjuajtjes e të tjera.



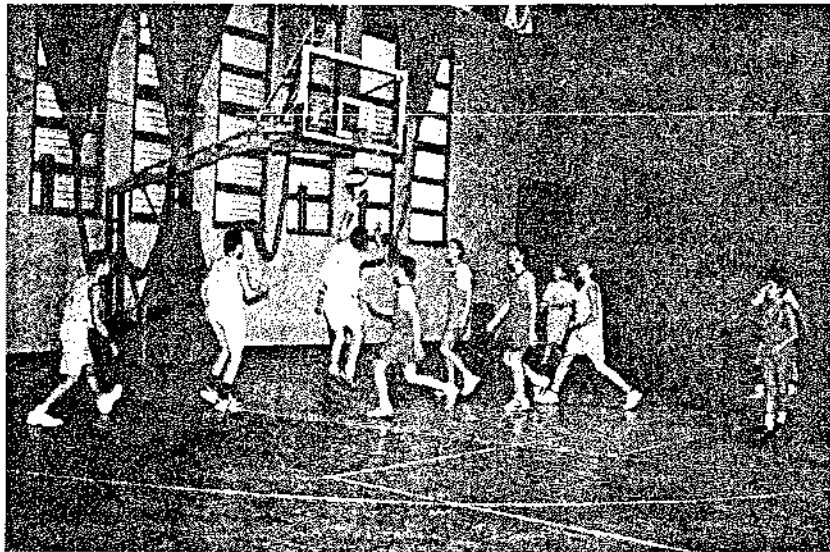




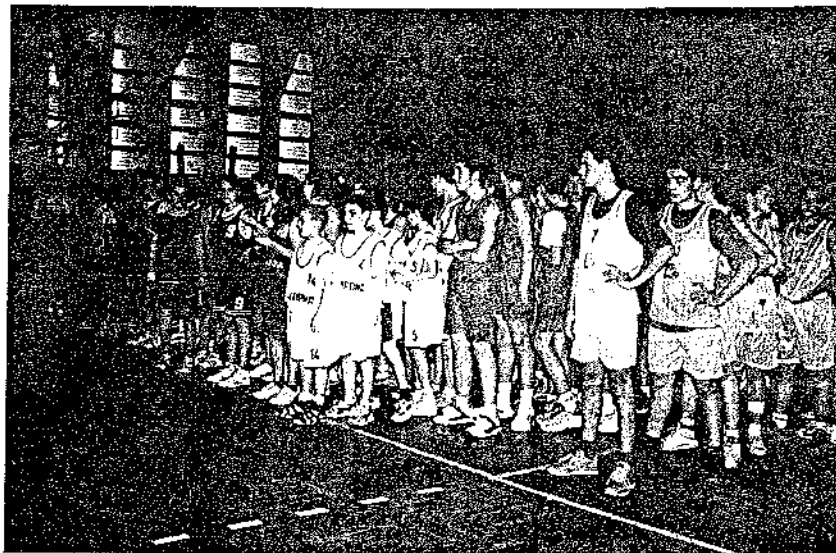




Meditime nëpërmjet fotografive



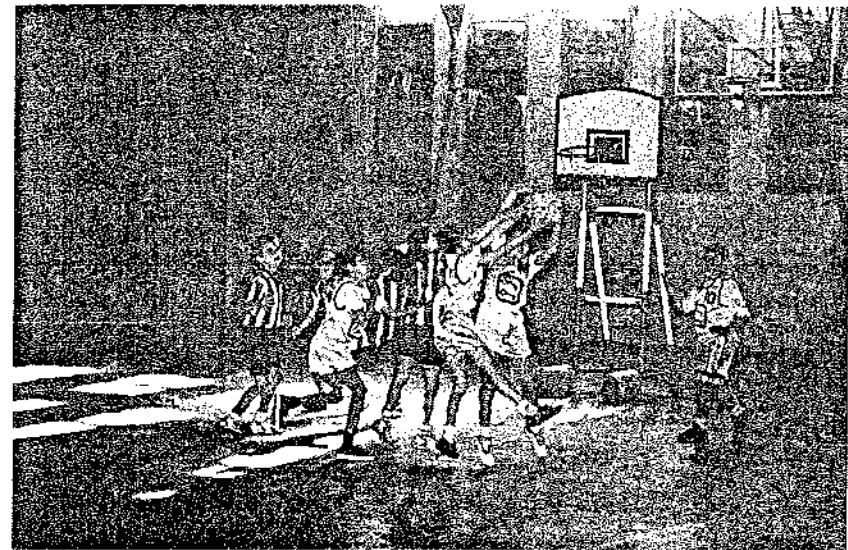
Ndeshje basketbolli me para të rinj



Pjesëmarrësit përpara zhvillimit të aktivitetit të mini basketit



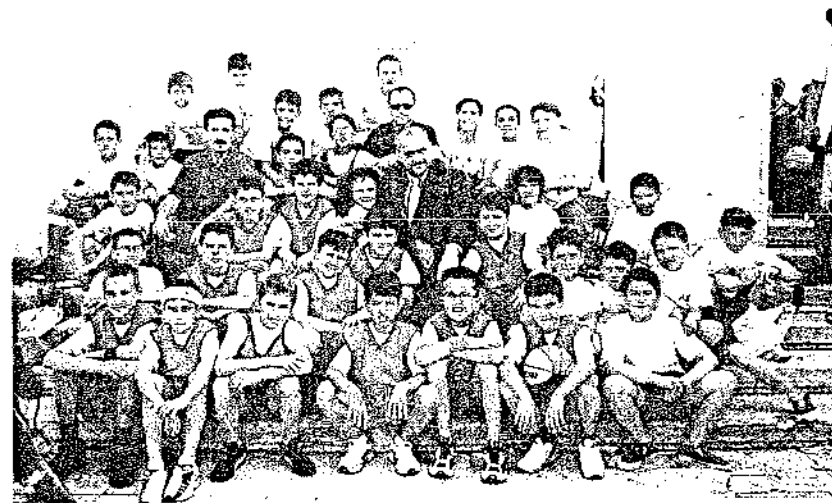
Turne mini basketit



Aspekt nga një ndeshje mini basketi



Sekretari i përgjithshëm i Federatës Shqiptare të Basketbollit z. Andrea Troja (sipër) dhe Drejtori teknik i Federatës z. Andi Koçi, duke ndarë çmime dhe dhurata për basketbollistët e vegjël, në një aktivitet minibasketi.



Kryetari i Bashkisë së Tiranës z. Edi Rama, ish-basketbollist i ekipit "Dinamo" dhe ekipit kombëtar midis fëmijëve basketbollistë në festën e tyre të 1 qershorit 2005



Ekipi i mini basketit "Tirana" me trainer Arben Petrela, të cilit rrënjët autoktone tiranase e shtojnë gjithnjë për punë pasionante dhe rezultative.



