

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



PUNIMI I DIPLOMËS MASTER

Tema:
**KARAKTERISTIKAT DHE SPECIFIKAT E USHTRIMEVE PËR
FORCË NË FITNES DHE BODYBUILDING**

Mentori:
Prof.dr. Hasim Rushiti

Kandidati:
Betim Krasniqi

Prishtinë, 2018



Përmbajtja:

1.Hyrje	1
2.Rëndësia e stërvitjes së forcës në aktivitete sportive	3
3.Qëllimi i punimit	7
3.1.Benifitet e të ushtruarit me pesha	7
3.2. Klasifikimi i mjeteve në fitnes	9
3.3.Karakteristikat e lëvizjeve – ushtrimeve	10
3.4.Rëndësia e frymëmarrjes	11
4.Stërvitja individuale e forcës	12
5. Modeli i stërvitjes me pesha	13
5.1.Modeli i një orë stërvitje per zhvillimin e qëndrueshmërisë muskulore – muskujve te gjoksit	13
5.2.Modeli i një ore stërvitore për zhvillimin e muskujve të shpinës	17
5.3.Model i ushtrimeve për zhvillimin e muskujve të barkut	24
5.4.Ushtrimet në vegla për muskujt e kofshës (quadriceps)	29
5.5.Ushtrime per zhvillimin e muskujve te tricepsit	33
6. Përcaktimi i vëllimit të ngarkesave	37
7. Parimet themelore gjatë të ushtruarit	39
7.1.Parimet nutritive – aplikimi i drejtë i ushqimit	39
7.2.Lloje të ndryshme të ushqimeve	40
8.Rekomandime dhe udhëzime praktike	41
8.1.Përfundimi	42
8.2. Resyme	43
9. Literatura	44

1. Hyrje

Në fokus të këtij punimi të diplomës master , synimi qëndron në trajtimin e ushtrimeve për forcë të cilat mundë të realizohen me mjete të ndryshme të fitnesit si dhe rekuizita adekuata për sportin e badibildingut.

Ushtrimt e tilla mundësojnë diapazon të gjerë të zhvillimit të faktorit gjeneral motorik, siç është forca.

Tanimë të ushtruarit me rekuizita të ndryshme, ne klubet e fitnesit dhe badibildingut, janë bërë pjesë e pashmangshme dhe sistematike e programit dhe procesit stërvitorë të sportistëve. Pavarësisht prej orientimit dhe llojit të aktivitetit sportiv, trajnerët e përgatitjes kondicionale përpilojnë programe dhe modele adekuate të stërvitjes në fitnes.

Përveç tjerash, me këtë rast do të trajtohen parimet bazë të aplikimit të rekuizitave, karakteristikat themelore , llojet funksionaliteti dhe aplikimi praktik i tyre.

Ushtrimet me pesha jo vetëm për sportistët, por kohëve të fundit, po gjejnë aplikim të madh edhe për qëllime rekreative, rehabilituese, te pjesëtarët e ushtrisë, policisë dhe në përgjithësi te një numër i madh i popullatës pa dallim moshe, gjinie apo profesioni.

Në hulumtimet e deritanishme të aftësive motorike është argumentuar se se forca është ndër aftësitë themelore vendimtare për funksionim efikas të sistemit të njeriut, përkryerjen e operacioneve të ndryshme motorike si dhe identifikimin e somatotipit. Nuk ekziston, në të vërtet, asnjë akt motorik i cili të paktën pjesërisht nuk varët nga forca. Për rrjedhoj njohja e ushtrimeve të forcës për bën një njohuri të rëndësishme për programimin e suksesit në cilindoo aktivitet kineziologjik. Hulumtimet e deritanishme të orientuara rreth njohjes sa ma të mire të hapësirës motorike kanë qar deri tek identifikimi i këtyre faktorëve aksional dhe topologjik të forcës:

Ky punim do të tregojë se stërvitja e forcës e bërë mirë , jo vetëm që nuk dëmton, por përkundrazi, ndihmon në sportet kulminante individuale. Pra punimi argumenton se ushtrimet e forcës duhet të integrohen në programet stërvitore të sportistëve të disiplinave sportive sepse mundësojnë një përmirësim të ndjeshëm të aftësive fizike të tyre.

