



Prof. Dr. Qemal SHALSI

U lind në 1936.

Ka kryer shkollën e mesme të Teknikumit të Fizkulturës “Vojo Kushi” dhe mbas një viti studimesh në Çeki, përfundon në Tiranë studimet në I.L.K.F. “Vojo Kushi”, sot A.E.F.S. “Vojo Kushi”.

Ka një *karrrierë mbi 40 vjeçare* si lojtar, gjygtar, mësues, pedagog drejtues federate dhe katedre në sportin e basketbollit. Trainer i ekipit të basketbollit të “17 Nëntorit”, sot “Tirana” femra, *12 vjet kampion radhazi*; i “Partizanit” meshkuj *6 vjet radhazi kampion kombëtar*; trainer i ekipit kombëtar të femrave; i ekipit kombëtar për të rinj, zv./trainer i ekipit kombëtar për të rritur.

- Mban titujt sportiv *“Mjeshtër i Merituar i Sportit”*, *“Trainer Kombëtar”*, *“Nderi i Sportit Shqiptar”*, *“Kuadër i Dalluar në Fizkulturë e Sport”*, etj.
- Sekretar i Përgjithshëm i Federatës së Lojrave me Dorë,
- Përgjegjës i Katedrës së Basketbollit në ILKF “Vojo Kushi”,
- President i Federatës Shqiptare të Basketbollit,
- Mbron Disertacionin “Veprimtaria komplekse për përgatitjen e basketbollistëve”, ku fiton gradën shkencore *“Doktor i Shkencave”* (1985) për ta vazhduar me titullin *“Docent”* (1987), dhe *“Profesor”* (1995).
- Autor i shumë botimeve për basketbollin; bashkëautor në tekstet mësimore, udhëheqës shkencor, anëtar dhe kryetar komisioni në shumë disertacione të mbajtura në AEFS “Vojo Kushi”. Ndonëse në pension bën jetë aktive sportive, veçanërisht me botimet sportive.
- I dekoruar me medalje të ndryshme ku veçohet *“Urdhëri Olimpik”* dhënë nga KOKSH në Prill të 2003.

4000

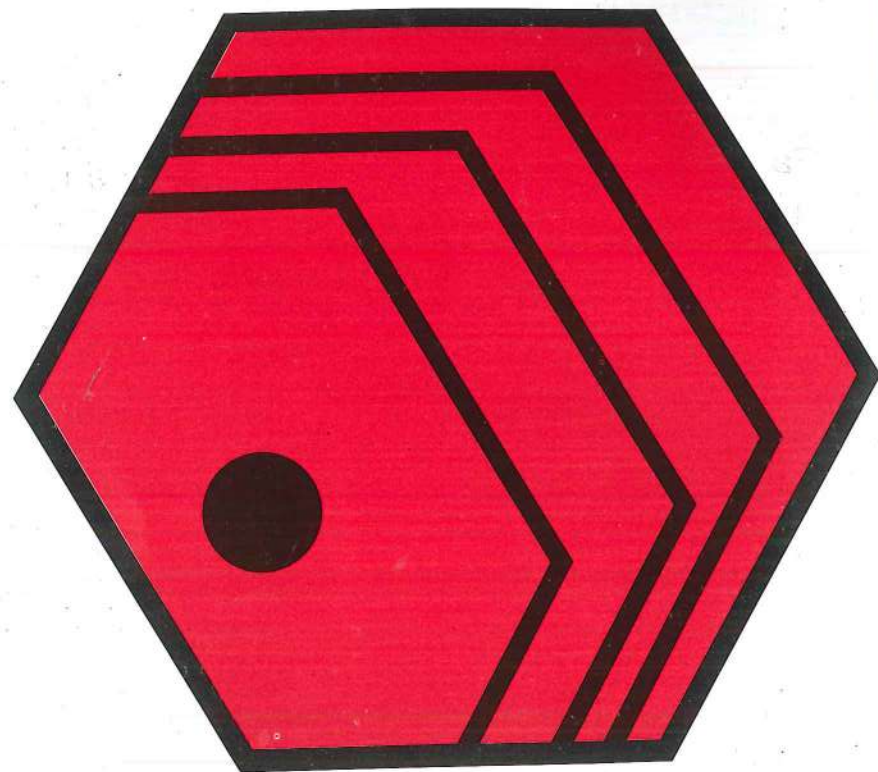
Prof. Dr. Qemal Shalsi

# Stërvitja është shkencë Loja është art



Tiranë 2004

Prof. Dr. Qemal Shalsi



**AMC**

STERVITJA ESHTË SHKENCE

LOJA ESHTË ART

*(Materjale basketbolli)*



Tiranë 2004

## Përmbajtja

- Hyrje .....	3
- Saktësia e gjuajtjeve 3 pikëshe një vlerë bazë e basketbollit tonë .....	11
- Performanca e formës sportive .....	25
- Stërvitja vetjake dhe e grupuar perfeksionon aftësitë fizike dhe tekniko-taktike të lojtarëve .....	35
- Koncepti bashkëkohor i ciklit javor stërvitor .....	63
- Evolucion i rregullores së lojës së basketbollit .....	77
- Kujtime dhe meditime nëpërmjet fotografive .....	90
- Bibliografia .....	108

Redaktor: Perikli Jorgji  
Realizimi kompjuterik: Orest Muça  
Kopertina: Dr. Arben Kaçurri

Të gjitha të drejtat e botimit apo ribotimit të plotë i takojnë autorit.

## Hyrje

Shumë libra, broshura, revista e materiale të tjera janë shkruar dhe vazhdojnë të shkruhen për basketbollin.

Edhe unë, kam privilegjin të shkruaj dhe njëherësh të ndaj me Ju trajnerë, pedagogë, mësues, specialistë dhe studentë të specialitetit në AEFS "Vojo Kushi", disa ide, opinione dhe mendime për disa probleme aktuale dhe zgjidhjen e tyre në basketbollin tonë.

Dhe sipas mendimit dhe veprimit tim i kam trajtuar në tema të veçanta.

Në materialin "Saktësia e gjuajtjeve 3 pikëshe, vlerë bazë e basketbollit tonë", trajtohet metodikisht përgatitja tekniko-taktike dhe moralovolitive e lojtarëve për ekzekutimin me saktësi të këtyre gjuajtjeve që konsiderohen një domosdoshmëri e basketbollit tonë. Gjuajtjet rezultative 3 pikëshe së bashku me cilësitë e vyera të basketbollistëve, formojnë një bashkësi të plotë pozitive.

Materiali "Performanca e formës sportive", arrin në përfundimin se vlerat atletike së bashku me aftësitë funksionale të organizmit si dhe përcaktimet subjektive të aftësive tekniko-taktike e psikologjike duhet të shoqërojnë lojtarin, gjatë gjithë rrugës së tij sportive duke u bërë një pikënisje për të kontrolluar formën sportive të çdo sportisti në shfrytëzimin maksimal të mundësive të tyre.

Në "Stërvitja vetjake dhe e grupuar, perfeksionon aftësitë fizike dhe tekniko-taktike", trajtohet stërvitja e pavarur, stërvitja vetjake dhe e grupuar jashtë stërvitjes kolektive sipas posteve dhe roleve që kanë lojtarët në skuadër.

Në "Koncepti bashkëkohor si cikël javor stërvitor" argumentohet domosdoshmëria e tij në shpërndarjen e ngarkesave stërvitore në ditë të caktuara. Në këtë mënyrë bashkërendohet më mirë puna midis ngarkesës, pushimit ripërtëritës dhe vazhdimësisë së stërvitjes.

Gjithashtu e kam parë të arsyeshme të trajtoj shkurtazi "Evolucionin e rregullores së lojës së basketbollit" që nga ndryshimet e vitit 1932, kur u mblodh për herë të parë kongresi i FIBA-s, e deri në ndryshimet aktuale të vitit aktual 2003.

Botimin do ta vlerësoja si një nga momentet kyçe, që ka për qëllim të ndikojë në zgjidhjen në mënyrë të efektëshme e konstruktive të problemeve të trajtuara.

Sigurisht, problemet e përgatitjes së basketbollistëve janë të detajuara, të shumta dhe duhet të zgjidhen dhe trajtohen sipas komponentëve përbërës të lojës, të cilat vetëm të konceptuara bashkërisht mund të zgjidhin problemet e përgatitjes sipas kërkesave të basketbollit bashkëkohor.

Librin e konsideroj të nevojshëm në funksion të formimit dhe referimit aktual.

Autori

*Irfan Rama*

*Portret. Botuar në "Sport Ekspres", 6 shtator 2003*

## Qemal Shalsi, revolucioni i basketit

*"I kërrusur" nga pesha e trofeve të fituar, "hamalli" i koshit e profesori i nderuar nuk rresht sot e kësaj dite së punuari.*

Basketbolli për të është Mona Liza, është intimitet aromatik muzikor i tipit "Për Elizën", është si Sinfonia e 9-të e Bethovenit, është një konglomerat ndjenjash, kënaqësish, përjetimesh, "vuajtjesh" e trysnish psikologjike, është gjëja që i ka pulsuar e i pulson çdo qelizë të jetës së tij. Ai e trajton atë si një foshnjë, që çdo ditë zbulon të reja e risi nga mjedisi që e rrethon. Qemal Shalsi, elbasanasi "rebel" i përjetshëm i dijes së basketbollit vazhdon sërish të shfletojë literaturë, të vëzhgojë e shënojë në bllokun e tij të veçantat e ndeshjeve të kampionatit shqiptar, të bëjë analiza e sinteza, të shkruajë libra e të konturojë në mendje skicëide për novitete për të ardhmen. Shkencëtari i basketbollit, që emblema e titullit Profesor Doktor i ka hije, përshëndetet kudo në Shqipëri nga brezni të tëra sportistësh, studentësh, sportdashësish, prindër e njerëz të fushave të ndryshme të jetës shqiptare. Për seriozitetin, skrupulozitetin,

përkushtimin, dituritë, dashamirësinë, ngrohtësinë, komunikimin në duet, apo në grup etj., që ai ka përshfaqur në jetën e tij mbi 40-vjeçare të kapluar, nga topkoshi në rolin e trajnerit, pedagogut, sekretarit e Presidentit të Federatës Shqiptare të Basketbollit, mësuesit të klasave sportive e libërbërësit. Mjeshtri i Merituar i Sportit, njeriu i Nderit të Sportit e i trajnerit të merituar është “mbuluar” i tëri me lavdinë që të blatojnë 32 trofetë e kampionit e kupës së Republikës me ekipet e 17 Nëntorit të të rriturave e Partizanit të famshëm të meshkujve. Shalsi është një njeri i shkëlqyer me shpirt të madh, me humor të këndshëm e që të bën për vete me buzëqeshjen e tij karakteristike plot mirësi. Bashkëshortja e tij, Beli, bijë e njeriut të ndershëm e fisnik Mahmut Fani, dhe mbesë e doktorit të famshëm Shefqet Ndroqi, ka punuar një jetë mësuese matematike e mbahet mend si autoritare. Çifti përherë i mirëkuptueshëm e që sporti veçse i ka bashkuar, kanë dy djem, Gazin dhe Arencin, që janë marrë të dy me basketboll. Madje, Arenci që jeton prej vitesh në Spanjë ka qenë anëtar i ekipit kombëtar të basketbollit për të rinj e të rritur. Qemali, autori i 8 librave të botuar për basketbollin bashkëbisedon me mbesën e tij simpatike Sarah, nëntë vjeçe, si me një të rritur dhe rishtaz shkon të shfletojë e të shkruajë...

- Keni filluar studimet në Çekosllovakia dhe përfunduat në Tiranë...

- Për koinçidencë po ju përmend se në Çeki, krahas shokëve të tjerë, kam qenë edhe me Ferdinand Dedën. Madje, në një dhomë. Pas vdekjes së tij nostalgjia m'u shtua edhe më shumë. Nuk them asgjë të re kur citoj që, ai ishte një instrumentist i shkëlqyer, dirigjent virtuoz, orkestrues dhe muzikolog, por citoj një të re, të pa thënë ndonjëherë që, ai ishte edhe një futbollist shumë i mirë“. Ishte kjo arsyeja që ai në fillim të vajtjes sonë atje zuri vend në 11-shen e skuadrës përfaqësuese të studentëve të huaj, si sulmues i krahut të djathtë.

- Profesor Shalsi, ju jeni shpallur 12 vjet rresht kampion i vendit me femrat e 17 Nëntorit në basketbollit. Si e arritët këtë...

- Në moshën 27 vjeçare, ekipin ma besoi Lame Konomi, kryetari i Fiskulturës së Tiranës, veterani i minënjohur, shembulli më sinjifikativ i drejtimit në sport. Ngarkesa e studiuar e stërvitjes dhe rritja e objektivave të saj bëri që shumë basketbolliste të mirënjohura ta përfundojnë karrierën sportive, duke u zëvendësuar me mjaft të reja që më vonë u bënë titullare të kësaj skuadre. Me veteranët A. Dule, P. Llaci, R. Hanxhari, T. Radoja, S. Vreto etj. duke iu shtuar dhe të rejtat B. Shtiza, P. Dojaka, M. Ferhati, Dh. Xhani, N. Sulka, F. Ymeri, V. Hoxha, F. Konçi etj. u harmonizua drejt dhe në mënyrë rezultative përvoja me të renë, duke ruajtur nga njëra anë titullin kampion dhe nga ana tjetër duke fituar konceptin se “stërvitja është gjithëvjete dhe shumëvjeçare”.

- Keni qenë edhe 5 vjet trainer i Partizanit të madh për meshkuj. Po ta krahasojmë me ekipin e 17 Nëntorit, cili mendoni se ju ka sjellë më shumë kënaqësi?

- Tek 17 Nëntori provova aftësitë dhe përgatitjen time tekniko-profesionale, ndërsa tek Partizani e konsolidova veten si trajner profesionist.

- Përveç miqësisë kryeqytetase, ju keni miqësi dhe me shumë sportistë e trajnerë në anekënd Shqipërisë...

- Sporti është kënaqësi, gëzim, miqësi, zhvillim fiziko-mendor, por nga ana tjetër sporti është dhe sakrificë dhe impenjim i madh veçanërisht kur sporti bëhet me mundim të madh. Ne, ish-trajnerët ishim shumë të lidhur me njëri-tjetrin. Personalisht, kujtoj me mirënjohje, veçanërisht kur isha trajner i ri, ndihmën e madhe të trajnerit Naim Pilku, babait të basketbollit shqiptar, të trajnerit dhe njeriut të mrekullueshëm Bashkim Taga në Durrës, apo miqësia me Dh.imitraq Gogën e Niko Hercek, po

në Durrës, Muhamet Sokolin, Ruzhdi Bekteshin, shefin rezultativ të klubit Vllaznia në Shkodër, Sh. Hyskja, A. Shabanaj, S. Qorri në Elbasan, V. Angoni, H. Mamani në Gjirokastrë, K. Mone, M. Gjini, B. Angjeli në Fier, K. Gjata, P. Ktona, F. Qirici, J. Teneqexhiu në Korçë, E. Kaso në Përmet etj.

- Keni fituar 5 kampionate edhe 4 kupa Republike me Partizanin. Çfarë u mësove basketbollistëve të mëdhenj të kësaj skuadre dhe çfarë "mësuar" ju nga ata?

- Isha sekretar i përgjithshëm i Federatës së Lojrave ku, së bashku me kolegët e mi të ndershëm e punëtorë, Ilia Gaxho e Bekim Mataj, bëmë "revolucionin" e gjatësisë trupore. Vendosëm një limit lartësor për meshkujt e femrat, bëmë ndryshime organizative në kampionatet kombëtare, futëm kampionatet kombëtare për të rinj e të reja, me sistem vajtje-ardhje, shtuam sasitë e ndeshjeve ndërkombëtare, zyrtare e miqësore, riorganizuam kolegjiomet e gjyqtarëve me theks nga të rinjtë etj. Pikërisht në valën e kësaj pune miku im, Mikel Janku, me mbështetjen e "çadrës" së Partizanit, veteranit të futbollit, njeriut shpirtmadh, Besim Fagu, që në atë kohë ishte sekretar i Federatës Shqiptare të Futbollit, më propozuan që të filloja punë si trajner i ekipit të Partizanit për meshkuj. Pranova dhe ndjeva sadsifaksion të madh që tashmë isha trajner i të madhit Agim Fagu dhe Zaçes, Mushit, Kuqos, Priftit, Canes, Konomit dhe Arben Fagut. Pra, ky ishte Partizani me rezultate të mëdha në veprimtaritë kombëtare e ndërkombëtare. Kishte disproporcion dhe pak lojtarë. Atëherë, në bashkëpunim me Muhamet Përmetin, trajnerin e të rinjve të Partizanit, mora të rinjtë e talentuar G. Çaçi, P. Bushati, A. Terihati dhe më vonë mbidymetroshët fillestarë M. Agolli nga Peshkopia e S. Lani nga Gjirokastra. Me punë vetjake, të grupuar dhe kolektive me bazë pasionin, dëshirën e tyre dhe me ndihmën e lojtarëve titullarë, ata u bënë bazë e rezultateve cilësore sportive.

- Cila është ndeshja "si qershia mbi tortë" dhe ndeshja që ju ka shkaktuar "traumë" të stërgjatë kohore?

- Në karrierën time si trajner vetëm një herë jam dënuar me gabim teknik. E cilësoj këtë, sepse edhe sot e kësaj dite kujtoj paturpësinë e një gjyqtari zviceran, që na humbi ndeshjen në sekondat e fundit kundër Danimarkës, në kampionatin europian të basketbollit për femra në RDGJ, në vitin 1972. Humbja me Ekzacibashin në Stamboll, kur na iku loja nga duart, sepse u krijua ideja se do ta fitonim atë (1980). Ndërsa më e bukura për mua është fitorja e ekipit kombëtare të femrave ndaj Zvicrës. Fitorja e Partizanit në Siri me 10 pikë kundër Alep (1978) dhe me Honvedin në Budapest me 4 pikë (1978) janë të paharrueshme.

- Çfarë shqetësimi keni për basketbollin e sotëm?

- Duhet të punohet në mënyrë vetiake dhe të grupuar jashtë stërvitjes kolektive të pasdites. Drazhe Petroviç, i mirënjohuri i rangut botëror, kujton: "Nuk më zë gjumi po nuk ekzekutova 500 gjuajtje". Ndërsa tek ne, shembulli më kuptimplotë është në radhë të parë i Agim Fagut dhe më vonë i Gazmend Çaçit, me nga 300 gjuajtje.

- Çfarë përfaqëson familja për ju?

- Nuk do ta konceptoja kryerjen e detyrës shumë të ngarkuar të trajnerit me ekipet kampione të 17 Nëntorit e Partizanit, pa heqjen e preokupacionit dhe obligimeve familjare nga bashkëshortja ime Beli, ndonëse edhe ajo si mësuese matematike ishte po aq pasionante, sa edhe unë në punën time. Fëmijët e mi Gazi dhe Arenci u injektuan nga basketbolli, sepse asistonin në seanca dhe në ndeshje basketbolli, gjë të cilën po mundohem ta bëj edhe me mbesën time të zgjuar dhe trupbukur Sarah dhe vogëlushen Haanah.



## Saktësia e gjuajtjeve 3 pikëshe, një vlerë bazë e basketbollit tonë

Në këtë periudhë të gjatë tranzicioni edhe kultura fizike e sporti zhvillimin e tij po e përjeton e shoqëruar me probleme nga më të ndryshmet ku kryesisht dominojnë ato të bazës materjale dhe të kualifikimit të kuadrit. Aktualisht shoqatat dhe ekipet private të basketbollit (si dhe i tërë aktiviteti basketbollistik i vendit) drejtohen organizativisht nga Federata Shqiptare e basketbollit, kanë zëvendësuar ekipet e ashtuquajtura zinxhir të dekadave më parë dhe po përpiqen të mbushin ekipet me elementë sa më të përshtatshëm. Skuadrat tona po rigjenerohen në përmbajtje të elementit dhe vazhdimisht po përmirësohen fizikisht, teknikisht dhe taktikisht; si dhe duke aplikuar në shumë raste lojën e shpejtë, sulmin e shpejtë, mbulimin e afërt, depërtimet e fuqishme, kanë demonstruar cilësitë më të mira të basketbollit tonë. Dhe rezultatet nuk kanë munguar. Ekipi Kombëtar i basketbollit për femra në Kupën Europiane të Promocionit në Andora, qershor 2002, mbasi mundi Maltën, Luksemburgun dhe dy herë Islandën e fitoi atë, duke manifestuar ngritje cilësore.

Ekipi Kombëtar i të rinjve mbas një përfaqësimi dinjitoz në turneun e Zagrepit fitoi Kupën e Promocionit në Maltë në gusht të 2003.

Në kampionatet tona kombëtare për meshkuj, femra, të rinj e të reja veçanërisht tek meshkujt është shtuar rivaliteti sportiv, është rritur interesi

dhe opinionioni publik dhe për rrjedhojë, ka filluar mbushja e pallateve të sportit me spektatorë si në Vlorë, Korçë, Gjirokastrë dhe veçanërisht në ndeshjet e play-offit të K.K. të meshkujve 2002-2003, ku "Valbona" e Tropojës zuri vendin e parë, duke shënuar edhe ajo emrin e sajë si fituese kampionati, krahas "Partizanit" që e ka fituar 33 herë, "Tirana" 13 herë, "Vllaznia" 6 herë, "Durrësi" 2 herë, "Pogradeci" e "Dinamo" nga një herë.

Është i njohur fakti se krahas kompleksitetit të përgatitjes së basketbollistit një rol të rëndësishëm luan edhe lartësia trupore. Në bazë të një klasifikimi të FIBA-s për lartësinë trupore, rezulton se lojtarët deri 190 cm. janë të shkurtër, 191-200 cm. mesatar dhe 201-210 të gjatë dhe mbi 210 cm. gjigandë. Në bazë të këtij klasifikimi ne jemi në kategoritë e lojtarëve shtatshkurtër apo mesatarë. Në Kampionatin Kombëtar 2001-2002, meshkuj, kishte 73 basketbollistë të lartësisë deri 189 cm. 54 basketbollistë të 190-194, 26 basketbollistë të 195-199 dhe mbi 200 cm mbi 6 basketbollistë.

Në Kampionatin Kombëtar 2002-2003, si rezultat i moshës së re, u rrit lartësia trupore dhe vetë fakti që në ekipin kombëtar të të rinjve të datëlindjes 1984, që fituan Kupën e Promocionit në Maltë, ishin 6 lojtarë mbi 200 cm. e vërtetohet më së miri atë. Sigurisht që lartësia trupore ka vlerat e saj shumë të mëdha, por në fund të fundit ajo nuk është vendimtare, nuk është absolute. Por nga ana tjetër do të gabonim rëndë në qoftë se nuk do të bëjmë përpjekjet e duhura për përmirësimin e këtij treguesi shumë të rëndësishëm. Gjithnjë duhet të këmbëngulim për rritjen e numrit të lojtarëve me lartësi 195-199 cm. sidomos të atyre mbi 2 metra.

Nga përvoja e kaluar dhe e tanishme, me ekipet europiane ka rezultuar se ato janë të gjatë dhe lartësinë e tyre trupore e kanë përdorur për të izoluar dhe mposhtur kundërshtarin më të shkurtër. Kundërpërgjigja tashmë është e njohur, loja e shpejtë, shpejtësia kundra lartësisë. Por edhe këtë nuk duhet ta marrim shabllon, sepse loja të dikton që të luash edhe ngadalë. Por për t'i dhënë një barazpeshim Komisioni Teknik i FIBA-s, siç kemi theksuar gjithnjë si novator në 1984, vendosi harkun 6.25 në rregulloren teknike. Me gjuajtjet 3 pikëshe,

lojtarët i kanë të gjitha mundësitë të shënojnë në pozicione të ndryshme, duke ndryshuar fatet e lojës, dhe së bashku me disa rregulla të tjera, rritet shpejtësia e lojës, vendoset ekuilibri i drejtë në mes të sulmit dhe mbrojtjes, loja bëhet më tërheqëse, më emocionale dhe më spektakolare.