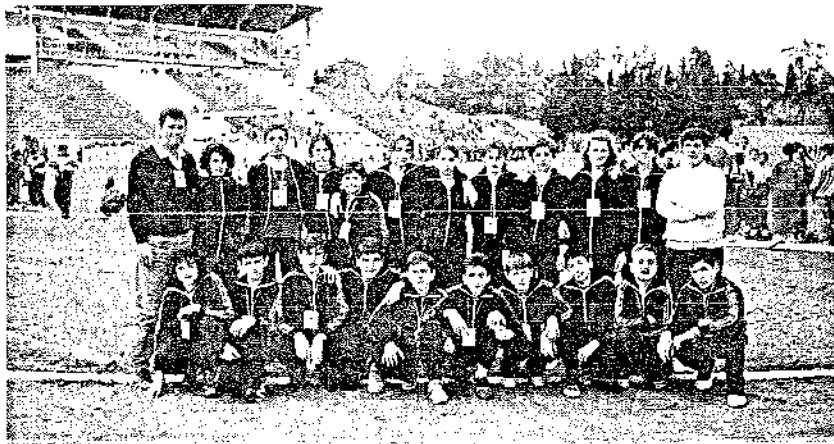
Qendra mini basket "Tirana". Prof. Astrit Greva Mjeshtër i Merituar Sporti, Trainer Kombëtar. Veterani rezultativ i basketbollit shqiptar. Traineria pasionante dhe me perspektivë Ledina Çamishi. Prof. As. Dr. Gavrosh Kavaja, përgjegjës i Departamentit të Lojrave Sportive në AEFS "V. Kushi", antar i kryesisë së FSHB.



Ekipi i shkollës "Avni Rustemi" që përfaqëson S. K. Tirana në përgatitje për turneun Miluoki në SHBA. Trajneri Arben Alimemeti, Ermal Robert Kuço, Ilir Shahini, Olgër Konomi, Sokol Kasmi, Bledar Ilir Trebicka, Gert Bogdani, Ertis Shehu, A. Kondo.



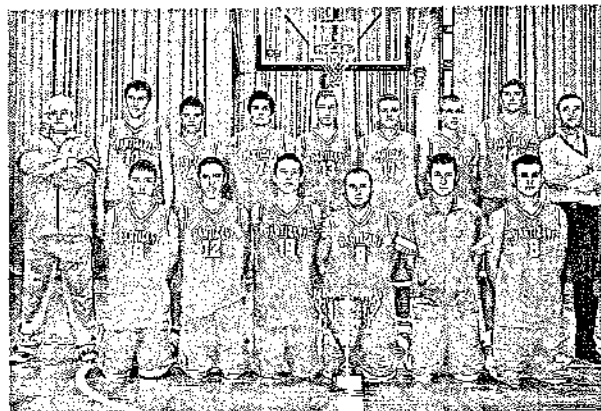
Ekipi që përfaqësoi Shqipërinë në turneun e Barcelonës (Spanjë) në qershor 1997. Adri Agim Fagu, Enis Ismet Bellova, Marlin Qemal Sukaj, Enton Kastriot Mushi, Argent Dashamir Karaj, dhe Arben Alimemeti, prototipi i mësues-trajnerit nga i cili kanë se çfarë të mësojnë kuadrot e ardhshëm.



Antalia (Turqi) Prill 1995. Ekipet e basketbollit "S.K. Tirana" djem e vajza para fillimit të ceremonisë së hapjes së Festivalit Ndërkombëtar të Basketbollit në stadiumin "Kemal Atatürk". Trainer Arben Alimehmeti dhe mësuesja-trainere Nakije Çani (Alimehmeti), pasionante dhe profesioniste e vërtetë.

Mësuesi dhe treneri A. Alimehmeti më shumë se 30 vitet e arritjeve të tija shumë të larta i përmbledh me shprehjen "...përzemërsia në komunikim dhe durimi në mësim të nxjerrin faqe bardhë".

Ja se çfarë thotë për Benin, lojtari gjigand rezultativ i basketbollit tonë Ermal Kuqo: "Fillova të luaj basketboll në Tiranë më 1992 me ekipin e para të rinjve të S.K. Tirana, tek shkolla "A. Rustemi" me trainer Arben Alimehmeti, një njeri klas, për të cilin kam një respekt të pafund. Për mendimin tim, ai është një nga trenerët më të mirë shqiptar për ekipet zinxhir. Ai di se si ti motivojë lojtarët si dhe t'ju japë atyre dijet e nevojshme për basketbollin, në mënyrë që ata të jenë gati kur kalojnë në ekipet e para. Por mbi të gjitha është një njeri pa hile dhe i respektueshëm", intervistë "Bota Sot", 28.06.2005.

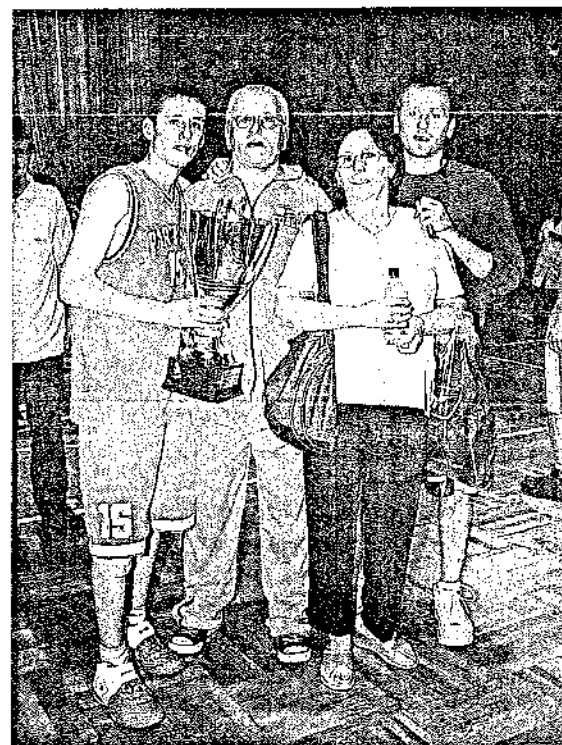


Ekipi i "Partizanit", të rinj, kampion 2004-2005. Trajner Festim Ismeti, fitues i 25 trofeve në kampionate, Kupa të ndryshme në veprimtari basketbolli me mini basket, klasa sportive, para të rinj, të rinj, etj. Punëtor i madh, me intuitë për zbulim talentesh, njohës shumë i mirë i procesit edukativo-stërvitor si dhe i drejtimit të ndeshjeve.

Basketbolli i së nesërmes



Para të rinj, Tiranë, 11-12 dhjetor 2004. Fitues "Partizani", trajner Festim Ismeti.



Familja Ismeti
Bashkëshortët Festim dhe Eleni me dy djemtë e tyre basketbollistë.
Elvisi lojtar me "Partizani", "Dinamo", "EDS".
Floriani, organizator i talentuar i 5-çes së parë të "Partizanit", të rinj. Kampion kombëtar 2004-2005.



Një nga ekipet e Prishtinës, në një aktivitet në Ohër.