Punimi si fillim do të shqyrtojë rëndësinë e stërvitjes së forcës në sporte duke dhënë edhe një panoramë historike se si është popullarizuar më së shumti kohëve të fundit dhe se si

perceptimi dominues për stërvitjen lidhet kryesisht me përfitimet në aspektin estetik. Kapitulli në vijim ndalet me hollësi tek stërvitja individuale e forcës duke analizuar gjashtë fazat e trajnimit të forcës dhe duke parashtruar argumentet dhe faktet se përse stërvitja e forcës është e dobishme për sportet në përgjithësi.

Në vijim punimi thellohet më shumë në mënyrë mëkonkrete tek stërvitja e forcës duke analizuar dy modele të kësaj lloji stërvitje. Së pari modelet e stërvitjes së forcës pa pesha ose duke shfrytëzuar vetëm peshën e trupit. Së dyti modelet e stërvitjes së forcës me pesha. Mandej punimi shqyrton në hollësi impaktin që kanë tek muskujt ushtrimet e forcës. Në mbyllje tema e diplomës përfundon me disa rekomandime praktike për stërvitjen e forcës dhe përshtatjen e saj për sportistët e sporteve luftarake.

Pikërisht, ky edhe është motivi kryesorë i realizimit të këtij punimi, duke paraqitur me disa shembuj konkret të lëvizjeve për zhvillimin e forcës muskulare.

Sado që në praktikë këto lëvizje duken të thjeshta dhe të lehta, megjithatë konceptimi dhe programimi i mirë i tyre mundë të kenë efekte shumë më shumë pozitive ndaj çdo forme tjetër të zhvillimit të forcës.

Në këtë punim është dhënë kompleksi i lëvizjeve për forcë i përbërë prej gjithsej 19 ushtrimeve me përshkrimin terminologjik si dhe paraqitjen grafike. Për çdo ushtrim veq e veq është përshkruar *pozita fillestare* e subjektit, detyra – ku është përshkruar shkurtimisht struktura e lëvizjes që realizohet, *qëllimi* i realizimit të lëvizjes /ushtrimit/ me ndikim në muskuj dhe grupe të caktuara muskulare, si dhe në fund *numri i përsëritjeve* për çdo ushtrim.

Vështërsitë më të mëdha në përgatitjen e këtij kompleksi të lëvizjeve ka qenë përshkrimi terminologjik i lëvizjeve për shkak të mungesës së unifikimit të terminologjisë sportive në gjuhën shqipe.

2.RËNDËSIA E STËRVITJES SË FORCËS NË AKTIVITETE SPORTIVE

Përmirësimi i pamjes së jashtme të trupit është bërë një ndër gjërat më të rëndësishme për rininë kosovare madje një pjesë e mirë e tyre kur flasin për sport menjëherë mendja iu shkon tek forma e pëlqyeshme fizike. Nga ana tjetër aspekti i ndërtimit të trupit për sportet kulminante nuk është konsideruar si parakusht për arritjen e rezultateve të mira sportive. Megjithatë hulumtimet kanë treguar se sportistët e suksesshëm tregojnë ngjashmëri në ndërtimin trupor, dhe këto shprehen më shumë duke përparuar. Pra këto veçori fizike theksohen më shumë kur sportisti arrin nivel më të lartë në sportin kulminant.