Tek ne, duke inkurajuar lartësinë trupore të arritur dhe për ta harmonizuar atë me lojën e shpejtë, është mëse e domosdoshme përgatitja atletiko-fizike. Me këtë përgatitje kuptojmë të tërë kompleksitetin e cilësive fizike, të cilat në unitet me njëra-tjetrën, japin përgatitjen e përgjithshme dhe speciale fizike. Loja e basketbollit futet në llojet e sportit të karakterit shpejtësi-forcë, ndërsa nga ana teknike të gjitha veprimet e lojtarëve kanë për qëllim që të krijojnë raste sa më të favorshme për gjuajtjet e sakta. Si i tillë elementi teknik më i rëndësishëm i lojës së basketbollit është gjuajtja, sepse sado mirë të zotërojnë apo perfeksionojë lojtari elementët e tjerë tekniko-taktik, saktësia në gjuajtje mbetet elementi bazë i sajë. Por siç përmendëm më sipër, në kushtet tona gjuajtjet dhe veçanërisht ato të distancave të largëta për 3 pikë, marrin një rëndësi të veçantë dhe meritojnë të trajtohen me vëmendje të posaçme. Ato kanë evolucionin e tyre, sipas të dhënave që në kampionatet e para e në vazhdim, ka patur snajpera ku në mënyrë të veçantë shquhej babai i basketbollit shqiptar Prof. Naim Pilku, e në vazhdim M. Sokoli, F. Borova, N. Lleshi, E. Prifti, I. Trebicka, L. Peja, F. Cuka, L. Tela, A. Terihati, A. Kuqo me pikën kulmore Agim Fagun e papërsëritshëm, për femra A. Dule, R. Hanxhari, S. Biçaku, Dh. Xhani, M. Ferhati, N. Pici, A. Mitace (Afezolli), M. Verria, motrat M. E. Alibegaj, B. Komti, E. Xhyra etj. Në ndeshjet e play-offit të Kampionatit Kombëtar të basketbollit 2002-2003 për meshkuj, tre më të mirët ishin Pandush Palko, "Studenti", 45 pikë (15 trepikësha), Altin Halili "Valbona" 42 pikë (14) dhe Altin Goxhi 33 pikë (11), ndërsa për femra Mirza Alibegaj 84 (28), Brunilda Komti 80 T, Margarita Verria 51 T, Elona Hoxhaj 44 F, Kalina Popjankova 42 L. Për kuriozitet po përmendim se ka patur disa gjuajtje rezultative 3 pikëshe që janë shquar jo vetëm për anën spektakolare por edhe për ndryshimin e rezultatit.

Basketbollisti veteran i "Dinamo"-s Skerdi Muça, në ndeshjen kundra "Valbona"-s kur rezultati deri në sekondën e fundit të ndeshjes ishte 68-67 për "Valbona"-n, gjuajti më larg nga mesi i fushës shënoi dhe i dha fitoren "Dinamo"-s, 70-68. Ilir Lundra i "Partizanit" me realizimin e pesë trepikëshave në periudhën e katërt, kundra "Elbasani"-t i dha fitoren skuadrës së tij dhe për kohëzgjatje po në Elbasan, Gëzim Serdari i "Pogradeci"-t, shënoi 12 trepikësha, d.m.th. 36 pikë nga 53 pikë që shënoi nga loja, por pa mundur t'i japë fitoren skuadrës së tij.

Gjuajtjet trepikëshe kryhen në mënyrat e zakonshme nga vendi, në lëvizje dhe me kërcim. Vendi i gjuajtjes është i shpërndarë rreth harkut të 6.25 m. dhe ekzekutimet bëhen sipas situatave të krijuara e lidhur me veprimet taktike individuale, të grupuara ose të taktikës kolektive të skuadrës. Duke vrojtuar, konstatohet se veprimet taktike të skuadrës kërkojnë lirim të lojtarit snajper i cili kur është në "ditë të mirë" shënon shumë kosha, por në të kundërtën mbetet në gjendje të vështirë.

Me qëllim që teknika të mësohet sa më lehtë dhe më vonë të perfeksionohet, duhet të respektojmë tre fazat e saja.

Faza e parë, përgatitore është kapja e topit, me ndalimin e të dy këmbëve, në të dy format e saja diagonal dhe paralel. Kjo e fundit është më e përshtatshme, sepse trupi është më i lirshëm dhe ekuilibri më i plotë. Kapja e topit të jetë e rregullt dhe e sigurtë. Faza e dytë, fillon me shkëputje të fuqishme, me të dy këmbët të cilat përkulen në gjunjë me qëllim që trupi të shkëputet sa më lart dhe të qëndrojë sa më gjatë në ajër. Në këtë rast, lojtari ngrihet vertikal i kthyer nga koshi dhe në pikën më të lartë, topi lëshohet nga dora, duke zgjatur trupin dhe plotësisht krahn me veprim të shpejtë të kyçit të dorës, ndërsa topit shtytjen e fundit ia japin mollëzat e gishtërinjve ku gishti i mesëm i jep drejtimin për saktësinë e gjuajtjes. Përveç kyçit, përdoret edhe forca nga pjesë të tjera të trupit, si forca e këmbëve, parakrahëve dhe krahëve. Kur të tëra rekomandimet e mësipërme kombinohen drejt atëherë lëvizja do të jetë e natyrshme dhe trupi do të jetë i lirë.

Faza e tretë - përfundimtare - fillon prej momentit kur topi është

shkëputur nga gishtat e lojtarit dhe trupi bie në tokë. Lëvizja shkëputje-rënie nuk duhet të jetë më shumë se 25-30 cm, sepse në të kundërtën do të kemi gabim personal në sulm, ndaj mbrojtësit që përpiqet ta pengojë atë. E rëndësishme është që lojtari të jetë i vetëdijshëm për veprimin që bën. Për këtë ai duhet të ushtrohet me preokupim të veçantë si në të gjitha pozicionet e harkut, ashtu dhe në pozicione të veçanta specializimi. Gjatë gjuajtjes lojtari duhet të përqëndrohet mirë dhe të ketë besim të plotë që topi do të futet në kosh. Objektivi orientues do të jetë koshi, madje pjesa e mbrapme e tij, sepse topi mbas disa përplasjesh e goditjesh të vogla ka shumë mundësi të futet kosh. Aktualisht, tabela po përdoret vetëm për gjuajtjet në distanca të afërme. Trajektorja më e preferuar është ajo e lartë, është më e gjatë dhe shmangia më e madhe, por topi e ka koshin plotësisht të hapur, bie pingul mbi të dhe pengimi ndaj tij është pothuajse i pamundur. Ndonëse më sipër rekomanduam këtë trajektore asnjë nënvleftësim nuk duhet të paraqesim për trajektoren e mesme. Duke mos u unifikuar mendimi nga specialistë të ndryshëm arrijmë në përfundiminin, të përdoret ajo trajektore e cila është më e përshtatshme dhe përputhet me veçoritë dhe karakteristikat e atij që e ekzekuton. Përveç vetëdijes, lojtari që e kryen gjuajtjen duhet të ketë guxim. Sapo vendos të gjuajë, atij i krijohet një farë tensioni psikologjik dhe sforcim fizik, si nga mbrojtësi ashtu dhe nga përgjegjësia. Por ai që gjuan është në një shkallë më të lartë sesa ai që nuk gjuan. Guximi gjithnjë vlerësohet dhe nuk del jashtë mode asnjëherë. Disa lojtarë kanë saktësi në stërvitje dhe e kundërta në ndeshje. Kjo ndodh se ata nuk kanë besim në vetvehte dhe i tremben përgjegjësisë që mund të sjellë veprimi i tyre. Besimi në vetvehte është arma që lojtari të bëhet rezultativ në lojë. Ndikon shumë në lëvizshmërinë e tij gjatë gjuajtjes dhe njëherësh edhe tek bashkëlojtarët e



tij. Mirëpo besimi i tepruar ka pasoja negative, sjell një gjuajtje të nxituar, nervozitet dhe apati. Mjeti më efikas është këmbëngulja e trajnerit dhe e lojtarit në arritjen e objektivit që është saktësia dhe qëndrueshmëria e saj. Asgjë nuk mund ta zëvendësojë punën, ajo është çelësi i suksesit.



### Gabimet

I konstatojmë gabimet gjithnjë me qëllim eliminimin e tyre.

- Në shkëputje këmbët mbahen shumë afër njëra-tjetrës.
- Trupi veçanërisht brryli nuk është në plan të drejtë me koshin dhe krahu nuk shtrihet plotësisht.
- Topi lëshohet nga dora para arritjes së trupit në pikën më të lartë, pra nuk ka harmoni në veprime.
- Topi shtyhet më shumë me pëllëmbë, del nga dora pa u rrotulluar dhe kyçi i dorës nuk përkulet para.
- Shtytja e topit shoqërohet me kërcim në gjatësi duke bërë humbjen e kontrollit ndaj trupit dhe vështirëson saktësinë.
- Topi gjuhet më shpejt ose më vonë sesa duhet dhe lëvizjet pa top janë më të pakta.
- Ndonëse mbrojtja ndaj tyre është e organizuar mirë ato e marrin përsipër gjuajtjen.

### Ushtrime

Ushtrimet janë të ndryshme dhe të shumta. Në zgjedhjen e tyre të merret në konsideratë të plotë parimi i gradualitetit dhe veçoritë e lojtarëve ekzekutues. Si zakonisht fillohet me ushtrime individuale dhe vazhdon në grupe dhe me skuadër, por gjithnjë me gradualitet. Po kështu edhe në

mbrojtje, në fillim gjysëm aktive e deri në agresivitet të plotë me qëllim që të përgatiten aspekte reale të zhvillimit të lojës. Ushtrimet e thjeshta dhe të njohura me kundërveprim një sulmues kundra një mbrojtësi, vazhdojnë të jenë rezultative.

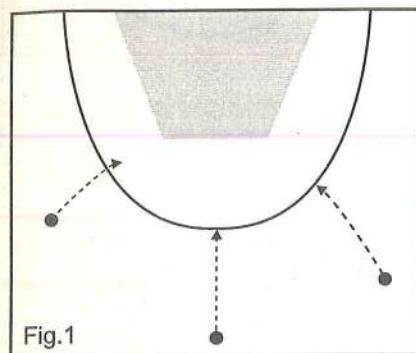


Fig.1

Fig. 1

- a) driblimi i ulët-gjuajtje
- b) driblim alternativ-gjuajtje
- c) driblimi me ndryshim shpejtësie-gjuajtje

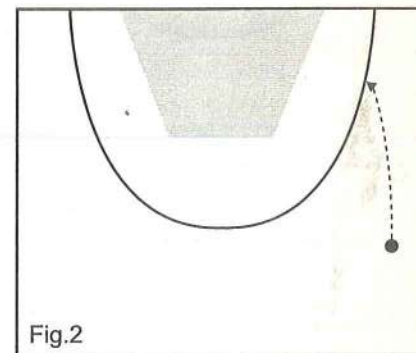


Fig.2

Fig. 2

Njëlloj si ushtrimi Nr. 1

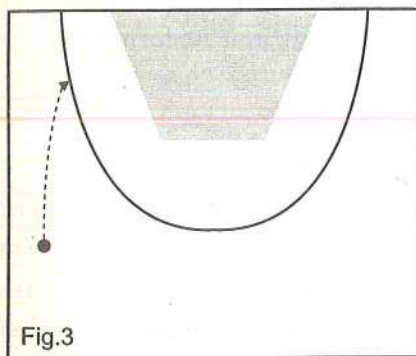


Fig.3

Fig. 3

Njëlloj si ushtrimi Nr. 1

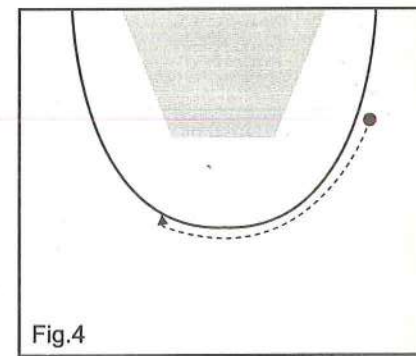


Fig.4

Fig. 4

Njëlloj si ushtrimi Nr. 1

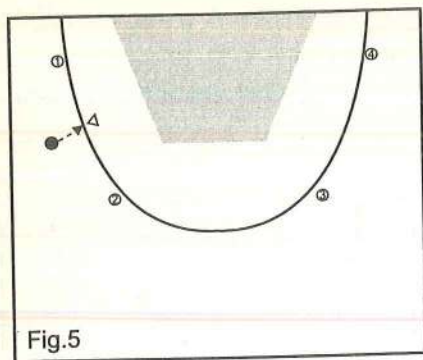


Fig.5

Fig. 5  
Mbrojtësi Δ 1 i pason sulmuesit dhe ky gjuan 5-10 herë, ndërrohen. Ushtrimi bëhet edhe në pozicionet 2, 3, 4 me mbrojtësin përkatës

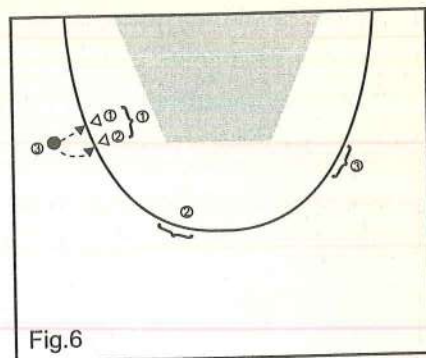


Fig.6

Fig. 6  
Në sektorin 1, mbrojtësit 1-2 kanë nga një top. Sulmuesi shkon te 2 merr top prej tij, gjuan, pastaj shkon te 1, merr topin prej tij-gjuan. Kështu që sulmuesi 3 bën 10 gjuajtje ndërsa mbrojtësit, pas pasimit, mbrojnë gjysëm aktiv dhe marrin secili topin e tij. Pastaj bëhet në sektorin 2 e 3. Numërohet sasia e ekzekutimit dhe e realizimit në formë gare.

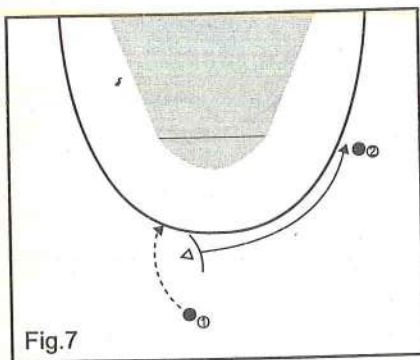


Fig.7

Fig. 7  
Sulmuesi 1 driblon nën presionin e mbrojtësit A. Kur sulmuesi tjetër, 2, i bën bllokim A, atëherë sulmuesi 1 gjuan. Përveç qendrës ushtrimi kryhet edhe nga ana e majtë dhe e djathtë. Lojtarët ndërrojnë rolet 2 sulmues x 1 mbrojtës.

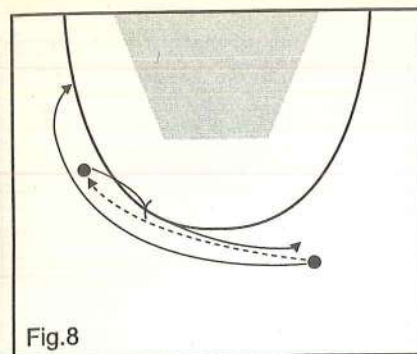


Fig.8

Fig. 8  
Sulmuesi 1, pason te 2, ja kthen përsëri, bllokim A dhe 1 gjuan. Pastaj nga ana tjetër e fushës. Lojtarët ndërrohen

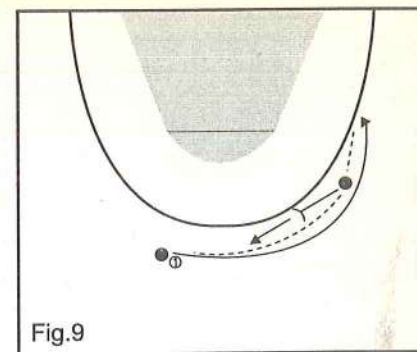


Fig.9

Fig. 9  
Ushtrimi njëloj si 8 por 1 pas pasimit rrotullohet.

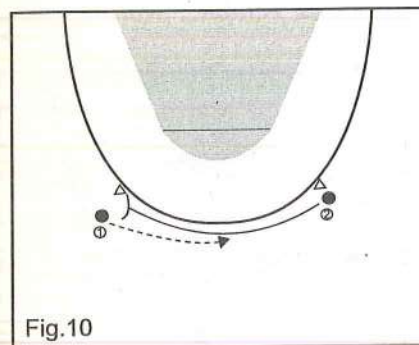


Fig.10

Fig. 10  
Vetëm pasi 2, i bën bllokim, mbrojtësit të 1, ky i fundit bën gjuajtjen:  
- në drejtim të kundërt  
- në të gjithë harkun

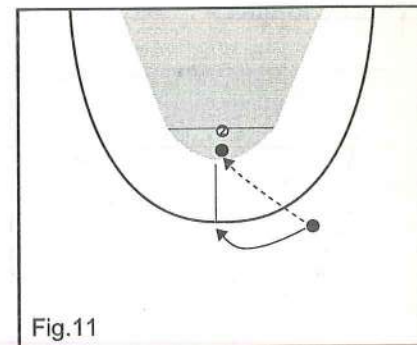


Fig.11

Fig. 11  
Sulmuesi 1 bashkëvepron me 2. Kryhet edhe në të gjithë harkun

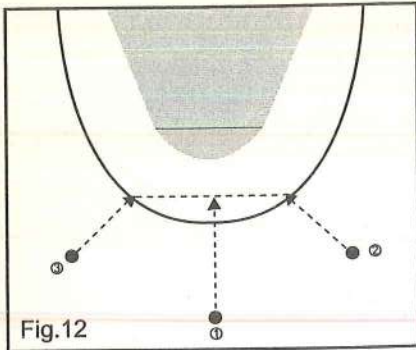


Fig. 12  
Ushtrim me bashkëveprim 3 x 3. Në kohën kur S1, driblon, S2 dhe S3 e shoqëron. Pastaj S1 pason sipas preferencës. Ndërrohen vendet e lojtarët.

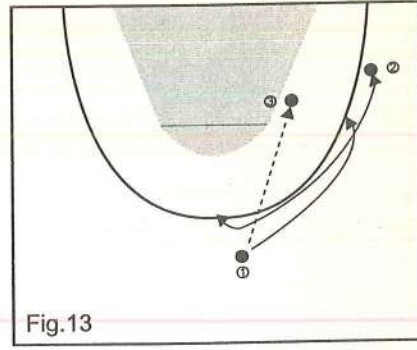


Fig. 13  
Sulmuesi S1, pason tek S3 dhe kryqëzohen me S2 dhe S3, pason sipas preferencës. Bëhet edhe në pjesën tjetër të fushës dhe lojtarët ndërrojnë vendet.

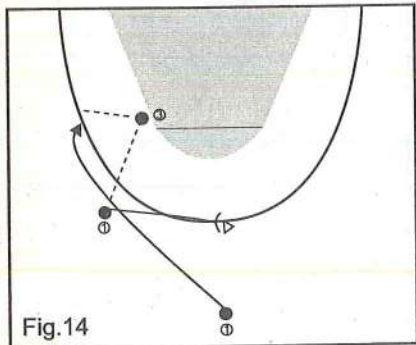


Fig. 14  
S1 pason S2; S2 pason S3 dhe bllokon mbrojtësin e S1. S1 lëviz, merr topin nga S3 gjuan. I njëjti ushtrim nga krahu tjetër.

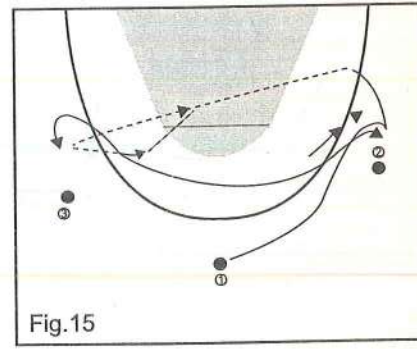


Fig. 15  
Sulmuesit 1, 2, 3 driblojnë në formë tetëshi pas një apo dy xhirosh, njëri prej tyre në këtë rast 3, driblon dhe pason ose te S2, S1 të cilët gjuajnë jashtë zone.

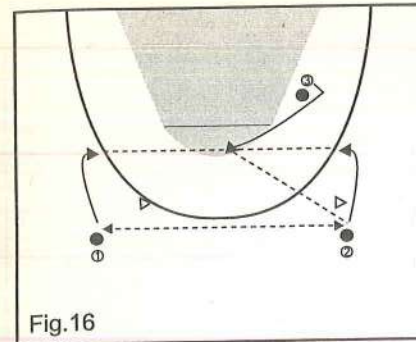


Fig. 16  
Pasi S1 dhe S2 kryejnë pasime, S3 del në qendër, merr topin nga S2 dhe i pason ose S2 ose S1 që kanë ndërruar pozicionet.

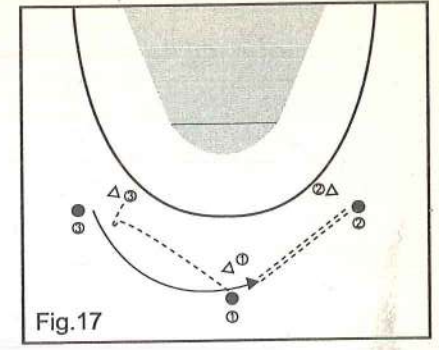


Fig. 17  
S1 pason S2 dhe mbulon A3; S3 lëviz, merr top nga S2 dhe ushtrimi vazhdon deri sa del një lojtar në pozicionin e përshtatshëm për gjuajtje 3-pikëshe.

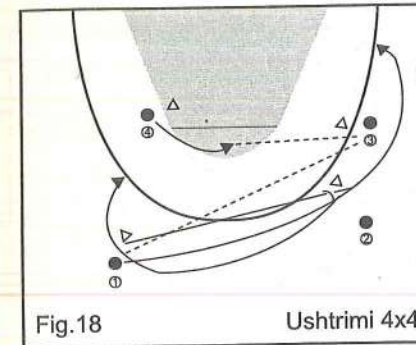


Fig. 18 Ushtrim 4 x 4  
S1 pason te S3, S2 bllokon mbrojtësin A1; S3 pason S4, S4 pason S1 i cili gjuan.

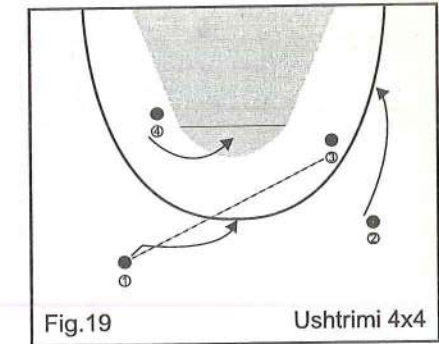


Fig. 19 Ushtrim 4 x 4  
Njëlloj si 19. Por S3, ja pason atij lojtari që është në pozicion më të mirë për gjuajtje.

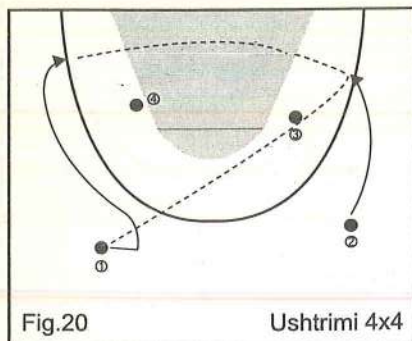


Fig.20 Ushtrimi 4x4

Fig. 20 Ushtrim 4 x 4  
E njëlojtë me 19, por S2 shfrytëzon me driblin korridorin poshtë tabelës kundërshtare.

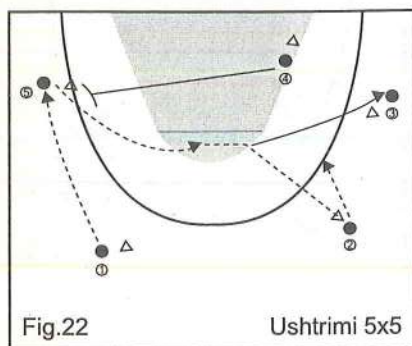


Fig.22 Ushtrimi 5x5

Fig. 22 Ushtrim 5 x 5  
S1 jep topin S3, mbrojtësin e të cilit e ka bllokuar S4, S5 driblon, pason te S3, ky e kalon tek S2 që gjuan.

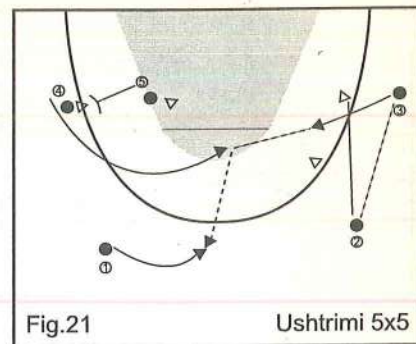


Fig.21 Ushtrimi 5x5

Fig. 21 Ushtrim 5 x 5  
S2 pason te S3 dhe bën bllokim. Në këtë kohë S5, bllokon mbrojtësin e S4 që vjen në zonë, merr topin nga S3 e nxjerr jashtë te S1 i cili gjuan.

