

**UNIVERSITETI I PRISHTINËS
“HASAN PRISHTINA”
FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE I SPORTIT**



PUNIMI I DIPLOMËS – MASTER

Tema:

**NXEMJET, STRETCHINGU DHE FLEKSIBILITETI NË
PËRMIRËSIMIN E PERFORMANCES FIZIKE DHE NË
PARANDALIMIN E LËNDIMEVE NË SPORT**

MENTORI:
Prof. Dr. Hasim Rushiti

KANDIDATET:
Linda Zeqiri
Juljana Hoxha

Prishtinë, 2018

PËRMBAJTJA

1. HYRJA.....	3
1.1 <u>Struktura dhe parimet themelore të trajningut</u>	6
1.2 Analiza e kapacitetit të ushtruarit dhe zhvillimi i vetive të sportistëve	7
1.3 Faktori i ngarkesave në stërvitje dhe shpejtësia e rikuperimit	8
1.4 Stërvitja individuale	8
1.5 Modelimi i stërvitjes	9
2. QËLLIMI I PUNIMIT	10
3. METODAT E PUNËS	11
3.1 Faktorët që ndikojnë në rritjen e fleksibilitetit	12
3.2. Efektet e drejtpërdrejta të nxemjes në organizëm , rëndësia dhe parandalimi i lëndimeve	13
3.3.Efektet pozitive të nxemjes në organizëm	14
3.4. Llojet e nxemjeve në organizëm	15
3.5. Disa lloje të ushtrimeve për nxemje	16
4. STRETCHINGU NË PËRMIRËSIMIN E PERFORMANCËS FIZIKE DHE NË PARANDALIMIN E LËNDIMEVE NË SPORT.	32
4.1.Stretchingu është i rëndësishëm për arsye se	32
4.2. Llojet të stretchingut apo zgjatjeve	33
4.1.1.Stretchingu ballistik	33
4.1.2.Stretchingu ekscentrik	34
4.1.3.Stretchingu dinamik..	35
4.1.4.Stretchingu aktiv.....	36
4.1.5. Stretchingu pasiv.....	37
4.1.6. Stretchingu statik.....	38
4.1.7. Stretchingu izometrik	39
4.2.SLPN-Stretchingu i lehtësuar proprioceptiv neuromuscular	40
4.2.1. Efektet e zgjatjes - Stretchingut	43
5. FLEKSIBILITETI NË PËRMIRËSIMIN E PERFORMANCËS FIZIKE DHE NË PARANDALIMIN E LËNDIMEVE NË SPORT	44
5.1. Mjetet dhe metodat e zhvillimit të fleksibilitetit	45
5.2. Instrumentet e vlerësimit dhe diagnostifikimit të fleksibilitetit	48
5.3. Faktorët që ndikojnë rritjen e fleksibilitetit	56
6. VLERAT TEORIKE DHE PRAKRIKE TË PUNIMIT	57
7. PËRFUNDIMI	58
8. REZYME.....	59
8.1. SUMMARY	61
9. LITERATURA	62

1. HYRJA

Faza e përgatitjes së sportistëve para lojës ose stërvitjes është ndër periudhat e cila është e para që duhet ti përgatis dhe ti fus në vazhdimësinë e periudhave tjera përgatitore sportistët.

Qëllim kryesor i ushtrimevetë nxemjes dhe stretchingut para fillimit të aktivitetit sportiv si dhe rritja e fleksibilitetit në nyje në fillim të seancave stërvitore apo para fillimit të lojës sportive apo garuese, në aspektin e ngritjes së aftësive motorike dhe atyre situacionale në lojë është që të përmirësohet aftësia garuese duke rritur prodhimin e energjisë gjatë aktiviteteve të caktuara. Ndërsa objektivat specifike të sportistëve të përfshirë në disiplina të ndryshme sportive mund të ndryshojnë.

Janë dy parime të përgjithshme për secilën stërvitje: të përcaktohet sistemi kryesor energjetik që prodhon energji për një aktivitet të caktuar sportiv, dhe të konceptohet një program stërvitor që do të “ngarkojë” këtë sistem ashtu që të rrit aftësitë motorike në kuadër të seancës stërvitore gjatë përgatitjes kondicionale apo para lojës sportive.

Për të arritur rezultate të mira sportive duhet që lojtarët të stërviten (ushtrojnë) në një nivel që e kalon atë të nevojshme për të përmirësuar rezultatet e mëparshme. Programi i duhur i përgatitjes kondicionale, e cila përfshin periudha të caktuara të aktivitetit fizik dhe rimëkëmbjen e duhur, mund të çojë në përmirësimin e aftësisë garuese (rezultatet), rritjen e rezistencës ndaj lëndimeve të lidhura me aktivitetet sportive dhe për të rritur motivimin për stërvitje. Mungesa e lëndimeve e lidhur me aktivitetin sportiv nuk është qëllim real, por programi i rregullt kondicional, sidomos gjatë pushimit të garimit dhe periudhën para-sezonale ka gjasa të rrit rezistenca e sportistëve ndaj lëndimeve dhe për të reduktuar peshën e lëndimit (nëse vjen deri te kjo), si dhe të zvogëlojë rrezikun e mbingarkesës. Kjo është veçanërisht e rëndësishme për sportistët ambicioz të rinj që kanë një rrezik më të madh për lëndime.

Reagimi i sportistëve ndaj stërvitjeve kondicionale është i ndryshëm dhe varet nga shumë faktorë siç janë: mosha, gjendja shëndetësore, të ushqyerit, potencialit gjenetik dhe gjendjes fillestare kondicionale. Një nga faktorët që kanë ndikim më të madh është gjendja fillestare kondicionale e sportistëve. Në përgjithësi, sportistët që në start kanë gjendje fillestare kondicionale të ulët kanë progres më të lartë se ata që të fillojnë me një programin stërvitor me gjendje kondicionale më të mirë. Për shembull, pas disa muajsh stërvitjeje individët e rritur sedenter mund të përmirësojnë nivelin aerobik kondicional për më shumë se 50%, ndërsa

përmirësimi te sportistës e stërvitur vetëm 3% për të njëjtën periudhë. Megjithatë, kjo 3% do të thotë ndryshimi ndërmjet asaj se nëse dikush do të fitojë vendin e parë ose fare nuk do të kualifikohet.

Faza e parë e seancës stërvitore kërkon njohjen e parimeve bazë të stërvitjes, llojet e stërvitjeve, dhe qëllimet personale të sportistëve. Mjekët dhe trajnerët duhet të jenë të vetëdijshëm për veçoritë fizike dhe psikologjike të sportistëve të rinj. Intensiteti dhe vëllimi i shumicës së programeve të stërvitjeve për të rritur është i papërshtatshëm dhe potencialisht i rrezikshëm për sportistët e rinj dhe të reja sidomos në fazën e adoleshencës të cilët ende janë duke kaluar nëpër procesin e ndryshimit të lidhur me rritjen dhe pjekurinë e vet. Parimet e trajnimit janë: specifikimi, mbingarkesat, progresioni, superkompensimi, kthyeshmëria, dhe reduktimi dhe periodizimi. Specifikimi do të thotë se përgjigjet e menjëhershme dhe të mëvonshme, si dhe adaptimi ndaj stërvitjes, në aspektin metabolik dhe biokimik janë specifike për llojin e aktivitetit sportiv që është praktikuar dhe grupet e muskujve që janë të përfshirë në të. Në muskujë gjatë ushtrimeve të llojit të qëndrueshmërisë rritet numri i kapilarëve dhe mitokondrijeve, me çka rritet kapacitetin për krijimin e energjisëaerobe, dhe kur muskujt kryejnë punë të rënda me pesha të mëdha të llojit të forcës adaptimi primar është në rritjen e fijeve të kontrahimit muskular (proteinike), por nëse muskujt kryejnë punë të shpejta me kohëzgjatje të shkurtër (ushtrime pliometrike) atëhere rritet shpejtësia e reagimit të muskulit (intensiteti i ekscitimit). Ky fenomen quhet "përshtatja ose adaptimi specifik në kërkesate parashtruara."

Parimi i mbingarkimit bazohet në stërvitjen e cila është e intensitetit më të lartë nga ajo që sportisti është mësuar ose ka ushtruar. Mbingarkimi mund të arrihet duke rritur, frekuencën, intensitetin ose kohëzgjatjen e aktivitetit fizik. Deri te adaptimi mund të arrihet kur muskuli dhe sistemi fiziologjik nuk janë më të mbingarkuara, dhe pastaj, në të kundërtën, edhe programi mirë i dozuar i trajnimit bëhet më pak efikas në sporte të ndryshme.

Niveli dhe performanca e lartë për arritjen e rezultateve cilësore në aktivitete të ndryshme sportive, nga sportistët kërkohet angazhim sistematik, me të cilin ai në procesin e gjatë stërvitor i nënshtrohet tretmanit të veçantë kineziologjik. Për këtë arsye duhet përmbajtur disa parimeve, përmes së cilave më lehtë do të përballën vështirësitë e funksionimit të organizimit.

Mbi këto parime është gjithsesi përgatitja e organizimit, respektivisht sistemit lokomotor, që në praktik shpesh e hasim të emërtuar si nxemje.

Përveç trajtimit të definicioneve themelore, në punim do të trajtohen edhe format dhe modelet praktike të ushtrimeve dhe të metodave të zhvillimit të këtyre tri elementeve tejet të rëndësishme në performancën dhe parandalimin e lëndimeve në sport

Pa dyshim vende me rëndësi në punim u është kushtuar renditjes dhe përzgjedhjes me kujdes të ushtrimeve, duke paraqitur ilustrime konkrete për secilin ushtrim.

Efektet e dëshiruara dhe rritja e performancës së mirë sportive në kuadrin e nxemjeve varen nga niveli dhe struktura e drejtimit të tjera të përgatitjes së sportistëve, dhe në këtë mënyrë së bashku ndikojnë në arritjen e rezultateve maksimale kulmore.

1.1 STRUKTURA DHE PARIMET THEMELORE TË TRAJNINGUT

Metodologjia e trajningut i përfshinë parimet themelore të shkencave biologjike psikologjike dhe pedagogjike.

Parimet themelore janë pjesë e konceptit të përgjithshëm dhe ato nuk janë dimensione të ndara edhe pse në ato i trajtojmë si të veçanta.

Aplikimi dhe shfrytëzimi i parimeve të trajningut bëhet me një organizim profesional si dhe funksionalizimi i përmbajtjeve, mjeteve, metodave dhe komponenteve tjera të trajningut.

Pjesëmarja aktive në trajning bëhet :

- Qëllimet dhe objektivat e sportit,
- Pavarësia dhe roli i kreativitetit të sportit,
- Detyrat e sportistit gjatë fazave të përgatitjeve,
- Pjesëmarja e sportistit është aktive dhe me vetëdije maksimale në secilin trajning, fazë apo periudhë të përgatitjeve,
- Aktivitetet dhe këshillat ndërmjet sportistëve dhe trajnerit gjithnjë arrihen me sukses.
- Trajneri në trajning është i përkushtuar me vetëdije të lartë me i realizu qëllimet dhe objektivat e parashtruara .

Përgatitja themelore është kusht për arritje të larta të lëvizjeve bazike , specifike dhe mjeshtrive tekniko taktike në sport.

Zhvillimi i aftësive të lloj-llojshme në grupmosha të reja (deri më 12-14 vjeç) janë të preferueshme për të arritur suksese të larta sportive, andaj preferohet që specializimi i trajningut të fillohet qysh nga mosha 14 vjeç. Rezultatet më të mira kur arrihen në moshën 15-16 vjeç adaptimi bëhet i shpejtë , pas moshës 18 vjeç shumë shpejtë ''dijeget'', lëndimet janë të shpeshta për shkak angazhimeve të tepruara rezultatet që arrihen pas moshës 18 vjeç janë më të vleshme :lojtari është shumë më stabil,jeta sportive zgjatë shumë më tepër , lëndimet janë më të pakta etj.