Forcimi dhe zhvillimi i përgjithshëm, harmonik dhe proporcional i muskulaturës së përgjithshme të trupit nëpërmjet ushtrimeve të fitnesit paraqet vetëm njërin nga manifestimet e jashtme. Megjithatë aspekti estetik i pamjes së jashtme nuk është përfitimi i vetëm që vjen nga ushtrimet fizike të forcës në gym. Duke forcuar dhe zhvilluar muskujt në organizëm, përveç hijeshisë së paraqitjes, bëhen edhe shumë ndryshime tjera pozitive siqjanëpërmirësimi i funksionimit të gjithëmbarshtëm i organeve të brendshme dhe përmirësimi i qarkullimit të gjakut. Falë ushtrimeve fitnes trupi bëhet gjithnjë më i fuqishëm dhe i qëndrueshëm sepse forcohet sistemi imunitar ndërkohë që lëkura e trupit bëhet më elastike. Po ashtu arrihet zvogëlimi i shtresës dhjamore midis lëkurës dhe muskujve dhe bëhet evitimi i disa sëmundjeve që shkaktohen si pasojë e mbipeshës, respektivisht sasisë së tepër të dhjamit. Gjithashtu ushtrimet e rregullta dhe sistematike të të forcës kanë një ndikim të madh të madh në aspektin psikologjik të individit. Ato ndikojnë nëforcimin dhe kalitjen e vullnetit, vendosshmërisë, këmbënguljes, disiplinës dhe aftësisë për tejkalimin e vështirësive dhe pengesave të natyrës së ndryshme gjatë përditshmërisë. Ushtrimet e forcës pra, përveç që ndikojnë në forcimin dhe zhvillimin e muskujve dhe aftësitë e gjithëmbarshtëme fizike, ndikojnë tejet pozitivisht edhe në vetë disiplinën mendore, respektivisht psikikën e njeriut, duke qenë më i disponuar, më kreativ në shkollë, punë, në jetën kulturo-zbavitëse dhe në veprimtarit tjera të përditëshme. Vlen të përmendet se vetë pamja fizike e trupit pasqyron dhe zbulon në masë të madhe edhe vetë mënyrën e jetesës, veçmas sjelljet dhe raportin ndaj trupit. Ndryshimi i pamjes së trupit përmes ushtrimeve të fitnesit si dhe krijimi i parakushteve të tjera të domosdoshme, ndikon dhe

reflektohet dukshëm edhe në ndryshimin pozitiv të jetës së njeriut, që pos tjerash nënkupton ushqimin dhe gjumin e rregullt si dhe punën dhe pushimin e planifikuar. Këto janë ndyrshime që krijojnë të gjitha parakushtet për një jetë të qetë dhe të shëndoshë.

Aftësia njerëzore për të gjeneruar forcë muskulore ka magjepsur njerëzimin përgjatë shumicës së historisë për aq sa mbahet mend. Jo vetëm që ka nivele të mëdha të forcës muskulore që intrigojnë njerëzit nga perspektiva argëtuese, por, më e rëndësishmja, nivele të larta të forcës që janë kritike për mbijetesën. Edhe pse zhvillimet moderne teknologjike mund të kenë ndryshuar nevojën për të gjeneruar nivele të larta të forcës për shumë aktivitete të përditshme, forca është ende një nga tiparet themelore fizike të nevojshme për mbijetesën njerëzore. Ndërkaq përdorimi i ushtrimit të rezistencës të llojeve dhe formave të ndryshme është bërë shumë popullore gjatë 50 viteve të fundit, origjina e aktiviteteve të tilla mund të gjurmohet në kohët e lashta. Gara për të arritur rezultate gjithnjë e më të larta sportive ka bërë që të rritet ndjeshëm përdorimi i trajnimit të forcës nga të gjithë atletët për të përmirësuar performancën sportive.

Çelësi i popullaritetit të saj të ri kur futemi në shekullin 21 është koncepti i trajnimit 'sportiv' të posaçëm për atletët. Studimet shkencore të dekadave të fundit i kanë thelluar gjithnjë e më shumë njohuritë për sa i përket dobisë së ushtrimit të forcës. Pavarësisht këtyre studimeve, fusha e forcës dhe e kondicionimit sidomos në Kosovë, por edhe në vende të tjera ngelet e mbushur në jetën e përditshme me ide të gabuara apo mite urbane që nuk mbështeten tek njohuritë e shëndosha shkencore. Kjo mosnjohje e mirë e përdorimit të ushtrimeve të forcës bën që shpesh trajnerët apo sportistët në Kosovë t'i neglizhojnë, t'i shmangin ose të mos i përdorin fare ato për rritjen e performancës sportive.