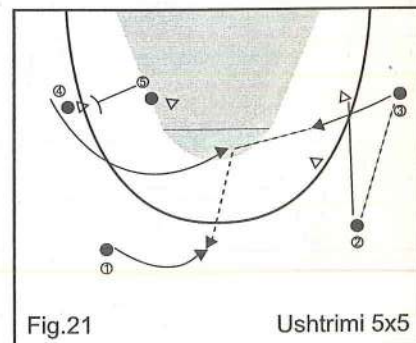


Fig.21 Ushtrimi 5x5

Fig. 23  
S1 pason te S3 të cilit i bën bllokim S4. S3 driblon, pason te S2 dhe del jashtë. S2 pason te S5, i cili pas një driblimi e nxjerr jashtë te S3 që gjuan.

- Loja e basketbollit krahas universalizimit synon edhe drejt specializimit të lartë. Prandaj, edhe për gjuajtjet trepikëshe duhen lojtarë të specializuar. Ata sigurojnë sukses, gjatë gjithë lojës dhe veçanërisht në situata të ndryshme të saj.

- Gjuajtjet trepikëshe ekzekutohen nga lojtarë që kanë formim, dhunti, këmbëngulje dhe vullnet të fortë në përballimin e ngarkesave stërvitore dhe të ndeshjeve. Gjuajtjet e suksesëshme të tyre, e kthejnë lojën e basketbollit në një spektakël të vërtetë.

- Gjuajtja është çështje koordinimi që nga pozicioni i trupit, koordinimit të lëvizjeve të këmbëve, trungut, krahut, kyçit e deri të finalizimi dhe kontrolli me majat e gishtave.

- Saktësia arrihet nëpërmjet një stërvitje intensive dhe sistematike gjithvjetore dhe shumëvjeçare. Përqëndrimi është çelsi i gjuajtjeve të sakta. Ekzekutimi i tyre nga vendi dhe me kërcim, kanë të njëjtin parim. Në gjuajtjet me kërcim koha dhe kordinimi janë më të rëndësishme se sa lartësia e kërcimit.

- Duke zotëruar një saktësi të madhe në këtë gjuajtje, nuk është e nevojshme të bëhen kombinime të ndërlikuara në sulm për të arritur me topin nën kosh, ku është e vështirë të konkludosh (shënosh).

- Gjuajtjet trepikëshe e detyrojnë kundërshtarin të mos mbrohet ngjeshur ose në zonë, por të hapet. Njëherësh siguron ekuilibrin e saj mbrojtës ndaj sulmit të vet.

- Këto gjuajtje lehtësojnë veprimet e qendrës dhe të anësorve, sepse duke u krijuar hapësira, krijohet mundësia e depërtimeve me ndryshim drejtime dhe shpejtësie.

- Detyrimisht duhet punë e diferencuar. Organizimi i mirë dhe planifikimi i rregullt që nga stërvitja ditore, cikli javor stërvitor, mujor apo vjetor, duhet të përfshijë një kompleksitet cilësish fizike, teknike dhe moralo-volitive. Kur lojtarëve i mungojnë nga këto cilësi dhe pavarësisht nga përpjekjet e tyre, rezultatet nuk do të jenë të mira. Prandaj në këto stërvitje speciale të përdoren garat dhe stimuli, biseda dhe

diskutime, duke përdorur rolin sugjestionues të fjalës, nëpërmjet këshillave dhe inkurajimeve. Jepini ndihmë konkrete për formimin dhe konsolidimin e detyrës së tij. Ndihmohini që t'i rezistojnë pengesave psikologjike të bindjeve mbi pamundësinë, t'i rezistojë publikut, kundërshtarit që e mbron fort, shtypit e të tjerë. Zakonisht kryhen nga lojtarët fundorë të jashtëm pastaj të brendshmit anësor dhe rrallë edhe qendrat. Detyrimisht gjuajtja duhet të shoqërohet edhe nga 2-3 lojtarë të brendshëm që të mund të arrijnë kapjen e topit të gjuajtur pa sukses, që është një inkurajim i madh për lojtarin gjuajtës.

- Të trajtohet e harmonizuar drejt ana teknike me atë psikologjike. Ky trajtim do të bëjë të mundur që të lidhet detyra me përgjegjësinë, sepse frika vjen nga përgjegjësia. Ajo manifestohet në lojë, por duhet të edukohet në stërvitje sepse lojtari ka aq saktësi sa stërvitet. Mos pritni rezultate të mira kur nuk i kushtoni rëndësinë e kujdesin e duhur. 70 % e stërvitjes bëhet nga vullneti dhe 30 % nga aftësitë dhe dhuntitë. Përgatitja moralo-volitive, për këtë gjuajtje zëvendëson deri në një farë mase mungesat teknike. Për këtë, të edukojmë dëshirën, këmbënguljen, guximin dhe ambicien, gjithmonë për suksesin vetjak që është njëherësh sukcesi i kolektivit, i skuadrës që përfaqëson.

Jam i bindur se në botkuptimin e çdo trajneri, problemi i ngritur është i njohur, por edhe në këtë rast, ka shumë përfitim, sepse ballafaqimi i mendimeve dhe ideve të përbashkëta është rezultativ. Gjuajtjet rezultative trepikëshe, së bashku me cilësitë e vyera të basketbollit tonë formojnë një bashkësi vlerash pozitive.

P.S.

Për anën statistikore është punuar me z. Ervin Koçi, bashkëpunor shkencor në sektorin e kërkimeve shkencore sportive.

## Performanca e formës sportive

Basketbolli shfaqet si art, vetëm nga lojtarë të talentuar, dhe të përkushtuar, tërësisht mbas sportit të tyre të preferuar.

Procesi stërvitor i periudhës së aktivitetit ndryshon nga ai i periudhës përgatitore, si nga volumi ashtu dhe intensiteti. Përgatitja e një ekipi në formën e tij më të lartë sportive - trajneri profesionalisht i përgatitur e arrin me zhvillimin e stërvitjes me planifikimin shkencor të sajë, sigurimin e një rregjimi të fortë sportiv, kombinuar me faktorin moral dhe social-ekonomik. Forma sportive është arritja optimale e kualiteteve fizike, tekniko-taktike dhe moralo-psikologjike prej një kohë ose periudhë të caktuar. Ruajtja dhe kohëzgjatja e saj, bëhet sipas parimit që stërvitja është gjithë vjetore dhe shumë vjeçare.

Por njihet fakti se forma sportive nuk është gjithnjë e lartë dhe standarte. Ajo ka oshilacionet e saja që varen nga faktorë të brendshëm e të jashtëm. Faktorët e brendshëm rrjedhin kryesisht nga aftësitë funksionale të organizmit, ndërsa ato të jashtëm janë rregjimi sportiv, kushtet klimaterike, procesi i të ushqyerit, stërvitja, ndeshja, marrëdhëniet në skuadër, e të tjerë. Për të dy faktorët detyra kryesore është bashkëveprimi lojtar-trajner me bindje të plotë profesionale që konsiston në eliminimin e oshilacioneve të theksuara.

Në formën sportive influencojnë ato përbërës të cilët përcaktojnë gjendjen stërvitore. Meqenëse, forma sportive pasqyron nivelin aktual të gjendjes sportive, ajo paraqitet e ndryshueshme, pavarësisht se është

pjesë organike e programit stërvitor vjetor.

Forma sportive arrihet në periudhën para ndeshjeve. Në këtë periudhë vejmë më shumë në lëvizje kushtet optimale që na paraqiten dhe që i kemi në dispozicion, veçanërisht në stërvitjet e diferencuara të cilat kanë treguar se arrijnë rezultatin më të mirë.

Pa dyshim në këtë drejtim, trajneri i cili njih mirë faktorët influencues në formën sportive, është në gjendje të evitojë më shumë të gjitha ndikimet negative duke nxjerrë në pah më shumë faktorët pozitivë që të mund të influencohet më mirë dhe më shpejt në dobi të formës sportive.

### Gjendja fizike

Burimet energjitike të organizmit, që influencojnë direkt në formën sportive, duhen patur parasysh gjatë gjithë procesit stërvitor.

Gjithashtu dhe bioritmi lidhet direkt me formën sportive. "Bioritmi është zbrërthim i një procesi ose fenomeni biologjik që përsëritet në vetitë e tij cilësore dhe sasiore në intervale kohe përafërsisht të barabartë".

Ritmet biologjike i klasifikojmë:

1. Ritme me mikrointervale, frekuencat e të cilave maten me sekonda ose minuta (Kardiale - frymarrje).

2. Ritme me mikrointervale, frekuencat e të cilave maten me ditë, muaj bile dhe me vite.

Bioritmi i njeriut sipas specialistëve përbëhet prej tre cikleve: cikli fizik, emocional dhe intelektual (që përsëriten respektivisht (23-28 dhe 33 ditë) të cilat trajneri duhet t'i njohë mirë sepse ardhja e formës sportive do të mbështes shumë në bioritmin për modelimin e stërvitjeve duke vepruar me ciklin më të favorshëm të ditës përkatëse, për sejcilin lojtar të skuadrës. Por të mos ngutemi sepse është akoma shpejt. Bioritmin duhet ta njohim për kulturë dhe faktor ndihmës në problemet që trajtomë.

Teknika (faktorët gjenetik) luajnë një rol të madh në realizimin e

niveleve të larta sportive, por këto aftësi teknike duhet kombinuar me një program stërvitor me intensitet të lartë e sistematik të punës. Gjithashtu rritja e rezultateve sportive është e lidhur me përmirësimin teknik sepse kështu lojtarët bëhen më të aftë, luajnë më lirshëm, më shpejt e më bukur.

Aktiviteti neuromuskular, aftësohet sipas përgatitjes së zhvilluar nëpërmjet dy aspekteve themelore të stërvitjeve.

"Volumi" dhe "intensiteti" kombinimi i drejtë dhe metodik i tyre plus ruajtja e një ekuilibri të drejtë ndërmjet lodhjes dhe ripërtëritjes përbëjnë hallkën kryesore të arritjeve të niveleve të larta sportive në planin fizik e psikologjik.

Faktorët motivues, luajnë rol të madh në formën sportive, vullneti, gjendja shpirtërore, bindja në vetvete, rregjimi ditor etj.

Përpara ndeshjes vendimtare lojtarët mobilizohen në të gjitha drejtimet për të arritur fitore: në stërvitje janë më të vëmëndshëm, janë të kujdesshëm në realizimin e çdo detyre, kërkojnë të flitet për ndeshjen gjatë gjithë ditës dhe përpiqen të mbajnë rregjim të mirë sportiv. Por shumë lojtarë të rinj në këto situata janë shumë të tensionuar në sistemin nervor, fillojnë emocionet dhe përgjegjësia e ndeshjes. Këto fenomene në mënyrë të pavetëdijshme u shfaqen shumë lojtarëve si në stërvitje dhe jashtë saj. Mungesa e dëshirës për stërvitje, mungesa e oreksit, kalimet e shpejta në nervozizëm dhe hyrja në mendime vetjake ngacmuese, largimi nga shoqëria etj, janë shenjat e para që duhet t'i vërejë menjëherë trajneri sepse ndryshe janë me pasoja si në uljen e vlerave sportive ashtu dhe në dëmtimin e shëndetit të sportistit.

Lojtarët e vjetër në përgjithësi kanë sistem nervor më të qëndrueshëm, përvoja e fituar prej vitesh jep influencë pozitive në kalimet e emocioneve të forta.

Formë sportive kemi atëherë kur i nënshtrohemi një stërvitje sistematike të planizuar mirë dhe së dyti sa më të përgatitur që të jemi

aq më lart dhe më gjatë ruhet forma sportive. Këto përbëjnë kushtet themelore të fuqizimit dhe zhvillimit të organizmit.

Stërvitjet e dobta 2-3 ditë përpara ndeshjeve të rëndësishme nuk duhet të na shqetësojnë shumë (të humbasim besimin) sepse në të shfaqen "ethet" e lojtarëve - në këto raste trajneri menjëherë duhet të ndryshojë diçka që të sjellë larmi dhe entuziazëm në skuadër në mënyrë që stërvitja të realizohet brenda qëllimeve të përcaktuara taktike pa i mërzitur lojtarët.

Përgatitja autosugjестive (të menduarit mbi zhvillimin e ndeshjes të lojës së skuadrës dhe të kundërshtarit) është shumë e vlefshme sepse formon një gadishmëri psikologjike (vetbesim) që ndihmon në parashikimet e zgjidhjeve të mundshme të problemeve që ka loja. Kjo përgatitje në fazën speciale duhet nxitur nga trajneri në çdo përfundim të stërvitjes ditore duke dhënë detyra personale për lojtarët dhe duke analizuar disa karakteristika të lojës në skuadrën kundërshtare.

#### **Karakterit individual dhe regjimi ditor i formës sportive**

Aftësitë e organizmit të çdo sportisti i përgjigjet ngarkesave stërvitore në mënyra të ndryshme, prandaj dhe forma sportive e lojtarëve arrihet në faza të ndryshme.

Por në programin e përgatitjes së skuadrës duhet patur parasysh karakterit individual dhe intelektual i çdo lojtari.

Njohja e saktë e të dhënave fizike dhe psikologjike luajnë rol vendimtar. Bisedat trajner-lojtar si për problemet e stërvitjes, të ndeshjes, të jetës personale e sociale kanë vlera të mëdha në arritjen dhe ruajtjen e formës sportive.

Nuk duhet të nxitohemi për të arritur artificialisht gjendjen e mirë sportive sepse mundet të kemi influenca negative si për ndeshjet ashtu dhe për gjendjen shëndetësore të sportistit.

Pushimi një ditë përpara ndeshjes për lojtarët me moshë të madhe dhe për të tjerët që e kërkojnë vetë një gjë të tillë është mirë sepse akumulojnë në vetvete energji dhe janë probleme mentaliteti.

Rregjimi ditor influencon në mënyrë pozitive në formën sportive: grumbullimet (jeta kolektive) në këto raste janë shumë të vlefshme, sepse çdo gjë vihet nën kontroll të trajnerit dhe lojtarët gjithnjë bisedojnë për ndeshjen.

Dieta ushqimore, luan rol vendimtar në marrjen e kalorive të nevojshme. Alkooli dhe duhani japin influencë negative për sportistin.

Masa dhe rregulli në ushqim janë rekomandimet më të mira për sportistin në çdo periudhë të përgatitjes.

Ditën e ndeshjes ngrënia e ushqimit bëhet 2-3 orë përpara. Është e nevojshme të marrin një sasi ushqimore që asimilohet shpejt. Për të patur forcë duhet llogaritur ushqimi i pasur sidomos në proteina (produkte qumështi).

Gjumi gjithashtu luan rol të rëndësishëm për sportistët - tetë orë gjumë është i mjaftueshëm, pushimi 60', 90' përpara ndeshjes është i nevojshëm.

Abuzimet në regjimin ditor sjellin pasoja negative fiziko-psiqike, ato pasqyrojnë plogështi, mungesë humori, tension nervor dhe e largojnë sportistin nga mundësitë e tija reale.

Pesha trupore është një tregues i gjendjes fizike të sportistit. Trajneri duhet të ketë në fletoren e tij peshën trupore të sejcilit lojtar, humbjet dhe ripërtëritjet e tij në periudha të ndryshme të stërvitjes. Gjithashtu duhet fiksuar pesha fiziologjike në ditën më të mirë të një aktiviteti të rëndësishëm të kaluar.

Rënia dhe shtimi në peshë duhet trajtuar me kujdes sepse ajo ndikon plotësisht në gjendjen dhe formën sportive të lojtarëve.

Trajneri me intuitë ndjek regjimin ditor sportiv, ai që në rreshtim për fillimin e stërvitjes shikon me kujdes, me rradhë të gjithë lojtarët dhe kupton mjaft nga ai vështrim - pastaj mundet të bëjë dhe pyetje frontale.

Shenjat e formës së mirë sportive:

- Pulsit mbas një ngarkese rikthehet në normë më shpejt se sa më parë.

- Rezultatet teknike janë në ngritje veçanërisht gjuajtja si tregues në %.

- Entuziazëm dhe gadishmëri në stërvitje.

- Pesha fiziologjike e sejcilit.

Shenjat paralajmëruese të formës së dobët sportive:

- Pulsu qëndron lart megjithëse ngarkesa ulet.

- % e hemoglobinës në gjak ulet.

- Kemi rënie ose shtesë të theksuar në peshë.

- Rezultatet teknike pësojnë ulje e veçanërisht gjuajtjet në kosh.

- Mungesë dëshire për stërvitje, çfaqje nervozizmi, mospërqëndrim, emocione të forta etj.

### **Përmbajtja dhe struktura e planifikimit të formës sportive**

Këto luajnë rol vendimtar, seancat stërvitore, normat e kontrollit, rikuperimi dhe përgatitja psikologjike për ndeshje përbëjnë një krijimtari për trajnerin, sukcesi i të cilit është i lidhur me njohuritë, eksperiencën, pasionin, imagjinatën, intuitën në zgjidhjen e situatave të drejta në kohën e duhur.

Përmbajtja dhe struktura përcaktohen në përshtatje me vlerat e skuadrës, me objektivat e vëna. Në fazën speciale ulja e volumit dhe rritja e intesitetit shton ritmin intensiv të ekzekutimit të ushtrimeve, krijon kushte të favorshme për gjëndjen dhe rikuperimin e plotë të organizmit si fizikisht dhe psikologjikisht.

Ndryshimi i këtyre ngarkesave bën të grumbullohen rezerva energjitike dhe shpirtërore në një shkallë më të lartë se sa marrja e ngarkesave të zakonata të stërvitjeve. Kjo gjendje e re bën të mundur që organizmi duke qenë i ripërtëritur të shfaqë nivelin e tij më të lartë në kohën e duhur që në termologjinë tonë e quajmë forma më e mirë sportive ose kulmimi ose shfrytëzimi maksimal i mundësive të lojtarëve dhe skuadrës.

Forma sportive nuk mundet të ruhet për një kohë të gjatë në një

shkallë të caktuar, ajo valëzon gradualisht në bazë të proceseve të ndryshme të organizmit, sipas bioritmit fizik, emocional e intelektual.

E rëndësishme është përcaktimi i saktë i asaj që do të arrijmë nëpërmjet lidhjeve të mësimave stërvitore të vendosura drejt metodikisht.

Pra, struktura përcaktohet në bazë të kalendarit të aktivitetit, duke fiksuar ndeshjet më të rëndësishme (ose përcaktuese) sipas niveleve paralele të skuadrave (kuptohet pa humbur asnjëherë besimin për fitore ndaj çdo skuadre qoftë).

Kulmimet duhen menduar mirë në mënyrë që të gjithë drejtimet e punës t'i kushtohen përgatitjes më të mirë të lojtarëve dhe skuadrës, ndryshe rezultatet do të jenë të padëshirueshme.

Përvoja e trajnerëve në këtë drejtim luan rol të madh, si në përmbajtjen dhe strukturën e planifikimit në njohjen e kundërshtarëve dhe analizën konkrete të situatave që dalin përpara për ndryshime të përnjëherëshme kur është e nevojshme një gjë e tillë.

### **Mjetet për formën sportive**

Përpara duhet sqaruar që përgatitja fizike nuk konsiderohet e përfunduar një javë përpara fillimit të aktivitetit por ajo vazhdon edhe gjatë ndeshjeve e programeve në përmbajtjen e saj në natyrë ose sallë.

Basketbolli është lojë me tension të lartë psiko-fizike, trup me trup, fiton më i forti, prandaj lojtari ka nevojë të jetë në kompleks i përgatitur.

Këto cilësi planifikohen aq sa është e nevojshme, por të paktën një herë në javë. Përgatitja fizike gjatë periudhës së aktivitetit (ndeshjeve kulminante) përcaktohet në ato drejtime që e lejon vetë loja e basketbollit d.m.th. të aplikojmë ato ushtrime fizike brenda kufijve të fushës së lojës. Vrapimet e shpejta me segmente të shkurtër me nisje të menjëhershme, ndalesat, kërcimet me ose pa mjete të përsëritura në masën e duhur zhvillojnë dhe mbajnë në gadishmëri fizike lojtarin.

Ushtrimet me mbingarkesë duhen trajtuar me kujdes në qoftë se janë zhvilluar gjatë gjithë vitit, atëherë vlejshëm shumë dhe në ciklin special

dhe nuk pengojnë aspak në saktësinë e gjuajtjeve në kosh.

Ushtrimet teknike vlejnë shumë sepse luajnë rol të dyfishtë si në përgatitjen fizike të basketbollit kur ato aplikohen me ritëm të shpejtë (në konditat e lojës) dhe në aftësitë teknike aq të nevojshme në fazën e ndeshjeve.

Gjuajtjet në kosh janë ushtrime të mira që u pëlqejnë shumë lojtarëve, rrisin % e saktësisë në lojë dhe njëkohësisht përgatiten muskujt në mënyrë speciale, duke mbajtur shkallën e caktuar të gadishmërisë fizike e psikologjike. Ushtrimet e gjuajtjeve në formë gare në forma individuale, në grupe ose skuadra, rrisin saktësinë dhe ngjallin emocione si në konditat e lojës.

Lojrat 1:1, 2:2, 3:3 etj. në kohë të shkurtëra 2-5', në gjysëm fushë ose gjithë fushën janë shumë të mira. Sulmet e shpejta në situatat speciale me numër të barabartë dhe të pabarabartë lojtarësh në sulm dhe mbrojtje përbëjnë bazën e përgatitjes speciale. Një ditë përpara ndeshjes është mirë të bëjmë një stërvitje të shkurtër atletike në natyrë 60'-90', me synim rikuperimi.

Kur trajneri konstaton shenja të përgjithshme ose të veçanta të lodhjes duhet të marrë masa të shpejta duke organizuar stërvitje të shkurtra, ushtrime tërheqëse, vrapime rikuperimi në natyrë, kalimi në veprimtari të tjera që i japin kënaqësi lojtarëve.

Në raste të nevojshme i jep pushim të plotë lojtarëve ose gjithë skuadrës për një ose dy seanca stërvitore.

### Metodologjia

Stërvitja duhet të jetë vazhdim sistematik i përgatitjes së mëparshme; ndryshimet bëhen në sasinë dhe cilësinë e ngarkesave si dhe në shpejtësinë e ekzekutimit të çdo ushtrimi: Kjo ndihmon në fuqizimin dhe qëndrueshmërinë speciale të basketbollistit.

Duhet patur parasysh koncepti i progresivitetit; të gjitha ushtrimet fillojnë me veprime të lehta për të arritur gradualisht në forma më të

ndërlikuara të lëvizjeve të afërta në kushtet e lojës.

Ushtrimet duhet t'i zgjedhim sipas qëllimeve që kemi. Jo në të gjithë stërvitjet të njëjtat ushtrime, por ato duhet të bëhen sa më të larmishme nga një stërvitje tek tjetra për të rritur sa më shumë entuziazmin, interesin dhe dëshirën brenda qëllimeve taktike të përcaktuara.

Metoda më e përshtatshme e stërvitjeve në këto faza është ajo intervalore që lejon, kontrollon dhe ndryshon ngarkesat më mirë se çdo metodë tjetër.

Për formën sportive duhet patur parasysh moshën e lojtarëve. Një lojtar 30-vjeçar kërkon një rikuperim më të madh se sa një 20-vjeçar, gjithashtu dhe për femrat që karakterizohen nga aftësi të mëdha përshtatësie dhe ripërtëritje mbas marrjes së ngarkesave në krahasim me meshkujt e të njëjtit grup moshe.

Kërkesa e trajnerit në ekzekutimin e ushtrimeve duhet të jetë në lartësinë e duhur. Është e gabueshme që në fazat kulminante të bëhen lëshime, të zbutet kërkesa ndaj disiplinës stërvitore, të lejohen kapriçot e lojtarëve dhe veçanërisht të titullarëve të skuadrës që përpara ndeshjeve të forta ndikojnë keq në skuadër.

Të gjitha këto duhen trajtuar me kujdes. Trajneri nuk duhet të ndryshojë natyrën e tij si në sjelljet dhe kërkesë, ai mundet të ndryshojë vetëm stërvitjet duke i bërë ato gjithnjë e më të mira, por jo vetvehten.

Trajneri duhet të dijë me saktësi në çdo fazë të vitit sa të përgatitur janë lojtarët e skuadrës në drejtim të kualiteteve fizike. Vlerat atletike së bashku me të dhënat funksionale të organizmit si dhe përcaktimet subjektive të aftësive tekniko-taktike e psikologjike duhet të shoqërojnë lojtarin gjatë gjithë rrugës së tij sportive duke u bërë një pikë nisje për të kontrolluar formën sportive të çdo sportisti në shfrytëzimin maksimal të mundësive të tyre.

Veprimtaria sportive kushtëzohet edhe nga faktorët intelektual. Këto të fundit (sigurisht në harmoni me komponentët e tjerë) zgjidhin probleme në situata krejt të papritura gjatë zhvillimit të lojës. Prandaj

përsosmëria është zgjidhja e shpejtë e situatave, duke zbatuar aftësitë individuale në elementët tekniko-taktikë të lojës.