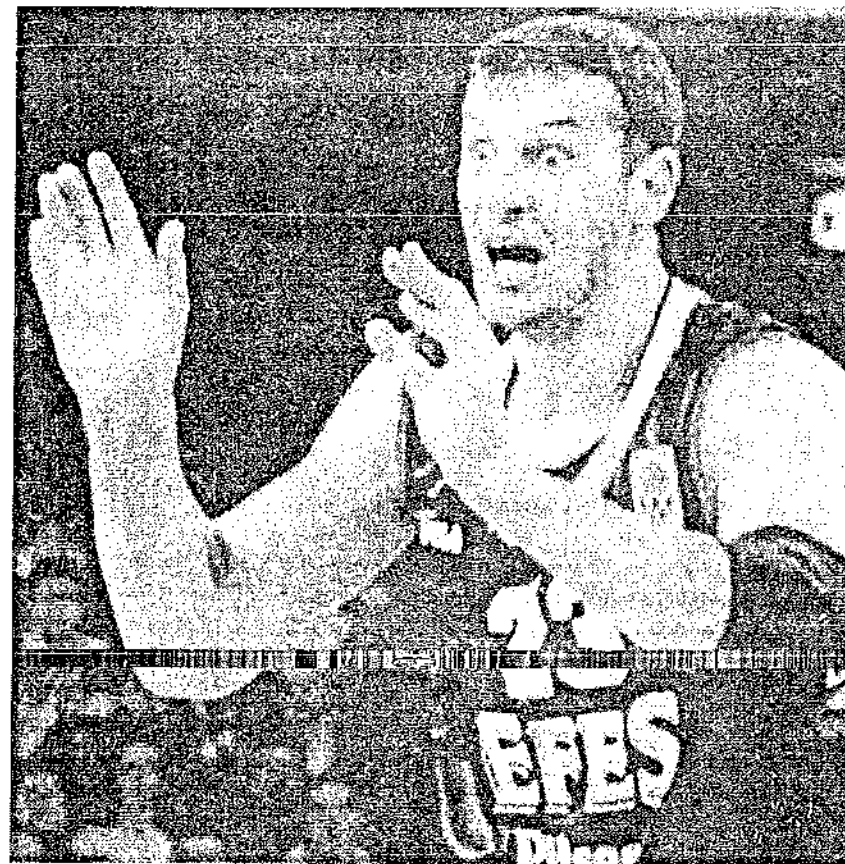
- Artan Piperlku (i pari majtas) trener i mirëfilltë basketbolli, themelues dhe drejtues kryesor i shoqatës "ARDA REI". Me përgatitjen e tij intelektual-shkencore, pasionin dhe dinamizmin, ka rritur e përsosur procesin stërvitor me baza shkencore dhe për rrjedhojë nivelin cilësor të basketbollistëve të vegjël, që e adhurojnë aq shumë.

- Ervin Koçi, bashkëpunëtor shkencor në qendrën kërkimore-shkencore të sportit në Tiranë, specialist basketbolli dhe gjyqtar i FIBA-s, njohës i thellë dhe zbatues rigoroz i rregullores së basketbollit, me marrëdhënie korrekte komunikuese me lojtarë dhe trenerë, ka edukatë dhe sjellje shumë të mirë.

- Ledina Çamishi (e fundit djathtas) Punon me profesorin e nderuar dhe kopetent Astrit Greva, reflekton përgatitje, interes, inisiativë, aftësi për ti mësuar fëmijëve elementët themelorë të lojës me vendosmëri të plotë.

Elvira Xhyra, lojtare-trainere e "Elbasanit". Në kampionatin kombëtar 2004-2005, zuri vendin e tretë me 236 pikë si pikëshënuesja më e mirë (mbas Elona Hasanaj me 316 pikë dhe Enkela Deneko me 272 pikë "Flamurtari").

Elvira dallohet për teknikë të gjithanshme dhe intuitë taktike; njëherësh është edhe trainere e "Elbasanit" dhe zv/trainere e parë në Greqi në turneun "Loutraki" dhe vendin e tretë në Skoci në 2005.



Eral Kuqo

Djali i basketbollistit të mirënjohur të "Partizanit" dhe ekipit kombëtar Robert Kuqo, është arritja më e lartë e basketbollit shqiptar. Aktualisht është 25 vjeç (12.02.80) 214 cm dhe 120 kg. Mbas njohurive të para themelore nga mësues-traineri pasionant Arben Alimehmeti, si dhe te "Tirana", nën drejtimin e Mjeshtrit të Merituar të Sportit, trenerit kombëtar Bujar Shehu, shkon në Turqi me "Fenerbahçe" dhe në SHBA me Fort Scott Community College (Kansas USA), Seminole State College (Oklahoma USA), K. K. Split Croatia. Tani aktivizohet me skuadrën turke "Efes Pilsen" si dhe me skuadrën kombëtare turke.

Në një bisedë me z. Stavri Bello, sekretar i përgjithshëm i KOKSH-it dhe njëherësh vëzhgues i FIBA-s për veprimtari ndërkombëtare basketbolli, që e ka ndjekur në një ndeshje të tillë, thotë: "Erali ishte një qendër masive dhe tepër i fuqishëm. Zotëronte përgatitje shumë të mirë fiziko-atletike dhe tekniko-taktike. Dallohej për një forcë shpërthyes, veçanërisht nën tabelë, teknikë të lartë individuale, i qartë taktikisht në kombinacione me bashkëlojtarët e tjerë në grupe dhe si skuadër; kthehej menjëherë në mbrojtje dhe po ashtu ishte inisiatori i sulmeve të shpejta".



Në foto treneri Fatmir Cuka duke stërvitur lojtarin profesionist amerikan Zaza.

Fatmir Cuka

- 1976-1991 lojtar i "Dinamo"-s së Tirana dhe i ekipit Kombëtar të Shqipërisë.
- 1991-1995, lojtar, trener dhe Drejtor teknik i klubit TED Ankara.
- 1994, zv/trainer i ekipit Kombëtar të Turqisë për të rinj, që në finale e kampionatit Botëror në Izrael, 1999, shpallet nënkampion i Botës.
- 1995-1997, kryetrainer i TED.
- 1998-1999, kryetrainer i klubit Cenk Colaj.
- Gjatë viteve të mësipërme shpallet 6 herë kampion i Turqisë për të rinj.
- 2000-2001 trener në "Ylker" të Stambollit.
- 2001 vendoset familjarisht në SHBA dhe mbasi stërviti për 2 vjet radhazi ekipet e moshave në 2004 është thirrur si trener në NBA ku stërviti dy lojtarë profesionistë të ekipit Orlando Magic, Grant Hill dhe Zaza.

Eni Cuka

Djali i çiftit të shkëlqyer basketbollistash Miranda dhe Fatmir Cuka.

Mira pati një karrierë të gjatë në Shqipëri me "Partizanin" dhe ekipin kombëtar ndërsa në Turqi si lojtarë dhe lojtare-trainere me ekipe të Ankarasë. Eni në moshën 4 vjeç, shkon me prindërit në Turqi. Në moshën 8 vjeçare, shkoila e tij fillore, shpallet kampione e Turqisë në mini basket dhe Eni është kapiteni i sajë dhe duke vazhduar më vonë me ekipin e para të rinjve.