Historia e trajnimit të forcës jep një perspektivë të rëndësishme se ku kemi qenë dhe ku mund të shkojmë me këtë fushë të rëndësishme të trajnimit në zhvillimin sportiv. Çelësat për recetën optimale të stërvitjes janë njohuritë shkencore dhe përvoja e pasur të aplikuara në procesin e kujdesshëm të hartimit të programit stërvitor. Nevojitet një qasje sistematike e mbështetur në njohuritë shkencore dhe praktikat më të mira perëndimore për zhvillimin e këtyre programeve. Nevojiten studim të vazhdueshme, vlerësime të matura, dhe gjykimet e kujdesshme për sa i përket hartimit të një programi stërvitor për atletin. Në këtë kapitull do të prezantohet një perspektivë historike dhe disa parime themelore për të fituar një bazë të shëndoshë të njohurie për stërvitjen e forcës.

Industria e stërvitjes është rritur në mënyrë astronomike gjatë dekadave të fundit mirëpo gjatë historisë së saj, ka pasurdisa individë që kanë luajtur një rol kyç në promovimin e ushtrimit të rezistencës për qëllime sportive dhe fitnesi.

Në hulumtimet e deritanishme të aftësive motorike është argumentuar se se forca është ndër aftësitë themelore vendimtare për funksionim efikas të sistemit të njeriut, përkryerjen e operacioneve të ndryshme motorike si dhe identifikimin e somatotipit. Nuk ekziston, në të vërtet, asnjë akt motorik i cili të paktën pjesërisht nuk varët nga forca. Për rrjedhoj njohja e ushtrimeve të forcës për bën një njohuri të rëndësishme për programimin e suksesit në cilindoo aktivitet kineziologjik. Hulumtimet e deritanishme të orientuara rreth njohjes sa ma të mire të hapësirës motorike kanë qar deri tek identifikimi i këtyre faktorëve aksional dhe topologjik të forcës:

Faktorët aksional të forcës,	Faktorët tipologjik të forcës,
forca eksplozive,	forca e duarve dhe kraharorit
forca statike,	forca e trupit
forca repetitive	forca e këmbëve.

Forca është aftësi motorike e doemosdoshme sepsepa forcë nuk mundet të ekzekutohet asnjë aktivitet motorik. Forca është përkufizuar si aftësi e njeriut që përmes tendosjes ose kontraktimit të muskujve përballon rezistencën e jashtme.

Në këtë punimdo të paraqiten disa programthemeloreqë përdoren zakonisht në rritjen e forcës në sporte të ndryshme.

1. Programipër zhvillimin e forcës maksimale,
2. Programet përzhvillimin e forcës eksplozive,
3. Programet përzhvillimin e mases së muskujve (hipertrofiamuskulare) dhe
4. Programet përzhvillimin e qëndrueshmërisë së forcës muskulore.

Të ndihesh i shëndetshëm, i fortë dhe i aftë për kryerjen e detyrave në jetën e përditshme, stërvitje apo në gara është qëllimi kryesor i çdo individi në të gjitha sportet. Ushtrimet e forcës mundësojnë funksionimin efikas të trupit gjatë kryetjes të cilës punë apo detyrë fizike në jetën