1.2 Analiza e kapacitetit të ushtruarit dhe zhvillimi i vetive të sportistëve

Ngarkesat në trajning, planifikohen me kapacitet adekuat varësisht nga këta faktorë :

1. Moshë anatomike dhe biologjike, veçanërisht e të rinjëve dhe të juniorëve të cilët rritja dhe pjekuria ende nuk kanë përfunduar.
2. Trajningu i të rinjëve dallohet prej të rriturve. Të rinjtë më lehtë i përballojnë ngarkesat me volumen më të gjërë se sa trajningu me intensitet më të lartë (me ngarkesa më të mëdha).
3. Juniorët nuk mundën me i përballu ngarkesat sepse muskujt , ligamentet , nyjet dhe eshtrat ende janë në zhvillim e sipër.
4. Përvoja dhe moshë për pjesëmarrje në stërvitje dhe gara varet prej individit, sa ka përvojë në klube me cilësi të lartë edhe çfarë potenciali posedon sportisti.
5. Kapaciteti individual për stërvitje dhe lojë dallon në mes sportistëve. Shumë lojtarë cilësorë me kapacitet të madh bëjnë gara me vetë-veten dhe i bëjnë konkurrencë lojtarëve tjerë .
6. Faktori i rëndësishëm për volejbollist është statusi shëndetësor si dhe statusi që caktohet për trajning. Statusi i trajningut cakton përmbajtjen: ngarkesat dhe shpejtësia gjatë seancave stërvitore.
7. Sportistët të moshës së njejtë kanë aftësi të ndryshme : fuqia (forca), shpejtësia, qëndrueshmëria dhe shkathtësia. Këto ndryshime vërtetojnë kërkesën për stërvitje individuale .
8. Trajningu pas lëndimit apo sëmundjes të lojtarit dallon për individin (bëhet më i lehtë dhe i veçantë).

1.3 Faktori i ngarkesave në stërvitje dhe shpejtësia e rikuperimit

Në planifikimin e seancave stërvitore bëhet puna duke pasur kujdesë për ngarkesat që i kanë në shkollë, punë, familje, largësia e shkollës apo vendit ku bëhet stërvitja dhe ndikon në rikuperimin ndërmjet dy seancave stërvitore. Duke i marrë në konsideratë statusin e gjendjes ekonomike, sociale, psikologjike, emocionale të sportistit, planifikimi i stërvitjes me ngarkesa dhe strese të ndryshme bëhet gjithnjë me kujdes dhe profesionalizëm të veçantë.

Përbërja e ushtrimeve – trajningjeve dhe ngarkesave fizike, psikike në fazën e parë të seancës stërvitore luan rol shumë të madh në përcaktimin e ngarkesave fizike të mëvonshme. Këtu duhet të kemi sidomos kujdes në ato me ndikim pozitiv në parandalimin e lëndimeve dhe llojit të ngarkesave të përditshme stërvitore.

1.4 Stërvitja individuale

Moshat e reja shumë shpejtë adaptohen në volumin më të madh me intensitet të mesëm sesa të rriturit. Të rinjtë adaptohen në trajningun ditor duke siguruar edhe energjinë dhe kohë rezervë për lojë. Fëmijët në krahasim me sportistët të rritur, kanë përbërje nervore jo stabile andaj ata shumë shpejtë e ndërrojnë gjendjen emocionale. Trajningu i tyre në sporte të ndryshme është i lloj-llojshëm për të qenë të koncentruar dhe të përqendruar gjatë ushtrimeve në fazën e parë të seancës stërvitore.

Stërvitja bashkëkohore kërkon aktivitet më të madhë nga sportistët dhe më shumë orë punë. Prandaj edhe ushtrimet e nxemjes, zgjatja e muskujve dhe fleksibilitetit duhet të jenë specifike. Intensiteti dhe volumi i stërvitjes rritet pandërprerë në përsëritje të shumta (intervale).

Trajneri patjetër duhet të jetë kreativ që trajningu të jetë interesat, argëtues dhe me ushtrime në forma të ndryshme që lëvizjet të jenë të ngjashme që zhvillojnë aftësitë psikomotorike të sportistëve konform sportit përkatës.

Kapaciteti i trajnerit me punë dhe ide inventive ka përparësi të mëdha gjatë seancave para-stërvitore, të jenë të llojllojshme.

Para trajningut me ngarkesa të mëdha duhet organizuar një lojë interesante në sporte tjera (ping-pong, basketboll etj.) që kishte me qenë argëtim, zbavitje e koordinim.

1.5 Modelimi i stërvitjes

Modelimi është imitimi, simulimi i realitetit dhe përbehet prej elementeve specifike që mësohet me fenomene të hulumtimit. Kur formohet modeli i stërvitjes me rëndësi është të paraqiten hipotezat për evulimin dhe analizën e rezultateve.

Trajneri duhet kuptuar strukturën e punës profesionale:intensitetin, volumin, kompleksitetin dhe numrin e lojtarëve si dhe grupmoshën (ergogjenezën: ergo-puna dhe genesis që do të thotë gjenerata).

Zhvillimi i modelit është proces i gjatë duke aplikuar eliminimin e gabimeve që mundën me zgjatë me vite .

Trajneri fillon me modelimin e trajningut pas analizës së gjendjes së trajningut. Mandej pason faza e konkludimeve kur vendos për konceptet e elementeve të trajningut që duhet të përfshihen.

Në hapin tjetër trajneri aplikon elemente të reja me komponente kualitative . Elementet kualitative janë: intensiteti i trajningut, lëvizjet teknike, spektri psikologjik. Kurse komponentet kualitative janë: volumi, zgjatja e trajningut dhe numri i përsëritjeve lëvizjeve – elementeve kualitative të nevojshme për me i automatizu sekuencat e ndryshme në stërvitje.Modeli patjetër është specifik për individ ose për ekipë në sporte bashkëkohore.

2. QËLLIMI I PUNIMIT

Problemi i cili trajtohet në këtë punim është sa i rëndësishëm aq edhe aktual, sepse në të gjitha aktivitetet trupore rekreative dhe sportive, duhet ti jepet rendesi nxemjes dhe stretchingut para fillimit të aktivitetit sportiv si dhe rritjes së fleksibilitetit në nyje.

Qëllimi e këtij hulumtimi është rritja e njohurive mbi rolin dhe ndikimin që ka nxemja dhe stretchingut para fillimit të aktivitetit sportiv apo stërvitor si dhe rëndësia e rritjes së fleksibilitetit në nyje në paraqitjen sa më të mirë të sportistëve në gara si dhe në përgatitjen sa më të mirë të sportistëve për fazën tjetër të seancës stërvitore.

Përpos njohurive që duhet pasur trajneri në aspektin morfologjik, motorik, përvetësimit të njohurive motorike fiziologjike, konative, kognitive, sociale, shëndetësore si dhe në aspektin e vlerave të lojtarëve në lojë, njohurit e trajnerit në udhëheqjen e ekipes në lojë apo seanca stërvitore do të mundësojë që ti kompletojmë njohuritë mbi ndikimin e këtyre faktorëve në suksesin e trajnerit në udhëheqjen e ekipes në lojën apo seanca stërvitore.

Numri i paktë dhe i kufizuar i hulumtimeve të tilla në praktikën tonë kërkon në mënyrë imperative që krahas studimit të fushave të ndryshme të udhëheqjes së ekipës për lojë apo seanca stërvitore të vijë deri tek informacionet e duhura relevante shkencore të cilat do të plotësojnë njohurit teorike dhe ti sigurojnë pjesës praktike mbështetje të sigurta për punë të suksesshme të udhëheqjes së ekipës sportive.

Analizimi i detyrave gjatë udhëheqjes së ekipes në fazën e parë (para lojës apo seancave stërvitore) do të thotë të analizohet puna e trajnerit: trajner si mesimdhënës, trajneri në rolin e psikologut, trajneri në rolin e udhëheqësit, aspektin kibernetik dhe trajneri si pedagog.

Në kuadër të qëllimit të punimit, kryesisht synohet:

- në fokusimin e njohjes së funksionimit elementar të dimensionit të nxemjes, stretchingut dhe fleksibilitetit,
- përshkrimin e modeleve praktike të zhvillimit të tyre
- nxemjet, format, llojet dhe metodat e zhvillimit
- stretchingu, format, llojet dhe metodat e zhvillimit
- fleksibiliteti, aplikimi në procesin stërvitorë.

3. METODAT E PUNËS

Në bazë të qëllimit do të aplikohen metodat të cilat mundësojnë sigurimin e informatave të mjaftueshme për realizimin e qëllimit.

Metodat të cilat janë aplikuar për arritjen e këtij qëllimi janë metoda të cilat mbështeten në burime informatash nga literatura dhe nga përvojat individuale dhe të tjerëve, e këto janë:

Metodat për grumbullimin e informatave të nevojshme të cilat janë metoda kryesisht empirike të mbështetura në shfletimin e literaturës bazë dhe asaj ndihmëse, e që kjo është realizuar duke u mbështetur në literaturën të cilën në një masë të mjaftueshme e kemi në gjuhën shqipe dhe në dokumentet zyrtare nga Ministria e Arsimit, Shkencës dhe Teknologjisë e që është Korniza e Kurrikulit. Për realizimin e grumbullimit të informacioneve nga tereni kam aplikuar metodën e intervistës të mësimdhënësve të edukatës fizike dhe sportive, me ç'rast këtë formë të intervistës e kam realizuar gjatë bisedimeve me ta rreth problemeve që paraqiten rreth mundësive për zbatimin e përmbajtjeve programore.

Me qëllim të përshkrimit të informacioneve e kam aplikuar *metodën e përshkrimit, gjegjësisht deskripcionit*. Për realizimin e kësaj metode jam shërbyer nga literatura dhe punime të ngjashme që kanë të bëjnë me metodologjinë e punës kërkimore dhe me aspektin metodologjik të shkrimit të punimeve profesionale dhe kërkimore.

Me qëllim të përpunimit të informacioneve të grumbulluara dhe interpretimit të tyre kam aplikuar *metodën e analizës teorike*, me ç'rast të dhënat i kam shkoqitur nga korniza e hulumtimeve të ndryshme veç e veç dhe kam nxerrur rekomandimet më të reja lidhur me përmbajtjet e temave të shtjelluara në këtë punim.

3.1 Faktorët që ndikojnë rritjen e fleksibilitetit

Faktorët që ndikojnë në fleksibilitet janë:

1. Moshë-e cila është vërtetuar të ndikojë në rënie të fleksibilitetit me plakjen (Chapman, 1971). Kjo kryesisht i atribuohet humbjes së elasticitetit në indet lidhëse që rrethojnë muskujt që kalojnë nëpër një proces normal shkurtimi i cili rezulton nga mungesa e aktivitetit fizik.

2) Gjinia-femrat priren të jenë më fleksibile sesa meshkujt e të njëjtës moshë gjatë gjithë jetës (Holandë, 1968). Ky ndryshim i atribuohet në përgjithësi variacioneve anatomike në strukturat e nyjeve.

3) Lloji i nyjeve- Është vërtetuar se fleksibiliteti është i veçantë për secilën nyje.

4) Kohëzgjatja e ushtrimeve-Pjesëmarrja në stërvitje rregullta që përfshin vargun e plotë të lëvizjeve në përgjithësi rrit fleksibilitetin; Nga ana tjetër, një mënyrë jetese jo aktive sigurisht që rezulton në një fleksibilitet të zvogëluar (Beaulieu, 1980).

5) Temperatura-Rritja e temperaturës së trupit përmes nxemjes ose pjesëmarrjes në aktivitet fizik rrit nivelin e lëvizjes apo të fleksibilitetit (Sapega, Quendenfeld, Moyer & Butler, 1981). Ndersa ulja në temperaturën e trupit zvogëlon nivelin e lëvizjes apo të fleksibilitetit.

6) Ndërtimi i trupit- Faktorët që përfshijnë gjatësinë e krahut dhe këmbës, zgjatjet e krahut, lartësinë dhe peshën ndikojnë por jo ndjeshëm nevargun apo serinë e lëvizjeve (Alter, 1988).

7) Trajnimi i rezistencës-Trajnimi i rezistencës, në të cilin stërvitjet ekzekutohen përmes një vargu të plotë lëvizjesh, mund të ndihmojnë në përmirësimin e fleksibilitetit të një personi (Massey & Chaudet, 1956, Wickstrom, 1963).

8) Shtatzënia-Gjatë shtatzënisë, nyjet dhe ligamentet e legenit janë të relaksuara dhe të afta për mundësi më të madhe të lëvizjes (Bird, Calguneri, Wright, 1981). Hormoni përgjegjës për këtë ndryshim në vargun e lëvizjes është hormoni i relaksit. Pas shtatzënisë, prodhimi i relaksit zvogëlohet dhe ligamentet shtrëngohen.