14 vjeç shkon në SHBA. Vazhdon rregullisht stërvitjet nën drejtimin e babait të tij dhe gjatë sezoneve 2002-2004 shpallet, si organizatori më i mirë VIP Player i shkollave të mesme në Miami, midis 150 ekipeve. Në 2005 mbaron shkollën e mesme dhe firmos kontratën 4-vjeçare me Universitetin e Niagarës.



Në fotë Eni dhe Miranda Cuka.



Ekipi i mini basketit "Elbasani"

Trainer Edmond Biçoku, ish-lojtar i "Elbasanit" dhe "Studentit", me baraz peshë në sulm dhe në mbrojtje. Trainer i "Elbasanit", i ekipit kombëtar U-20, pedagog në Universitetin "A. Xhuvani" është njohës i thellë i problemeve teoriko-praktike të basketbollit tonë. Gjithnjë detyrat i kryen me përkushtim, ndershmëri, dinjitet dhe kopetencë.



Traineri Jashar Këmbora, mbasi mbaroi studimet në Pekin (Kinë) në specialitetin e basketbollit, ju përkushtua këtij sporti në qytetin e Lushnjes. Nga masiviteti cilësor arriti që ekipi i të rejave të këtij qyteti të shpallet kampion kombëtar në sezonet 1996-1997 dhe 1997-1998. Edhe në aktivitetet e tanishme konkuron me shumë rivalitet. Pranë tij zv/traineria Albana Beqa.



"Sonja Basket" dhe trainerja Alma Osmani, pedagoge në Universitetin e Tiranës dhe e diplomuar për përfundimin e kursit Pasuniversitar në Akademinë e Edukimit Fizik e Sportit "Vojo Kushi"



Ekipi i "mini basketit" "Sonja Basket". Trainera Alma Osmani dhe Erdal Borova. Njëherësh Erdali (djali i të paharruarit Feri Borova) është treneri i EDS dhe ekipit kombëtar U-20 për të rinj.



Mësues-traineri Shyqyri Lazimi, në sajë të punës së tij kombëngulëse dhe pasionante, sjelljes së kulturuar, arriti që në shoqatën "Maksi-Basket" të krijojë ekip me cilësi gjithnjë në rritje.

Njëherësh ka edhe meritën kryesore sepse pregaditi paraprakisht dy gjyqtarë basketbolli, Gid Shaqiri dhe Loren Lazimi ku pasioni, gjykimet me korektesë dhe ngarkesë emocionale profesionale, premtojnë shumë për të ardhmen e tyre.



Ekipi i "Alfa-Basket" trener Gëzim Hoxha



Traineri veteran Njazi Lleshi, i vlerësuar me "Medalje Ari" me aftësinë dhe intuitën e tij, tepër të veçantë, zbulonte talentet e rinj, inkuadronte djem dhe vajza shtatlartë, krijonte ekipe gjithnjë cilësore. Aktualisht punon me ekipin e para të rinjve të "Studentit".



Ekipi i të rejave "Studenti".

Traineri Bashkim Haxhiymeri me moshën dhe përvojën e tij të madhe, ka evidentuar gjithnjë pregaditje të lartë profesionale. Pranë tij Arben Kasmi, gjygtar kopetent i basketbollit tonë dhe Fatos Xhemalaj zv/trainer i ekipit.



Për ish-basketbollistin Lorenc Kukaviqi, që për shumë vite debutoi me sukses te "Tirana", puna më e rëndësishme si mësues-trainer basketbolli në shkollën "Servete Maçi" dhe shoqatën "Alfa-Basket" është angazhimi serioz dhe i plotë për përgaditjen dhe formimin e basketbollistëve të vegjël, duke insistuar në mësimin dhe perfeksionimin e elementëve themelorë teknikë.





Ekipi mini basket "Durrësi".

Trainerat veteranë e të apasionuar Gjon Luli dhe Haxhi Boshnjaku, ndjekës dhe grumbullues intuitivë të fëmijëve durrsakë. Basketbolli është pjesë e jetës së tyre.



Ekipi mini basket "Skënderbeu".

Traineri Emil Papa, ish-student shembullorë në AFFS "Vojo Kushi", ish basketbollist i "Skënderbeut" dhe "Studentit". Aktiv me dëshirë për t'i mësuar mirë elementët themelorë të lojës, me bindje, ekzekutim individual e aftësi komunikuese.



Qendra mini basket "Vllaznia".

Trainera Renato Radoja, Xhuli Shestani, figura qendrore të basketbollit shkodran dhe atij kombëtar.



Ekipi mini basket "Partizani".

Trainer Juel Jarani, që gjithnjë ngulmon në mësimin korrekt të elementëve themelorë të lojës.



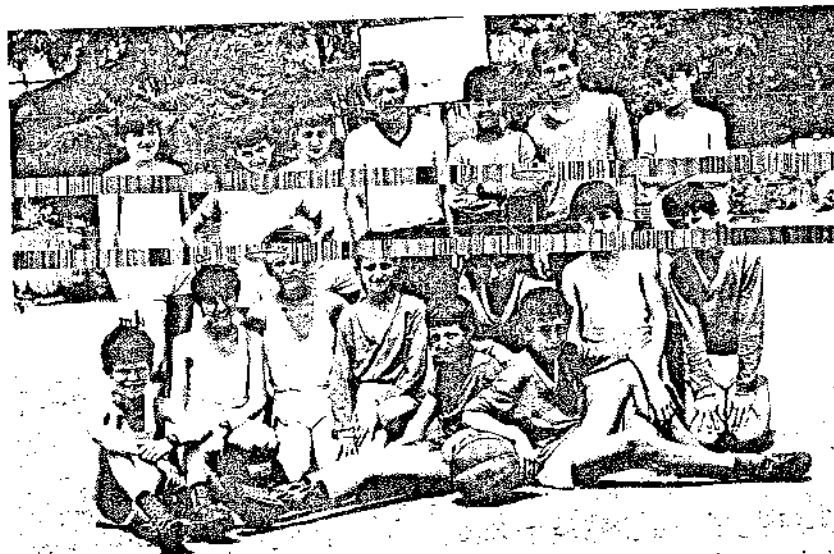
Muhamet Përmeti "Mjeshtër i Madh i Punës", "Mjeshtër i Merituar i Sportit" ish-basketbollist i "Partizanit" dhe i ekipit kombëtar, është dalluar edhe si trainer me të rinjtë dhe mësues plot pasion në punën për pregaditjen e fëmijëve basketbollistë.



Bukuroshe Bellova, "Mjeshtre e Merituar e Sportit", "Nderi i Sportit Shqiptar", kapitene e "17 Nëntorit" (sot Tirana) dhe e ekipit kombëtar është njëherësh edhe "prodhuesja" e talentuar dhe me rendimet e basketbollistëve të vogla.

Gazmend Çaçi, qendra universale e basketbollit shqiptar. Për 20 vjet me radhë (1976-1996) udhëhoqi "Partizanin" në fitimin e 42 trofeve në kampionate, kupa, spartakiada e tjerë, si dhe në 120 ndeshje ndërkombëtare (32 me përfaqësuesen). Është po aq i suksesshëm në punën me fëmijët.