e përditshme, stërvitje apo në gara. Ushtrimet e forcës mund të jenë të përgjithshme (nënkupton gjendje optimal të shëndetësore dhe gjendje të mirë fizike) dhe specifike (definojnë aftësitë fizike të veçanta për arritjen pikërisht qëllimet e caktuara në sport apo jetën e përditshme). Përmirësimi dhe përparimi i forcës si aftësi fizike varet kryesisht nga objektivi i dëshiruar dhe qëllimit ivendosur. Kjo gjërrihet duke përzgjedhur aktivitetin e duhur fizik me intensitet të përshtatshëm, me kohëzgjatjen dhe shpeshtësinë e duhur brenda një periudhe të caktuar. Zgjedhja e një aktiviteti fizik varet nga preferencat motorike dhe aftësitë funksionale, njohurit motorike, dëshirave dhe mundësive të individit. Është mirë të zgjedhim forma të shumta të aktivitetit fizik për shkak të kushteve klimatike, stinëve dhe ofertës së vendit në të cilën jeton sportisti çka mundëson ndikim të barabartë në shumë karakteristika antropologjike. Arritja e ndryshimeve pozitive mund të ndodhë vetëm nëse pas ngacmimit të shkaktuar nga ndikimi i ushtrimit fizik, ndodh përshtatja e organizmit ndaj ngarkesave të rritura apo të tjera.

Adaptimi do të ndodhë nëse aktiviteti fizik me ushtrime të forcës kryhet mjaft shpesh dhe gjatë, dhe nëse intensiteti i punës është i lartë sa të shkaktojë ngacmim. Aktivitetet garuese sportive me saktësi përcaktojnë se cilat karakteristika dhe aftësi të kërkuara janë të nevojshme për pasur kontribut garues efektiv në çdo sport. Nga ky fakt, problemi i cili trajtohet në këtë punim është sa i rëndësishëm aq edhe aktual, sepse në të gjitha sportet, përfshi këtu sportet luftarake, ndihet gjithë e më tepër nevoja për njohjen e ndikimit të ushtrimeve të forcës në zhvillimin e përgjithshëm fizik ashtu sikurse edhe në atë specifik.

3.Qëllimi i punimit

Qëllimi kryesorë i këtij punimi qëndron në analizën e ushtrimeve të ndryshme të cilat aplikohen në fitnes dhe bodybuilding me qëllim të arritjes së forcës muskulore, por edhe në karakteristikat dalluese të këtyre ushtrimeve varësisht nga qëllimi i subjektit që ushtron.

Ne faqet vijuse te keti punimi , une deshiroj te mirrem dhe te sqaroje me hollesishte per zhvillimin e forces me mjetet e fitnesit .

Qëllimi kryesor i punimi vijues është sqarimi i bazave të zhvillimit të forcës me mjetet e fitnesit . Me ane të këtij punimi do të theksojmë që të ushtruarit në fitnes është një lloj aktiviteti i cili me ndihmën e veglave zhvillon muskulaturen e sportistit .

Mu për këtë , mendoj që kjo nisme e imja të kontribuoj dhe ndihmojë sportistët të cilët deshirojnë të mirren me ushtrime me vegla të fitnesit të dedikuara për njerëzit që merren me fitness apo bodybuilding .

3.1.Benifitet e të ushtruarit me pesha

- shpejton metabolizmin e trupit ,
- rritin forcën dhe rezistencën e trupit ,
- të bën të ndjeheni me energjik dhe më i fuqishëm ,
- të përmirësojë energjinë mendore ,
- ju bën më të shkathët në punët e përditshme ,
- përmirësojnë tonusin e muskujve ,
- ndihmojnë në balancën dhe koordinimin e trupit ,
- e rrit sasinë e djegjes së dhjamit ,
- forcojnë ligamentet dhe tendonat ,
- përmirësojnë dukjen e jashtme të trupit ,

Pas moshës 30 vjeçare , njerëzit fillojnë të humbin masën e eshtrave dhe masën muskulare , studimet e fundit kanë treguar se ushtrimet me pesha dukshëm zvogëlojnë humbjen e eshtrave dhe muskujve dhe ndihmojnë në parandalimin e sëmundjes së osteoporozës.

Ushtrimet me pesha ju bëjnë të ndiheni me energjik dhe ju ndihmojnë në zvogëlimin e stresit dhe depresionit .

Në këtë punim do të paraqesim komplekse të ndryshme të ushtrimeve me përshkrimin terminologjik si dhe paraqitjen me ilustrime fotografike.