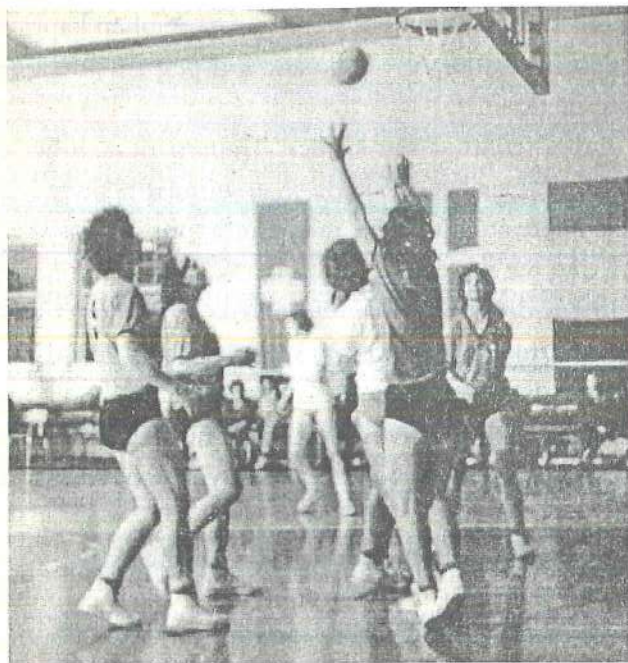
Motivet sportive janë shumë të vlefshme për të arritur rezultate të larta. Fitorja është pikësynimi kryesor. Motivimi i basketbollistit duhet të jetë bindës dhe për këtë duhet që:

- Stërvitjet të jenë joshëse dhe të ndikojnë në shtimin e impulsivitetit.

- Të analizohet me evidenca të sakta sa është kontributi i secilit lojtar në ndeshje dhe sa ka ndikuar ky kontribut për skuadrën. Vlerësimi sipas elementëve të lojës.

- Detyra të lidhet me përgjegjësinë për mbarëvajtjen e ekipit.

Përveç të sipërpërmendurave, bëhen biseda kolektive për të njohur lojtarët më të kaluarën e ekipit, merren shembuj nga ekipet e tjera, veçanërisht nga lojtarë apo grup lojtarësh që janë shquar për rregjim sportiv dhe tipare të çmuara të bindjeve dhe të karakterit.



Dhurata Xhani (Taraku) lojtare e "17 Nëntori" dhe ekipit kombëtar, në tentativë për kapjen e topit në tabelë.

Dispononte pregaditje shumë të mirë fizike, aplikonte të tërë elementët teknikë me sukses, luftarake, korrekte dhe tepër e edukuar.

## Stërvitja vetjake dhe e grupuar perfeksionon aftësitë fizike dhe tekniko-taktike të lojtarëve

Ashtu si në çdo sport edhe në basketboll niveli bashkëkohor kërkon cilësi lëvizore të përkryera dhe aplikimin e tyre në lojë, sepse veprimtaria e kësaj loje bazohet në bashkëveprimin e pesë lojtarëve në sulm dhe në mbrojtje.

Pamvarësisht se basketbolli është lojë kolektive, ku stërvitja kolektive është faktori themelor i saj, stërvitja individuale apo e grupuar jo vetëm që nuk e kundërshton atë, por përkundrazi nxit nevojën e domosdoshme të një pune të diferencuar e cila në asnjë mënyrë nuk duhet nënvleftësuar. Duke qenë një numër i pakët lojtarësh, volumi i punës është më i madh dhe për rrjedhojë shtohet në maksimum sasia dhe cilësia e punës. Duke kërkuar nga lojtarët atë që ka më karakteristike, mbi një bazë të gjërë, të përgatitjes së tij vetjake dhe kolektive është arritur një specializim i karakterit fizik, teknik e taktik, duke krijuar kështu një vlerë të lartë vetjake në kuadrin kolektiv, gjithnjë në rritje. Dhe kjo ka bërë që një lojtar luan në pozicionin e tij të caktuar duke patur të veçantën e tij që e dallon nga të tjerët dhe të përbashkëtën e tij, që e bashkon me të tjerët.

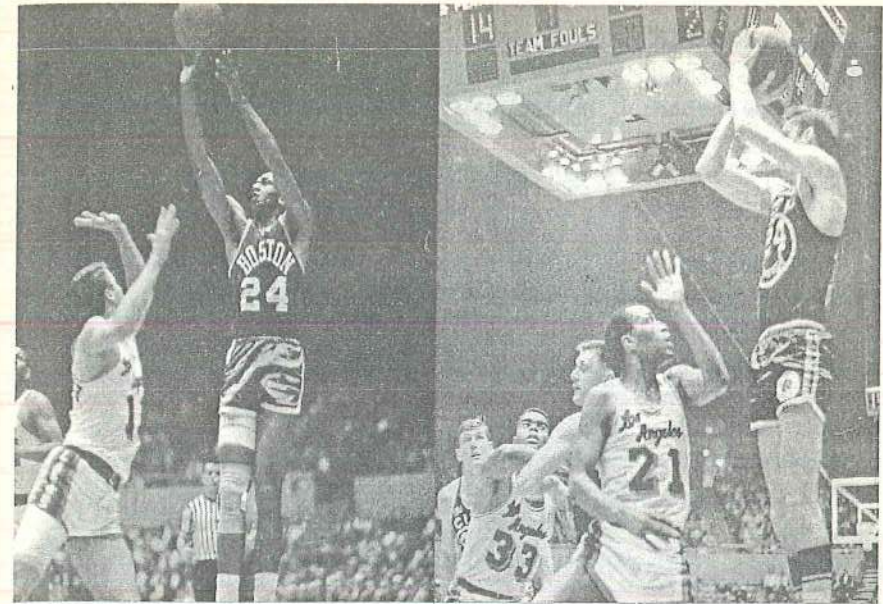
### Stërvitja e pavarur

Basketbollistët mjeshtrë të vërtetë të basketbollit, të cilët kanë arritur nivele shumë të larta dhe kanë krijuar emra në lojën e basketbollit janë

stërvitur çdo ditë dhe kanë bërë një punë të pavarur që nga moshat më të vogla e deri në fund të karrierës së tyre sportive. Ata janë stërvitur si me praninë e trajnerit ashtu edhe në mënyrë të pavarur. Asnjë trajner nuk mund të përgatisë një basketbollist të madh po që se ai vetë nuk do të përgjigjej çdo ditë me gadishmërinë e tij. Dhe kjo për faktin se mjeshtëria e basketbollistit që punon dhe stërvitet në mënyrë të pavarur rrit dhe perfeksionon më shpejt mënyrën individuale të elementëve të veçantë dhe cilësive të tjera. Në stërvitjen e veçantë dhe të pavarur fitohet iniciatia krijuese e lojtarëve. Ata gjejnë nuanca të reja të perfeksionimit të elementëve teknikë, i përshtasin këtyre elementëve cilësitë e tyre dhe i shtojnë ato që kanë parë tek lojtarët me nivel të lartë.

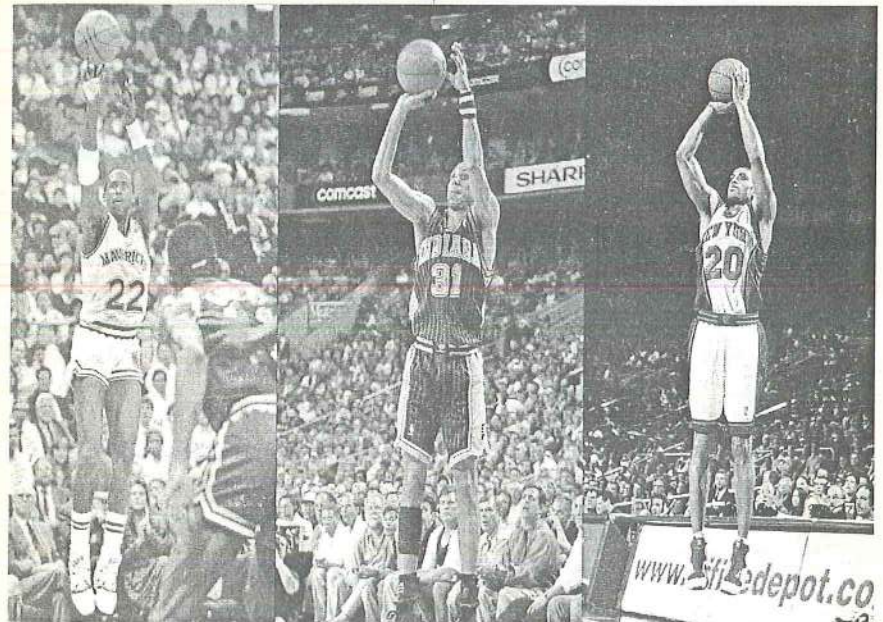
Gjithsesi në stërvitjen e pavarur zhvillohet dhe mendimi taktik. Lojtari duke provuar e mësuar njërin apo tjetrin element teknik mendon se si ta kryej më mirë dhe si ta aplikojë më së miri e më me efektivitet atë, duke rritur kështu njohuritë taktike individuale. Basketbollisti duke u stërvitur në mënyrë individuale dhe të pavarur mendon në mënyrë të ndërgjegjshme për rritjen e njohurive të tijë për formën e tij sportive dhe për ekipin.

Atij i intereson gjithçka që i përket basketbollit. Kështu që ky është një kusht i domosdoshëm për arritjen e nivelit të lartë cilësor. Dhe shembujt janë të shumtë. Basketbollisti Drazhe Petroviç (i ish-Jugosllavisë) më i miri i Jugosllavisë, i disa kampionateve ballkanike, Europiane, Botërore dhe Olimpiadave, stërvitej 3 herë në ditë, dhe siç pohonte edhe vetë duhej të ekzekutonte 500 gjuajtje që ta kapte gjumi lehtë. Në NBA njihet historikisht stërvitja me seanca vetjake të tejjgjatura që nga legjendarët e kahershëm Wit Chamberllain, Bill Russell etj. e deri tek të famshmit Michael Jordan, Magic Jonson, Scottie Pippen, Charles Barkley, Shaquillo O'Neall, Larry Bird, Karl Malone, Korren Abdyl Jabbar, Roy Allen, David Tompson e të tjerë. Pa stërvitje vetjake Korren Abdyl Jabbar, Wilt Chamberllain, Michael Jordan nuk do të kishin mundur të shënonin mbi 29.000 pikë.



SAM JONES

RICK BARRY



Basketbollisti i madh i "Partizanit" të Beogradit Drazhe Dalipagiç. Në ndeshjen "Partizani" Tirana me "Partizani" Beograd, në Tiranë (Nëntor 1979) kur në sekondat e fundit, rezultati ishte 98-99, Dalipagiç duke shfrytëzuar një pasim të gabuar, shënoi një kosh të tillë duke i dhënë fitoren skuadrës së tij 101-98.



Gjigandi rus Tkaçenko, triumfon ndaj ish-Jugosllavit të famshëm Qosiç.

\*  
\* \*

Mjeshtërit e merituar të basketbollit tonë Naim Pillku, Jorgji Kona, Muhamed Përmeti, Feti Borova, Dhimitër Goga, Agim Fagu, Vaso Shaka, Ferdinand Qirici, Gazmend Çaçi, Kastriot Mushi, Bujar Shehu, Kushtrim Zaçe, Kujtim Kasmi, Ilir Trebicka, Renato Radoja, Filip Guraziu, Pavlina Llaci, Bukuroshe Bellova, Edera dhe Mirza Alibegaj, Valentina Myrto, Liljana Xhyra, Lida Shehu, Semaniaku, Brinja B. Komti etj. nivelin e lartë të mjeshtërisë së tyre e kanë mbështetur në stërvitjen sistematike gjithvjetore e shumë vjeçare me dy apo tre seanca stërvitore në ditë, e në mënyrë të veçantë në përgatitjen individuale dhe të pavarur.

Agim Fagu, kishte një përgatitje të shkëlqyer fizike, me teknikë të gjithanshme, kosha shënuesi më i mirë i vendit në ndeshjet kombëtare dhe ndërkombëtare me një mesatare rreth 35-40 pikë për ndeshje, i cilësuar me lojtarët më të mirë të Europës duke u thirrur dy herë në skuadrën e saj. Në mënyrë të pavarur bënte 300-400 gjuajtje në ditë, qindra kërcime, palosje etj.

Gazmend Çaçi, përveç të ashtuquajturës gjimnastika e mëngjesit që i shkonte rreth 1 orë, punonte 90'-120' në stërvitjen e paradites dhe rreth 2 orë në atë të mbasdites.

Vaso Shaka me punë të pavarur kishte krijuar një stil të veçantë vetjak në lojën e qendrës. Dispononte një bagazh të pasur teknik dhe shumëllojshmëri në gjuajtje, që e lejonte të luante me sukses ndaj qëndrave kundërshtarë me lartësi 205 cm, 207 cm etj. Në 1965, ishte shënuesi më i mirë i ballkaniadës me 101 pikë.

Renato Radoja, ishte virtuoz në përdorimin e elementëve teknik dhe për këtë u cilësua në ballkaniadën e 1965 si lojtari më teknik i sajë. Dhe shembujt janë të shumtë si në ekipet e meshkujve ashtu dhe në ato të femrave.

Organizimi i stërvitjes vetjake dhe të grupuar bëhet në dy forma:

1. Stërvitja vetjake dhe e grupuar brenda stërvitjes kolektive me ekipin

ku trajneri realizon detyrat e vëna në programin e stërvitjes, duke vënë theksin në një ose grup lojtarësh. Paralelisht me këtë punë, trajneri realizon dhe drejton stërvitjen edhe me lojtarë të tjerë që punojnë po për atë detyrë ose për një tjetër të afërt me të.

2. Stërvitja vetjake dhe e grupuar jashtë stërvitjes kolektive. Zakonisht kjo lloj stërvitje zhvillohet paradite me një volum pune kohëzgjatjeje 60'-90', me intensitet të lartë 160-180 rrahje në minut. Grupi i lojtarëve zgjidhet duke përfshirë ato lojtarë që kanë pak a shumë nevoja të njëjta si në eliminimin e ndonjë difekti teknik apo perfeksionimin e ndonjë elementi tjetër teknik, kombinacion taktik në grupe etj. Kur qëllimi i punës vetjake është lidhja dhe harmonizimi i një grupi prej 2 ose 3-4 lojtarësh që përfshihen në kombinacion ose veprim të përbashkët me natyrë taktike, përmbajtja e sajë pëson pak ndryshime. Në të dy rastet trajneri krijon kushte që lojtarët ose grupi i lojtarëve të kryejnë veprime të caktuara të domosdoshme.

Për arritjen e një rezultati të lartë në këto lloj stërvitjesh ka shumë rëndësi të harmonizohet volumi me intensitetin. Dhe kjo për faktin se shumë elementë që përbëjnë strukturën e lojës kërkojnë një kohë më të gjatë si për formimin e shprehive të reja ashtu dhe për korrigjimin e gabimeve të shfaqura. Ja pse ashtu si në punën me skuadrën, po ashtu dhe me punën vetjake stërvitore është e nevojshme që detyrat të zgjidhen gradualisht në etapa të caktuara. Trajneri duhet të dijë se çfarë niveli ndodhet basketbollisti i tij dhe çfarë mundësisht disponon. Prej tij kërkohet që ta edukojë basketbollistin për domosdoshmërinë e punës që do të bëjë me bazë bindjen dhe kjo me durim dhe këmbëngulje për të kapërcyer vështirësitë pa u dekurajuar ai dhe basketbollisti i tij. Kjo kërkon organizim të mirë, entuziazëm, variacione të ndryshme ushtrimesh gjithnjë larg monotonisë.

Pra stërvitja vetjake dhe e grupuar është:

a) Intensive dhe efikase. Në një stërvitje të tillë, lojtari mund të përsërisë shumë herë një element dhe mund t'i kushtojë më shumë kohë teknikës dhe zotërimit të topit;

b) Sistemohen më mirë detyrat që i jepen lojtarit apo grupit dhe eliminohen më lehtë mangësitë e tij;

c) Përsos në mënyrë të pavarur, teknikën e ekzekutimit të tyre.

### Përgatitja vetjake dhe e grupuar e lojtarit të qendrës

Loja e qendrës shpreh bashkërendimin e veprimtarisë së lojës pa dhe me top, si në mënyrë vetjake ashtu dhe në bashkërendim me lojtarët e tjerë, duke përfshirë një nga veçoritë kryesore të lojës në sulm. Ideja e lojës me qendër të gjatë, lindi pas rreth 20 viteve nga shpikja e kësaj loje, ku evolucioni është shumë i madh. Në vendin tonë qendra filloi rreth viteve 1960, me J. Kona, B. Bumçi, L. Shatku, Dh. Goga, K. Gjata, M. Përmeti etj., por perfeksionimi i tyre arrin në ballkaniadën e Tiranës më 1965 me V. Shaka, K. Kasmë, B. Angjeli, A. Lahi që u matën denjësisht me shtatlartët ballkanas. Përveç të sipërpërmendurve, këtë rol e kanë luajtur edhe Vlash Koljaka, M. Aga, D. Toptani, K. Rama, R. Njala, A. Kona, B. Bumçi, T. Xhufka, B. Gjyriçi, Ll. Terova, L. Kolebota, Gj. Ikonomi, V. Papavangjeli, S. Bellova, V. Gjinaj, A. Shiroka, N. Pali, B. Çela, N. Peci, R. Rusi, R. Kuqo, G. Çaçi, S. Lami, M. Agolli, Arben Dedej, Edi Rama, P. Papa, D. Gjata, A. Xhufka, G. Mançe, S. Gjondeda, Xh. Ngjegjari, A. Damo, Z. Dedej, S. Bardhi, R. Avrami, S. Kalaj, B. Gashi, vëllezërit Isak, S. Rustemi, Dh. Kacorri, A. Rustemi, A. Kukaviqi, S. Kasmë, B. Daliu, O. Ago, A. Bilali, A. Biberaj, R. Kacorri etj, etj, duke bërë dallim tek **gjigandi aktual Ermal Kuqo**. Ndërsa për femra P. Llaci, A. Antigoni, B. Bellova, S. Vreto, (Dilo), P. Dojaka, N. Dhimitri, K. Semanjaku, E. Konini, (Balluku), Lumturie Hoxha, K. Dibra, L. Shehu, E. Merkaç etj.

Përgatitja fizike e lojtarëve të qendrës duhet kuptuar dhe zhvilluar si një kompleks i përgjithshëm përgatitjeje e lartë për të përballuar situatat dhe kushtet e lojës si në planin fizik ashtu dhe në atë tekniko-taktik. Për këta lojtarë është e domosdoshme, rritja dhe përsosja e të tëra cilësive fizike.

Shpejtësia ka për qëllim të ruajë ritmin e shpejtë të lojës. Për qendra rekomandohet:

- vrapime në distanca të shkurtëra 5 m dhe 10 m me lëvizje të drejta.
- vrapime me ndryshim drejtimi dhe shpejtësie, rrotullime, kërcime.
- vrapime rreth trapezit.
- vrapime diagonale brenda trapezit.
- vrapim në vend me ngritjen e gjunjëve lart për 10" dhe gradualisht mbas saj 5 m vrapim të përsheptuar, duke e shtuar atë në 10 m e 15m.

Për të tëra këto kryesore është që:

- a) Largësitë t'i zmadhojmë gradualisht, duke rritur në mënyrë të vazhdueshme tempin e shpejtësisë.
- b) Të shmangët monotonia duke përdorur garat, ritmin si dhe vrapimet e alternuara.

Forca për qendrat, edukohet më tepër si forcë shpërthyesë sepse kjo nevojitet për luftën në tabelë, për dyluftimet, depërtimet etj.

Përdoren ushtrime izometrike të cilat janë statike dhe ku muskulatura kontraktohet në maksimum e për një kohë të gjatë; përdoren gjithashtu ushtrime izotonike, të cilat janë dinamike dhe shërbejnë për zmadhimin e forcës muskulare. Përdoren ushtrime të karakterit të përgjithshëm me përdorimin e veglave si shkopinj, rripa llastiku, gira, vegla gjimnastikore si paralele, hekur, unaza, me topa të mbushur, në shpinoren suedeze etj.

Kërcimsia që është produkt i dalë nga forca dhe shpejtësia, për qendrat është ndër më të rëndësishmet. Ajo shfaqet në çdo situatë të lojës, si në luftën në tabelë në topin e hedhur, në gjuajtjet e pasimet me kërcim etj. Përdoren kërcime me litar, kërcime me pengesa në lartësi të ndryshme, përplasje të njëmbasnjëshme të topit në tabelë etj. Të rekomanduara janë disa komplekse:

- tri kërcime pupthi - në kohën e katërt bëhet hapja e këmbëve para-mbrapa (gërshërë) - tri kërcime pupthi rradhazi dhe në kohën e katërt, bëhet prekja e këmbëve me duar përpara - tri kërcime pupthi

dhe në kohën e katërt bëhet ngritja e gjunjëve lart - tri kërcime pupthi rradhazi dhe në kohën e katërt bëhen rrotullime së pari 90°, së dyti 180° - përplasje e topit në tabelë rradhazi për 30" - kërcime në podiumin gjimnastikor nga poshtë lart e anasjelltas në një lartësi 1m-1.20m për 30" e të tjera.

Qëndrueshmëria është aftësia e organizmit të basketbollistit për të kryer veprimtarinë në një kohë sa më të gjatë dhe varet nga aftësitë funksionale të organizmit. Për qëndrueshmërinë kryhen vrapime në natyrë 2000-3000-4000 m, vrapime në rërë të thatë 2000-3000m, vrapime në ujë me thellësi 40-50cm, 500-1000 m si dhe veprime teknike, duke rritur vazhdimisht ngarkesën dhe intesitetin.

Aftësitë koordinative (shkathhtësia) Lojtarit të qendrës i nevojiten për kapjen e pasimeve, luftën në tabelë, kërcimet, fintet etj. Duke qenë se lojtari i qendrës është më pak i lëvizshëm se lojtarët e tjerë, qëllimi është që të lëvizë më shumë dhe me shpejtësi, si në sulm ashtu dhe në mbrojtje. Për këtë përdoren ushtrime gjimnastikore për përgatitjen e gjithanshme fizike, ushtrime akrobatike si dhe ushtrime në veglat gjimnastikore. Këtu futen kërcimet së gjati, në litar, së larti, sprinte me gjatësi të ndryshme e nëpër terrene të thyera, lojra lëvizëse, stafeta të ndryshme të kombinuara me kalim pengesash e të tjera.

Përgatitja tekniko-taktike e qendrës duhet të konsistojë në përvetësimin e të tërë elementëve bazë të teknikës e taktikës së basketbollit, të cilat të marra sëbashku përbëjnë përgatitjen speciale të lojtarit të qendrës.

Kjo bëhet në mënyrë të veçantë me punë vetjake dhe me bashkëveprimin e tij me lojtarët e tjerë të jashtëm e të brendshëm. Por më të rëndësishme janë lëvizjet bazë të lojtarit të qendrës si:

- a) Qëndrimi i rregullt në vartësi të pozicioneve ose të vendeve në tabelë. Ky është element bazë në basketboll si për sulmin ashtu dhe për mbrojtjen.

- b) Lëvizjet e këmbëve - rrotullimi me kryqëzimin e këmbëve-

rrotullim me kthim 90°-180° rrotullim mbrapa me kryqëzim. Në këtë rast shpejtësia është më e madhe dhe përbën faktorin kryesor, kurse trupi i lojtarit të qendrës është i ngjitur me atë të kundërshtarit.

c) Kthesat - kur këmbët janë paralele - kur njëra është para tjetrës - me hap të madh përpara, rrotullim me gjuajtje dhe rrotullim me qëllim pasimi e gjuajtje.

Kapjet dhe pasimet janë elementët që qendra lidhet me lojtarët e tjerë. Kur qendra nuk arrin të kapë topin që është pasuar tek ai, shkakton humbjen e besimit duke krijuar nervozizëm tek lojtarët e tjerë.

Gjuajtjet janë kurorëzim i tërë veprimtarisë në sulm. Duhet përdorur shumëllojshmëri gjuajtjesh, por më të rekomanduara janë ato me



**AFRIM BILALI**

Lojtari më i mirë i "Valbona", Kampion 2002-2003, aktualisht është personifikimi teoriko-praktik i gjuajtjes me kërcim në distanca të largëta.



**GAZMEND ÇAÇI**

Lartësia trupore, teknika e gjithanshme dhe intuata taktike, formuan lojtarin e qendrës me personalitet të lartë në basketbollin tonë.