Me demonstrimet e tij si dhe duke qenë i durueshëm, i urtë dhe krijues, gëzon simpatinë e fëmijëve dhe këmbëngul për ti mësuar atyre me imtësi elementët themelore dhe përdorimin e tyre me përpikmëri në lojë.



Thanas Koçi sapo mbylli karrierën si basketbollist i "Partizanit" vazhdoi deri në moshën e pensionit si mësues-trainer, duke transmetuar përvojën e tij të gjatë e të çmuar tek brezi i ri. Pregaditi basketbollistë të njohur si Piro Papa, Arian Kolani, Edmond Përmeti, Sokol Kasmi, Arian Kristani e të tjerë.

Në foto është edhe djali i tij Ervin Koçi, gjygtar ndërkombëtar i FIBA-s.



Mereme Selimi (e dyta djathtas me syze) që si ish-basketbolliste e "17 Nëntorit", dhe ekipit kombëtar (njihet si Gela), është zv-trainere e ekipit të Torinos (Itali) për të reja, kampione e Italisë së Veriut për vitin 2004.



Et-hem Kaso, treneri veteran i Përmetit, ka jetuar dhe jeton aktivisht me basketbollin e të gjitha moshave. Për punën, sakrificën, përkushtimin dhe rezultatet e tij, gëzon simpatinë dhe admirimin, jo vetëm në Përmet, por mbarë Shqipërinë. Është i dekoruar me "Medaljen e artë".



Anjeza Dule "Mjeshtre Sporti" dhe me "Medalje ari", për kontributin e saj si lojtare me "17 Nëntorin" dhe ekipin kombëtar dhe njëherësh si trainere e të reja të Tiranës. Një jetë dinamike me basketbollin.



Aleksandra Agovi, lojtare me "24 Maji", Përmet, "Lokomotiva", Durrës dhe ekipit kombëtar, mësuese e apasionuar në punën me të rejtat basketbolliste.



"Mjeshtre e Sportit", Dhurata Xhani (Taraku) mbas përfundimit me sukses të karrierës sportive, punoi me shumë sukses si mësuese në klasat sportive dhe ekipet e sistemit zinxhir në Durrës.

Pjerin Bushati, "Mjeshtër Sporti" me "Partizanin" dhe ekipin kombëtar. Jep maksimumin e dijenive të tijë teoriko-praktike me ekiye moshash në Itali.



"Mjeshtri i merituar i Sportit" Kushtrim Zaçe në punën me pasion dhe ndërgjegje si mësues i edukimit fizik, arriti rezultate të larta në brezin e ri të basketbollistëve.

Ilir Trebicka

"Mjeshtër i Merituar i Sportit", "Nderi i Sportit Shqiptar", aplikimin e elementëve të përsosur teknikë si dhe cilësitë e mrekullueshme të personalitetit të tijë ka ditur ti transmetojë edhe te basketbollistët e vegjël.

Iliri mbetet një shembull i lartë, nga i cili kanë se çfarë të mësojnë talentet e ardhshëm.



Edhe kto janë mësues-trainera të thjeshtë, të aftë, fjalë pak e punë shumë, që për vite dhe dekada kanë kontribuar për basketbollin e të vegjëlve. Një brez që ka punuar dhe vazhdon të punojë.

Dhimitraq Goga, Anjeza Dule, Sanije Stojku, Sanije Koja, Melpomeni Zoraqi, Bardhi Angjeli, Miço Gjini, Stasi Vako, Naime Sulka, Arben Fagu, Aleksandër Malo, Eduard Jani, Valentina Myrto, Gëzim Fortuzi, Refik Vorfa, Djana Vorfa, Dëdan Përmeti, Niko Profkola, Lorenc Mato, Maksim Kristo, Bruno Vezuli, Liljana Xhyra, Shyqyri Hyskja, Alaidin Shabanaj, Miradije Burburija, Pavlina Llaci, Ilo Taska, Suzana Biçaku, Rexhina Hanxhari, Terezina Grevi, Fatushe Rama, Edmond Dushku, Roland Topalli, Gëzim Panariti, Artan dhe Vera Terihati, Spartak Boshnjaku, Sulo Beqiri, Hulusi Mamani, Petrit Osmani, Bashkim Tomini, Ela Basha, Eleni Ballko, Shpresa Katiraj, Zina Demo, Leon Peja (Kanada), Kastriot Mushi (Kanada), Maksim Peja (Gjermani), Arenc Shalsi (Spanjë), Vladimir Konomi (Spanjë), Bruno Rasku (Itali), Bajram Zëmlaku (Itali), Piro Leka (Itali), Mereme Selimi (Itali), Aleksandër Dheri (SHBA), Gani Pepa (SHBA), Agim Gruda (Itali-Kosovë), Xhelal Kalaja (Itali) dhe plot të tjerë.



"Flamurtari" i Vlorës, fituese e Kampionatit Kombëtar, Kupës dhe Superkupës së Shqipërisë për 2004-2005, Traineri rezultativ Viron Toska, zv/traineri Sami Rexha, Shefi i Klubit Todi Driza dhe Agim Dalipi anëtar i Kryesisë së FSHB.



"Valbona", fituese e K.K. 2004-2005, e Kupës së Republikës dhe Superkupës 2005. Në foto: Presidenti Avni Ponari, treneri A. Ismaili, Drejtori teknik Korab Lazani, mjeku R. Merko.

Ekipi Kombëtar i Shqipërisë, eliminatorët në Kampionatin e 34-t të Basketbollit (m). Pjesëmarrës në:

Grupin C - Divizioni B

11 shtator 2004	Shqipëri - Bjellorusi	72-84
14 shtator 2004	Austri - Shqipëri	83-66
18 shtator 2004	Shqipëri - Qipro	67-76

Tr. R. Avrami - A. Fagu.

*
* *

3 shtator 2005	Bjellorusi - Shqipëri	110-58
7 shtator 2005	Shqipëri - Austri	82-90
10 shtator 2005	Qipro-Shqipëri	96-75

Tr. K. Lazani - E. Çarçani

Mosha mesatare e ekipit Kombëtar për 2005: 22.2 vjeç dhe lartësia mesatare 1.99 m.



7 shtator 2005. Shqipëri - Austri 82-90.

Humbja e katërt e ekipit tonë Kombëtar në ndeshjet për eliminatorët e Kampionatit Europian.

Tr. K. Lazani, O. Garo (8), F. Myftari (11), A. Byberi (7), A. Gjinaj (6), G. Shima (15), A. Kotri (9).