Për çdo ushtrim veq e veq do të përshkruhet:

pozita fillestare e subjektit, detyra – ku është përshkruar shkurtimisht struktura e lëvizjes që realizohet,

llojet dhe pozitat në vendushtrim,

qëllimi i realizimit të lëvizjes /ushtrimit/ me ndikim në muskuj dhe grupe të caktuara muskulare,

numri i përsëritjeve për çdo ushtrim.

dedikimit të caktuar të ushtrimit, konform nevojave dhe qëllimeve të sportistit

karakteristikat kryesore të rekuizitave për ushtrime et,

Në këtë punimi do të trajtohet në mënyrë të veçantë edhe aspekti aplikimit të nutricionit, respektivisht vlerave nutritive karakteristike për personat të cilët ushtrojnë në mënyrë sistematike në fitnes dhe bodybuilding.



3.2. Klasifikimi i mjeteve në fitnes

Siç është shkruar edhe më lartë, mjetet për ushtrime, janë pajisje teknike të cilat sportistin e vënë në pozitë të caktuar (pozita këto të paraqitura dhe ilustruara me foto si më poshtë).

Këto pajisje dallojnë për nga forma konstruksionit si dhe nga qëllimi I aplikimit. Ushtruesi në këtë rast, duke i përdorur këto mjete dhe ngritur pasha të madhësive të ndryshme, realizon lëvizje (ushtrime) nga më të ndryshmet.

Rekuizitat kryesisht ndahen në dy grupe kryesore:

a/ të karakterit të përgjithshëm dhe

b/ specifik – special.

a/ Pajisjet e karakterit të përgjithshëm, shfrytëzohen për zhvillimin e dimensionit të forcës të karakterit të përgjithshëm dhe bazik. Këto mjete klasifikohen edhe sipas regjionit të caktuar topologjik muskolorë, respektivisht grupeve të caktuara të muskujve. Sipas këtij kriteri, këto mjete mundë të jenë të dedikuara si psh.

- për zhvillimin e forcës së krahëve dhe supeve
- muskujve të barkut dhe të shpinës si dhe
- muskujve të këmbëve.

B/ Pajisjet e karakterit specifik, janë mjete të cilat shfrytëzohen për zhvillimin e forcës e karakterit special (specifik), respektivisht forcës dhe dimensioneve tjera tipike të aktiviteteve të ndryshme sportive. Disa nga këto

mjete speciale janë psh. Mjetet e ndryshëm për zhvillimin e forcës pliometrike, mjete të cilat I shfrytëzojnë hedhësit e sferës, hedhësit e diskut, lundruesit me barkë etj.

Këto mjete karakterizohen me realizimin e lëvizjeve me ngarkesa në një e më shumë nyje. Karakteristikë tjetër është edhe stimulimi me lëvizje të cilat janë identike me strukturën e lëvizjeve tipike të aktivitetit konkret sportive me të cilën çirret / ushtron/ sportisti/.

Përparësia e këtyre mjeteve /pajisjeve/ qëndron gjithsesi në shumëllojshmërinë e realizimit të lëvizjeve me ngarkesa, me ç'rast disa faza të lëvizjeve krijojnë parakushte të volitshme për sforcim dhe realizim maksimal të forcës muskulore.

3.3.Karakteristikat e lëvizjeve – ushtrimeve

Në përcaktimin e amplitutës së lëvizjes më së shumti ndikojnë 1. qëllimi i ushtrimit, 2. konstruksioni i peshave (trenazherëve), dhe 3. nga fleksibiliteti i ushtruesit – sportistit.

Peshat e ashtuquajtura të lira, të cilat nuk bëjnë pjesë ne rekuizita komplekse, mundësojnë amplitudë më të madhe të lëvizjeve, e në veçanti peshat më të lehta. Në përgjithësi, amplituda e lëvizjeve përcaktohet në bazë të qëllimit dhe programit të ushtruarit.

Që të mos vie deri te dhembjet, ose lëndimet e padëshiruara gjatë ushtrimeve, lëvizjet duhet të realizohen në mënyrë të kontrolluar, duke i paraprirë çdo herë nxemja e mjaftuar e muskujve dhe nyjeve.