**MUHAMET PËRMETI**

Lojtari që kishte lëvizje të preçizuara veçanërisht poshtë tabelës, duke u ambjntuar shumë shpejt në situata të ndryshme



**ROBERT KUQO**

Qendër i "Partizanit" dhe ekipit Kombëtar. Dispononte kondicion fizik të përsosur, luftarak dhe dominues në luftën në tabelë si dhe saktësi në gjuajtje të distancave të ndryshme

kërcim. Shpesh taktika i krijon mundësi qendrës për një lojë 1x1. Kryerja e shpejtë e gjuajtjes me kërcim mbas kthesës në këto rrethana është mjaft efikase, sepse këto distanca zotërohen me automatizimin e lartë të gjuajtjes. Duhet të punohet edhe për depërtimin me driblim, me lëvizje mashtruese, si dhe me pivotim (hapa të rregullta). Këto e lirojnë vetë qendrën në veprimtarinë e tij të drejt për drejt duke krijuar mundësi të ndryshme për bashkëlojtarët e tjerë.

Lufta në tabelë mbetet themelore për kërcimin, orientimin në kohën e duhur, llogaritja e mirë e trajektorës, guximi, agresiviteti dhe shpejtësia. Të gjitha këto janë në varësi të:

- marrjes së pozicionit të përshtatshëm për kapjen e topave të kthyer nga tabela, teknika e mbajtjes së qendrës kundërshtare.



**SPIRO SHANO**

Qendër i "Dimano"-s dhe ekipit Kombëtar. I ekuilibruar ndërmjet sulmit dhe mbrojtjes, luftarak dhe rezultativ në të dy tabelat.



**VASO SHAKA**

Eshtë qendra e parë që ekzekutoi gjuajtjen me kërcim jashtë zonës dhe gjuajtjen me hark brenda sajë.

- llogaritja e fluturimit të topit - kërcimi - kapja e topit, kontrolli i tij dhe pasimi jashtë zonës.

#### Mbulimit (mbrojtja) të lojtarit të qendrës kundërshtarë

Në stërvitjet vetjake, duhet ti kushtohet aq kohë dhe kujdes, sa dhe veprimtarisë së tij në sulm, duke ja mësuar qartë se kur qendra sulmuese luan në afërsi të koshit, mbrohet nga para, ndërsa kur luan pas distancës 4 m. mbrohet anash, në vartësi nga drejtimi i topit si dhe pasimet e tjera. Lojtarit që mbron qendrën sulmuese duhet ti jepet një ndihmë e madhe, veçanërisht me anën e flotazhit, që është grumbullimi i 2-3 lojtarëve në pikën më të fortë të sulmit kundërshtar. Puna vetjake mbetet faktor kryesor për ngritjen e nivelit të lojës. Edhe stërvitja me bashkërendimin e lojtarëve të tjerë është tepër e domosdoshme. Lojtarët e qendrës duhet ta zmadhojnë



**BUKUROSHI BELLOVA**

Kapitene e "17 Nëntorit" dhe ekipit Kombëtar që doli 15 herë Kampione Kombëtare.



**PRANVERA DOJAKA**  
Lojtare e qendrës e "17 Nëntorit" dhe ekipit Kombëtar

diapazonin e tyre duke kaluar në marrjen e topit me fytyrë nga tabela dhe në lëvizje. Të ketë efektivitet të madh në lojën mbrojtëse dhe të zbatojnë gjuajtje në distanca të ndryshme.

#### Pregatitja vetjake dhe e grupuar e lojtarit organizator

Në fillimin e lojës së basketbollit lojtarët nuk kishin role të caktuara, por sulmonin dhe mbronin në mënyrë të lirë, më vonë, loja e skuadrës në sulm, niste nga një lojtar i caktuar, që fillonte kombinimin duke zbatuar taktikën e ekipit dhe duke e organizuar atë. Basketbolli ynë ka njohur lojtarë organizatorë të talentuar si N. Pilku, E. Maçi, F. Borova, P. Këlliçi, F. Meka, E. Harxhi, N. Hercek, Gjon Luli, N. Lleshi, A. Greva, A. Fagu, K. Mushi, Z. Baçova, A. Dheri, B. Shehu, P. Koleka, K. Shkurti, Korab



**AGIM FAGU**

Mjeshtër i Merituar Sporti.  
Basketbollisti më i mirë i shekullit.  
Dispononte përgatitje të shkëlqyer fizike,  
teknike të gjithanshme dhe sens të  
theksuar taktik. Shënimi i 48 pikëve, në  
ndeshjen Partizani-Oransodo, 73:73  
është shembulli më sinjifikativ.



**ARTAN  
TERIHATI**  
Organizator  
i talentuar i  
"Partizanit",  
gjuajtës  
preçiz në  
distanca të  
mesme dhe  
të largëta.

Llazani, P. Shestani, Niko Profkola, Fehmi-Fatos Hyka, F. Suvaria, R. Radoja, Th. Murzaku, Artan Terihati, E. Prifti, A. Fagu, R. Topalli, V. Hoxha, V. Konomi, I. Trebicka, L. Tela, F. Cuka, P. Osmani, D. Baçova, S. Leka, Y. Haveri, E. Biçoku, A. Kolani, A. Selmani, P. Palko, D. Përmeti, B. Idrizi, A. Shalsi, E. Borova, A. Halili, Sh. Llazani, A. Karaj, I. Kadia, M. Ismeti, R. Shalmani etj.

Për femra M. Kazazi, S. Vathi (Koja), S. Stojku, L. Çausi, R. Hanxhari, A. Dule, N. Pici, Aneta Mitace, M. Ferhati, A. Ndreu, B.



**KORAB LLAZANI**

Basketbollist i viteve 1979-1994 i "Vllaznisë" dhe ekipit Kombëtar. Organizator i mirëfilltë, me ndjenjë të theksuar përgjegjësie dhe gjuajtje elegante e preçize.

Komti, F. Rama, Dh. Xhani, B. Beshiri, Z. Koleci, F. Xhyra, Diana Kasmi, E. Alibegaj, M. Alibegaj, M. Verria, K. Mema, R. Golemi, M. Plasa, A. Osmani, V. Mustafaraj, K. Bukoviku, S. Shoshkiç, E. Bujari etj.

Karakteristika kryesore e organizatorit është se duhet të ketë një



**PIRO KOLEKA**  
Konstrukt trupor i  
fuqishëm,  
organizator i  
përgjithshëm dhe  
realizator në  
distanca të largëta.



**LULZIM TELA**  
Organizator i  
"Dinamo"-s, ekipit  
Kombëtar për të  
rinj dhe të rritur.  
Dallohej për  
shumëllojshmëri  
pasimesh, driblim  
ritmik dhe gjuajtje  
të përkryer.



**ILIR TREBICKA**

Mjeshtër i Merituar Sporti. Lojtar me kondicion të fortë fizik, teknikë të përkryer, zbatues i taktikës kolektive dhe improvizues i kombinacioneve taktike në grupe.

përgatitje shumë të mirë fizike, sepse ndihmon në ekzekutimin e saktë dhe të përpiktë të elementëve teknikë të lojës. Po japim përsëri shembullin e Agim Fagut, që dekada më parë dhe pikërisht në 1975, në eliminatoret e K. E. në Gjermani (R. F. Gjermane e atëhershme) luajti për 5 ditë radhazi me nivel të lartë cilësor, duke mos u ndërruar asnjëherë, çka tërhoqi vëmendjen e specialistëve dhe gjithë të pranishmëve.

Për organizatorët përgatitja fiziko-atletike përmbledh përgatitjen e gjithanshme si dhe atë speciale. Si specifike në përgatitjen e organizatorëve përmendim kryesisht aftësitë koordinative dhe shpejtësinë, duke menduar



**FATMIR CUKA**

Pregatitja e lartë fizike, e lejonte të bënte gjuajtje të sakta, depërtime me ndryshim drejtimi dhe shpejtësie, gjithnjë rezultativ dhe shqetësues për mbrojtjet kundërshtare.



**ROLAND TOPALLI**  
Basketbollist i "17 Nëntorit", lojtar efektiv për shumë vite me radhë, Kampion në 1965 dhe shënues i një koshi nga më shumë se mesi i fushës që i dha "17 Nëntorit" 1970 titullin Kampion.

se të tjerat janë pak a shumë të ngjashme me ato të trajtuara më sipër. Aftësitë koordinative janë komplekse, zhvillohen nëpërmjet sporteve ndihmëse, lojrave gjimnastikore, ushtrimeve akrobatike, të atyre me trupë të lirë.

Për shpejtësinë ushtrimet më të zbatueshme janë:

a) Për shpejtësinë e reagimit ku me anë sinjalesh të ndryshme ndërrohet drejtimi, shtohet ose pakësohet distanca etj.



**BUJAR SHEHU**

Basketbollist me barazpeshë në sulm dhe mbrojtje. I shpejtë, me aftësi koordinative të shkallës së lartë dhe gjuajtës i saktë në distanca të gjata, veçanërisht në momentet më të duhura.



**RENATO RADOJA**

Dispononte përgatitje shumë të mirë fiziko-atletike. Nga ana teknike mbahet mend si prototip i lojtarit me përdorim spektakolar të topit.

b) Për shpejtësinë e lëvizjes rekomandohen shpejtësia startiale dhe distanciale. Këtu futen starte të ndryshme me segmente 10, 15, 20 m; sa më i lartë të jetë shpejtësia, aq më të lehta bëhen lëvizjet.

c) Qëndrueshmëria e shpejtësisë, ka dy probleme kryesore; kohëzgjatja dhe alternimi i punës me pushimin, segmentet 10 herë x 5m, 10 x 10, 10 x 13, 5 x 20 etj. Për edukimin e shpejtësisë e qëndrueshmërinë e saj, e domosdoshme është bindja e lojtarit për kryerjen e atyre ushtrimeve, bashkëpunimi lojtar-trajner-mjek, i ballafaquar ky me evidentime të sakta, krahasime brenda sezonit, dhe nga një sezon në tjetrin.

Lojtari organizator duhet të ketë një përgatitje shumë të mirë teknike.

Janë lojtarët që përdorin më mirë dhe më lirshëm topin. Pasimet duhet të perfeksionohen në mënyrë të shumëllojshme të kryhen me saktësi dhe në kohën e duhur. Driblimin ta zotërojnë me të dy duart me ndryshim drejtimi dhe shpejtësie. Për organizatorin gjuajtjet janë element tekniko-taktik, sepse nuk do të thotë që po të merret me organizimin e lojës nuk duhet të gjuaj. Aktualisht organizatorët janë snajpera në gjuajtjet e distancave të largëta dhe në çastin e duhur, sepse me to hapet mbrojtja e kundërshtarit dhe bashkëveprimi me shokët bëhet më i lehtë dhe efikas duke i harmonizuar edhe me depërtimet e vrullshme ballore dhe anësore.



**KONSTANDIN SHKURTI**

Një nga organizatorët më të mirë të Tiranës dhe ekipit Kombëtar; me tipare sulmuese dhe mbrojtëse. Dispononte përgatitje fiziko-atletike e cila e ndihmonte në ekzekutimin e saktë të elementeve teknike, veçanërisht të gjuajtjeve.



**EDGAR PRIFTI**

Organizator i fuqishëm i "Partizanit" dhe ekipit Kombëtar. Gjuajtjet e tija në distancë të largët ishin rezultative dhe në momentet deçizive.



**EDRA ALIBEGAJ**

Duke jetuar me lojën, falë intuitës dhe shikimit periferik e duke dalë në pozicione të favorshme kryente gjuajtjen e sajë karakteristike, sa potente aq edhe elegante por gjithmonë të suksesëshme.



**ANETA AFEZOLLI (MITACE)**  
Organizatore e "Skendërbeut" dhe "Studentit", inisiatore e gjuajtjes me kërcim në distanca të mesme e të gjata.

**Organizatori duhet të jetë i përgatitur shumë mirë taktikisht**  
Ky lojtar është trajner në fushë dhe për këtë arsye ka marrë epitete të ndryshme si "dirigjent", "regjizor" etj. Sepse drejton dhe parashikon me zgjuarsì çdo situatë që krijohet në lojë. Me planin e tij taktik bashkërendon veprimet me partnerët e tij gjatë gjithë zhvillimit të lojës dhe këto veprime i bën në mënyrë të rrjedhshme nga një fazë në tjetrën, nga një kombinim në tjetrin, të cilat janë edhe të përgatitura edhe episodike si në sulm ashtu dhe në mbrojtje.

**Organizatori duhet të jetë i përgatitur si nga ana teorike ashtu edhe ajo moralo-volitive.** Organizatorët janë lojtarët më rigorozë, më kërkues, të disiplinuar, me respekt ndaj shokëve dhe kolektivit dhe kanë shumë të



**VALENTINA MYRTO (SHEHU)**  
Organizatore e talentuar me përgatitje shumë të mirë fiziko-teknike. Gjuante me kërcim në të gjitha pozicionet.



**MIRANDA CUKA**  
Organizatore e "Partizanit" dhe ekipit Kombëtar. Krahas përgatitjes së gjithanshme dhe speciale fizike, zotëronte të gjitha elementët teknikë, ku mbi të gjitha veçohej gjuajtja e saj karakteristike.

zhvilluar ndjenjën e përgjegjesisë dhe të vetmohimit. Ai mendon më shumë se të tjerët. Me mendimin e tij krijues ai jep udhëzimet e nevojshme si p.sh. "më aktivë në mbrojtje", "përqëndroni lojën tek qendra", "të mbahet topi deri në limitin përfundimtar". Organizatorët kanë treguar se gjatësia nuk është gjithshka dhe se lojtarët që kanë një shtat mesatar, japin shumë në basketboll.

Bashkëveprimi me anësorët dhe qendrën mbetet detyrë kryesore në situatat 2x2, 3x3 dhe 4x4, ndërsa në taktikën kolektive gjithnjë inicion sulmin. Në situatën 2x2, që janë situatat më të thjeshta dhe më të vjetrat, kryhen kombinacionet "dorë më dorë" ku organizatori bashkëvepron me anësorin "rreth e qark" dhe "jep eshko" duke u pasuar me kombinacione

të njohura me depërtime, driblime dhe bllokime. Organizatori, merr përsipër organizimin e lojës, e bën atë të shpejtë e kombinitive, zmadhon diapazonin por ka edhe disa prirje negative siç është luajtja më shumë me topin se sa lëvizja pa top, i japin më shumë përparësi sulmit se sa mbrojtjes etj.

### Përgatitja vetjake dhe e grupuar e lojtarit anësor

Anësori është lojtari i specializuar për të luajtur në krahët e fushës rreth vijave anësore të saj. Pozicioni më aktiv i veprimtarisë së tij është zona e krijuar nga zgjatimi imagjinar i vijës së gjuajtjeve të lira dhe një këndi prej 45° nga qendra e koshit. Sigurisht që edhe anësorit i nevojitet një përgatitje



**FERDINAND QIRICI**  
Lojtar i fuqishëm, mjeshtër i depërtimeve dhe lëvizjeve mashtruese.



**KUSHTRIM ZAÇE**  
Dispononte përsosje fizike. Gjuajtje teknikiisht shumë të mira, të befasishme dhe me kërcimsi të lartë.



**EDUARD ÇARÇANI**  
Snajperi i "Dinamos", aktualisht trajner i kësaj skuadre.



**PJERIN BUSHATI dhe BENIK ÇELA**  
të "Partizanit" kundra "Partizanit" të Beogradit në Beograd për Kupën e Europës midis skuadrave Kampione në 1978.

e mirë e përgjithshme dhe speciale fizike. Ai luan me fytyrë përpara koshit, kur është në sulm dhe me shpinë përpara kur është në mbrojtje. Duhet të jetë i shpejtë në të tëra situatat dhe veçanërisht në segmentet 10-20m. Në të njëjtën kohë ai duhet të ketë të zhilluar edhe forcën e këmbëve dhe të trungut, të cilat janë shumë të nevojshme për mbrojtjen dhe kërcimin, që bëhet në pozicione të ndryshme dhe me shumëllojshmëri. Është e nevojshme që në një kohë sa më të shkurtër të bëjë veprime të shpejta dhe të shkatërta, të ketë shqetësim të vazhdueshëm për topin, të jetojë me lojën gjithnjë



#### KUJTIM KASMI

Mjeshtër i Merituar Sporti. Lojtar i Tiranës, Partizanit (përforcues në Kupat e Europës 1978-81) dhe i ekipit Kombëtar. Fitues i 9 titujve Kampionë. Trajner i "17 Nëntorit" femra dhe ekipit Kombëtar dhe Sekretar i Përgjithshëm i FSHB. Aktualisht jeton në SHBA. Në foto së bashku me vëllain e tij Dr. Bujar Kasmi, pedagog në AEFS "Vojo Kushi" dhe zv/president i FSH.Futbollit.

me lëvizje të vazhdueshme.

Në basketbollin tonë këtë rol e kanë luajtur P. Murzaku, P. Caslli, R. Njala, N. Llalla, V. Berberolli, N. Llazo, V. Ademi, Dh. Papa, K. Papa, F. Qirici, M. Çumashi, F. Guraziu, N. Përmeti, Sh. Hyskja, A. Stërmasi, S. Sotiri, P. Ktona, R. Vorfa, B. Golemi, V. Agaraj, I. Taska, B. Tafili, B. Beqiri, V. Çuçi, H. Haxhiu, I. Xhako, B. Qatipi, G. Begteshi, E. Moja,



#### KASTRIOT MUSHI

Kapiten i "Partizanit" dhe i ekipit Kombëtar, zotërues i një teknike të gjithanshme, gjuatjës dhe realizator i shkëlqyer

V. Progri, I. Cane, A. Tare, K. Mushi, K. Zaçe, A. Terihati, G. Levonja, P. Bushati, Ilir Bejta, S. Bello, G. Panariti, F. Hyka, A. Kuço, R. Avrami, S. Leka, L. Kukaviqi, A. Xhyra, I. Lundra, E. Saliaga, G. Serdari, V. Mitku, M. Serbo, E. Çarçani, A. Baçova, E. Papa, A. Zaganjori, B. Gjeçaj etj. dhe për femra E. Kote, L. Çaushi, Dh. Xhani, N. Sulka, L. Xhyra, F. Reka, Lumturie Hoxha, B. Hyka, E. Xhyra, F. Sylenji, A. Gegolli, V. Brinja, E. Aliko etj por edhe në rolin e dyfishtë anësor-fundor.

Veprimet në sulm në mënyrë të përmbledhur janë:

Të harmonizojë pozicionin e trupit me atë të topit, sepse këto shmangin faullet, siç janë gabimet në hapa, moszotërimi i topit etj. Të jetë



#### ALKETA SEMANJAKU

Duke u aktivizuar me shumë klube, fitoi përvojë dhe pjekuri sportive. Harmonija ndërmjet shkëputjes nga toka dhe lëshimit të topit në ajër i krijuan shumë besim në realizimin e koshave.

vazhdimisht në lëvizje pa top, sepse vetëm me këto ai del i zbuluar për të marrë topin e pasuar në zonat e lira të krijuara; e rëndësishme është gjuajtja, por më e rëndësishme është dalja në pozicion për gjuajtje. Anësori, duhet të bashkërendojë lëvizjet me qendrën dhe fundorin, si për të hyrë në zonë ashtu dhe për të dalë jashtë saj; me lëvizje të tilla forcohet sulmi dhe çdo lojtar paraqet rrezikshmëri, duke bërë që mbrojtësi të ndiejë veten më në vështirësi. Anësori lëvizjet e tija duhet ti bëjë gjysmëanësore anash, ndonëse varet nga rruga dhe qëllimi, shumë shpesh kalon në bllokim apo të paktën dikush atij i shkon në bllokim. Të jetë pasues i mirë nga vendi dhe me lëvizje, të përdorë shumëllojshmëri gjuajtjesh dhe të kombinojë me lojtarët e tjerë. Anësori, kur sheh që kombinacioni nuk ka sukses, duhet ta mbajë topin të mos nxitohet dhe të fillojë të veprojë për një kombinim tjetër. Të përdorë gjuajtje nga vendi dhe në lëvizje, si dhe gjuajtje të befasishme nga distanca të mesme dhe të largëta. Ai duhet të bindet se një nga detyrat e tij kryesore është të shënojë, prandaj dëshira për gjuajtje, kurrë të mos i mungojë. Është e nevojshme gjithashtu, të zotërojë mirë teknikën individuale të elementëve të tjerë teknik si driblimin, depërtimin, lëvizjet mashtruese, të zotërojë lojën në ajër dhe së bashku me qendrën të marrë pjesë aktivisht në luftën në tabelat në mbrojtje e sulm. Të punojë për kompaktësinë e skuadrës dhe të marrë vendime të menjëhershme për zgjidhjen e aksioneve.

Disa shembuj të teknikës individuale në sulm.

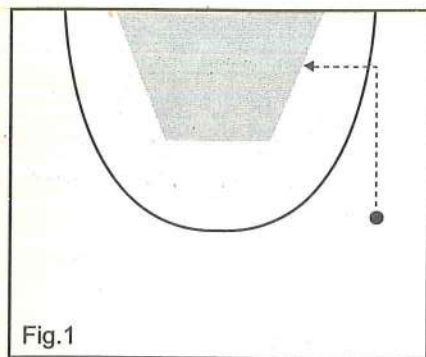


Fig.1

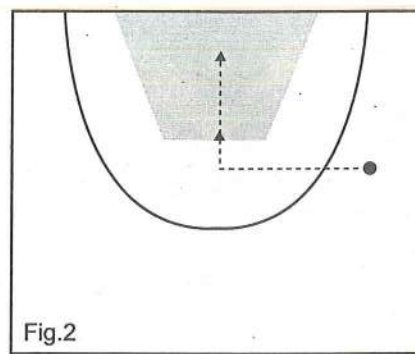


Fig.2

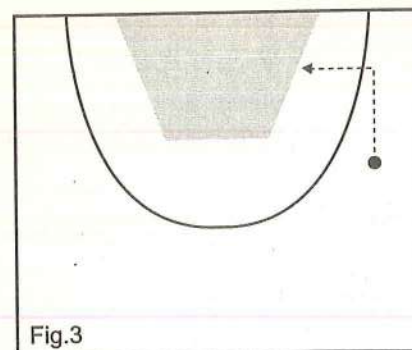


Fig.3

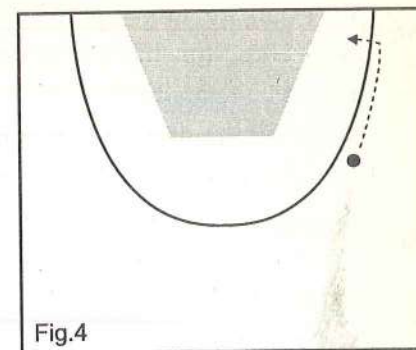


Fig.4

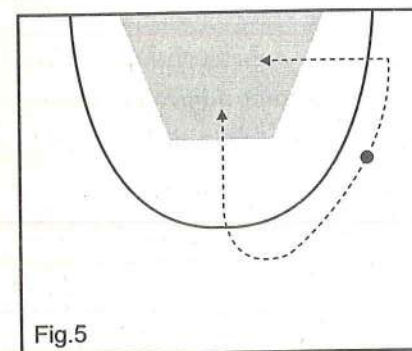


Fig.5

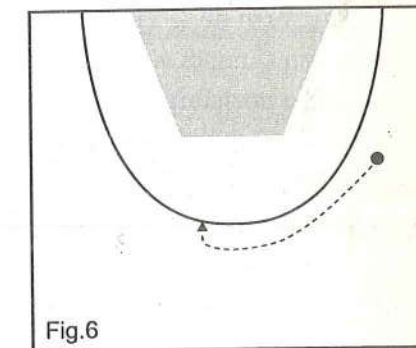


Fig.6

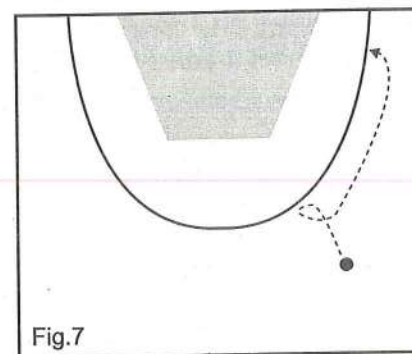


Fig.7

Fig. 1 Driblim gjatë vijës anësore dhe gjuajtje me kërcim në afërsi të trapezit.

Fig. 2 Depërtim me driblim të shpejtë.

Fig. 3 Driblim gjatë vijës anësore dhe gjuajtje me kërcim.

Fig. 4 E njëjtë si fig. 3 por distanca është e largët.

Fig. 5 Depërtim me driblim nga vija fundore e fushës ose përmes mesit të vijës së gjuajtjeve të lira.