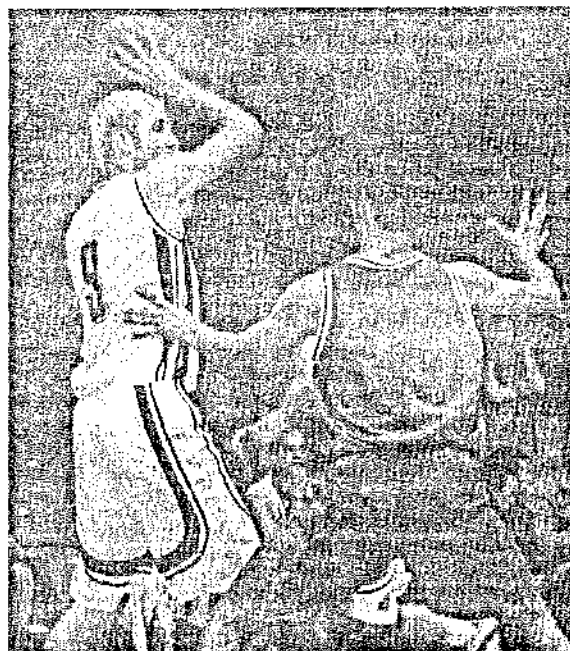
Tr. E. Çarçani, D. Beqo (12), E. Azemi (4), S. Kasmi (10), A. Bilali (13), S. Shaptonoviç (5), E. Karaj (14).



Kampionati Europian i para të rinjve, gusht 2004. Trainera Maksim Kristo dhe Lorenc Kukaviqi.



Afrim Bilali, lojtari më i mirë i "Valbona" dhe ekipit Kombëtar me tipare sulmuese dhe mbrojtëse. Disponon përgatitje fiziko-atletike e cila e ndihmon në ekzekutimin e saktë të elementëve teknikë, veçanërisht të gjuajtjeve rezultative në distanca të largëta në momentet më të rëndësishme të lojës.



Basketbollisti korçar, Reinaldo Kocorri, lojtar i "Dinamo-s". Ka kondicion fizik të përsosur, luftarak dhe dominues në luftën në tabelë. Elementët themelorë teknikë i ka kthyer në shprehje dhe funksion të domosdoshëm.



Kampionati Europian U-20, Bullgari, korrik 2005

Shqipëri - Hungari	58-106
Shqipëri - Suedi	65-83
Shqipëri - Belgjikë	60-114
Shqipëri - Portugali	57-82
Shqipëri - Bullgari	71-110
Shqipëri - Irlandë	83-104
Shqipëri - Islandë	95-92

1 fitore, 6 humbje, vendi i para fundit.

Përbërja: Shima, Daliu, Bushati, Cane, Kapidani, Gjinaj, Aliaj, Hasani, Karaj, Lasku, Tabelli, Hysen Agolli. Trainer E. Borova dhe E. Biçoku.



Kupa e Promocionit për të reja GRA, Skoci, korrik 2005

Shqipëri - Gjiblatari	116-49
Shqipëri - Uells	110-40
Shqipëri - Luksemburg	68-77

Renditja: 1 Luksemburgu, 2. Shqipëria, 3. Uells, 4. Gjiblatari.
Shqipëria kualifikohet për vendin e 1-4.

Shqipëri - Skoci	63-99
Shqipëri - Maltë	72-62

Kombëtarja e të reja ve zë vendin e tretë.

Përbërja: Qyp, Bujari, Dervishharani, Xhanaj, Gjoka, Myrto, Përmeti, Nehani, Sotiri, Demiraj, Zykaj.
Trainera: Viron Toska dhe Elvira Xhyra.

Këshilla dhe rekomandime për fëmijët dhe të rinjtë basketbollistë

1. Në palestrën apo fushën e basketbollit, ndërtohet e ardhmja tënde si basketbollist.

2. Sporti në përgjithësi dhe basketbolli në veçanti të japin shëndet, zhvillim fizik e mendor e cilësi të larta moralo-volitive.

3. Të stërvitesh mirë, të dëgjosh e të shohësh shumë, janë bazat e cilësisë për të ardhmen.

4. Stërvitja dhe ndeshja është punë dhe kënaqësi. Kush në stërvitje dhe ndeshje djersitet shumë, ai rrit vazhdimisht cilësinë sportive.

5. Të mësosh basketbollin është tërheqëse, por edhe e vështirë. Njohuritë jepen gradualisht sipas specifikës së tyre. Vështirësitë e stërvitjes dhe të ndeshjes forcojnë trupin dhe karakterin tuaj. Kalojini me durim ato.

6. Basketbollistët duhet të jenë shokë e miq. Në të kundërtën jeni të vetmuar, nuk jeni të fituar, por të humbur. Me miq e shokë loja bëhet më e mirë dhe më e lehtë.

7. Ai që dëshiron ti futet karrierës së basketbollit duhet të parapregatitet për një rrugë të gjatë 12-13 vjeçare, sipas rregullave dhe parimeve të stërvitjes.

8. Parimet dhe programet e përgatitjes së basketbollistit janë si programet shkollore, ku pa mbaruar ciklin e ulët nuk futesh në shkollën 9-vjeçare dhe pastaj në atë të mesme e të lartë.

Duhet durim dhe këmbëngulje.

9. Vetëm ai që ka vullnet dhe besim në vetveten do të përkrahet nga treneri dhe do të bëhet më i besueshëm për të.

10. Fëmijët karakterizohen edhe nga paqëndrueshmëria. Në fillim i pëlqen një lloj sporti, mbas një viti një lloj tjetër e deri sa e konsolidon atë.

11. Të gjithë elementët tekniko-taktik janë të domosdoshëm për një

basketbollist. Të gjuash, të driblosh, të pasosh, janë më kryesoret, si dhe mbrojtja e tyre. Kryeji me saktësi dhe shpejtësi.

12. Formimi i plotë nuk mund të bëhet pa përvehtësuar themeloret.

13. Bashkëpunimi në grup dhe skuadër është kushti kryesor për zhvillimin e lojës. Ai rrit ndjenjën e garës dhe shpirtin luftarak.

14. Të jeni të drejtë, të sinqertë, të rregullt si me vehten ashtu dhe me të tjerët.

15. Mos neglizho stërvitjen, sepse ajo të përgatit dhe të perfeksionon.

16. Edhe basketbollistët e gjatë të punojnë me ushtrime të njëjta si ata të shkurtër apo mesatarët.

17. Komunikoni me dashamirësi me njëri-tjetrin. Mos ji i ftohtë, sepse nga ftohja nuk del asnjë fjalë e ngrohtë. Mos u zemëroni me njeri-tjetrin, sepse zemërimi është një dobësi. Zemërimi shkakton konflikte dhe konfliktet stres.

18. Skuadra është si një familje, ku pjestarët e duan dhe e respektojnë njëri-tjetrin.

19. Nuk vlen stërvitja nëse nuk ka impenjim ndaj sajë. Përqëndroje vëmendjen te këshillat e trenerit dhe ngandonjëherë kërkoi korigjim dhe vëzhgim individual.

20. Duajeni fitoren dhe kërkoni atë. Por në humbje mos u dëshpëro, mos u dekurajo, por ki besim në vetvehte.

Këshilla dhe rekomandime për mësues-trainerët

1. Trainerët apo mësuesit që punojnë me fëmijët (moshat e reja dhe të rinjtë) janë më të çmuarit; duhet të kenë kualifikim të lartë.