3.2 Efektet e drejtpërdrejta të nxemjes në organizëm , rëndësia dhe parandalimi i lëndimeve

Nxemja është aktiviteti fizik që rrit temperaturën e gjakut, muskujve, tendonave dhe ligamenteve. Qëllimi i nxemjes është përgatitja e strukturave të nyjeve të lëvizshme të trupit për aktivitet fizik të fuqishëm, duke reduktuar rrezikun e dëmtimit apo lëndimit (Safran et al., 1988). Nxemja më e mirë realizohet me një aktivitet të plotë të trupit, si gjimnastikë me intensitet të ulët, të moderuar, ciklizëm stacionar, ecje apo vrapim. Pjesa e nxemjes, e cila duhet të zgjate rreth 5 minuta duhet të jetë mjaft intensive për të rritur temperaturën e trupit, por jo aq e mundimshme sa të çojë në lodhje. Veprimtaria e trajnerit apo mësimit dhe sportistëve apo nxënësve në pjesën hyrëse të orës mësimore është e llojllojshme, që do të thotë se në aspektin metodik format e hyrjes në punë aplikohen në dy mënyra:

- mënyra e parë ka të bëjë me tubimin e sportistëve – fëmijëve nga pozitat e shpërndara nëpër vendushtrim, të cilët rregullohen dhe krijojnë kushtet e volitshme që të fillohet me kryerjen e detyrave të planifikuara për këtë pjesë të orës, dhe
- mënyra e dytë : nxën. – fëmijët gjinden në rresht duke pritur mësimit për të filluar me realizimin e detyrave të planifikuara.

Qëllimi i pjesës hyrëse të orës është që sportistët – fëmijët të aftësohen për kryerjen e detyrave që pasojnë gjatë procesit mësimor në pjesët tjera të orës . Këtë mësimit e arrin duke :

- caktuar detyrat që kanë karakter të aftësimi fiziologjik të organizmit të nxënësit dhe
- caktimi i detyrave me karakter të ndikimit edukativo – arsimor .

Detyrat me karakter fiziologjik – kanë për qëllim që të gjitha funksionet fiziologjike të organeve – sistemeve të organizmit të nxënësit t’i ngrisë në nivel më të lartë , duke i aftësuar që me sukses t’i përballojnë ngarkesat – detyrat që pasojnë.

Shpesh hasim në mendimin se qëllimi i kësaj pjese është „ nxemja ” e organizmit që duhet kuptuar se „ nxemja ka të bëjë me vënien në lëvizje të të gjitha pjesëve të trupit, zmadhimin e amplitudave të lëvizjeve – lëvizshmërinë dhe ndikimin në funksion të rregullt të organeve të mbrendshme (qarkullimit të gjakut, frymëmarrjes).

Detyrat me karakter edukativo – arsimor – të kësaj pjese janë : të ndikohet në zhvillimin e disiplinës së vetëdijshme , krijimi i disponimit dhe nxitja e motivimi i nxënësve – fëmijëve për punë të mëtejme.

Sipas formës së organizimit të punës me sportist nxënës – fëmijë në pjesën hyrëse të orës mund të aplikohen : - forma frontale dhe forma në grupe

Lëvizjet trupore prej të cilave komponohet pjesa hyrëse, janë të llojllojshme dhe i klasifikojmë në:

1. Lëvizjet e tipizuara – këto lëvizje për nxënës janë të njohura, ose nuk paraqesin vështirësi për ekzekutimin e tyre , janë të lehta për t'i kuptuar . Lëvizje të këtilla janë ato që u takojnë ecjeve, vrapimeve, zvarritjeve, kërcimeve dhe lëvizjeve të kombinuara.
2. Lëvizjet interaktive (të situatës) – janë lëvizje që caktohen më pare ndërmjet sportistit dhe trajnerit. Zakonisht prej lëvizjeve të këtij grupi formohen lojërat elementare.

Faktorët që ndikojnë në planifikimin dhe përgatitjen e lëvizjeve për këtë pjesë të orës janë : -mosha dhe gjinia e sportistit, - gjendja e zhvillimit të aftësive fizike, fiziologjike dhe motorike, - detyra kryesore në pjesën themelore, - hapësira, objekti, vendushtrimi, - gjendja emocionale e nxënësve dhe e mësimitdhënësi

Nxemja përdoret për të përgatitur sistemin muskolor dhe të enëve të gjakut në kërkesat që para sportisti parashtron ushtrimi. (Thomas, 2000). Besohet se nxemja sjell sportistin në një gjendje të tillë fiziologjike që do të përmirësojë performancën e tij sportive (Elam, 1986) dhe do t'i mundësojë atij të veprojë dhe të kryejë aktivitetin e tij në nivelin më të lartë të mundshëm. Për këtë qëllim, përdoren aktivitete të ndryshme fizike (kineziologjike), si dhe forma të tjera të nxemjes, të tilla si banjo e nxehtë, dushet e nxehta dhe të ngjashme.

Gjatë procesit të nxemjes, ndodhin përshtatje (adaptime) fiziologjike në sistemet respiratore, metabolike, skeletore-muskulare, nervore dhe qarkulluese, dhe shumë varen nga ngritja e temperaturës trupore (Bennet, 1984, sipas Shellock, 1986). Konsiderohet se nxemja, përveç përmirësimit të performancës motorike, gjithashtu redukton rrezikun ndaj lëndimeve (McArdle, Katch 1991, sipas Young dhe Behm, 2002).

Numri më i madh i studimeve kanë treguar efektet e shumta të nxemjes, në pjesën më të madhe të shkaktuara nga ngrohja e temperaturës (Hedrick, 1992 nga Asmunsen dhe Colours, 1945; Bergh, 1980, nga Elami, 1986; Fry et al, 1995;. Kurz, 2001; MALAREK, 1954 dhe muide 1946, sipas Periq, 2005. shpellë, 1992; Shellock, 1986 Zentz et al, 1998):.

3.3.Efektet pozitive të nxemjes në organizëm

Në praktikë ekziston një numër i madhë i përparësive dhe efekteve pozitive në organizmin e sportistit, ndër të cilat:

- reduktimi apo pakësimi i rezistencës së muskujve dhe nyjeve dhe tolerancë më të madhe e muskujve dhe indeve lidhëse me rastin e shtrirjes së tyre gjatë turrjeve të forta gjatë garave dhe stërvitjeve (Elamit, 1986)

- Rritja e efikasitetit të tkurrjes muskulare, respektivisht shpejtësisë, forcës si dhe sasisë së tkurrjes dhe relaksimit të muskujve. Muskujt mund të kontrahohen më fort.
- Rritja e rrjedhjes së gjakut në muskuj për këte shkak edhe rritja edifuzionit të gjakut (hemoglobina liron më shumë oksigjen në temperatura të larta),
- Përmirësimin e proceseve metabolike që ndodhin në trup,
- Përmirësohet funksioni i sistemit nervor ose ndjeshmëria e receptorëve nervor dhe shkalla e transmetimit të impulseve nervore,
- Shkurtohet koha e reagimit, perceptimi dhe koordinimi më i mirë,
- Përmirësim i gatishmërisë mendore për përpjekjet e mëposhtme; lejon përqendrim më të mirë, si dhe rregullimin e gjendjes emocionale (sidomos para garave), dhe zvogëlon stresin, ankthin dhe frikën nga lëndimi,
- parandalimin e lëndimeve; muskujt e ftohtë me ngopje të ulët të gjakut janë më të ndjeshëm ndaj lëndimeve sesa muskujt më të ngrohtë; lëvizja e nyjeve përmirësohet në temperatura të larta,
- Ngrohja e duhur mund të parandalojë dëmtime serioze në sistemin kardiovaskular.

3.4 Llojet e nxemjeve në organizëm

Sipas metodës, dmth sipas mënyrës në të cilën kryhet, nxemja mund të ndahet në nxemje aktive dhe nxemje pasive.

Nxemja aktive përfshin rritjen e temperaturës së muskujve dhe trupit që është shkaktuar nga aktiviteti fizik i sportistëve (Perić, 2005).

Nxemja pasive është ngrohje e tillë gjatë së cilës mungon aktiviteti fizik, dhe rritja e temperaturës është e shkaktuar nga faktorë ekzogjenë, të tilla si banjot e nxehta, masazh, dush të nxehtë apo diaterijom (Peric, 2005). Disa studime kanë treguar se ngrohja pasive në disa raste nuk ka rezultuar me ngritje të dëshiruar të temperaturës trupore (Barone, 1989, sipas Hedrick, 1992); domethënë, të zgjaten ose të mbahen efektet e shkallës së arritur së ngrohjes te sportistëve. Çdo trajnim duhet të përbëhet nga ngrohja e përgjithshme, e cila përfshin:

1. ngrohjen kardiovaskulare dhe shtrirjen e përgjithshme, si dhe
2. ngrohjen specifike, në të cilën kryhen strukturat e ushtrimeve të ngjashme me qëllimin kryesor të trajnimit (Kurz, 2001).

Ngrohjet janë ndarë në mënyrë të ngjashme edhe nga autorë të tjerë (Zvonarek dhe Žufar, 1997). Ata konsiderojnë se ngrohja përbëhet nga përgatitja e përgjithshme (rotacioni i nyjeve dhe përgatitja aerobe), shtrirja (statike dhe dinamike) dhe përgatitja specifike për sport.

Nxemja e përgjithshme është ngrohja e cila më së shpeshtipërdoret dhe ngrit temperaturën e trupit me struktura lëvizore apo pjesë të ushtrimeve që aktivizojnë grupet e muskujve më të mëdhenj dhe ekzekutohen ashtu dhe në atë mënyrë që sportisti të kryejë 5-10 minuta aktivitete aerobike (ecje, vrapim, biking, skipping, lëvizje) me intensitet të ulët. Ky lloj i ngrohjes nuk është i lidhur me strukturat e lëvizjes specifike të sportit në të cilat sportisti më vonë do të marrë pjesë, dmth. përfshin struktura të lëvizjes që nuk janë specifike për aktivitetin nervor-muskulor të një sporti të caktuar. Efekti i punës rritet ndjeshëm kur tërë trupi nxehet (Perić, 2005).

Nxemja lokale përfshin rritjen e temperaturës ekskluzivisht në muskujt aktivë dhe lëkurën që e mbulon, kryesisht vetëm lëvizjet e ekstremeve aktive në struktura lëvizore të sportit specifik (Perić, 2005).

Nxemja specifike kryhet ashtu që ekzekutohen ushtrime specifike me intensitet të ulët për të aktivizuar grupe specifike të muskujve që do të jenë më të ngarkuara në stërvitje ose gara të mëtejshme. Një shembull mund të jenë pasime të lehta të topit në sporte si p.sh. futbollit ose basketbollit pak para ndeshjes ose ushtrime me ngarkesë më të lehtë përpara se sportisti të fillojë të kryejë ushtrime me ngarkesë maksimale. Konsiderohet se rezultatet më të mira në ngrohje japin një kombinim të ngrohjes së përgjithshme dhe specifike (Stone dhe Bryant, 1987, sipas Zentz et al., 1998).

Nxemje funksionale nënkuptohet përfshirja apo aktivizimi i një grupi të veçantë të muskujve dhe stabilizimin e grupit të muskujve në një rajon të caktuar me ndihmën e rekuizitave të ndryshme (topa mjekësore, topa suedeze, shirita gome dhe të ngjashme). Ka të njëjtat përparësi si nxemja tradicionale.

Përveç rritjes së temperaturës së trupit, përmirësohet ekuilibri, bashkërendimi dhe proprioceptimi (Thomas, 2000) dhe sigurohet një përgatitje më e mirë e atletëve për aktivitete sportive për nivel të mesëm ose të lartë të aktiviteteve fizike.

Në këtë mënyrë ushtrimet që pasojnë do të jenë më të lehta për t'u kryer. Nxemje e tillë funksionale është më interesante se metodat e tjera të nxemjes, kështu që atletëve nuk ju bëhen monoton.

Udhëzimet për nxemje janë të shumta.