Fig. 6 Driblim dhe gjuajtje në distanca 6.25 m dhe lëvizje e kundërt.

Fig. 7 Driblim - rrotullim dhe gjuajtje 6.25m.

Këto veprime sulmuese duhet të kryhen gjithnjë me mbrojtje e cila në fillim është pasive, pastaj gjysëm aktive dhe në fund aktive e plotë.

Veprimet në mbrojtje në mënyrë të përmbledhur janë:

Për të mbrojtur anësin kundërshtar, duhet lëvizur me hapa të njëpasnjëshëm dhe pa i kryqëzuar këmbët dhe krahët gjithnjë në lëvizje; sinkronizimi i punës së këmbëve me ato të duarve, mbetet gjithnjë kryesore. Në qoftëse pozicioni i mbrojtjes është i përcaktuar ndërmjet sulmuesit dhe koshit, të tjerat varen si nga veprimet e sulmuesit kundërshtar, ashtu dhe nga intuita e tij.

Distanca nga sulmuesi kundërshtar varet nga këto faktorë: nëse anësi sulmues e përfundon apo jo driblimin, kur dhe ku duhet qenë agresiv dhe pasiv, nëse është snajper i mirë ose jo, nëse depërton në zonë dhe në cilën anë të saj, nëse mbas driblimit bëhet gati shpejt për gjuajtje, si driblon, a e ndërron ritmin, a bën kthime apo rrotullime, a pason mirë dhe si pason. Gjithashtu puna zbuluese e mbrojtësit duhet të konsistojë edhe në atë që të gjejë si reagon sulmuesi ndaj agresivitetit, a qëndron në pasivitet apo përkundrazi, bëhet më i ashpër e të tjera.

Të tëra këto detyra në mbrojtje janë të vështira dhe në bazë të pozicionit fillestar, bëhet mbrojtja frontale ndaj aksionit dhe topit si dhe fytyrë me fytyrë. Pozicioni që ruajnë anësit është midis vijës fundore, vijës anësore dhe vijës imagjinare të zgjatur të gjuajtjeve të lira.

Gjithashtu duhet të mbulohet koridori pranë vijës fundore dhe të ndalohet aksioni i anësit për pasimin e topit te qendra; gjithashtu duhet të dallohet mirë mbrojtja ndaj pasimit dhe gjuajtjes, sepse këto janë dy gjëra të ndryshme. Kur anësi vrapon nën kosh dhe luan si qendër dhe situata të tilla janë të shpeshta, duhet larguar nga koshi dhe të ndiqet deri

sa të dalë prej atij; në qoftëse edhe kjo bëhet e pamundur atëherë ta mbrojmë si qendër.

Anësi mbrojtës duhet ta mbrojë anësin sulmues me një zhvendosje në gjysmën e trupit nga vija fundore, sepse koridori është i rrezikshëm pranë vijës fundore dhe ndihma është e vështirë. Në të kundërtën, kur ndërron lëvizjen nga qendra jepet ndihma nga lojtarët e tjerë. Në momentin kur bëhet gjuajtja anësit kundërshtar i bëhet një bllokim mbrojtës, duke lënë atë mbrapa, për ta penguar që ai të marrë pjesë në luftën e tabelës nga njëra anë dhe tjetra për të pasur mundësi vetë për zotërimin e topit. Mbas zënies së vendit më të mirë, duhet të kërcëhet në çastin më të përshtatshëm. Kërcimi duhet të jetë sa më i lartë, të bëhet me trup pak më përpara, këmbët pak të hapura e krahët të shtrirë lart për të kapur topin në pikën më të lartë të fluturimit.

Për shpejtësinë për lojtarët anësorë përdoren startet para, anash dhe me shpinë para, duke i përshkuar distancat në rritje me shpejtësi maksimale. Kjo ka ndikuar në zhvillimin e shpejtësisë së reagimit dhe të kapacitetit vital të mushkërive, kurse kalimi nga vrapimi i shpejtë në atë mesatar dhe të ngadalshëm ka shërbyer që lojtari të mësohet me ndryshimin e ritmit të shpejtësisë, që është një element mjaft i rëndësishëm në lojën e basketbollit.

Për qëndrueshmërinë e shpejtësisë e cila aplikohet me metodën intervaleve përdoret: 15" vrapim i përshpejtuar dhe përnjëherë pas tij 30" vrapim të lehtë, kjo përsëritet 4 herë, atëherë kemi 1' vrapim të përshpejtuar (sprint) dhe 2' vrapim akselerues. Kjo emërtohet 1 seri, ushtrimi vazhdon sipas përgatitjes së lojtarit dhe fazës përgatitore. Bëhet rreth fushës së basketbollit ose jashtë në natyrë. Deri në 5 seri është maksimale.

Për kërcimsinë, anësit kanë nevojë për kërcime nga vendi, pas një vrapimi të shkurtër por të shpejtë, kërcime ne rahje me një e dy këmbë, kërcim me rrotullim majtas dhe djathtas nga 180° deri në 360°, kërcime në podium etj.

Për forcën synohet edukimi i forcës së përgjithshme. Përdoren ushtrime

të ndryshme me pesha në statikë dhe dinamikë. Asnjë ushtrim nuk mund të kryhet pa forcën e muskujve. Këto ushtrime duhet të planifikohen në mënyrë të tillë që ngarkesa të jetë e studiuar mirë, graduale dhe të mos jenë të gjata e të lodhshme.

Loja e basketbollit dallohet nga lëvizjet e ndërlikuara dhe nga kryerja e menjëhershme e tyre. Ushtrimet për aftësitë koordinative (shkathtësinë) 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, të ekuilibrit, kërcimet etj. Ato ndërlikohen vazhdimisht dhe gradualisht, por më të qëndrueshme mbeten ato të atletikës së lehtë, të akrobacisë dhe sidomos lojrat sportive si basketbolli, futbollit dhe hendbolli. Duke qenë se këto ushtrime shkaktajnë sforcime të muskujve, volumi i tyre nuk duhet të jetë i madh. Ato zhvillohen në pjesën kryesore të stërvitjes.

Përkulshmëria është aftësia e aparatit lëvizor për të kryer veprime të ndryshme me amplitudë të madhe. Tek anësorët ajo mund të zhvillohet në dy format e saja aktive dhe pasive. Rezultative është përdorimi i ushtrimeve të stretchingut që është një metodë stërvitore me synim zgjatjen, shtrirjen apo tërheqjen muskulore.

Në mënyrë të përafërt, qëndrueshmëria, edukohet si dhe fundori. Stërvitja vetjake apo e grupuar i jep mundësinë trajnerit që për një kohë të caktuar të përqëndrojë vëmendjen mbi një ose grup lojtarësh, duke ndikuar direkt në rritjen e mjeshtërisë së tyre sportive.

\*

\* \*

p.s.

Përsëritja e ndonjë emri në poste të ndryshme, ka ardhur më shumë nga nevojat e skuadrave përkatëse se sa nga roli i tyre.

## Koncepti bashkëkohor i ciklit javor stërvitor (C. J. S.)

Procesin e organizuar stërvitor, qoftë afat gjatë apo afat shkurtër e ndjekin njëra pas tjetrës plan programet e detajuara të cilat planifikohen në kushtet konkrete të çdo ekipi dhe që zgjidhin të tëra problemet e përgatitjes fizike, teknike, taktike e moralo-volitive. Ai bëhet në bazë të përfundimit të vitit të kaluar si dhe të detyrave të vitit të ardhshëm, konform parimit të njohur stërvitjes gjithvjetore dhe shumëvjeçare të cilën qëllimisht e kam theksuar disa herë.

Prirja e sotme e sportit bashkëkohor është përqëndruar në ngritjen e efektivitetit të procesit stërvitor nëpërmjet intensifikimit të tij.

Në ndërtimin e ngarkesave kanë rëndësi gjithnjë të lidhura njëra me tjetrën këto forma ciklesh.

Mikrocikli - makrocikli - cikli periodik - cikli vjetor.

Kohëzgjatja e mikrociklit bën pjesë në makrociklin, ku përfshihet një periudhë stërvitore 6-8 ditë. Plani javor i stërvitjes jep mundësi të drejtohet me lehtësi ky proces dhe të zbatohet e shpërndahet më mirë ngarkesa stërvitore në ditë të caktuara. Nëpërmjet këtij plani jepet mundësia që stërvitja të planifikohet për çdo ditë të javës. Në këtë mënyrë bashkërendohet më mirë puna midis ngarkesës stërvitore, pushimit ripërtëritës dhe vazhdimësisë së stërvitjes. Ky plan gjithashtu na vë kushte të organizojmë dhe të lidhim mësimet stërvitore me valëzimin e ngarkesës duke kombinuar drejt ngarkesën me pushimin ripërtëritës që janë kryesore në arritjen e rezultateve të larta sportive.

Ngarkesa stërvitore, nga një cikël javor tek tjetri luhatet në shkallë të ndryshme. Një ecuri e tillë jep mundësi për të zgjidhur me sukses përgatitjen fizike e funksionale të basketbollistit, të përgatisë dhe të përsosë më tej aftësitë tekniko-taktike dhe të përgatisë ato sa më mirë për ndeshjen e javës. Gjatë realizimit të mësimëve stërvitore struktura e ngarkesës ndryshon, sepse komponentët kryesorë vëllimi dhe intesiteti nuk janë të njëjtë në çdo ditë të javës.

Përpilimi i CJS (ciklit javor stërvitor) varet nga shumë faktorë, por po përmendim disa prej tyre:

1. Rezultati i arritur në ndeshjen e fundit.
2. Kundërshtari me të cilin është ndeshur dhe me atë që do të ndeshet.
3. Forma sportive si dhe gjendja shëndetësore e skuadrës.
4. Nga faktorë të ndryshëm të jashtëm si rivaliteti, fusha, gjykimi,

shikuesit e të tjerë.

Të gjithë këto faktorë shkaktojnë lëvizje e bashkë me të nxjerrin nevojën e ndryshimit të procesit stërvitor. Pra, ato që kemi planifikuar duhet t'i ndryshojmë, diku më pak dhe diku më shumë sepse më e drejtë është të ndryshohet (kur është për t'u ndryshuar) sesa t'i përmbahesh me rreptësi planit të parë.

Zakonisht ndryshimi në planifikim, siç e kemi përmendur edhe më sipër, bëhet në periudhën e ndeshjeve, sepse edhe stërvitja zhvillohet në funksion të ndeshjes.

Në basketbollin bashkëkohor CJS është më aktual. Në periudhën para veprimtarisë ato janë të lidhura me njëra-tjetrën dhe përputhen me planifikimin e bërë. Në periudhën e veprimtarisë, ato janë të lidhura më pak, qoftë me ato të më parshmet, qoftë me ato të ardhmet dhe më të predispozuar për të bërë ndryshime. Fitorja e thellë apo ajo minimale, humbja e thellë apo ajo minimale e ndryshojnë në mënyrë thelbësore situatën në ekip.

Ciklet javore stërvitore janë të ndryshme tek trajnerë të ndryshëm dhe skuadra të ndryshme. Përcaktimi i saktë i strukturës dhe përmbajtjes

së CJS ka një rol vendimtar në procesin e formimit dhe të përsosjes të aftësive funksionale të basketbollistit dhe rritjes së formës së tij sportive. Këtu del detyra e saktësimi të strukturës së ciklit, të bëhet lidhja e seancave stërvitore me një proces pedagogjik unik, në një kohë të caktuar në rastin tonë 7 ditor, kurse në përmbajtje të ketë realizimin e detyrave në kuadrin e ciklit përkatës. Pra për caktimin e përmbajtjes në CJS është e nevojshme të sigurohet rritja progresive e shkallës së stërvitshmërisë dhe arritja e formës sportive. Për këtë është e nevojshme të nisemi nga detyrat e etapës përkatëse ose nga ato të vetë ciklit, ashtu siç ndodh shpesh në etapën e zhvillimit të ndeshjeve. Trajneri për përpilimin e CJS në periudhën e veprimtarisë duhet të bazohet:

1. Në formën sportive të skuadrës, mbështetur në ndeshjen e saj të fundit.
  2. Në mënjanimin e të metave vetjake dhe kolektive që janë vënë re, veçanërisht në ndeshjen e fundit.
  3. Në nevojën e përmirësimit të përsosjes së skuadrës apo lojtarëve në veçanti ose në grupe si në drejtimin fizik ashtu dhe në atë tekniko-taktik të diktuar nga momenti.
  4. Në bazë të veçorive dhe karakteristikave të kundërshtarit të ardhshëm.
  5. Në konkretizimin e detyrave specifike taktike sipas planit taktik të skuadrës në sulm dhe në mbrojtje, por gjithnjë të vendosura në një plan më të gjërë.
  6. Në punën e diferencuar me individë, grupe dhe skuadër në lidhje me detyrat që do të kenë në ndeshjen e ardhshme.
  7. Në ripërtëritjen e të traumatizuarve dhe në krijimin e një atmosfere të shëndoshë psikologjike si vetëbesimin, guximin, gadishmërinë për t'u ndeshur dhe fituar e të tjerë, në mënyrë që ata të presin sa më të gatshëm ndeshjen e ardhshme.
- Volumi ose vëllimi është sasia e përgjithshme e punës së kryer dhe synon në arritjen e mjeshtërisë komplekse. Pavarësisht nga mundësia apo pamundësia, kohëzgjatja prej 3-4 orë stërvitje në ditë, ka efektivitet

të plotë. Ajo ndihmon drejt për së drejti në ndreqjen e të metave në drejtim të teknikës individuale apo dhe të cilësive të veçanta fizike duke rritur edhe efektivitetin e stërvitjes me intensitetin e kërkuar. Prandaj, aktualisht është i pranueshëm e duhet luftuar koncepti i disa trajnerëve për reduktimin e kërkesave të procesit stërvitor me kohëzgjatje të reduktuar e intensitet të lartë, mbasi gjoja kështu ndodh në praktikën e disa skuadrave të huaja.

Në kushtet e basketbollit tonë, shfrytëzimi i kohëzgjatjes është në favor të përmirësimit të elementëve të veçantë tekniko-taktik. Nga ana tjetër, kjo ndikon drejt për drejt në arritjen e parametrave të intensitetit të lartë, duke programuar në procesin stërvitor qoftë edhe të ashtuquajturën stërvitje vetjake e cila siç kemi theksuar në punën me ekipet tona duhet të jetë më në qendër të vëmendjes.

Intensiteti tregon shkallën e sforcimit në punën stërvitore dhe karakterizohet nga madhësia e sforcimeve neuro-muskulore. Prandaj, sipas madhësisë së sforcimeve mund të përcaktohet edhe shkalla e intensitetit. Kështu, kur basketbollisti distancën prej 20 m. e përshkon në më pak se tri sekonda ai e ka përshkuar atë distancë me intensitet maksimal. Në këtë mënyrë i gjithë organizmi i tijë punon me sforcim maksimal. Por dihet se pas pak, basketbollisti ripërtërihet plotësisht. Që vrapimet e kryera me sforcim maksimal për një kohë të shkurtër, shkaktojnë ndikim në organizëm, kjo nuk vihet në dyshim. Megjithatë, ndonëse basketbollisti vrapon me intensitet maksimal, ai nuk merr ngarkesë të lartë sepse ritmi kardiak nuk i kalon 150-160 rrahje në minut. Por kur këto segmente të shkurtra, përsëriten shumë herë, atëherë si rrjedhojë, kemi ngarkesë të madhe.

Prandaj në procesin stërvitor del e nevojshme përdorimi i llojeve të ndryshme të intensitetit, sipas nevojave e kushteve të stërvitjes. Duke u bazuar në nivelin e sforcimeve maksimale të një atleti 100% është bërë ky klasifikim i intensitetit në katër grupe kryesore:

- a) intensiteti i ulët, ritmi kardiak 108-120.
- b) intensiteti i mesëm, ritmi kardiak 120-150.

c) intensiteti nën maksimal, ritmi kardiak 151-170.

d) intensiteti maksimal, ritmi kardiak 171-190.

Por intensiteti nuk është i ndarë nga volumi. Pavarësisht nga shkalla e sforcimit apo volumi i procesit stërvitor ata nënkuptojnë njëri-tjetrin, prandaj edhe kufi ndarës ndërmjet tyre nuk ka. Kështu në çdo ushtrim të zakonshëm mund të shikojmë sasinë, cilësinë, kohëzgjatjen dhe intensitetin. Por gjithçka zgjidhet sipas etapave dhe periudhave përkatëse. Volumi është kryesori, në vitet e para të stazhit sportiv, kurse më vonë rritet intensiteti i ngarkesës stërvitore. Kështu, p.sh. volumi i ushtrimeve në periudhën përgatitore është më i madh, kurse në periudhën e garave, si rregull, ky volum mund të jetë 2-3 herë më i ulët, por intensiteti më i lartë. Në CJS rëndësi të madhe ka kombinimi i pu nës me pushimin. Kjo është pjesë e rëndësishme në ndërtimin e CJS.

#### Ngarkesa e ciklit javor stërvitor

Në caktimin e ngarkesës së plotë të CJS, është e nevojshme të kemi parasysh këto kritere:

1. Nuk ka rregulla të prera dhe krejtësisht të sakta për ngarkesën e ciklit javor stërvitor.
2. Gjithnjë është e nevojshme që në çdo javë stërvitje të planifikohet në mënyrë elastike.
3. Gjatë përpunimit të merret në konsideratë rëndësia e ndeshjes si dhe numri i ndeshjeve që janë luajtur në atë periudhë etj.

Po japim një shembull të një CJS prej 12 orësh, si më poshtë:

- a) Tre seanca me nga tre orë stërvitje.
- b) Një seancë me dy orë stërvitje.
- c) Një seancë me një orë stërvitje.
- d) Një ndeshje zyrtare.
- e) Një ditë pushim.

Në kampionatet tona kombëtare ndeshjet zhvillohen të shtunën, atëherë ditët më intensive janë e hëna dhe e mërkura. Nga vrojtimet

dhe vëzhgimet e kryera rezultojn se basketbollistët e formuar si dhe ata drejt formimit të tyre, brenda një afati prej 8-12 orësh i përtërijnë deri 90% forcat e tyre. Por nga ana tjetër dihet gjithashtu se ngarkesa e vazhdueshme psiko-fizike, kërkon pushim, ky është shkaku që është dhënë dita e pushimit.

Cikli javor përpilohet si më poshtë:

Mbasi plotësohet numri rendor i cikleve dhe datat përkatëse, vihet detyra kryesore e javës. Kjo detyrë duhet të jepet e kuartë dhe plotësisht e zbatueshme, e lidhur kryesisht me ndeshjen e ardhshme dhe në përputhje me veçoritë dhe karakteristikat e skuadrës me të cilën do ndeshesh. Në qoftë se "kundërshtari" preferon mbrojtjen zonale atëherë detyra është të sinkronizojë variantin me mbingarkesë të zonës kundra mbrojtjes zonale dhe njëherësh të vejë theksin tek shpejtësia dhe saktësia, pastaj përpilohet grafiku përkatës, ku një shembull i tillë është tek tipi i mëposhtëm:

**E hënë:** Dita e parë e CJS që vjen pas pushimit të së dielës. Koha e stërvitjes është 180' me intensitet mesatar. Këtu 60' i merr analiza e ndeshjes me kundërshtarin e kaluar dhe paraqitet CJS e javës, si përgatitje bazë për kundërshtarin e ri. Në këtë stërvitje me ushtrime të studjuara mirë bëhet evitimi i tyre si individ, grup dhe skuadër në të tre komponentët si fizik, teknik e taktik.

**E martë:** Kohëzgjatja 180' dhe intensiteti maksimal. Është në funksion të ndeshjes, si përgatitja fizike speciale ashtu dhe ajo teknike. Një pjesë e ushtrimeve tekniko-taktike që zënë kohën më të madhe në planifikim, duhet të jenë përgaditore taktike. Meqenëse më sipër morëm shembullin e mbrojtjes zonale, të punohet varianti i mbingarkesës. Në përgatitjen fizike theksi vihet te shpejtësia dhe qëndrueshmëria e saj, kurse në atë teknike te saktësia.

**E mërkurë:** Ndeshje kontrolli. Preferohet një skuadër me nivel pak më të ulët, për t'i dhënë mundësinë skuadrës të aplikojë ose eksperimentojë taktikën e përgatitur për ndeshjen e ardhshme. Në mungesë

të saj, ndeshja improvizohet nga dy skuadra të dala prej sajë. Kur ajo zhvillohet e organizuar mirë me fanella me ngjyra të kundërta dhe gjykim të rregullt, atëherë qëllimi arrihet plotësisht dhe trajneri merr ide të kuartë për gjendjen konkrete të ekipit duke bërë në një të ardhme të shpejtë korrigjimet e duhura. Kjo bëhet për të realizuar konkretisht imitimin e lojës së kundërshtarit si dhe kundërveprimin ndaj tij.

**E enjtë:** Kohëzgjatja është 120' dhe intensiteti maksimal. Stërvitja kryesisht konsiston në evitimin e të metave të konstatuara nga ndeshja e kontrollit; veçanërisht në planin taktik, të respektohet idea për ngulmimin taktik.

**E premte:** Kohëzgjatja 90' dhe intensiteti mesatar. Nxemje e lirë ushtrime të grupuara ku dominojnë gjuajtjet.

Ndeshja është veprimtaria ku skuadra dhe lojtari kurorëzojnë stërvitjen e kryer. Trajneri gjatë CJS e ka përgatitur skuadrën kundër kundërshtarit me të tëra anët pozitive dhe negative të tij në planin taktik si në sulm ashtu dhe në mbrojtje. Njëherësh shfrytëzon edhe njohuritë e tij nga viti i kaluar, ndeshja e fundit, shënimet, analizat e tjera.

Një ditë para ose 45' para ndeshjes, trajneri i kujton edhe një herë detyrat që në mënyrë të koncentruar janë:

- luani për fitore dhe mendoni gjithnjë për suksesin e lojës pavarësisht se cilët janë kundërshtarët tuaj.
- bëni lojën tuaj dhe jo atë të kundërshtarit, sulmoheni atje ku ai ka dobësitë e tij, duke përfituar prej tyre.
- bëhuni ju të parët në fushë, komandoni ju e jo kundërshtari.
- luani me dëshirë, me qejf, me entuziazëm, pa ambicje personale dhe gjithnjë për kolektivin.
- luani lirshëm dhe fort me mobilizim të plotë, sepse është presion mbi kundërshtarin. Presioni fizik mbi kundërshtarin është gjë e rëndësishme, por presioni psikologjik e shkatërron të.

Rol të rëndësishëm kanë edhe bisedat individuale për ruajtjen e qetësisë e sidomos sjelljet ndaj gjyqtarit, bashkëlojtarit, lojtarit

kundërshtar dhe publikut. Pas kësaj fillon nxemja e cila është individuale dhe kolektive. Edhe kjo ka rëndësinë e saj sepse lojtarët duhet ta fillojnë ndeshjen plotësisht të përgatitur për t'u bërë ballë ngarkesave të mëdha psikike e fizike që ka ndeshja.

Edhe gjatë zhvillimit të ndeshjes trajneri ka rolin kryesor në drejtimin e saj.

\*  
\* \*

Por nuk janë të rralla rastet, kur skuadra në përgjithësi dhe lojtari në veçanti kalojnë në stërmundim. Stërmundimi zakonisht vjen nga këto shkaqe:

- Nga stërvitja me volum të madh dhe intensitet të lartë, nga uniformiteti dhe monotonia e saj, rrjedhojë e mungesës së njohurive bashkëkohore.

- Nga mos besimi në programin dhe planifikimin si dhe të metodave të tija stërvitore.

- Kur nuk bëhet rehabilitimi i përshtatshëm dhe energjitë nuk mjaftojnë.

- Nga procesi i të ushqyerit uniform, mungesë kalorije nga infeksione të ndryshme.

- Nga mos alternimi i punës me pushimin, mungesa e qetësisë.

- Mos plotësimi i gjumit dhe dëfrime të tepruara.

- Nga temperatura e lartë ose e ulët.

- Nga probleme të ndryshme familjare e sociale.

Të më sipërmet shfaqen me lodhje, dobësi, dhimbje koke, me ndjenjë ankthi dhe frike, ngacmime, pakësim oreksi, ulje të peshës trupore, djersitje të shpejtë, zverdhje, sy të trembura, frymëmarrje e përshpejtuar, mungesë qetësie të brendshme, ritëm të përshpejtuar të zemrës, impresionime si dhe vështirësi në frymëmarrje.