2. Traineri ose mësuesi duhet ta njohë lojën e basketbollit në të gjitha aspektet e tia, fizike, teknike, taktike e moralo-volitive dhe njëherësh të ndjekë të tëra veprimtaritë basketbollistike.

3. Në vetvehte duhet të ketë parasysh se kush janë fëmijët basketbollistë që stërvit, përse duhet ti bëjë atyre këtë apo atë ushtrim dhe lojra, si duhet ti vëzhgojë dhe korigjojë.

4. Njohuritë t'i transmetojë nëpërmjet metodave të përparuara stërvitore dhe pedagogjike si dhe të planifikojë dhe dozojë me përpikmëri pa lënë pas dore asnjë element.

5. Njohja e ekipit dhe e çdo basketbollisti është detyra kryesore e tij. Ai duhet të dijë gjithçka. Cilat janë cilësitë fizike, si janë treguesit e proporcionalitetit (lartësi-peshë trupore) cilësitë moralo-volitive (agresiv apo i butë, luftarak apo paqësor, individualist apo i kolektivit) e tjerë.

6. Përpara fillimit të stërvitjes të gjithë fëmijët duhet të kenë kryer kontrollin mjekësor të legalizuar nga mjeku.

7. Punoni me ndërgjegje dhe jepi atë që di, sepse puna është çelsi i suksesit.

8. Punoni gjithnjë me impenjim të vazhdueshëm, sepse do të fitosh dashurinë dhe besimin e tyre.

9. Kushtoi shumë rëndësi themeloreve, sepse është themeli real "Muri mbi themel të mirë, të kushton gjithnjë më lirë".

10. Gjatë stërvitjes, demonstrimi nga ana juaj duhet të jetë gjithnjë i përpiktë. Fëmija të vrojton me vëmendje dhe e përpin demonstrimin tënd.

Vetebesimi i fëmijës rritet, kur zotëron dhe përdor mirë elementët teknikë. Spjego pak me fjalë dhe shumë në praktikë.

11. Ji miqësor, se do të jesh gjithnjë i kënaqur.

12. Mësoi të kenë karakter të fortë, sepse për ndryshe nuk do të kalojnë asnjë vështirësi të stërvitjes apo të ndeshjes.

13. Mësoi që edhe të luajnë edhe të argëtohen, sepse është burimi i vazhdueshëm i forcës dhe i rinisë. Stërvitet të kenë ushtrime në formë garash e stafetash.

14. Elementët teknikë duhet të mësohen në mënyrë progresive. Është detyrë e trenerit që ti mësojë se kur e si ti përdorë elementët teknikë.

15. Që të mësuarit të jetë i efektshëm, është e nevojshme, që ai të mos kufizohet tek trupi, por të futet në shpirtin e nxënësve.

16. Procesi i të mësuarit fillon me ushtrime të thjeshta, që rriten gradualisht.

17. Ruajuni monotonisë së stërvitjes, sepse fëmijët apo të rinjtë lodhen më shumë dhe mërziten shpejt.

18. Është shumë i gabuar fakti që t'i mësosh elementët teknikë, pa i mësuar më parë të ecin dhe vrapojnë në mënyrë të rregullt.

19. Nxënësi dhe përkrahni moralin e fëmijëve për lojë të bukur dhe të mirë. Një lojë e mirë është rezultat i një stërvitjeje të mirë.

20. Vlerësojini të gjithë. Cili di të vlerësojë, di edhe të veprojë. Lexoni dhe edukojini që të lexojnë, sepse është burimi i diturisë. Ec me kohën, nëse do të jesh bashkëkohor.

21. Fito emër të mirë, emri i mirë fitohet me punë dhe sjellje të miër.

22. Mos e humb durimin, mos bërtit, mos fyej. Goditjet në sedër dhe në karakter e largojnë atë.

23. Puna me fëmijët është e lodhshme, veçanërisht me të gjatët ku kërkohet kohë dhe durim i madh.

24. Traineri-mësues duhet ta përzgjedhë elementin me lartësi të përshtatshme trupore, duke parashikuar (në një farë mase) zhvillimin dhe të ardhmen e tyre.

25. Duke njohur mirë sistemin, kockor-muskulor, burimet energjitike, aftësitë koordinative, të kërkojë rregull, disiplinë dhe pastërti; përkrahni ndjenjat estetike të fëmijët.

26. Arritja e një niveli të caktuar për çdo grup moshe është rezultat i një pune të studjuar, programuar dhe zbatuar mirë.

27. Mos u mendo të gesh fëmijë të talentuar, ata do të shfaqen nëse ti punon mirë.

28. Me intuitë duhet të dallosh fëmijët e lodhur nga mbingarkesa. Gjej shkaqet dhe bëj diferendimin.

29. Lejojini të pyesin kur nuk kuptojnë dicka. Sqarimet të jenë të qarta e të shkurtëra.

30. Përdor testime të ndryshme, të cilat do të nxjerrin në pah progresin apo regresin tek individë të ndryshëm.

31. Fëmija duhet të gabojë. Në qoftëse nuk gabon, nuk mëson. Korigjimet individuale janë më të mira e frytdhënëse se sa ato kolektive. Gjej momentin e përshtatshëm për të ndërhyrë.

32. Mos e lejo vehten të të marrë puna rutinë e pa organizuar dhe e pa planifikuar.

33. Mos puno çfarë të dalë përpara, sepse kështu do të humbasësh shumë kohë dhe do të arrish pak.

- Dalojini vesorit e fëmijës tuaj dhe mos i
shpërfillni ato
- Përdorni punën dhe lirinë të kuptojnë se dhe
gjithmonë mbështetjen tuaj
- Mendojini të flasin se me shume për
besimin që duhet të bëjnë të vërtetë, kështu do
të shprehin gabimet në të ardhmen
- Bisedoni me me shume me fëmijën dhe
tregojini një shembull i kuptueshëm
- Mos përdorni vërditësi, egërit apo dhunë
në se doni që ai të mos sillot errët
me të gjatët
- Repini liri, por "të kuptueshme" por
lexoni që të kuptojnë
- Në sjellje me fëmijën tuaj, duhet të bëhen
edhe du për "fëmijë"
- Buzëperri gjithmonë. Vërtetëro me të mësuar
mund të bëhet me një buzëperje

Atëherë nuk është pyetje për kështu, por të mësuar
atë dhe nevojën për përshtatshëm
dhe fëmijët tuaj

Vlerësim për librin "Basketbolli i së nesërme" (Elementët themelorë të lojës)

Interesimi për lojën e basketbollit ndër fëmijët dhe të rinjtë, sot është shumë i madh. Marrja me këtë sport, do të thotë zhvillim fizik dhe mendor, përparim i gjithanshëm. Zhvillimi i cilësive fizike të shpejtësisë, forcës qëndrueshmërisë etj. i cilësive tekniko-taktike në sulm e në mbrojtje si dhe atyre moralo-volitive si patriotizmi, kolektiviteti, disiplina, ndershmëria, vullneti e të tjerë, e bëjnë lojën e basketbollit sa komplekse aq edhe harmonike.