Duhet të kemi parasyshë se çdo atlet reagon ndryshe në lloje të ndryshme të nxemjes, kështu që mund të flasim për individualizimin e procesit të ngrohjes (Perić, 2005). Disa autorë kanë dhënë udhëzimet bazë që duhen ndjekur gjatë kryerjes së ngrohjes (Arnett, 2002, Åstrand dhe Rodahl, 1986, sipas Hedrick, 1992, Peshkop, 2003b, Robinson et al., 1974, Elam, 1986, Wathen, 1987, Hedrick, 1992; Kurz, 2001; Karvonen, 1978, sipas Shellock, 1986):

- Nxemja prej 5 deri në 30 minuta lejon që temperatura e trupit të arrijë nivelin optimal,

- Koha më e shkurtër e ngrohjes se sa rekomandohet nuk ndikon në rritjen e temperaturës ose përmirësimin e performancës të sportistët,
- Nxemja për stërvitje të shpejtësisë, forcës dhe elementet teknike duhet të zgjasë më shumë se sa për stërvitjet e qëndrueshmërisë,
- Atletët me një shkallë më të lartë të përgatitjes fizike kanë nevojë për më shumë nxemje se atletët e nivelit më të ulët të përgatitjes fizike,
- Nxemja duhet të jetë mjaft e fortë për të rritur temperaturën e trupit dhe për të përshpejtuar frymëmarrjen, por nuk shkakton lodhje të tepruar. Nëse përdorim ushtrime me intensitet shumë të lartë, atëherë lirohen rezervat glikogjene dhe rritja e laktatit të gjakut, gjë që shkakton reduktim të përdorimit të acideve yndyrore të lira në stërvitje,
 - Rritja e temperaturës rektale rreth 1° C rekomandohet si një tregues se efektet pozitive të ngrohjes (djersitje e deri mesatare në gjendje normale mund të jetë gjithashtu një tregues i rritjes së temperaturës së trupit dhe arritjes së efekteve të nxemjes)
 - Gjatë motit të ftohtë, përpikuni të mbani temperaturën e ngritur të ngrohtë sa duhet për të veshur veshje të ngrohta,
 - Ngrohja duhet të përfshijë ushtrime relaksimit dhe zgjatjes,
 - Duhet të ekzekutojme shtrirje dinamike (10 deri në 12 perseritje këmbët dhe 5 deri në 8 përsëritje duart)
 - Nyjet duhet ngrohur nga skajet distale në ato proksimale (qendra e trupit) dhe nga një fund i trupit në tjetrin (lart poshtë ose anasjelltas), duke përfunduar me pjesën e trupit që së pari do të marrë pjesë në aktivitet,
 - Pas ngrohjes së përgjithshme, kryeni ngrohje specifike,
 - Ngarkesa duhet të rritet në mënyrë progresive deri tek ai nivel që është afër ngarkesës së punës dhe lodhjes mund të shmangemi ashtu që të japim pushime të shpeshta dhe të shkurtëra, sepse temperatura e indit zvogëlohet më ngadalë se sa rritet (duhet të shmanget tendosja maksimale)
 - Duhet të zvoglojmë ngarkesën gjatë nxemjes në 10 deri 15 minuta para fillimit të garës,
 - Rritja e temperaturës muskulare pas ngrohjes zgjat deri në 45 minuta dhe pas asaj kohe efektet pozitive të ngrohjes humben, sepse temperatura e muskujve kthehet në fillestare.

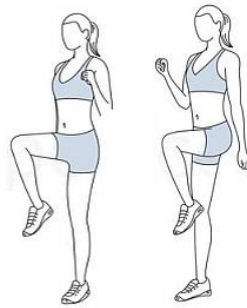
3.5 Disa lloje të ushtrimeve për nxemje

Ka mënyra dhe lloje të ndryshme të ngrohjes, që varen nga: qëllimi i stërvitjes, metodat e ngrohjes, sportet, moshën e sportistëve ose kushtet nën të cilat po zhvillohet ngrohja.

Ngrohja mund të kryhet duke përdorur pajisje të ndryshme, të tilla si topa mjekësore, dhe në varësi të qasjes në palestër.

Ushtrimet të cilat aplikohen gjatë nxemjes janë:

1. Ecje dhe vrapim në vend me ngritje të gjunjëve deri 30 sekonda.



2. Pozita e shtrirë në shpinë me këmbë të mbledhura, ngritja e kërdhokullit lartë1X8.



3. Pozita e shtrirë në shpinë me këmbë të mbledhura, ngritja e kokës lartë1X8.



ja e kokës lartë dhe anash 1X8.



5. Pozita e shtrirë në shpinë me këmbë të mbledhura, ngritja e këmbëve lartë 1X8.



6. Pozita e shtrirë në shpinë me këmbë të mbledhura, vozitje e bicikletës 1X8.



7. Pozita e shtrirë në shpinë me këmbë të mbledhura njëra mbi tjetren, ngritje dhe rrotullim i kokës në njëren anë 1X8.



8. Pozita e shtrirë në shpinë me këmbë të shtrira, ngritja e njërës dhe tjetres këmbë 1X8



9 . Pozita e shtrirë në shpinë me këmbë të mbledhura, afrimi dhe largimi i gjunjëve 1X8



Ushtrimet të cilat aplikohen nga pozita e shtrirë në krah janë:

1 . Pozita e shtrirë në krah, ngritja e këmbës së shtrirë 1X8



2 . Pozita e shtrirë në krah, mbledhja e këmbës së shtrirë 1X8



3 . Pozita e shtrirë në krah, mbledhja e këmbës së shtrirë 1X8



4. Pozita e shtrirë në krah, ngritja e kokës me ndihmen e dorës pa 1X8



5. Pozita e shtrirë në krah, lëvizja e këmbës së eperme dhe të shtrirë para dhe prapa 1X8



6. Pozita e shtrirë në krah, lëvizja e këmbës së eperme dhe të shtrirë para dhe prapa me rezistencë 1X8



7. Pozita e shtrirë në krah, mbledhja e këmbës së eperme para dhe shtrirja te femra shtatëzane 1X8



8. Pozita e shtrirë në krah, mbledhja e këmbës së eperme para dhe shtrirja dorës mbi top 1X8



9. Pozita e shtrirë në bark, mbledhja e këmbës së shtrirë 1X8



10 . Pozita e shtrirë në bark, mbledhja e këmbës së shtrirë me rezistencë 1X8



11. Pozita e shtrirë në bark, ngritja e këmbës së shtrirë lartë 1X8



12 . Pozita e shtrirë në bark , Ngriheni pjesën e sipërme të shpinës. Duart vendosini sa më afër trupit dhe mbani bërrylat drejtë.



13 . Pozita e shtrirë në bark , Ngriheni pjesën e sipërme të shpinës, shpatullat dhe duart. Duart vendosini sa më afër trupit dhe mbani bërrylat drejtë.



14. Pozita e shtrirë në bark , Përsëriteni pozicionin fillestar. Ngriheni pjesën kurrizore të qafës dhe shpatullat. Duart mbajni prapa shpinës. Me kokën drejt shikoni lart.



15. Pozita e shtrirë në bark , duart vendosini anash të shtrira, me shuplakat poshtë. Ngriheni pjesën e sipërme të shpinës dhe zgjeroni duart derisa nuk ndjeni shtrëngim.



16. Pozita e shtrirë në bark , E shtrirë, mbani duart drejt përpara. Ngriheni pjesën e sipërme të shpinës, shpatullat dhe duart, siç tregohet në foto.



17. Pozita e ulur me këmbë të shtrira me mbështetje prapa me duar, ngritja e njëres pastaj tjetres këmbë lartë 1X8.



18. Pozita e ulur me këmbë të shtrira, përkulje para 1X8.



19. Pozita e ulur me këmbë të hapura, përkulje para 1X8.



20. Pozita e ulur me këmbë të mbledhura, ofrojmë dhe i largojmë gjunjët 1X8.



21. Pozita e ulur me këmbë të kryqëzuara, i bëjmë presion topit 1X8.



22. Pozita e ulur me këmbë të hapura, përkulje para dhe prekim njëren këmbë pastaj tjetren 1X8.



23. Pozita e ulur në karrigë, bëjmë ushtrime të lakueshmërisë së qafës 1X8



24. Pozita katërkëmbë, ngrisim nërën pastaj tjetren këmbë prapa dhe lartë 1X8



25. Pozita katërkëmbë, ngrisim kërdhokullat dhe lartë pastaj posht 1X8



26. Pozita në gjunj në përkulje, ngrisim duart para dhe lartë pastaj posht dhe prapa 1X8



27. Pozita në gjunj, ngrisim krahërorin dhe gjoksin para dhe lartë pastaj posht 1X8



28. Pozita në këmbë, lakimi e këmbës në gju në menyre pasive dhe aktive 1X8



29. Pozita në këmbë, lakimi për kulje anash



30. Pozita në këmbë, ngritja e njërës këmbë pastaj tjetres dhe prekja me bërryl



31. Pozita në këmbë, duart në bel, rrotullimi i kërdhokullave



32. Pozita në këmbë, duart prapa, prekim me duar njërën shput e cila lakohet në gju pastaj tjetren



33. Pozita në këmbë, duart para, gjysmë ulje dhe ngritje



4. STRETCHINGU NË PËRMIRËSIMIN E PERFORMANCËS FIZIKE DHE NË PARANDALIMIN E LËNDIMEVE NË SPORT

Është e rëndësishme të theksohet se shtrirja (stretchingu) është e domosdoshme në të gjitha format e trajnimit, qofshin trajnime kondicionale për sportist, stërvitje të fëmijëve dhe të rinjëve, ushtrime rekreative për të moshuarit, shtatzëna ose të formave tjera të stërvitjeve.

Shpesh pas kësaj faze të nxemjes së trupit, janë disa ushtrime të zgjatjes që kalojnë nëpër një varg funksional të lëvizjeve, duke mbajtur pozicione zakonisht jo më shumë se 10 sekonda. Ushtrimet e zgjatjeve, për të rritur diapazonin e lëvizjes, paraqiten më së miri pas ftohjes të sistemit kardiovaskular ose pas seksionit të tonizimit të muskujve.

Stretching - Shtrirja është një nga teknikat e zgjatjes së muskujve e zhvilluar nga yoga dhe bazohet në mbajtjen e një pozicioni të caktuar. Është gjithashtu një mjet shumë efektiv për relaksim fizik dhe mendor. Sikur që ka lloje të ndryshme të fleksibilitetit, gjithashtu ka lloje të ndryshme të shtrirjes ose stretchingut.

4.1. Stretchingu është i rëndësishëm për arsye se:

1. Stretchingu i rregullt i ndihmon muskujt që të jenë më fleksibil sepse kur nuk bëjmë zgjatje të muskujve ato shtrëngohen dhe pengojnë kryerjen e drejt të aktivitetit fizik si dhe mund të sjellin deri tek lëndimet. Përveç lubrifikimit të nyjeve, balancimit të sistemit nervor, zvogëlon tendosjen në muskuj, rrit koordinimin muskular dhe intramuskular, redukton rrezikun ndaj lëndimeve të muskujve, ligamenteve dhe nyjeve dhe mundëson gradualisht rikthimin e organizmit në gjendje përpara stërvitjes. Stretchingu përshpejton rimëkëmbjen e organizmit pas ngarkimit, por gjithashtu përmirëson rrjedhjen e gjakut si dhe proceset e tjera regjenerative.

2. Edhe pse nuk është e mundur që të zgjasësh çdo muskul, zgjasim disa nga muskujt më të rëndësishëm sikur që janë Lhamstrings, gluteus, supet, dhe qafa. Gjate ekzekutimit të zgjatjeve është e rëndësishme që ti kushtojmë rëndësi muskujve të cilët do të përdorim në aktivitetin fizik. Për shembull, vrapuesit duhet të kushtojnë rëndësi më shumë dhe të bëjnë zgjatje në gjymtyrët e tyre të poshtme përpara se të fillojnë aktivitetin fizik.