3.4.Rëndësia e frymëmarrjes

Gjatë të ushtruarit, frymëmarrja është tejet e rëndësishme. Përveç tjerash në mënyrë të rregullt duhet të furnizohen me oksigjen truri, mushkëritë dhe zemra.

Frymëmarrja e drejtë dhe me ritëm mundëson përsëritjen e ushtrimeve në kohëzgjatje të caktuar dhe pa pengesa. Frymëmarrja e rregullt gjithashtu eviton paraqitjen e mundimeve të ndryshme si: marramendje, dezorientimin, ngritjen e shpejtë të shtypjes së gjakut etj.

Te ushtrimet me pesha, frymëmarrja realizohet gjatë fazës ekscentrike, ndërsa gjatë fazës koncentrike, respektivisht gjatë përfundimit të fazës së lëvizjes realizohet ekspirimi (lëshimi i frymës). Në këtë rast theksojmë një moment të veçantë i lidhur me lëshimin e ajrit. Lëshimi i plotë i ajrit duhet të jetë i theksuar në interval të shkurtër kohorë. Ky moment ndodh në fazën përfundimtare të lëvizjes ose ngritjes së peshës, ndërsa gjatë fazës ekscentrike frymëmarrja duhet të jetë e njëtrajtshme.

4. Stërvitja individuale e forcës

4.1. Fazat e trajnimit të forcës.

1. **Faza epërgatitore** është faza fillestare e programit për trajnimin e forcës. Qëllimi është për të ndihmuar ndërtimin e muskujve të qëndrueshëm dhe një bazë kondicionale për të përgatitur trupin në mënyrë të sigurt përfazën e trajnimit të forcës me intensitet të lartë që do të pasojnë. Intensiteti i trajnimit është i ulët dhe vëllimi është i lartë gjatë fazës përgatitore.

2. **Faza erritjes së masës muskulare ose e hipertrofisë** është e rëndësishme sepse ajo përgatit atletët në dy mënyra kryesore përfazën me intensitet më të lartë për të ardhur më vonë në ciklin:

1. Hipertrofia muskulare është rritja e indeve të muskujve, si rezultat i përshtatjes specifike fiziologjike të trajnimit. Rritja e indeve të muskujve përmirëson shanset e zhvillimit të forcës dhe fuqisë .

2. Kapaciteti anaerob i atletëve, ose qëndrueshmëria specifike mund të përmirësohen ndjeshëm me stërvitjet me pesha në sallë. Përmirësimi i kapacitetit anaerob do të ëndihmonte në fazat e mëvonshme të ciklit të trajnimit.

3. **Faza themelore e Forcës** është në mes të fazës hipertrofisë dhe fazës së forcës dhe fuqisë. Rrit zhvillimin e forcës në të gjitha grujat e mëdha që ndodhin në këtë fazë. Intensiteti i trajnimit është i lartë për këtë fazë dhe shërben për të rritur forcën dhe intensitetin si dhe ndihmon për tu përgatitur për fazën e forcës e fuqisë .

4. **Faza e Forcës dhe Fuqisë**- kaintensitet më të lartë dhe karënie në volum. Kjo ndihmon në zhvillimin e vazhdueshëm të forcës dhe fuqisë duke zvogëluar përsëritjet dhe duke u fokusuar në objektivat e seteve pa u lodhur që lidhet me fazën e lartë të përsëritjeve . Kjo është gjithashtu e njohur si faza e kulmit.

5. **Fazat sezonale e mirëmbajtjes** është dizajnuar për të ndihmuar atletëve që të ruajnë sa më shumë forcën dhe fuqinë që është fituar edhe jashtë sezonit të garave.

6. **Faza e Pushimit aktiv** është quajtur edhe pas sezonit, kjo fazë zgjat varësisht nga plasmani i ekipes në garat shtes (Play-off) apo pjesmarrja në ligat e ndryshme.