Lojtari i stërmunduar kërkon një ndërhyrje klinike si dhe rishikimin e procesit stërvitor për një periudhë të caktuar. Rekomandimi më i mirë është stërvitja jashtë ambienteve sportive, stërvitje në fusha të gjelbëruara, kodra ose male - pra stërvitja që quhet në lartësi. Këto lloj stërvitjesh aplikohen për një kohë jo të gjatë, sepse ajo që është pozitive, qetësimi i sistemit nervor, bie ndesh me uljen e aftësive funksionale të organizmit si rrjedhojë e sasisë së kufizuar të oksigjenit në gjak. Në kushtet tona të zakonshme qetësia duhet të shoqërohet me ushqim kalorik. Të qëndrojnë në vende me ajër të pastër, të shëtisë dhe bisedojë pa u konfrontuar, të përdorë sa më pak kafe e aspak pije alkoolike. Ky rregjim dhe një pushim relativisht i shkurtër do t'ja kthejë përsëri dëshirën për punë, do të largojë plogështinë fizike e mendore duke u ripajisur kështu me një gjendje të mirë fizike, arsytim të drejtë dhe mendje të kthjellët.

Po japim disa tipe të ndryshëm të CJS.



Basketbolliste të

“17 Nëntori-Tirana”

- majtas Mereme Ferhati (Selimi)
- djathtas Fatime Ymeri (Alla)

Fatimeja dispononte përgatitje të shkëlqyer fizike, mbrojtëse aktive dhe sulmuese rezultative. Zhvillonte stërvitje të rregullta dhe në ndeshje gjithnjë e motivuar, me obligim dhe përgjegjësi.

## Cikli javor stërvitor Nr. 1

Data prej \_\_\_\_\_ deri \_\_\_\_\_

Detyrat e javës: Ekipi me të cilin do të ndeshemi aplikon në shumë raste mbrojtjen zonale, prandaj detyra kryesore në taktikë do të jetë, perfeksionimi i dy varianteve të sulmit me mbingarkesë të zonës.

- Nga ana fizike përqendrimi tek shpejtësia e qëndrueshmëria e saj.
- Nga ana teknike, saktësia-veçanërisht në distancat e largëta.

Grafiku analitik

Ditët	E hënë	E martë	E mërkurë	E enjte	E premte	E shtunë	E dielë
Datat	1	2	3	4	5	6	7
Koha	180'	180'	180'	120'	90'		
Volumi	4500	8000	8000	8000	3500		
Ndeshje zyrtare							
In. maksimi nd.kontroll							
In. nen. maksima.							
In. mesatar							
In. i ulët							
pushim							
Preg. fizike	10'	40'	40'	20'			
Preg. teknike	50'	50'	50'	40'	40'		
Preg. taktike	60'	90'	90'	60'	50'		
Pre. teorik analiza	x						

## Përmbajtja tematike e stërvitjes

E hënë - Ushtrime të grupuara për eliminimin e të metave të konstatuara.

E martë - Varianti 1 i sulmit me mbingarkesë, kundra zonales.

Ushtrime për shpejtësinë dhe saktësinë.

E mërkurë - Varianti 2 i sulmit me mbingarkesë, kundra zonales.

Ushtrime për shpejtësinë dhe saktësinë.

E enjte - Lojë stërvitore me mbrojtjen zonale dhe sulmit kundra saj.

E premte - Sinkronizim taktik. Punë e diferencuar. Saktësi.

E shtunë - Ndeshje zyrtare.

Sigurisht në rast udhëtimi, stëritja e së Premtes nuk kryhet.

## Konkluzione

Trajneri shkruan shfrytëzimin dhe efektivitetin e CJS dhe për ndeshjen përkatëse si p.sh. ndeshjen e fituar vetëm nga saktësia dhe shfrytëzimit të gabimeve të kundërshtarit. Variantet duhet të perfeksionohen.

### Cikli javor stërvitor Nr. 2

Detyrat e javës si dhe përmbajtja e stërvitjes janë të njëjta me ato të CJS Nr. 1. Ndryshon vetëm koha e procesit stërvitor

Grafiku analitik

Ditët	E hënë	E martë	E mërkurë	E enjte	E premte	E shtunë	E dielë
Datat	1	2	3	4	5	6	7
Koha	120'	120'	120'	120'	90'		
Volumi	3500	6000	6000	6000	2000		
Ndeshje zyrtare							
In. maksim. kontroll							
In. nen. maksim.							
In. mesatar							
In. i ulët							
pushim							
Preg. fizike	20'	20'	20'	20'			
Preg. teknike	60'	40'	20'	40'	30'		
Preg. taktike	40'	60'	80'	60'	60'		
Pre. teorik analiza	x						

- E njëjta përmbajtje si në CJS Nr. 1.
- Në rast udhëtimi, stërvitja e të Premtes nuk kryhet.

### Cikli javor stërvitor Nr. 3

Detyrat e javës si dhe përmbajtja e stërvitjes janë të njëjta me atë të CJS Nr. 1 dhe Nr. 2. Ndryshon vetëm koha e procesit stërvitor.

Grafiku analitik

Ditët	E hënë	E martë	E mërkurë	E enjte	E premte	E shtunë	E dielë
Datat	1	2	3	4	5	6	7
Koha	90'	90'	90'	90'	60'		
Volumi	3000	5000	5000	5000	2000		
Ndeshje zyrtare							
In. maksim. kontroll							
In. nen. maksim.							
In. mesatar							
In. i ulët							
pushim							
Preg. fizike	10'	20'	20'	20'			
Preg. teknike	40'	20'	20'	20'	30'		
Preg. taktike	40'	50'	50'	50'	30'		
Pre. teorik analiza	x						

- E njëjta përmbajtje si në CJS Nr. 1 dhe Nr. 2
- Në rast udhëtimi, stërvitja e së Premtes nuk kryhet.

\*  
\* \*

Në kampionatet tona, ka raste që ndeshjet zhvillohen të Premten. Planifikimi është i njëlojtë si në ciklet e përshkruara me manorimet përkatëse.

Për rastet e rralla nga trajnerë të veçantë ka edhe pushim një ditë para ndeshjes, me të drejtën e kompensimit ose jo të ditës së dielë, si dhe të basketbollistëve të veçantë, veçanërisht të atyre me moshë të madhe.



## Evucioni i rregullores së lojës basketbollit

Që nga 1891, kur J. Najsmith krijoi lojën e basketbollit, rregulloret e saj kanë qenë në evolucion të vazhdueshëm.

### Numri i lojtarëve në skuadër

Në fillim të lindjes së lojës së re, numri i lojtarëve në skuadër nuk kufizohej, por shpejt u kuptua se duhej të luhej me një numër të kufizuar lojtarësh. Në 1893 u pranuan rregullat në bazë të të cilave në fusha me dimensione të mëdha luanin 9 lojtarë, ndërsa në ato me dimensione të vogla me 5 lojtarë. Në 1897 u vendos të luhej me 5 lojtarë, rregull i cili mbeti deri në ditët e sotme.

### Futja e topit në lojë nga vijat anësore

Kur topi dilte jashtë vijave kufizuese të fushës, lojtarët e ndiqnin atë dhe i pari që e prekte, merrte të drejtën e rivënies së tij në lojë. Kjo mënyrë shkaktonte përleshje dhe përplasje me pasoja fizike. Prandaj në 1913 ky rregull u ndryshua dhe dënohej ajo skuadër që e kishte nxjerrë topin jashtë.

### Gjuajtjet e lira dhe gjuajtjet nga loja

Në fillim, vlera e pikëve ishte nga 1-3 pikë sipas distancës. Çdo faull personal çmohej me 1 pikë, gjuajtja e lirë bëhej nga 6 m. dhe lojtari që bënte 2 gabime personale largohej përfundimisht nga loja. Më vonë

distanca u shkurtua nga 6 m. në 4.60 m. Deri në 1923 gjuajtjet e lira ekzekutoheshin nga një lojtar që ishte "specialist" i gjuajtjeve të lira dhe numri i gabimeve personale u ngrit nga 2 në 5. Është i çuditshëm fakti që J. Najsmith për të vlerësuar karakterin edukativ të lojës, krijoi edhe gabimin teknik për sjellje jo sportive.

#### **Ecja me top (driblimi)**

Në fillim driblimi përdorej vetëm me qëllime mbrojtjeje dhe të vonesave, lojtarëve ju lejohej të përplasnin topin vetëm me një dorë, pastaj më vonë u lejua me të dy duart në mënyrë alternative. Deri në 1901, dribluesit i ishte ndaluar gjuajtja në shportë, rregull i cili u anulua në 1908, ku pas driblimit, lojtari mund të gjuante në shportë.

#### **Topi i diskutueshëm (i hedhur)**

Deri në 1936, kur topi futej kosh, gjygtari e merrte atë dhe e rivente në lojë duke e hedhur në xhem. Por ndodhte që skuadra që kishte shtatlartë e përvehtësonte topin vazhdimisht, prandaj hartuesit e rregullores vendosën që topin ta merrte skuadra që pësonte kosh. Kjo masë ndikoi në rritjen e shpejtësisë së lojës.

#### **Rregulli i 10"**

Në 1901 u konkludua që ndaj mbrojtjes së ngjeshur që bëhej poshtë tabelës dhe që koshat shënoheshin rrallë, gjë që shkaktonte pakënaqësi dhe ulje interesi nga spektatorët, u propozua rregulli i 10". Në 1936 rregull u miratua ç'ka e detyronte skuadrën që dispenonte topin ta kaloi te atë në zonën e përparme.

#### **Influenca e lojtarëve shtatlartë në rregullat e lojës**

Problemi i lojtarëve shtatlartë gjithnjë ka ekzistuar, sepse ata qëndrojnë poshtë koshit dhe shënojnë. Rreth vitit 1925 në SHBA ekipi "Original Sëlltik", futi në lojë një lojtar shumë të gjatë me detyrë që të qëndronte

poshtë koshit dhe të shënonte. Kjo taktikë sulmi u duk në Europë pas 10 vjetësh dhe mori emrin "piketë e lartë". Atëherë të gjithë ekipet u dhanë pas kërkimit të lojtarëve të tillë. Kjo solli evolucion por edhe monotonë. Basketbolli po drejtohej drejt një fundi të paevitueshëm. Si kundërpërgjigje doli rregulli i 3", ku asnjë lojtar nuk lejohej të qëndronte në një zonë të caktuar, kur topin e zotëronte skuadra e tijë. Deri në 1948 zona ishte në formën e shishes me distancë 5.20 m., 1948-1956 cilindër 5.80 m. pastaj trapez me 3.60 m. e deri sot kur është 5.80 m. trapez.

#### **Ndryshimet në pajisje dhe inventar**

**Topi.** Nga 1891-1894 luhej me top futbollit. Në 1894, topi u zmadhua si masë, në fillim me lidhëse dhe më vonë cilësia u përmirësua deri sa arritëm në ditët e sotme, ku topi është sferik, me ngjyrë portokalli, prej lëkure, gome ose materjali sintetik me perimetër 75-78 cm. dhe peshon jo më pak se 567 gr. dhe jo më shumë se 650 gr.

**Tabela.** Në fillim nuk përdorej asnjë lloj tabele, por ndodhte që spektatorët që ishin mbrapa sajë, e tundnin atë duke penguar kështu futjen e topit në kosh. Ishte kjo arsyeja që u mendua për një tabelë e cila në fillim ishte prej teli, pastaj u zëvendësua me dërrasë e deri në ato të ditëve të sotme, që janë 180 cm x 120 cm.

**Koshi.** Deri më 1895 diametri i rrethit ishte 38 cm. pastaj u zgjerua në 45 cm. dhe më 1906 u modernizua me unazë dhe rrjetë të hapur. Pra filloi me një tip voze me fund të mbyllur (ku mbas shënimit të koshit gjygtari hipte me shkallë për të nxjerrë topin) vazhdoi me kosh prej rrjete me fund të mbyllur e deri tek koshi i ditëve të sotme.

Në qershor të 1932, në Gjenevë u mbledh Kongresi i FIBA-s, që përcaktoi rregulloren e parë, që pak më vonë u miratua në Romë. Shqipëria është antare në FIBA nga 1947. Në mënyrë të përmbledhur rregullat ishin këto:

- Loja fillonte në qendër, pas çdo koshi apo gjuajtje të lirë të shënuar.
- Përbërja ishte 5 lojtarë në fushë dhe 2 rezerva.

- Loja drejtohej nga 1 gjygtar dhe 2 zyrtarë.

- Në Kongresin e Berlinit 1936 që u zhvillua gjatë Olimpiadës, u vendos që në të tëra olimpiadat të zhvillohen edhe kongreset e basketbollit, ndërsa nga ana teknike u vendos:

- Lojtarët rezervë të shtohen në 5 dhe ndërrimi i tyre mbrenda 30".

- Pas marrjes së koshit, topi të vihet në lojë nga vija fundore.

- Loja drejtohet nga 2 gjygtarë në fushë.

- Me 4 gabime personale, lojtari nxirret jashtë nga loja.

- Të ketë dy kategori shtatlartësie. E para me lojtarë deri 190 cm. dhe tjetra e pa kufizuar. Në Lojrat Olimpikë të Berlinit ku basketbolli u fut për herë të parë basketbollistët e SHBA dominuan plotësisht.

**Kongresi i Londrës më 1948** u mbledh pas 12 vjetësh si rrjedhojë e Luftës së Dytë Botërore. Atje u bënë këto ndryshime:

- Lojtarët rezervë u rritën nga 5 në 7.

- Drejtuesi apo kapiteni mund të merrte 4 pushime nga 1'.

- U vendos rregulli i 3".

- Në 3' e fundit të lojës, jepej mundësia që gjuajtja e lirë ose ekzekutohej ose merrej nga vija anësore.

Nga ana teknike basketbollistët aziatikë nxorrën gjuajtjen me kërcim, ndërsa amerikanët atë me hark.

**Kongresi i Helsinkit në 1952**, bëri pak ndryshime. Vendosi që dribluesi të kishte të drejtë të lëvizte këmbën me fillimin e driblimit, para se topi të binte në duart e tijë, në kohën shtesë të jepej edhe një pushim dhe të rritej kuota e gabimeve personale nga 4 në 5.

**Kongresi i Melburnit në 1956**, rivendos një ekuilibër ndërmjet sulmit dhe mbrojtjes. U bë zmadhimi i zonës së gjuajtjeve të lira në 6 m. baza, 3.60 m. vija e gjuajtjeve të lira dhe 5.80 largësia. Skuadra kishte të drejtë të mbante topin 30", u hoqën gjuajtjet e lira personale në sulm, duke e marrë topin skuadra e dëmtuar, për gabimet personale të dyfishta, topi hidhej në xhem dhe po ashtu, kur topi i mbetej në dorë sulmuesit nga presioni i mbrojtësit brenda 5". Në se gjatë lojës një skuadër mbetej në

fushë me më pak se dy lojtarë, ajo mbaron menjëherë. Në barazim, loja shtyhet aq herë nga 5', deri sa të dalë një skuadër fituese. Akordohen 2 pushime në çdo pjesë loje dhe një pushim në shtesë.

**Në Kongresin e Romës në 1960**, ku zhvilloheshin edhe Lojrat Olimpikë, u vendos që rregullat të ndryshoheshin çdo 8 vjet; u miratua stema, flamuri, Presidenti i FIBA-s, që do të zgjidhej 1 herë në katër vjet, nga çdo kontinent i Botës. U vendos lajmërimi i 5' të fundit, ku çdo gabim personal dënohej me dy gjuajtje të lira, u vendos vija e mesit të fushës, caktohen pozicionet e lojtarëve në ekzekutimin e gjuajtjeve të lira.

**Kongresi i Tokios në 1964**, vendosi sistemimin e rregullave; një rregullore e lehtë në të lexuar dhe e qartë në të kuptuar. Ndërsa **Kongresi i Meksikës në 1968** shqyrtoi objektivin kryesor, respektimin e shpirtit të lojës. Atje iu bë thirrje treshes lojtar-trajner-gjygtar për unitetin dhe zhvillimin e mëtejshëm të kësaj loje. Këtu u vendos edhe për futjen e lojës së mini-basketbollit.

**Në Kongresin e Mynihut në 1972**, FIBA u mor me kufizimin e disa lojtarëve gjigandë si dhe të ashpërsisë së lojës. Atje u konkludua se topi nuk mund të ndalohet në rrugën e tij zbritëse për në kosh dhe nuk mund të preket as nga sulmuesi as nga mbrojtësi etj. Në ato vite trajnerët zhvilluan teorinë e gabimeve personale. Llogaritë e tyre ishin shumë të thjeshta, të sakrifikonin shumicën e lojtarëve me nga 5 gabime personale duke dëmtuar dhe nervozuar kundërshtarit dhe njëkohësisht të fitonin ndeshjen në rrugë jo të ndershme.

Këtë veprim FIBA e rregulloi pas Kampionatit European të Barcelonës (Spanjë) duke vënë rregullin e dhjetë gabimeve personale.

**Në Kongresin e Montrealit në Kanada në 1976**, u përfshi për herë të parë basketbolli për femra, në Moskë më 1980 dhe sidomos në **Kampionatin Botëror në 1982 në Kolumbi** rregullat më kryesore ishin: Nga 10 gabime personale u zbrit në 8, rregulli i 3 gjuajtjeve të lira për 2 pikë, eliminimi i përplasjes së topit me qëllim në tabelë për ta

ripërvehtësuar atë, mosprekja e koshave dhe tabelave gjatë nxemjes, dënimi me teknik para ndeshjes si dhe gjatë intervalit të pushimit, mos lejimi i shënimit të koshit nga topi i diskutueshëm e të tjera.

Në Kongresin e Los Anxhelos më 1984, u vendos ndryshimi i gjuajtjeve 3 pikëshe pas një harku prej 6.25 m., në zonën e gjuajtjeve të lira u përcaktuan hapsirat në të cilat do të vendosen lojtarët. Trajnerët, 20' para fillimit të ndeshjes do të japin listën emrore dhe 10' para fillimit të saj do të nënshkruajnë në protokoll. U përcaktua rregulli i 30" (10" në mbrojtje dhe 20" në sulm), topi i kthyer në pjesën e mbrapme të fushës, gabimet teknike para fillimit të ndeshjes ose në një interval të lojës të trajnerëve, të rezervave dhe shoqëruesve të skuadrës, 7 gabime të skuadrës, rregulla e gjuajtjes së lirë, një dhe një (n.q.s. gjuajtja përfundon me sukses ajo pasohet nga një gjuajtje tjetër e lirë nga po ai lojtar). Pas 1984, ndryshimet në rregullore, filluan të bëhen duke shfrytëzuar aktivitete të rëndësishme basketbolli si Kampionati Botëror e veprimtari të tjera. Në 1986 dënimi i gabimit me qëllim ose i përjashtimit, përveç ekzekutimit të dy apo tre gjuajtjeve, jepej edhe zotërimi i topit nga mesi i vijës kufizuese. Në vitin 1990 hiqet e drejta e zgjedhjes për gjuajtjet e lira si dhe kuptimi i fazës së lojës. Nuk ka më kufizim të numrit të gjuajtjeve të lira, në një sekuencë loje; pra gjyqtarët vetëm sa përcaktojnë radhën e gjuajtjeve të lira. Njëherësh u vu hapsira e stolit të skuadrës, lojtarëve dhe veçanërisht trajnerit iu caktua limiti i lëvizjes së tij hapësinore. Në rast rrahje, stoli nuk duhet të futen brenda fushës (kuptohet lojtarët) përveç trajnerit dhe ndihmësit të tij dhe këto për të ndikuar në eliminimin e zënies. Gjyqtarët detyrimisht duhet të prekin topin, sa herë që ai del jashtë vijave të fushës. Lojtari që bën rivënien e topit në lojë nuk mund të lëvizë më shumë se një hap normal anash. Në gjuajtjen e fundit të lirë, lojtarët mund të futen në zonë sapo gjuajtësi e lëshon topin nga dora dhe së fundi gjyqtari apo gjyqtarët, mund të korigjojnë ndonjë vendim të marrë.

Në vitin 1994, rregullorja stabilizohet si libër. Tashmë ndeshjet do

të luhen 2x20' ose 4x10'. Shtohet që rivënia nga vijat kufizuese, do të bëhet më afër vendit ku u bë gabimi, përfshi edhe vijën fundore. Akti i gjuajtjes me kërcim vazhdon derisa këmbët e lojtarit bien në tokë, u bë edhe modifikimi i këmbës mbështetëse dhe asaj lëvizëse. Hiqet rregulli 1+1 (për gjuajtjet e lira) dhe zëvendësohet me 2 gjuajtje të lira. Lejohet pasimi mbi nivelin e shportës. Kur trajneri apo ndihmësi i tij përjashtohen nga ndeshja, detyrimisht ose dalin jashtë pallatit ku bëhet ndeshja ose qëndrojnë në dhomën e zhveshjes. Në aktin e gjuajtjes së lirë, qëndrojnë vetëm 6 lojtarë prej të cilëve 2 sulmues dhe 3 mbrojtës, sulmuesi tjetër është lojtari që ekzekuton gjuajtjen e lirë, lojtarët e tjerë qëndrojnë mbrapa zgjatimit imagjinar të vijës së gjuajtjeve të lira ose 3 pikëshit.

Në vitin 1988, hiqet termi topi gati për lojë, duke e shndërruar në prekin e një lojtari në fushë ose prekja në xhem-boll. Gjatë pjesë së dytë skuadra mund të marrë 3 pushime. Në 2 minutat e fundit të pjesës së dytë (kur është 2x20', ose në çdo shtesë, ora e lojës ndalohet mbas çdo koshi të shënuar. Lojtarët sulmues apo mbrojtës nuk mund të prekin topin mbi nivelin e unazës nga një gjuajtje nga loja, pasi ai ka prekur tabelën. Ndryshohet gabimi i dyanshëm, kur një skuadër është në kontroll të topit. Kjo - skuadër nuk do ta humbë topin, që do të thotë që në vend të topit të hedhur ka të drejtën për rivënie nga vijat kufizuese. Ndonëse loja e basketbollit ka fituar popullaritet të madh dhe ndeshjet janë bërë të bukura dhe dinamike, përsëri FIBA, ka vendosur të bëjë ndryshime në rregulloren zyrtare të basketbollit në vitin 2000.

- Mbajtësi i aparatit të 24 sekondave vë në funksionim aparaturën, sapo një lojtar, hyn në zotërim të topit në fushë.

- Përkufizohet lojtari i federuar për lojë si dhe lojtari i lejuar për lojë.

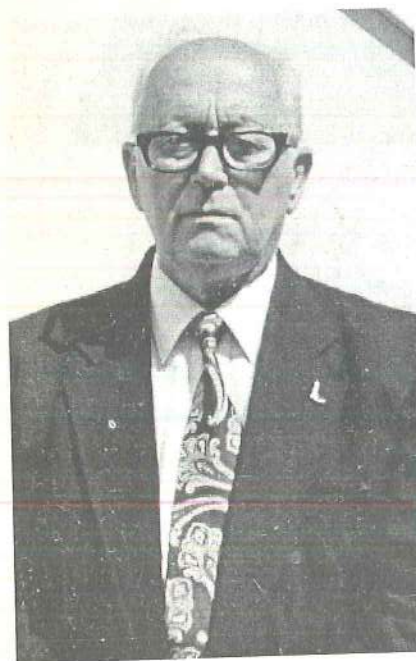
- Përkufizohet veprimtaria e trajnerit ose ndihmës trajnerit në komunikim me tavolinën e gjyqtarëve, drejtimin e ndeshjes.

- Koha e lojës, që përbëhet nga 4 periudha prej 10 minutave secila, intervalet e pushimit, rezultati i barabartë dhe shtesat.

- Fillimi i ndeshjes me top të hedhur.

- Koncepti i ri i minutës së pushimit dhe zëvendësimet.
  - Përcaktohen parime të reja se si duhet vendosur në përcaktimin e shkëlqeve të rregullores.
  - Vendoset 8 (tetë-sekondëshi) kufiri i kohës për të kaluar topin në pjesën e përparme të fushës si dhe disa ndryshime të rëndësishme në interpretimin e 24 sekondëshit.
  - Bëhen disa përkufizime të reja për pengimin e realizimit të koshit dhe ndërhyrjen ndaj topit.
  - Vendosja e 4 gabimeve personale të skuadrës brenda një pjese.
  - Ndëshkimi për një gabim teknik të lojtarit, ndryshohet me një gjuajtje të lirë, të ndjekur nga rivënia e topit nga mesi i fushës.
- Në vitin 2003, u vendos ndryshimi i rregullave të më poshtëme:
- Topi i hedhur-zotërimi i alternuar. Në situatat e topit të hedhur me përjashtim të atyre për fillimin e çdo pjese apo periodave shtesë, skuadrat do të alternojnë zotërimin e topit me rivënie në pikën më të afërt ku ndodhi situata e topit të mbajtur.
  - Skuadrës i lejohej të marrë 5 pushime. Dy pushime lejohen të merren në çdo kohë gjatë pjesës së parë (perioda 1 dhe 2) dhe tre pushime mund të merren në çdo kohë gjatë pjesës së dytë (perioda 3 dhe 4). Gjatë një periudhe shtesë, lejohet të merret një pushim. Pushimet e pa shfrytëzuara në një pjesë nuk mund të transportohen në pjesën tjetër apo në periudhën tjetër shtesë.
  - Në limitet e fundit të 24 sekondëshit, sinjali bie dhe topi është në ajër atëherë:
    - n.q.s. topi hyn në kosh ai është i rregullt dhe koshi numërohet.
    - n.q.s. topi prek unazën dhe nuk hyn në kosh, ai do të mbetet përsëri
    - në lojë. Asnjë shkëlqje nuk ka ndodhur dhe loja do të vazhdojë pa ndërprerje.