Sporti është pikënisja më e mirë për të forcuar, ruajtur dhe përmirësuar shëndetin e një populli. Basketbollisti duhet të mësojë të gjithë elementët teknikë të lojës si kapja-mbajtja e topit, pasimet, driblimet, gjuajtjet e tjerë dhe koresponduesit e tyre në mbrojtje, sepse çdo element teknik ka rëndësinë e tij, pasi me anë të lëvizjeve të ndryshme me dhe pa top, realizohet zhvillimi i lojës.

Basketbolli nuk mund të kuptohet pa lëvizje të shumëllojshme dhe pa aplikimin korrekt të elementëve teknik.

Nuk do të ndalem në secilin element teknik, sepse autori, Prof. Dr. Qemal Shalsi, në librin e tij "Basketbolli i së nesërme" e ka bërë në mënyrë të përkryer, duke u përballur me një punë që u përshatet plotësisht kërkesave të fëmijëve dhe drejtuesve të tyre. Këtyre të fundit, ia kjoartëson se kush janë fëmijët, përse duhet t'i bëjnë atyre këto ushtrime, çfarë metode duhet të përdorin, ndjekja, vëzhgimi dhe korigjimi, ndikimi tek fëmijët e të rinjtë për përvetësimin e tyre.

Në këtë punë të përgjegjshme praktike, elementët teknikë përveç spjegimit teorik, duhet të demonstrohen praktikisht, të jepen me një ngarkesë fizike të përballueshme dhe gjithnjë në bazë të parimeve të stërvitjes spor-

tive; kjo e fundit me fëmijët dhe të rinjtë organizohet dhe drejtohet në përputhje me karakteristikat dhe veçoritë anatomo-fiziologjike dhe pedagogjike-psikologjike të moshave.

Prof. Dr. Qemal Shalsi edhe në këtë libër është paraqitur si një personalitet dhe njohës i thellë i problemeve të basketbollit tonë. Duke bërë një punë me seriozitet shkencor, me kapacitetin e tij intelektual të njohur dhe bindës, është përpjekur të hapë horizonte për gjithë të interesuarit fëmijë, të rinj dhe drejtuesit e tyre se elementët themelorë, mbeten gjithnjë të tillë që nga fillimet e lojës e deri tek nivelet më të larta; sepse si në çdo fushë të jetës çdo gjë fillon nga fillimi.

Një meritë e veçantë e autorit, është se çdo element teknik, trajtohet veças. Jepet teori e mjaftueshme, ilustruhet me foto të ndryshme dhe vazhdohet me ushtrime që fillojnë sipas parimit "nga e lehta tek e vështura", me skica e diagrama të karta; dhe kjo vetëm për lëvizjet në fushë, kapjet dhe mbajtjet e topit, pasimet, driblimet, gjuajtjet, bllokimet, lufta për kapjen e topave në tabelë, të elementëve mbrojtës të tyre, pra për elementët themelorë të lojës. Me shumë vlera janë edhe këshillat e veçanta për fëmijët dhe të rinjtë si edhe për drejtuesit e tyre edhe në këtë rast të ndarë veças, po ashtu edhe seleksionimi, shtatlatësia e shoqëruar me formulat probabel të zgjatjes trupore, loja dhe stafeta të ndryshme.

Gjithshka është trajtuar drejtë, sepse elementët teknikë të sulmit dhe të mbrojtjes janë gjithnjë aktualë dhe asnjëherë të demoduar, ndaj tyre duhet të jemi të interesuar dhe të ndjeshëm.

Pregatitja dhe reputacioni i Prof. Dr. Qemal Shalsit, si kuadër i kualifikuar me dije të shëndosha, dhe gjithnjë me kërkesa të forta ndaj vehtes edhe këtë herë ka nxjerrë nga duart një libër me shumë vlera për trenerët, mësuesit apo drejtuesit e skuadrave që stërvisin ekipe moshash të reja dhe të rinjtë, si dhe për studentët specialistë të AEFS "Vojo Kushi". Ky libër shërben si libër kualifikues për drejtimin e stërvitjes dhe rritjen e vazhdueshme të efikasitetit të saj.

Prof. As. Dr. Bashkim Milo

Drejtor i Q.K.SH.S. (Qendrës Kërkimore Shkencore) të Sportit.

Prof. As. Dr. Gavrosh Kavaja

*Përgjegjës i Departamentit të Lojrave Sportive
në Akademinë e Kulturës Fizike e Sportit "Vojo Kushi".*

Literatura

1. Taurisano A. *Metodologia dell'allenamento Basket*, 1985.
2. Taurisano A. *Basket-Facile*, 1992.
3. Teodorescu. *Teoria e metodologia dei giochi sportivi*, 1981.
4. Vanetti F. "Febbre da basket", *l'espresso sport*, 1988.
5. Wooden. *Allenamento a porte aperte Basket*, 35, 36, 39.
6. Verchoshanskij J. *La preparazione bruta speciale con*, 2001.
7. Weineck J. *Optimales training*, 1981.
8. F. Fini. *Test nello sport*.
9. Lotar Valdosci. *Training teknik-taktik*, 1995.
10. Tomas Bicardi. *Teoria e pratico della psicologia del bascet*, 1993.
11. Borova F. *Në gjurmë të historisë së basketbollit*, 2004.
12. Nushi B. "Basketbolli bashkëkohor".
13. F. Sh. B. *Buletini Basketboll* Nr. 1, 2, 3, 4.
14. Salihu H. "Ndryshimet fiziko-funksionale që ndodhin tek të rinjtë që merren me basketboll", 2003.
15. Jashar M. "Hendbolli".
16. Jorgoni A. *Teoria dhe metodologjia e stërvitjes sportive*, 2005.
17. Subashi Daci. *Didaktika e edukimit fizik*, 2004.
18. Meta A. *Metodika e pregaditjes së gjimnastëve të rinj*, 2002.
19. Kuqo, Sh. "Bazat e terminologjisë së gjimnastikës", disertacion, 2002.
20. Dashi-Zhurda-Kaçurri. "Lojrat lëvizore dhe edukimi", 2004.
21. Papadhopulli M. *Zgjedhja e talentëve*.

Mirënjohje

Mirënjohje dhe falenderim i veçantë i takon z. Muhamed Malo. President i "TeleSport", sportist i shquar ndër vite, mik dinjitoz dhe i sinqertë, me ndihmën parësore të të cilit u bë i mundur botimi i këtij libri.

Njëherësh edhe z. Ilir Trebicka, Mjeshtër i Merituar Sporti, titullar i denjë i basketbollit tonë, për bonsensin dhe ndihmën e dhënë e falenderoj përzemërsisht.

Kam kënaqësinë që punën dhe sakrificën time të lodhshme e vlerësuan me madhështinë e karakterit të tyre.

Gjithashtu falenderoj shokët, miqtë, zyrtarët e Federatës Shqiptare të Basketbollit, të Komitetit Olimpik Kombëtar Shqiptar, për inkurajimin dhe ndihmën e tyre.

Përgëzimet e mija më të mira.