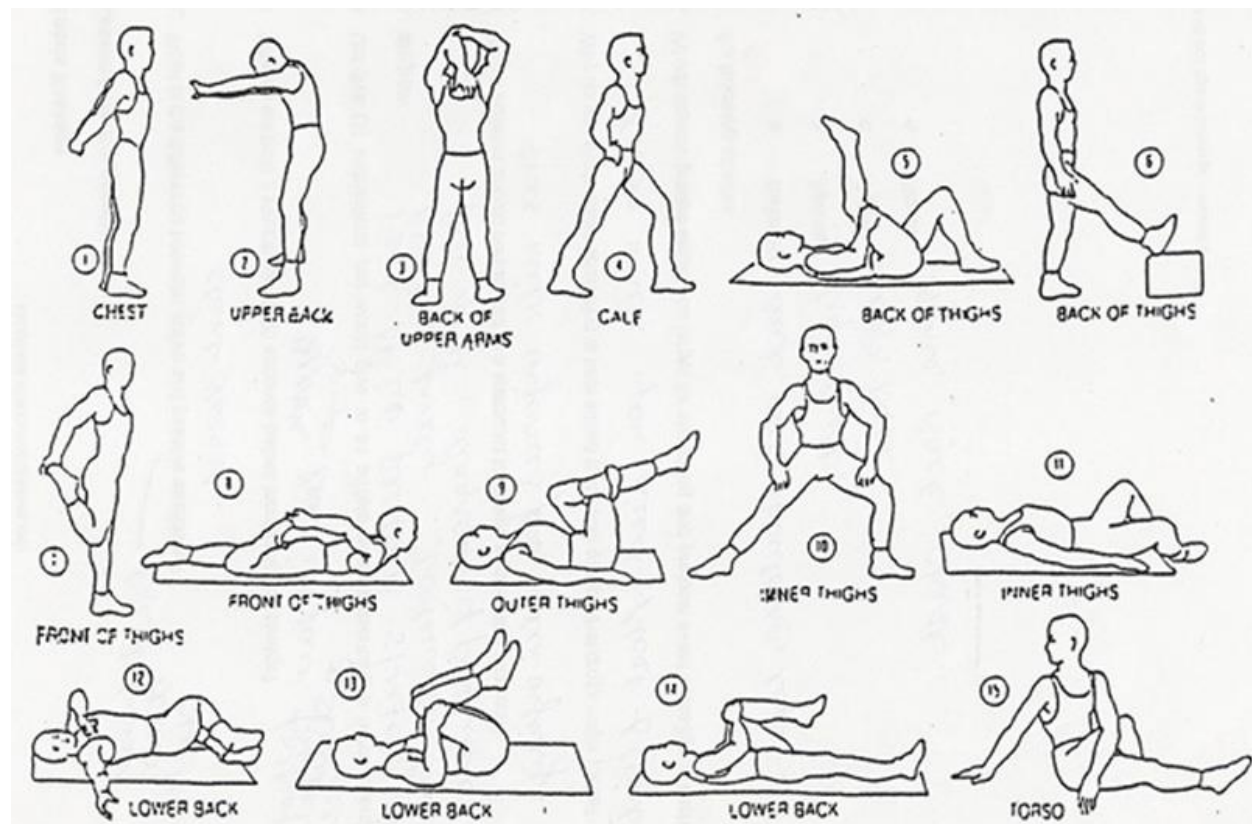
4.2. Llojet të stretchingut apo zgjatjeve

4.1.1. Stretchingu ballistik

Kjo është metoda e përdorimit të momentit të lëvizjes së trupit ose të ekstremit, në mënyrë që të arrihet një lëvizje që tejkalon shkallën e saj normale. Me këtë lloj shtrirje, fleksibiliteti dinamik mund të zhvillohet shumë mirë. Megjithatë, ekziston një rrezik më i lartë i inflamacionit të muskujve ose lëndimit të muskujve si dhe indeve lidhëse të buta sesa në llojet e tjera të shtrirjes ose stretchingut.

Ky lloj i stretchingut ishte mjaft popullorë në vitet 1970, por përdoret kryesisht nga atletët për shkak se mund të kenë rrezik më të madh të lëndimit dhe efikasitetit më të vogël krahasuar me teknikat e tjera të zgjatjes. Me zgjatje ballistike dhe pasive ekziston nevoja për të kontrolluar faktorë të shumtë për të siguruar sigurinë, duke kufizuar zbatimin e këtyre teknikave.

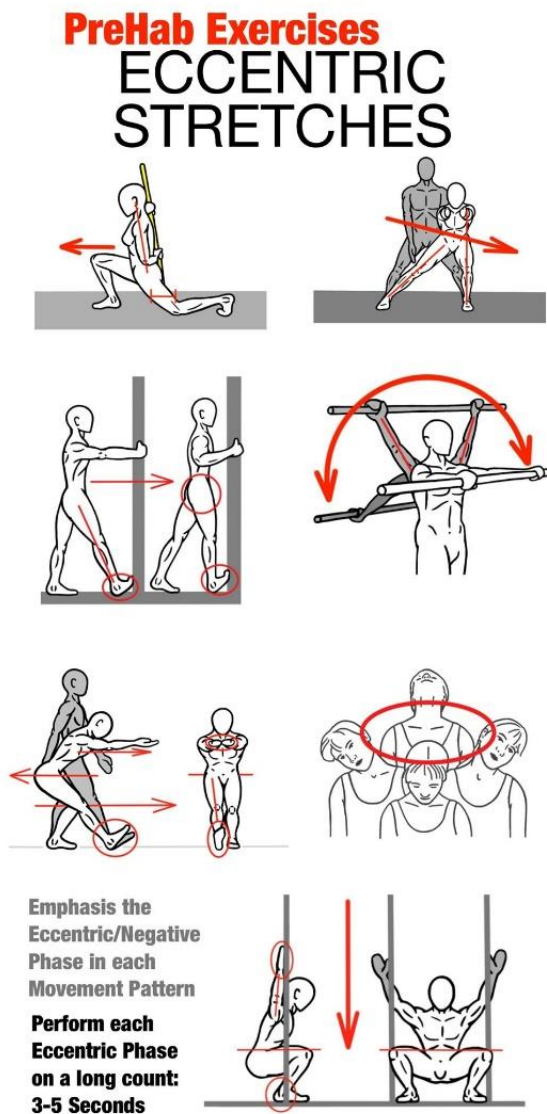
Ushtrimet që aplikohen për të rritur këtë lloj të zgjatjes së muskujve janë:



4.1.2. Stretchingu ekscentrik

Stretchingu ekscentrik është një lloj i punës apo veprimit të muskullit në të cilin ai zgjatet gjatë tensionimit. Shembull, muskuli i kërcirit tkurret ose shkurtohet kur ngritemi në gishtërinj të shputës por, zgjatet gjatë zbritjes ose rikthimit në gjendje fillestare. Njejt është edhe gjatë ngjitjes në litar ku muskuli biceps kontrahohet por gjatë zbritjes zgjatet (kontrahim ekscentrik).

Ushtrimet që aplikohen për të rritur këtë lloj të zgjatjes së muskujve janë:

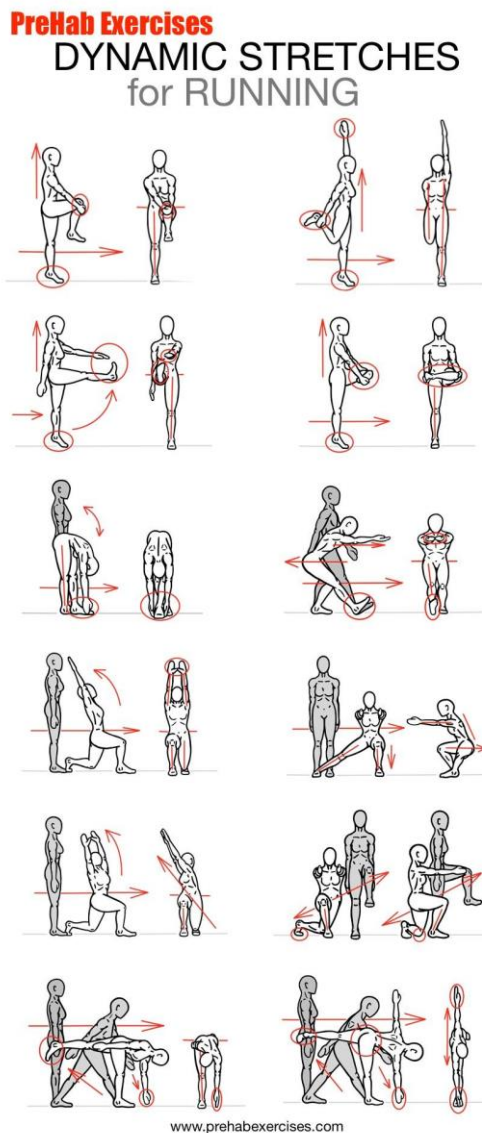


4.1.3. Stretchingu dinamik

Sipas Kurz, shtrirja apo stretchingu dinamik është lëvizja apo zhvendosja e pjesëve të trupit dhe rritja graduale e vëllimit të lëvizjes, shpejtësisë së lëvizjes ose të dyja.

Shtrirja dinamike përbëhet nga kontrollimi i vrullit të lëvizjeve të pjesëve të trupit që nuk e tejkalojnë volumin normal të lëvizjes në një nyje (ndryshe nga shtrirja ballistike). Pra, nuk ka lëvizje të papritur dhe të fuqishme.

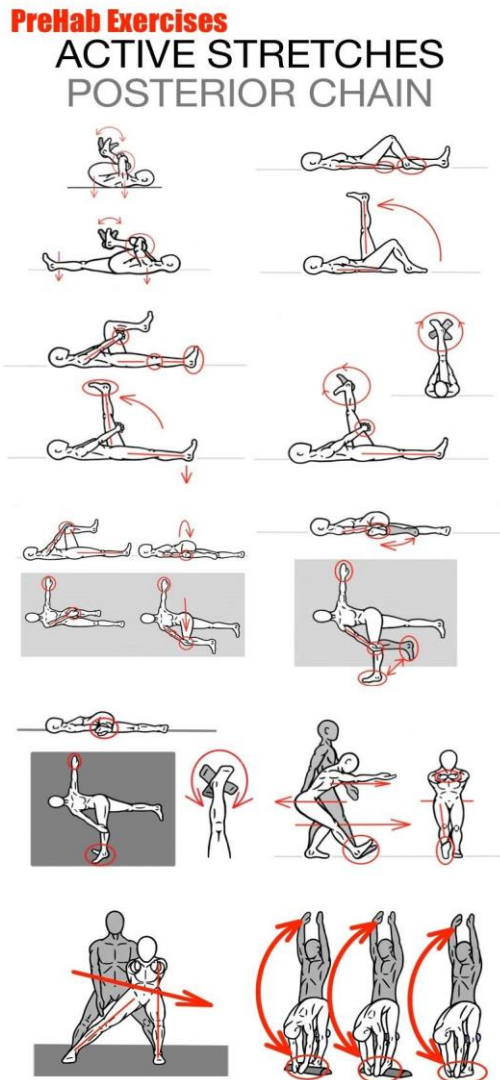
Ushtrimet që aplikohen për të rritur këtë lloj të zgjatjes së muskujve janë:



4.1.4.Stretchingu aktiv

Në këtë lloj shtrirje(stretching), është e nevojshme të arrihet pozita e zgjatjes së muskujve dhe mbajtja e tyre vetëm nga grupi i muskujve agonist (të kundërt me grupin që zgjatet). Tensioni ose tkurrja e agonistëve favorizon relaksim të antagonistëve (grupi që zgjatet) me ndalim reciprok.

Ushtrimet që aplikohen për të rritur këtë lloj të zgjatjes së muskujve janë:

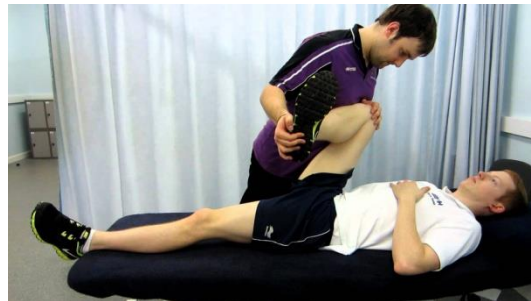


www.prehabexercises.com

4.1.5. Stretchingu pasiv

Është një metodë e shtrirjes (stretchingut) tek e cila arritja dhe mbajtja e pozicioneve të shtrirjes apo zgjatjes së muskujve arrihet me anë të disa pjesëve të tjera të trupit, nëpërmjet partnerit ose disa mjeteve ndihmëse.

Ushtrimet që aplikohen për të rritur këtë lloj të zgjatjes së muskujve janë:



wiseGEEK

4.1.6. Stretchingu statik

Sipas Alter, shtrirja apo stretchingu statik përbëhet nga shtrirja apo zgjatja e muskujve (apo grupit të muskujve) deri në pikën e fundit dhe mbajtjen e pozicionit në zgjatje pa mjete ndihmëse ose partnerit.

Prandaj ekziston dallimi në mes shtrirjes apo zgjatjes pasive dhe stretchingut statik, pasi që në shtrirjen pasive trupi është plotësisht i relaksuar, ndërsa në shtrirjen statike ka ende tension në rajone të caktuara të trupit.

Ushtrimet që aplikohen për të rritur këtë lloj të zgjatjes së muskujve janë:



4.1.7. Stretchingu izometrik

Shtrirje, zgjatja izometrike - Kjo është një lloj i stretchingut, shtrirjes apo zgjatjes statike (sepse nuk ka lëvizje), e cila përfshin rezistencën e grupeve të muskujve nëpërmjet veprimit izometrik të muskujve të shtrirë. Kjo është një nga metodat më të shpejta të zhvillimit të fleksibilitetit statik-pasiv.

Shtrirja kryhet në mënyrën si në vijim:

- Arrijm pozicionin e zgatur të muskujve me stretching, shtrirje apo zgjatje pasive;
- Përpiqemi të zgjasim muskujt duke u përpjekur të lëvizim objektin që na jep mbështetje dhe nuk jep ndihmë. Kontrahimin mbajm 7 deri në 15 sekonda;
- Në fund, relaksojm muskujt dhe ta mbajmë atë pozicion për të paktën 20 sekonda.