## Gjyqtar Ndërkombëtar të FIBA që kanë përfunduar aktivitetin



**REXHEP RAMA**

- Gjyqtar i parë ndërkombëtar i FIBA-s.
- Trajner i parë i ekipit "17 Nëntori", basketboll femra, duke fituar kampionatet kombëtare nga 1947-1954



**NAIM PILKU**



PETRIT CASLLI



VIRGJIL KARAJ



JORGJI SHUNDI  
- Vëzhgues i FIBA-s  
- Gjyqtar i Kategorisë Ndërkombëtare (FIBA)  
- Instruktor i FIBA-s për përgatitjen e gjyqtarëve ndërkombëtarë.

LUAN  
KOTHERJA

## Gjyqtar Ndërkombëtar të FIBA në aktivitet



ALBI GREVA



ARIAN GREVA  
Gjykon në juridiksionin e Federatës Franceze të Basketbollit

SHEFQET BEGTESHI



DASHAMIR BARDHI  
EDVIN KOÇI



GENTIAN CICI

## Vëzhgues të FIBA-s



JORGJI SHUNDI



STAVRI BELLO



## Kujtime dhe meditime nëpërmjet fotografive

### NAIM PILKU

Figurë historike që ka marrë epitetin “Babai i basketbollit shqiptar”. I nderuar me tituj sportiv “Mjeshtër i Merituar Sporti”, “Nderi i Sportit Shqiptar”, “Trainer i merituar kombëtar”, “Gjygtar Ndërkombëtar i FIBA-s”.

- Medalje dhe dekorata të ndryshme.
- Lojtar që ka fituar titullin Kampion Kombëtar me “Tirana” 1946, 1948, 1949, 1950. Lojtar Kampion me “Partizanin” 1951, 1952, 1953. Në Ballkaniadën e Bukureshtit 1949 shpallet në 8 (tetë) lojtarët më të mirë.
- Trajner me “Tirana” e “Partizani” po në të njëjtët vite.

- Pedagog dhe instruktor i kursit të parë 1-vjeçar, për trajnera basketbolli, pranë Teknikumit të Fiskulturës “Vojo Kushi”.

- Trajner i ekipit Kombëtar për meshkuj për 15 vjet.

- Në 1959-1961, specializohet për basketboll në San Petërburg.

Pasioni dhe puna këmbëngulëse, bëri që basketbolli ynë të evoluonte me kërkesat e kohës. Ndonëse kishte një pozicion autoritar me bindje dhe mirëkuptim arrinte gjithnjë komunikim të plotë. Vlerësonte çdo ndeshje dhe nuk e lejonte vehten që situata t’i ikte nga dora, por përkundrazi luftonte deri në fund për fitore.

Duke qenë në marrëdhënie të mira dhe të sinqerta me lojtarët dhe njëherësh me kolegët ai punoi gjithnjë me mendime reale, në përputhje me veçoritë dhe karakteristikat e basketbollit tonë.



**JORGJI KONA**  
Mjeshtër i  
Merituar Sporti,  
Kampion me  
“Tirana” 1948,  
1949, 1950.  
Kampion me  
“Partizani” 1952,  
1953, 1954,  
1956, 1958.

### VËLLEZËRIT KONA (JORGJI-ANDON KONA)

Sportistë të gjithanshëm, që e kanë arritur nivelin e lartë sportiv si titullarë të ekipeve “Tirana” e “Partizani” dhe të ekipeve Kombëtare në basketboll e volej-boll, me stërvitje të vazhdueshme, rregjim sportiv dhe dhënie të maksimumit në ndeshje. Për këto arritje ata kanë titujt më të lartë sportiv “Mjeshtër i Merituar Sporti” dhe “Nderi i Sportit Shqiptar”. Figurat e tyre karizmatike i ka zbuluar akoma më shumë, karakteri, kultura, edukata dhe respekti në komunikimin njerëzor.





9. XII. 1956  
Partizani-CSKA Moskë  
49:87  
Jorgji Kona, Kapiteni i "Partizanit",  
duke shkëmbyer flamurin, pranë tij i  
vëllai Andon Kona.



Ekipi Kampion "Partizani" 1960  
Astrit Greva, lojtar-trajner, Njazi Lleshi, Muhamet Përmeti, Ferdinand Qirici, Ilo Taska.



**DHIMITRAQ GOGA**

Qendra tipike e basketbollit shqiptar, me konstrukt masiv dhe të fuqishëm. Bënte lëvizje të shkurtra, të ngadalshme por të matura dhe rezultative. Mbrojtës shumë i mirë dhe luftarak në të dy tabelat.



**RAMAZAN NGJALA**

Prototipi i sportistit të guximshëm dhe të sakrificës. Lëvizjet elegante, lufta në tabelë, depërtimet, shpirtu luftarak, korrektesa sportive ishin karakteristikat e tija kryesore.



**NIKO HERCEK** (në mes)  
Lojtar me vlera dhe rezultativ në aktivitetet kombëtare dhe ndërkombëtare në vitet '60 dhe '70.



**SALVADOR SOTIRI**

Lojtar i "Durrësit", "Dinamo", "Tirana" dhe i ekipit Kombëtar.

Krahas përgatitjes së përgjithshme dhe speciale fizike, zotëronte dhe aplikonte të tërë elementët teknikë, veçanërisht gjuajtjet dhe depërtimet; mbahet mend për shpirtin e tij luftarak.

**MITRUSH ÇUMASHI**

Një nga kapitenët dhe lojtarët më teknik të Ekipit "Lokomotiva", Durrësit për të rinj; disa herë kampion i vendt që zhvillonin ndeshje të bukura dhe njëherësh rezultate të larta.



**NIKO PROFKOLA**

Organizator realizator i "Durrësit" dhe "Studentit", por që fatkeqësisht "biografia" e pengoi të luante me ekipin Kombëtar.

Në kompleksitet i përgatitur fizikisht-teknikisht-taktikisht, inteligjencë të lartë sportive, korrekt dhe i edukuar.

**VLADIMIR AGARAJ**

Basketbollist i "Durrësit" dhe "Studentit" që diktatura i mohonte ekipin Kombëtar. Kishte konstrukt trupor proporcional. Gjuajtja e tij që nga shkëputja e deri te lëshimi, ishte harmonike, spektakolare dhe rezultative. Ngulmonte në zbatimin e skemave taktike dhe njëherësh improvizonte taktikën në grupe.



1947 - Vajzat basketbolliste të Gjinnazit dhe Pedagogjikes së Tiranës në fushën e Shallvares, janë gati për t'u ndeshur ndërmjet tyre.

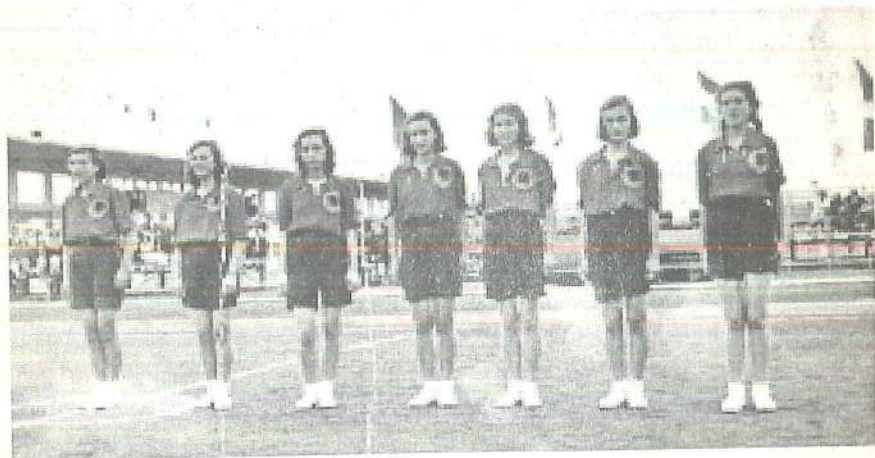
I pari djathtas Adem Karapici, profesor i edukimit fizik, që përveçse ishte trajner i "Sport Klub Tirana", në futboll, ka qenë edhe trajneri i parë i ekipit Kampion "17 Nëntori", i Tiranës në basketboll për meshkuj me lojtarë N. Pillku, E. Maçi, S. Kumbaro, Ferdi Toptani, Ç. Zavalani, B. Kurani, M. Peshkopia dhe Vlash Koljaka. I pari majtas Profesor Rexhep Rama, i diplomuar në Itali, seleksioneri dhe trajneri i parë i ekipit tonë Kombëtar, që për përgatitjen e këtij ekipi u specializua në Beograd. Përbërja ishte ajo e mësipërme me shtojcë Agim Kajanaku. Atje albitroi edhe ndeshje të forta dhe mori titullin "Gjyqtar i Kategorisë Ndërkombëtare". Qenia e tij si poliglot dhe poliedrik, na edukoi ne nxënësit e tij, jo vetëm në edukimin profesional për fiskulturën dhe sportin, por veçanërisht në atë patriotik, arsimor dhe kulturor. E treta poshtë në radhën e vajzave të ulura nga e djathta është mjeshtrëja e ardhshme e basketbollit tonë Evgjëni Kote. Siç shihet basketbollin e filloi shumë e re, ku si rrjedhojë i një konstrukt të fortë dhe vullneti të madh, arriti të inkuadrohej jo vetëm te "Tirana" që në 1947 doli Kampion, por edhe në Ekipin Kombëtar, pjesëmarrëse në Ballkaniada madje edhe si kapitene e saj, duke drejtuar me gjakftohtësi, ekuilibër dhe korrektesë.

Karriera e gjatë sportive, sjellja jashtëzakonisht e kulturuar, komunikimi human dhe dashamirës i saj, janë faktorë të një karizme të plotë sportive.



**Shqipëri - Gjeorgji 1958**

Ndeshje ndërkombëtare basketbolli për femra. Në plan të parë Evgjëni Kote, kapitene dhe sulmuese anësore rezultative dhe pas sajë Pavlina Llaci, qendra tipike, Anjeza Dule, organizatore dinamike, Irena Ballkameni dhe Miradije Burburija.



**Kampionati Ballkanik dhe Europës Qendrore - basketboll - femra**

Në stadiumin Kombëtar "Qemal Stafa", qershor 1947. Nga e djathta: Matilde Voci, Evgjëni Kote, Drita Barini, Eglantina Korra, Angjeliqi Manastirliu, Lavdie Çaushti, Melpomeni Zoraci.



27 prill - 3 maj 1947. Shqipëria merr pjesë në Kampionatin Europian të basketbollit në Pragë. Nga e djathta në të majtë: Naim Pilku, Bajram Kurani, Enver Maçi, Ferdi Toptani, Çezar Zavalani, Dylaver Toptani, Dhimitraq Gogo, Vlash Koljaka. Rezultatet: Shqipëri - Çekosllovakia 5-139; Shqipëri - Trieste 20-42; Shqipëri Hungari 18-135; Shqipëri - Poloni 16-67; Shqipëri - Itali 15-60; Shqipëri - Belgjikë 11-114; Shqipëri Egjipt 19-106. Në Ballkaniadën e Tiranës më 1965, Jugosllavia fitoi me Shqipërinë në sekondat e fundit 64:60. Shënuan Shaka 20, Radoja 16, Shehu 10, Angjeli 8, Guraziu 2, Kasmir 2, Osmani 2.



"Partizani", Kampion më 1956. Trajner Naim Pilku. Nga e majta poshtë: Petrit Murzaku, Agron Graceni, Niazi Lleshi, Petraç Koçi. Nga e majta lart: Muhamet Përmeti, Boris Bumçi, Jorgji Kona (kapiten), Naim Pilku, Andon Kona, Orhan Sakiqi, Thanas Koçi



Mbas Selman Stërmasit, simbolit të futbollit tiranasi, një tjetër Stërmasi dominoi në një sport tjetër - basketbollin. Ky ishte Eqerem Stërmasi, që kishte studjuar në Itali në Akademinë e Edukimit Fizik. Nga 1946-1951, punoi si inspektor i lojrave me dorë dhe më vonë inspektor i shkollave për edukimin fizik.



#### ABDULLA STËRMASI

Trajneri kopetent i ekipit "17 Nëntori", femra dhe ekipeve të tjera. Seleksioneri i zbulimit të talenteve të basketbollit si Shaka, Shehu, Guraziu etj. Mësues i talentuar i edukimit fizik dhe gjygtar i ndershëm e kurajoz i basketbollit. Vëllai i tij Ali Stërmasi, jetën e tij të shkurtër ia dedikoi basketbollit si lojtar, trajner e gjygtar.



#### PIRO DHIMITËR PAPA

Lojtar i "Partizanit" dhe ekipit Kombëtar, 5 herë Kampion Kombëtar. Si qendër dallohej për rritjen graduale të mjeshtërisë, për lëvizshmëri të madhe, gjuajtje të sakta dhe luftë të fortë në tabelë.

#### DHIMITËR PAPA (djathtas)

Organizator për 20 vjet radhazi, 7 herë Kampion (1953, 1954, "Partizani" 1957, 1961, 1962, 1963 me "Tirana").

Përdorues i shkëlqyer i topit, altruist, mjeshtër për furnizimin e qendrave dhe të gjuajtjeve të distancave të largëta. Stazhi më i gjatë sportiv në historikun e basketbollit tonë dhe rraportet komunikuese me kulturë të lartë krijuan një personalitet të madh. Jeton në SHBA.

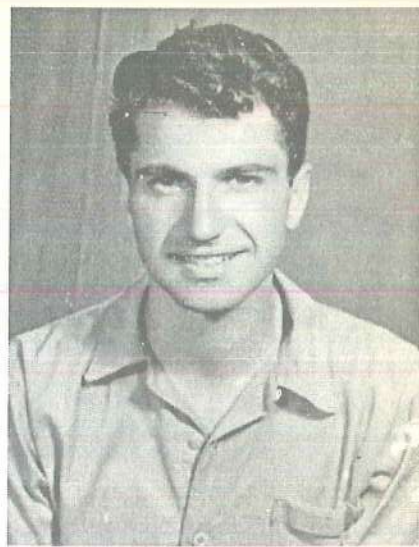


#### KOSTA PAPA

Model i teknikës individuale me dhe pa top. Gjuajtjen si elementin bazë të veprimtarisë së tij në sulm e kishte rezultative, veçanërisht në distanca të largëta.



**ENVER MAÇI**  
Basketbollist i "Tirana", Kampione në 1947 dhe i Kombëtares Shqiptare. Mbas studimeve të larta në Pragë, drejton me dekada ekipin Kombëtar në volejball meshkuj. Si shef katedre dhe profesor i nderuar transmetoi me dashuri dhe kompetencë të plotë njohuri bashkëkohore te studentët e tij në AEFS "Vojo Kushi".



**VLASH KOLJAKA**  
Sportist i gjithanshëm. Basketbollist i "17 Nëntorit", Kampion në 1946 dhe në 1947, anëtar i ekipit Kombëtar në Pragë. Trajner i ekipit "Tirana A", Kampion Kombëtar më 1957. Aktualisht jeton në SHBA.



**DYLAVER TOPTANI**  
Simboli i gjithanshmërisë dhe vitalitetit në sport



**FETI BOROVA**  
Nga përvoja shumë e madhe kombëtare dhe ndërkombëtare si lojtar, trajner, gjygtar, pedagog, drejtues etj., cilësohet si specialisti kopetent i basketbollit tonë.



**NIAZI LLESHI**  
Mjeshtri i gjuajtjeve me dy duar nga koka dhe i zbulimit të talentëve të rinj.



**ASTRIT  
TEREZINA  
GREVA**  
Një jetë kushtuar basketbollit.



Kupa Europës 1978-1979

Në Tiranë, "Partizani"-Zbrajovka-Brno" 100:79. Në Brno, "Partizani"-Zbrajovka-Brno" 83:104. Klasifikimi. 1. Bosnja (Sarajevo), 2. Partizani (Tirana), 3. Zbrojovka (Brno), 4. Limasol (Qipro).



#### NEXHMI KADIU

Lojtar i "17 Nëntorit", Kampion më 1948, anëtar i ekipit Kombëtar në ballkaniadën dhe Kampionat Europian. Pas studimeve të larta në Varshavë, emërohet në 1952 inspektor për lojrat me dorë, për ta vazhduar si sekretar i Federatës së basketbollit, shef i katedrës së basketbollit në AEFS "Vojo Kushi", Kryetar i Fiskulturës së Tiranës dhe Shef i Katedrës së Edukimit Fizik në Universitetin e Tiranës.

Të tëra detyrat e mësipërme i ka kryer me devocion të plotë, veçanërisht ato të basketbollit. Në foto, me dy studentët e tij Gazmend Shalsi e Fredi Shmili.



Ekipe e basketbollit të Tiranës Kampione të vitit 1962, qershor.

Nga e djathta lart: V. Shaka, B. Rizvanolli, Dh. Papa, L. Konomi, F. Borova, V. Shundi, Q. Shalsi, B. Shehu, K. Papa, K. Ktona, B. Bumçi, P. Llaci, S. Biçaku, B. Bellova, T. Radoja, Rexhina Hanxhari, Dhimitra Dhoska.



Ekipi Kombëtar i basketbollit të femrave të Shqipërisë. P. Llaci kapitene, P. Dojaka, B. Shtiza (Bellova), K. Semanjaku, N. Dhimitri, Dh. Khani, A. Ndreu, L. Xhyra, F. Xhyra, M. Ferhati, E. Beti. Prill 1971



Shangai, 10. X. 1970  
 Muhamed Përmeti dhe Qemal Shalsi me trajnerin kinez Chang.



**VALBONA KAMPION 2002-2003**

Finale:

- 6 Maj 2003 Tirana-Valbona 75-79
- 9 Maj 2003 Valbona-Tirana 79-51
- 13 Maj 2003 Tirana-Valbona 87-107

- Gjyqtarë  
 (Greva, Shundi)  
 (Bardhi, Koçi)  
 (Bekteshi, Bardhi)



Mbas një "sundimi" 27 vjeçar të basketbollit femëror tiranas, "Flamurtari" i Vlorës, në mënyrë alternative shpallet 9 herë Kampion Kombëtar. Dhe pikërisht në 1978-79, 1979-80, 1980-81, 1983-84, 1984-85, 1989-90, 1995-96, 2000-2001 me trajnerin Petrit Stefa.

Disa rezultate të fundit të basketbollit të femrave:

- 1980. "Flamurtari" mundet 2 herë nga B.S. Budapest 64-96 dhe 67-97.
- 1987. Shqipëria shpallet Kampione në Lojrat Mesdhetare në Siri.
- 1990. Flamurtari-Sporting Athinë, 83-85.
- 1990. "17 Nëntori" fiton me MTK Budapest, në ndeshjen e kthimit 70-69. Fitorja e parë e një klubi shqiptar në Kupat e Europës për femra.
- 1993. "Flamurtari" mund për Kupën e Europës "Ronchetti", skuadrën bullgare "Dortostul Silisti 81-75. Fitorja e dytë.
- 1994. "S.K. Tirana", fiton 74-72 kundra Levski-Totel Sofie.
- Qershor 2002. Kupa e 7 e promovionit (vendet e vogla) në Andora. Shqipëria mundi Maltën 100-50, mudi Islandën 87-75, Luksemburgun 83-71 dhe përsëri Islandën 84-79 duke zënë vendin e parë. Trajner Petrit Stefa.
- 11 dhjetor 2002. Kupa e Europës. "Luftëtari", Gjirokastër mundi Kampionen e Bullgarisë 58-57. Skuadra përbëhej nga 3 bullgare Moçeva, Popjakova, Carova, amerikania Arnold, Mirza Alibegaj, Brinja, Çekiçi, Semanjaku. Trajner Petrit Stefa.



Skuadra përfaqësuese e Shqipërisë, të reja, fituese e turneut EVROBASKET LOVTRAKI (GREQI) Shtator 2003. Në radhën e parë majtas (këmbë) Andi Koçi, inspektor metodis i FSHB, Shpëtim Bozdo, anëtar i Kryesisë FSHB, Elvira Xhyra, Alqi Xhabiri, trajnerë, Arben Kasmi - gjygtar, i kategorisë së parë.



Mereme Ferhati (Selimi)  
Lojtare organizatore e  
"17 Nëntori- Tirana" dhe  
ekipit kombëtar. Dispononte  
pregatitje të mirë fizike,  
teknikë të gjithanshme e  
përdorim spektakolar të  
topit dhe intuitë perfekte  
taktike. Duke dhënë të tëra  
aftësitë fizike dhe mendore,  
ishite shembull i etikës,  
moralit dhe  
profesionalizmit. Jeton në  
Itali duke punuar si trainere  
basketbolli me ekipet e  
fëmijëve



Ekipi "Luftëtari", i Gjirokastrës, Kampion Kombëtar 2001-2002. Trajner Dr. Spiro Kuvarati, pedagog në Akademinë e Fiskulturës "Vojo Kushi", Tiranë. (Lart). E para veterania Suzana Sinaymeri, kapitene e skuadrës, E. Maçingo, A. Semanjaku, S. Kuvarati, A. Çani, V. Brinja. (Poshtë). A. Sotiri, M. Alibegaj, B. Çekiçi, M. Sinaymeri, D. Laze.



Kampionati Kombëtar 2001-2002  
Çast nga një ndeshje e paly-off-it midis  
Tiranës dhe Studentit.



Nga një ndeshje e kampionatit midis  
Tiranës dhe Valbonës në basketboll për  
meshkuj. Nëntor 2003



Kuqo, "mbreti" shqiptar i Euroligës.  
Ermal Kuqo në fitoren e Efes Pilsen kundër Panathinaikos

Në përpilimin e këtyre materjaleve jam mbështetur kryesisht në mendimin tim të shprehur në librat e mi të mëparshëm dhe S. Dedja "Ligjshmëria e punës stërvitore tek skuadrat tona", studim 1996.

Veçanërisht, jam mbështetur tek revista e përmuajshme spanjolle "Revista tecnica de Baloncesto", në trajtimin e klinikave të zhvilluara në shumë vende të Europës, ku kanë referuar specialistë të mirëfilltë të basketbollit amerikan dhe europian si Jim Lynam, Santo Coppa, Pedro Martinez, Bosa Maljkoviç, Ettore Messina, Lolo Sanz, Zeljko Pavliçeviç, Mara Pesouera, Lenny Wilkons etj.

Falenderoj të gjithë miqtë e mijë për fotot që më vunë në dispozicion duke e bërë librin më interesant dhe emocionant.

Veçanërisht Dr. Kastriot Zotaj, Dr. Arben Kaçorri dhe Orest Muça, duke i shprehur mirënjohjen time tepër të singertë.

(Vijon)

## Ndreqje gabimesh

Faqe 7	në basketbollit, duhet në basketboll
Faqe 13	e pa përsëritshëm, duhet Për femra
Faqe 14	në periudhën, duhet periodën
Faqe 29	60,90, duhet 60'-90'
Faqe 32	të basketbollit, duhet të basketbollistit
Faqe 38	Dalipoviç, duhet Dalipogiq
Faqe 42	Për qendra, duhet Për qnedrat
Faqe 52	të gjata, duhet të largëta
Faqe 55	eshko, duhet dhe shko
Faqe 57	Benik, duhet Besnik
Faqe 82	gjugjitar, duhet gjyqtar
Faqe 83	u mor, duhet u muar
Faqe 85	pjesë së, duhet pjesës
Faqe 95	Ngjela, duhet Ngjala
Faqe 96	i vendt, duhet i vendit
Faqe 103	gjugjitar, duhet gjyqtar
Faqe 104	si sekretar, duhet si sekretar i përgjithshëm

## Falenderim

Falenderoj AMC, kompania më e madhe e telefonisë  
celulare në Shqipëri, veçanërisht drejtorin e saj Mr.  
Stefanos Oktapodas, për sponsorizimin e këtij libri

Autori