Ushtrimet që aplikohen për të rritur këtë lloj të zgjatjes së muskujve janë:



4.2.SLPN-Stretchingu i lehtësuar propiocepriv neuromuskular

SLPN-Stretchingu i lehtësuar propiocepriv neuromuskular aktualisht është metoda më efikase dhe metoda më e shpejtë për zhvillimin e fleksibilitetit statiko-pasiv. Emri i plotë është Stretchingu i lehtësuar propiocepriv neuromuskular (PNF-proprioceptive neuromuscular facilitation stretching).

- Është një teknikë që në fakt, kombinon shtrirjen pasive dhe izometrike.

- SLPN-Stretchingu i lehtësuar propiocepriv neuromuskularzakonisht nënkupton përdorimin e një partneri që siguron rezistencë ndaj kontrahimit izometrik dhe në mënyrë pasive lëviz nyjen përmes një amplitude të rriur të lëvizjes.

Llojet më të zakonshme të SLPN-Stretchingu i lehtësuar propiocepriv neuromuskularjanë:

a) Kontrahimi-relaksimi

Pas zgjatjes fillestare pasive, muskuli i shtrirë apo i zgjatur në mënyrë izometrike kontrahohet për 7 deri në 15 sekonda, pas së cilës 2-3 sekonda relaksohet dhe pastaj përsëri në mënyrë pasive zgjatet, por me amplitudë më të madhe se sa në fillim. Ky pozicion mbahet 10 deri në 15 sekonda. Pauzat në mes përsëritjeve janë 20 sekonda, njëjtë si me teknikat e tjera të SLPN-Stretchingut të lehtësuar propiocepriv neuromuskular.

b) Kontrahimi-relaksimi-kontrahimi

Kjo teknikë përfshin dy kontrahime izometrike: së pari agonistët, dhe pastaj antagionistët. Pjesa e parë është e njëjtë si në teknikën e kontrahimit - relaksimit, ku, pas arritjes së pozicionit fillestar të zgjatjes së muskulit, pason kontrahimi e saj izometrik 7 - 15 sekonda. Pastaj muskuli relaksohet, dhe pason nga kontrahimi izometrik i grupit të muskujve antagonist, tek të cilët gjithashtu zgjat 7 deri në 15 sekonda. Muskuli pastaj relaksohet për 20 sekonda. para përsëritjes së ardhshme.

Ushtrimet që aplikohen për të rritur këtë lloj të zgjatjes së muskujve janë:

Proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF) stretching technique: (a) isometric phase (b) stretching phase



- PNF incorporates the principles of autogenic inhibition and reciprocal inhibition.
- There are three types of PNF, all of which begin with a passive (partner) 10-second pre-stretch.
 - ✓ Hold-relax
 - ✓ Contract-relax
 - ✓ Hold-relax with agonist contraction



Hold-relax hamstrings stretch



Contract-relax hamstrings stretch



Agonist hold-relax hamstrings stretch





4.2.1. Efektet e zgjatjes - Stretchingut

Stretchingut - Shtirja, nëse kryhet siç duhet, përveç zhvillimit të fleksibilitetit, ka shumë efekte të tjera pozitive në trupin e njeriut dhe në funksionet e tij. Sipas Alter, këto janë:

- Përmirësimi i përgatitjes fizike;
- Përmirësimi i aftësisë për të mësuar, përmirësuar dhe kryer aftësi të ndryshme;
- Rritja e relaksimit fizik dhe mendor;
- Përmirësimi i vetëkontrollit dhe kontrollit të trupit;
- Redukton rrezikun e lëndimit të nyjeve, muskujve dhe tendinave;
- Lodhja e muskujve zvogëlohet pas stërvitjes;
- Zvogëlon dhimbjet në muskujt (inflamacionet);
- Tensioni muskolor zvogëlohet;
- Përmirëson qarkullimin e gjakut dhe proceset e tjera rigjeneruese;
- Rrit lakueshmërinë e indeve lidhëse;
- Redukton dhimbjet e tepërta gjatë fazës së menstruacioneve (dysmenorrhoea) tek femrat; dhe
- Zgjatjen e karrierës sportive.

Fatkeqësisht, gjatë stretchingut ndodhin gabime të shumta që pamundësojnë arritjen e efektit më të mirë të stretchingut:

- Nxemja joadekuate;
- Pushim i pamjaftueshëm midis sesioneve stërvitore;
- Ekzekutimi i ushtrimeve të gabuara;
- Ekzekutimi i ushtrimeve me renditje të gabuar.

5. FLEKSIBILITETI NË PËRMIRËSIMIN E PERFORMANCËS FIZIKE DHE NË PARANDALIMIN E LËNDIMEVE NË SPORT

Për arritjen e shkallës së lartë të përgatitjes kondicionale në një numër të madh të sporteve, amplituda e lëvizjes është me rëndësi të madhe, kështu që ekziston një nevojë për definimin e aftësisë së veçant motorike të fleksibilitetit

Fleksibiliteti ose lakueshmëria, lëvizshmëria përcaktohet apo definohet si aftësi e kryerjes së amplitudave të mëdha në nyje. Zakonisht fleksibiliteti është amplitudë maksimale e lëvizjes së pjesëve të trupit në disa nyje. Në thelb kjo aftësi është elasticiteti i muskujve dhe ligamenteve që do të ndikojë në amplitudën e lëvizjes. Në disa nyje të tilla si supet mund të ketë lëvizje më të madhe të ekzekutimit, ndërsa në disa të tjera, të tilla si gjunjë dhe bërryla, ka kufizime për shkak të strukturës specifike të ndërtimit të çdo nyje (Milanovic, 2013).

Fleksibiliteti ndahet në disa dimensione (Milanovic, 2013):

- a) Fleksibilitet aktiv – nënkupton kur amplituda e lëvizjes arrihet nga vet forca e muskujve në nyje,
- b) Fleksibilitet pasiv – nënkupton kur amplituda e lëvizjes arrihet me ndihmën e ndonjë force të jashtme në nyje,
- c) Fleksibilitet Statik - nënkupton ruajtjen ose mbajtjen e amplitudës maksimale të arritur në nyje,
- d) Fleksibilitetit dinamik - nënkupton amplitudën maksimale të lëvizjes që arrihet disa herë duke e përsëritur,
- e) Fleksibiliteti lokal – manifestohet në një nyje,
- f) Fleksibiliteti global - arrihet në një numër nyjesh.

Përkulshmëria, elasticiteti, fleksibiliteti – janë sinonime për këtë aftësi motorike, e cila përcaktohet si aftësi për kryerjen e lëvizjeve me amplituda të mëdha në një drejtim të caktuar.

Për shkak të zhvillimit të organizmit (rritjes dhe masës) kjo aftësi motorike pëson ndryshime në mënyrë joharmonike. Kështu që, lëvizshmëria e boshtit kurrizor vërehet se zmadhohet te meshkujt prej moshës 7-14-vj., kurse te femrat prej moshës 7-12- vj.

Lëvizshmëria varet nga gjendja e shtyllës kurrizore, e kyçeve, e lidhësave si dhe nga elasticiteti i muskujve. Kjo aftësi zhvillohet gjatë kryerjes së ushtrimeve (lëvizjeve) me amplitudë të madhe, veçanarisht të ushtrimeve të zhvillimit të përgjithshëm apo ushtrimeve të formimit.

Interesimi në fleksibilitet ka filluar në fillim të viteve të 90-ta, për shkak të rritjes së rasteve ortopedike, si rezultat i luftës së dytë botërore. Vëmendja e publikut për ushtrime të fleksibilitetit, u rrit me botimin e librit për fleksibilitet nga (Kraus dhe Hirschland,1954), ku theksohej që femijët amerikan nuk ishin në gjendje të ekzekutonin me sukses ushtrimet e fleksibilitetit dhe detyrat e forces muskulare.

Prej asaj kohe trajnerët, instruktorët, mjekët dhe terapistët fizik kanë filluar ti japin rëndësi më të madhe fleksibilitetit dhe ti aplikojnë ushtrimet e fleksibilitetit.

Ushtrimet e fleksibilitetit në fillimet e para të tij kanë qenë më shumë të njohura si mjet apo mënyrë për të bashkuar shpirtin, mendjen dhe trupin. Duke marrë parasysh harmoninë e shpirtit, mendjes dhe trupit në teknikat e jogës, shumë mjek shëndetësorë e përdornin trajnimin e fleksibilitetit si një mjet për të lehtësuar relaksimin mendor, fizik, si dhe reduktimin e stresit.

Fleksibiliteti i referohet një vargu të lëvizjeve të plota të nyjeve ose një grupi të nyjeve e që ndryshojn nga personi në person dhe nga nyja në nyje ku perfshihen të gjithë komponentet e sistemit muskulare si dhe rrugët specifike neuromuskulare të trupit.

Shkalla e trashëgimisë së fleksibilitetit është mjaft e ulët, kështu që ekziston mundësia e zhvillimit të saj. Zhvillimi i fleksibilitetit nuk do të thotë vetëm plotësimin e nevojave të sportit, por edhe tejkalimin e amplitudës së levizjes që zakonisht kërkojnë disa sporte, si dhe për të zhvilluar fleksibilitet shtesë për të parandaluar lëndimet. Koha më e mirë për të kryer ushtrime të zgjatjes është fundi i nxemjes së përgjithshme (vrapim dhe stërvitje të lehta), gjatë intervaleve të pushimit në mes ushtrimeve dhe në fund të trajnimit.

5.1. Mjetet dhe metodat e zhvillimit të fleksibilitetit

Mjetet themelore në zhvillimin e fleksibilitetit janë ushtrimet e zgjatjes të tipit lokal dhe atyre të përgjithshme. Kërkesa themelore me rastin e zbatimit të këtyre ushtrimeve qëndron në rritjen graduale të amplitudës së lëvizjes.

Metodat kryesore për zhvillimin e fleksibilitetit janë:

- a) Metoda e statike e zgjatjes, me variante aktive të zgjatjes,
- b) Metoda dinamike e zgjatjes, me variante aktive të zgjatjes,

c) Metoda stretching e zgjatjes, veçanarisht me kontrahim dhe relaksim të të njejtës pjesë të trupit, ose të njëjti grupi të muskujve dhe ligamenteve.

d) Zgjatja statike, përfshin shtrirjen ose zgjatjen në kufijtë e lëvizjes pa detyrim të zgjatjes dhe mbajtjen e atij pozicionit të shtrirë pa u zhvendosur për një kohë të caktuar. Gjatë ekzekutimit të zgjatjes statike, sportisti duhet të përpiket të relaksoj muskujt për të arritur distancën maksimale të lëvizjes. Në shtrirjen statike përdoret kryesisht vetëm forca e vet sportistit.

e) Zgjatja dinamike përfshin lëvizjet aktive deri te kufijt e lëvizjes apo amplitudës. Sportistët nuk mbajnë pozicionin e tyre përfundimtar.

Sipas shumë autorëve gjatë përsosjes së fleksibilitet dallojm tri metoda:

1. Metoda statike, e cila është përcaktuar si një metodë për mbajtjen e pozicionit,
2. Metoda dinamike, si një metodë për ekzekutimin e përsëritjeve të shpejta të lëvizjes me amplituda të mëdha
- 3 Metoda e kombinuar që karakterizohet nga lidhja e dy metodave të punës të lartëcekura.

Të gjitha metodat kanë karakteristika të përbashkëta që manifestohen me anë të këtyre elementeve:

- a) Kohë e gjatëe zgjatjes së muskulit,
- b) Kryerjen e ushtrimeve deri te pragu i dhimbjes, është një sinjal se nuk ka nevojë të vazhdojmë me rritje të mëtejshme në amplitudës,
- c) Mundësia e përdorimit për përgatitjen e trupit për ngarkesa dhe relaksim të shpejtë në pjesënpërfundimtare të trajnimit.

Në përsosjen e ushtrimeve të fleksibilitetit duhet gjithmonë të punojnë në seri, me shumë përsëritje në secilën seri. Rregullat themelore për zhvillimin dhe mirëmbajtjen e fleksibilitetit mund të reduktohet në udhëzimet e mëposhtme:

- Te zgjatjet statike koha e ekzekutimit dhe qëndrimit në atë pozitë është nga 5-30 sekonda,
- Para stërvitjeve të shpejtësisë, qëndrueshmërisë në shpejtësi, forcës shpërthyesë dhe absolute, agjilitetit dhe përsosjes së programeveteknike zgjatë nga 20-30 minuta,
- Para stërvitjes së forcësprinterike dhe të qëndueshmërisë 10-15 minuta,

- Para garave 10 minuta duke bërë ushtrime të zgjatjes,
- Te tendosjet dinamike numri i perseritjeve 20-30, ushtrimet e zgjatjes duhet kryer pa hove, lëvizje të papritura dhe nervozizmi,
- Puna ngadalë dhe gradualisht,
- Drejtimi i veprimit të lëvizjes të përputhen me drejtimin e lëvizjes,
- Ti kushtojmë vëmendje në tërë lëvizjen deri në amplitudën e fundit,
- Dallimet e temperaturës ndikojnë në gjatësinë e kohës në proporcion të kundërt,
- Efektet e zgjatjes janë të shkurtëra në temperatura të ulëta, dhe duhet ngrohur direkt në fund të stërvitjes,
- Frymëmarje të mirë dhe ritmike,
- Përqendrimi i duhet të jetë tek muskujt që trajtohen. Ushtrimet e fleksibilitetit të zbatohen në çdo trajnim dhe gjatë gjithë periudhave të përgatitjes.

Rëndësia e ushtrimeve të zgjatjes pasqyrohet në dy aspekte kryesore të përgatitjes së sportistëve:

1. Rritja e kapacitetit për manifestimin e gjitha aftësive motorike dhe
2. Aspekti profilaktik i lëndimeve të muskujve, tendinave dhe nyjeve.

5.2 Instrumentet e vlerësimit dhe diagnostifikimit të fleksibilitetit

Ka shumë instrumente matese për vlerësimin e fleksibilitetit të cilët janë treguesit kryesor për gjendjene lakueshmërisë në nyje. Do të paraqesim vetëm disa instrumente për vlerësimin e fleksibilitetit në nyje:

1. Përkulje para – MFPPA

Instrumentet: Banak, metri milimetrikë i plastikës i përforcuar për dërrasë të gjatë 80 cm +40cm mbi sipërfaqe dhe të gjerë 10 cm.

- **Pozita fillestare:** I testuari qëndron mbi ulësen suedeze, me këmbë të drejta, në përkulje të thellë të trupit dhe me fytyrë nga drejtimi i përkuljes.

- **Realizimi** i detyrës: I testuari në përkulje të thellë dhe këmbë të drejta, në maje te gishtërinjve të dy shuplakave të cilat janë paralelisht njëra me tjetrën, të prekin sa më thellë metrin. Detyra përsëritet dy herë. I testuari e mban pozitën e fundit që leximi te jetë sa më i saktë.

- **Vlerësimi:** Shënohet rezultati i përkuljes më të thellë i shënuar me centimetra. Pika zero është në maje të centimetrave, saktësia e matjes 0,1 cm.

Foto 1. Përkulje para – MFPPA



2 Ulur me këmbë anash– MFUKA

Instrumentet: Metri milimetrikë i plastikës i përforcuar për dysheme me gjatësi 2 m

Pozita fillestare: I testuari qëndron ulur në dysheme, shpina dhe koka të mbështetur për muri, këmbët e hapura anash, duart paralelisht njëra me tjetrën në pozitën para poshtë takojn dyshemenë. Pika ku prekin majat e gishtërinjëve vendoset shiriti metrik (pika 0).

Realizimi i detyrës: I testuari në përkulje të thellë dhe këmbë të drejta anash, në maje te gishtërinjëve të dy shuplakave të cilat janë paralelisht njëra me tjetrën, tenton të prek sa më thellë metrin. Detyra përsëritet dy herë. I testuari e mban pozitën e fundit që leximi te jetë sa më i saktë.

Vlerësimi: Testi përsëritet dy herë. I testuari e mban pozitën e fundit që leximi te jetë sa më i saktë. Shënohet rezultati i përkuljes më të thellë. Saktësia e matjes 0.1 cm.

Foto 2.Ulur me këmbë anash– MFUKA



3 Ulur me këmbë paralel– MFUKP

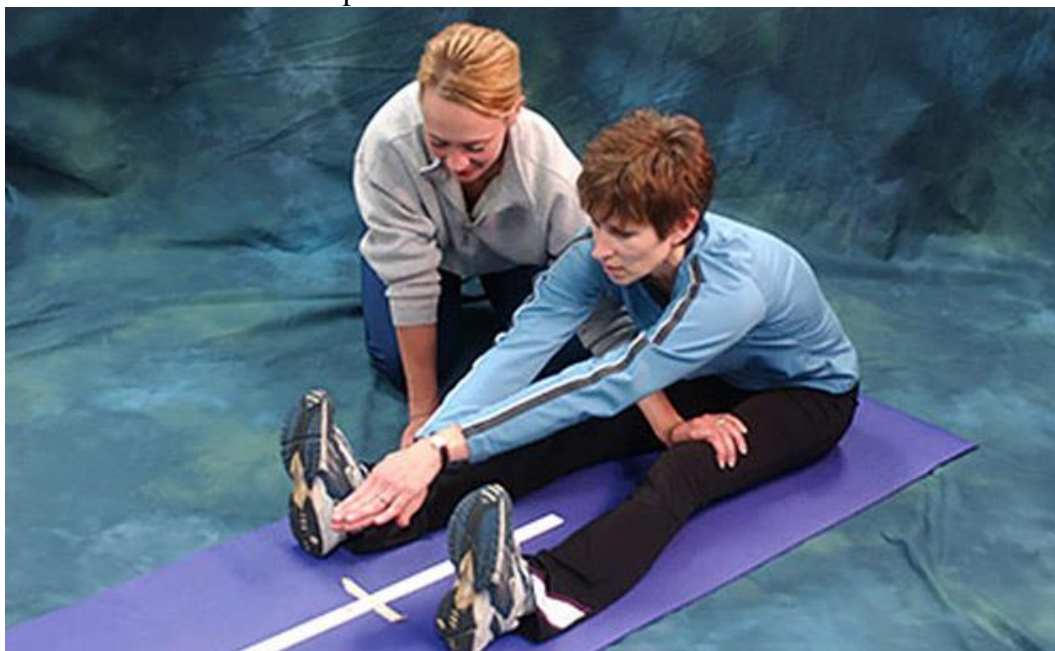
Instrumentet: Metri milimetrikë i plastikës i përforcuar për dysheme me gjatësi 2 m

Pozita fillestare: I testuari qëndron ulur në dysheme, shpina dhe koka të mbështetur për muri, këmbët e hapura anash, duart paralelisht njëra me tjetrën në pozitën para poshtë takojn dyshemen. Pika ku prekin majat e gishtërinjëve vendoset shiriti metrik (pika 0).

Realizimi i detyrës: I testuari në përkulje të thellë dhe këmbë të drejta paralel, në maje te gishtërinjve të dy shuplakave të cilat janë paralelisht njëra me tjetrën, tenton të prekin sa më thellë metrin. Detyra përsëritet dy herë. I testuari e mban pozitën e fundit që leximi te jetë sa më i saktë.

Vlerësimi: Testi përsëritet dy herë. I testuari e mban pozitën e fundit që leximi te jetë sa më i saktë. Shënohet rezultati i përkuljes më të thellë. Saktësia e matjes 0.1 cm

Foto 3. Ulur me këmbë paralel – MFUKP



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

4 Ulur me këmbë paralel– MFUKB

Instrumentet: sanduku prej druri 35 cm, gjerësi 45 cm dhe lartësi 32 cm. Dimensionet e panelit të sipërm janë 55x45 cm, dhe kjo pjatë tejkalon anën 15 cm të gjoksit, që subjekti i përgjigjet. Shkalla prej 0 deri në 50 cm e shënuar në mes ndërsa vizorja e gjatë e palidhur prej 30 cm është mbi e që e shtyn me duar duart.

Pozita fillestare: I testuari qëndron ulur në dysheme, shpina dhe koka të mbështetur për muri, këmbët e hapura anash, duart paralelisht njëra me tjetrën në pozitën para poshtë takojn dyshemen. Pika ku prekin majat e gishtërinjeve vendoset shiriti metrik (pika 0).

Realizimi i detyrës: I testuari në përkulje të thellë dhe këmbë të drejta paralel, në maje te gishtërinjve të dy shuplakave të cilat janë paralelisht njëra me tjetrën, tentonë të prekin sa më

thellë metrin. Detyra përsëritet dy herë. I testuari e mban pozitën e fundit që leximi të jetë sa më i saktë.

- **Vlerësimi:** Testi përsëritet dy herë. I testuari e mban pozitën e fundit që leximi të jetë sa më i saktë. Shënohet rezultati i përkuljes më të thellë. Saktësia e matjes 0.1 cm

Foto 4. Ulur me këmbë paralel – MFUKB



5. Këmbët anash (hapja e këmbëve anash – spaga) – MFKAS

Instrumentet: Metri milimetrikë i plastikes e përforcuar për dysheme me gjatësi 2 m

Pozita fillestare: I testuari qëndron në drejtëqëndrim

Realizimi i detyrës: fillon me hapjen e këmbëve anash. Mbrapa të të testuarit qëndrojnë dy matës me shiritin metrik dhe atë, njëri afër thembrës së djathtë e tjetri afër thembrës së majtë. Në momentin kur i testuari bënë me shenjë se nuk mundet më shumë të bëjë hapjen, atëherë matësit me shpejtësi tërheqin shiritin metrik dhe tregojnë rezultatin. Pika zero është në mes të njëres thembër, si dhe pika përfundimtare në mesin e thembrës tjetër.

Vlerësimi: Testi përsëritet dy herë. I testuari e mban pozitën e fundit që leximi të jetë sa më i saktë. Shënohet rezultati i hapjes më të thellë. Saktësia e matjes 0.1 cm.

Foto 5. Fleksibiliteti këmbë anash (hapja e këmbëve anash – spaga) – MFKAS



6. Rrotullimi i duarve para, lartë dhe prapa – MFRRDU

Instrumentet: Shkopi i gjatësisë prej 2 metrave i shënuar me shenja të metrit milimetrikë.

Pozita fillestare: I testuari qëndron në drejtëqëndrim dhe kap shkopin me dy duar. Dora e djathtë është e vendosur në skajin ku është e vendosur pika zero kurse e majta varësisht prej fleksibilitetit të krahërorit të testuesit.

Realizimi detyrës: fillon me ngritjen e duarve lartë mbi kokë. Para të testuarit qëndron matësi. Në momentin kur i testuari kap shkopin me dy duar fillon të rrotulloj duart prapa. I testuari rrotullon duart para dhe i kthen prap në pozitën fillestare. Testuasi e mban me doren e majtë shkopin deri sa të lexohet rezultati i matjes.

Vlerësimi: Testi përsëritet dy herë. I testuari e mban pozitën e fundit që leximi të jetë sa më i saktë. Shënohet rezultati i hapjes më të thellë. Saktësia e matjes 0.1 cm.

Foto 6.Rrotullimi i duarve para, lartë dhe prapa – MFRRD



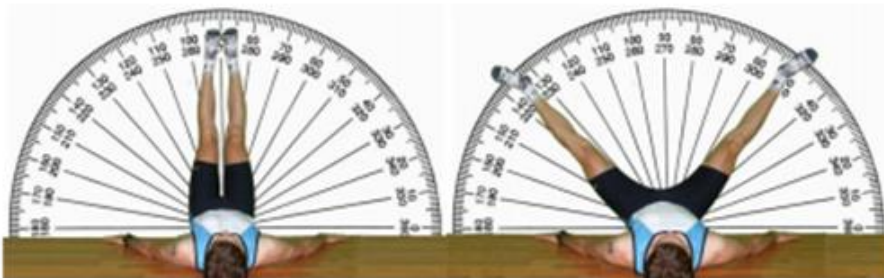
7. Zgjerimi i këmbëve nga pozita e shtrirë në shpinë me këmbë të ngritura - MFPUHK

Instrumentet: rrethi në mirë i shënuar me shenja të metrit milimetrikë.

Pozita fillestare: I testuari qëndron në pozitën e shtrirë në shpinë me këmbë të ngritura. **Realizimi i detyrës:** fillon të zgjerojë këmbët.

Vlerësimi: Testi përsëritet dy herë. I testuari e mban pozitën e fundit që leximi të jetë sa më i saktë. Shënohet rezultati i hapjes më të thellë. Saktësia e matjes 0.1 cm.

Foto 7.Zgjerimi i këmbëve nga pozita e shtrirë në shpinë me këmbë të ngritura - MFPUHK



9. Ngritja e njërës këmbënga pozita e shtrirë në shpinë - MFPSHNK

Instrumentet: rrethi në mirë i shënuarme shenja të metrit milimetrikë.

Pozita fillestare: I testuari qëndron nëpozitën e shtrirë në shpinë nme këmbën e ngritur.**Realizimii detyrës:** fillon të ngris këmbën.

Vlerësimi: Testi përsëritet dy herë. I testuari e mban pozitën e fundit që leximi të jetë sa më saktë. Shënohet rezultati i hapjes më të thellë. Saktësia e matjes 0.1 cm.

Foto 8.Ngritja e njërës këmbë nga pozita e shtrirë në shpinë - MFPSHNKF.



9 Ngritja e njërës këmbënga pozita e shtrirë barkas - MFPSHBA

Instrumentet: rrethi në mirë i shënuarme shenja të metrit milimetrikë.

Pozita fillestare: I testuari qëndron nëpozitën e shtrirë barkas me këmbën e ngritur prapa.**Realizimii detyrës:** fillon të ngris këmbën prapa.

Vlerësimi: Testi përsëritet dy herë. I testuari e mban pozitën e fundit që leximi të jetë sa më saktë. Shënohet rezultati i hapjes më të thellë. Saktësia e matjes 0.1 cm.

Foto 9.Ngritja e njërës këmbë nga pozita e shtrirë barkas - MFPSHBA



10 Ngritja e njërës këmbënga pozita e shtrirë anash - MFPSHAN

Instrumentet: rrethi në mirë i shënuarme shenja të metrit milimetrikë.

Pozita fillestare: I testuari qëndron nëpozitën e shtrirë anash me këmbën e ngritur anash.**Realizimii detyrës:** fillon të ngris këmbën anash.

Vlerësimi: Testi përsëritet dy herë. I testuari e mban pozitën e fundit që leximi të jetë sa më saktë. Shënohet rezultati i hapjes më të thellë. Saktësia e matjes 0.1 cm.

Foto 9.Ngritja e njërës këmbë nga pozita e shtrirë anash - MFPSHAN



6. VLERAT TEORIKE DHE PRAKRIKE TË PUNIMIT

Pikërisht për këto dhe shumë arsye tjera aktivitete lëvizore të tipit të nxemjeve dhe fleksibilitetit duhet të aplikohen para çdo aktiviteti lëvizorë motorik respektivisht proqesit stërvitor dhe së për shkak se këto lëvizje (ushtrime) duhet mjaft mirë të programohen në aspektin e nivelit të instalimit të ngarkeses .

►Për tejkalimin e këtyre veshtirsive në funksionimin e aparatit lëvizorë,nevoitet adaptimi i programeve stërvitore, zgjedhja e modeleve në varshmëri me sportin përkatës

►Shpresojmë që materiali i finalizuar i kësaj lëmie do të jetë në funksion të vlerës praktike për sportistët e në veçanti trajnerët, me qëllim të aplikimit të drejtë dhe adekuat të lëvizjeve për zgjatje, si pjesë e pandarë dhe e pashmangshme e stërvitjeve sistematike.

7. PËRFUNDIMI

Qëllimi i ushtrimeve të nxemjes, zgjatjes dhe fleksibilitetit dhe të gjitha programeve të tyre është që tëlehtësojnë lëvizshmërinë e nyjeve, duke ruajtur qendrueshmerinë e tyre gjatë ekzekutimit të detyrave motorike.

Sipas hulumtimeve të shumë autorëve këto ushtrime ndihmojnë në:

1. Rritjen e funksionit të lëvizjeve,
2. Reduktimin e lëndimeve,
3. Përmirësimin e qëndrimit dhe simetrisë së muskujve,
4. Ndihmon në moslodhje të menjëhershme të muskujve,
5. Parandalon ose lehtëson dhimbjen e muskujve pas ushtrimeve,
6. Rritje të nivelit të aftësive të caktuara lëvizore dhe efikasitetit muskolor,
7. Mundëson relaksim të mendës,

Një pjesë integrale e çdo trajnimit është ngrohja dhe shtrirja. Në mënyrë që efekti i trajnimit të jetë i plotë, është e nevojshme të kemi ushtrime të nxemjes para dhe pas trajnimit. Shumë njerëz bëjnë gabime të mëdha duke mos iu përmbajtur kësaj këshille. Para stërvitjes duhet të paktën pesë minuta për të ngrohur të gjitha grupet e muskujve. Kjo është kështu sepse të gjithë muskujt në trup marrin pjesë në stërvitje, dhe gjatë aktiviteteve të ditës vetëm disa të tillë. Nëse e ngarkojm muskulin në stërvitje pa nxemje paraprake me ushtrime, nuk i japim kohë atij të furnizohet me gjak çon deri te tendosja e tepruar, në disa raste, plasaritje apo zgjatje të tepriar.

Qëllimi i ngrohjes është rritja e temperaturës së trupit për ta bërë atë gati për ngarkesa që e presin gjatë stërvitjes. Me ngrohjen nuk duhet të teprojm, e mjaftueshme është koha 5-10 minuta para seancës stërvitore. Është e rëndësishme të fillojm nga koka sepse qarkullimi i gjakut është më i dobti gjatë ditës, prandaj është e rëndësishme të furnizoni trurin së pari me oksigjen dhe gjak për të furnizuar muskujt e tjerë. Lloji i ngrohjes duhet të përshtatet me llojin e trajnimit që na pret. Ngruhja mund të ndahet në mënyrë aktive dhe pasive, sipas mënyrës së funksionimit. Ngruhja aktive kryhet me aktivitete fizike, dhe nxemja pasive nga banjot e

nxehta, me dush ose me masazh. Çdo trajner do t'ju rekomandojmë ngrohjen aktive me aktivitete fizike, sepse ai ka një efekt më të mirë në muskujt dhe në të gjithë trupin.

Fleksibiliteti (fleksibiliteti, elasticiteti, lëvizshmëria) është aftësi imotorike e ekzekutimit të amplitudave maksimale të lëvizjeve. Fleksibilitet i definohet si aftësi enjeriut për të kryer lëvizjet me amplitudë maksimale në nyje. Simasë zakonisht merret amplituda maksimalee lëvizjes në pjesët ndryshme të trupit. Kjo aftësi është në nivelin më të lartë në fëmijërinë e hershme. Nga mosha 12 vjeç, përmirësohet deri në pjekurinë e hershme, por nuk arrijnë nivelin si në fëmijëri.

8. REZYME

NXEMJET, STRETCHINGU DHE FLEKSIBILITETI NË PËRMIRËSIMIN E PERFORMANCES FIZIKE DHE NË PARANDALIMIN E LËNDIMEVE NË SPORT

Bazuar në të gjitha dëshmitë e paraqitur në punim mund të konkludojmë se nxemja, stretchingu dhe fleksibiliteti ofrojnë përfitime të mëdha dhe mirëqenie për çdo sportist në çdo sport. Çdo sportist drejtpërdrejt para paraqitjes në gara apo séance stërvitore si dhe në ndonjë aktivitet tjetër fizik duhet të duhet të kryejë nxemje të drejt (intensitet të rregullt të kohëzgjatjes dhe llojit) në mënyrë që të ekzekutojmë ndonjë aktivitet fizik, në nivel më të lartë, dhe në atë mënyrë të kryejë lëvizje të caktuara në një nivel më të lartë dhe të arrijë rezultate më të mira ose për të parandaluar dëmtimet.

Bazuar në atë që u tha më sipër, mund të konkludojmë se kryerja e duhur e ngrohjes e shtrirjes dhe fleksibilitetit, me trajnimin e duhur të forcës dhe fuqisë si dhe proprioceptive, sjell deri te përmirësimi i performancës dhe mund të ndikojë në zvogëlimin e lëndimeve.

Ka mënyra dhe lloje të ndryshme të nxemjes, stretchingut dhe fleksibilitetit të cilat varen nga: qëllimi i stërvitjes, metodat e nxemjes, stretchingut dhe fleksibilitetit, sportit, mosha e sportistit ose kushtet në të cilat kryhet nxemja, stretching dhe fleksibiliteti.

8.1 SUMMARY

WARM-UP , STRETCHING AND FLEXIBILITY IN IMPROVING PHYSICAL PERFORMANCE AND IN THE PREVENTION OF INJURES IN SPORT

Based on all the evidence presented in the paper, we can conclude that warming, stretching and flexibility provide great benefits and well-being for every sportsman in any sport. Any sportsman directly before the race or training session as well as any other physical activity should have to perform the right heat (regular intensity of duration and type) in order to perform any physical activity at the highest level, and in that way perform certain moves to a higher level and achieve better results or prevent injuries.

Based on what was said above, we can conclude that the proper performance of heat and flexibility, with the proper training of strength and power as well as proprioceptive, leads to improved performance and can reduce injury. There are different ways and types of exhaustion, stretching and flexibility that depend on: exercise purpose, heating methods, stretching and flexibility, sports, age of the athlete or the conditions under which heat, stretching and flexibility are performed

9. LITERATURA

1. Anderson B., Burke E.R.: Scientific, medical and practical aspects of stretching. *Clin. Sports Med.* 63: 63–86, 1991.
2. Arnett, M. (2002). Effects of prolonged and reduced warm-ups on diurnal variation in body temperature and swim performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 16 (2), 256–261.
3. Bishop, D. (2003a). Warm up I – potential mechanisms and the effects of passive warm-up on exercise performance. *Sport Medicine*, 33 (6), 439–454.
4. Bishop, D. (2003b). Warm up II – performance changes following active warm-up and how to structure the warm up. *Sport Medicine* 33 (7), 483–498.
5. Burgener, M. (1994). Jumping drills as warm-up. *Strength and Conditioning Journal*, 16 (1), 44–45.
6. Church, B., Wiggins, M. S., Moode, M. i Cirst, R. (2001). Effect of warm-up and flexibility treatments on vertical jump performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(3), 332–336.
7. Elam, R. (1986). Warm-up and athletic performance: A physiological analysis. *Strength and Conditioning Journal*, 8 (2), 30–32.
8. Fletcher, I. i Jones, B. (2004). The effect of different warm-up stretch protocols on 20 meter sprint performance in trained rugby union players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18 (4), 885–888.
9. Friday, J. i Beckmann, P. (1993). Warm-up and flexibility for basketball. *Strength and Conditioning Journal*, 15 (4), 57–60.
10. Hedrick, A. (1992). Physiological responses to warm-up. *Strength and Conditioning Journal*, 14 (5), 25–27.
11. Holt L., Travis E.T.M., Okita T.: Comparative study of three methods of stretching techniques. *Percept. Mot. Skills* 31: 611–616, 1970.
12. Kraus, H., & Hirschland, R. 1954. Minimum muscular fitness tests in school children. *Research Quarterly*, 25, 178.
13. Kurz, T. (2001). Science of sport training performance. Island Pond, VT: Stadion Publishing Company. Jukic, I. Fleksibilnost, Kinezioloski fakultet Zagreb.

14. Lucas R., Koslow C.R.: Comparative study of static, dynamic and proprioceptive neuromuscular facilitation stretching techniques on flexibility. *Percept. Mot. Skills* 58: 615–618, 1984.
15. McFarlane, B. (1987). Warm-up pattern design. *Strength and Conditioning Journal*, 9 (4), 22–29.
16. Milanović, D. (2013). Teorija treninga. Kineziologija sporta. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
17. Pećina, M. (1992). Vježbe istezanja: stretching. Zagreb: Globus.
18. Perić, D. (2005). Zagrevanje u sportu. *Profico*, 1 (1), 5-11.
19. Riewald, S. (2004). Stretching the limits of our knowledge on stretching. *Strength and Conditioning Journal*, 26 (5), 58–59.
20. Shellock, F. (1986). Physiological, psychological, and injury prevention aspects of warm-up. *Strength and Conditioning Journal*, 8 (5), 24–27.
21. Thomas, M. (2000). The functional warm-up. *Strength and Conditioning Journal*, 22 (2), 51–53.
22. Waller, M. i Stasiak, M. (2002). Medicine ball warm-ups. *Strength and Conditioning Journal*, 24 (5), 18–19.
23. Wathen, D. (1987). Flexibility: Its place in warm-up activities. *Strength and Conditioning Journal*, 9 (5), 26–27.
24. Wenos, D. i Konin, J.G. (2004). Controlled warm-up intensity enhances hip range of motion. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18 (3), 529–533.
25. Young, W. B. i Behm, D. G. (2002). Should static stretching be used during a warm-up for strength and power activities? *Strength and Conditioning Journal*, 24 (6), 33–37.
26. Zentz, C., Fees, M., Mehdi, O. i Decker, A. (1998). Incorporating resistance training into the precompetition warm-up. *Strength and Conditioning Journal*, 20 (4), 51–55.
27. Zvonarek, N. i Žufar, G. (1997). Primjena atletskih sadržaja u rukometu. Zagreb: Hrvatski olimpijski odbor, Hrvatski rukometni savez.