Gjatësia e ndryshojnë varësi të situatës. Gjatë kësaj kohe trupi dhe mendja duhet të marrin veten nga stresi që kanë pësuar gjatë sezonit. Aktivitetet duhet të jenë me intensitet të ulët dhe

vëllim të lartë për të lejuar trupin që të shërohet. Dystërvitjetë lehta në javë me 1 deri në 2 grupe nga 15 në 20 përsëritje për rishtrim është një parametër i mirë për këtë fazë.

Stërvitja e forcës përfshinë përdorimin e një rezistence për rritjen e forcës. Rezistenca mund të vijë nga disa burime të ndryshme si p.sh. pesha e trupit (në ngritja në hekur me forcë), pesha të lira, topi i rëndë mjekësor, rekuizita të ndryshme, breza të llastikut, makineri etj. Çdo mjet është thjesht shfrytëzim për rritje të një rezistence. Asnjë mjet nuk garanton rezultate, por ndikon tërthorazi për të arritur qëllimin final. Asnjë mjet nuk është më i mirë apo më i keq se tjetri. Secili ka vlerë nëse përdoret si duhet.

Shumë trajnerë përkrahin mendimin e heqjes së peshës nga përdorimi, pasi interpretimi i tyre për këtë frazë është i ngjashëm me ndërtimin e trupit. Termi tërheqja e peshës e bën njeriun ta paramendojë automatikisht një bodybuilder me muskuj të mëdhenj.

Ka shumë botime për stërvitjen me pesha të rënda që në mënyrë të gabuar supozojnë se metoda të tilla do të ndikojnë negativisht në shpejtësinë. Ekziston mit i zakonshëm që thotë se trajnimi me pesha të rënda do të çojë në masë të panevojshme muskulare, e cila rrjedhimisht do të zvogëlojë lëvizjen dhe shpejtësinë e zhvillimit. Kjo është krejtësisht e pavërtetë. Kur analizohet mirë se funksionon trupit atëherë, shpejt kuptohet se një program i fuqisë i projektuar për të rritur efikasitetin e fibrave të shpejta të muskujve nuk do të dëmtojë potencialin e shpejtësisë. Përkundrazi, programi i duhur mund të ndihmojë me prodhimin e shpejtësisë. Ky konkluzion vëhet në dukje nga autorë të ndryshëm. Tjetër gjë është nëse stërvitja me pesha bëhet gabimisht, ose nëse dëshiron të bëhesh njeri me i fortë për peshëngritje.

Gjithashtu, ka botime që thonë se stërvitja me pesha e redukton fleksibilitetin. Edhe kjo është e gabuar. Sportet e ndryshme janë komplekse të ndërlydhura me realizimin e lëvizjeve të ndryshme, p.sh. ju përdorni muskulin biceps-triceps dhe muskuj të tjerë që ndihmojnë që të godasim dhe të kthehet dora mbrapa. Sa më shpejtë që këta muskuj kontrahohen dhe lëvizin aq më e fuqishme dhe racionale do të jetë lëvizja.

5. Modeli i stërvitjes me pesha

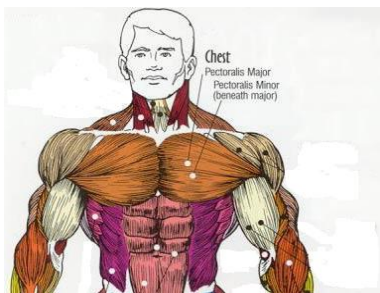
Stërvitja sistematike me pesha është përdorimi i vazhdueshëm i një rezistence (peshës së caktuar apo veglës në të cilën ushtrohet) e cila përmirëson fuqinë, funksionimin e muskujve dhe forcën e atletit. Forcon grupet e muskujve më të dobët dhe ndihmon në rritjen e forces muskulare.

Megjithatë ekzistojnë disa elemente përgjithëse. Për të parë mundësimin e përmirësimit me ushtrime force të atletit që ushtron duhet qësë pari të shikojmë grupet e muskujve më të përdorur dhe në bazë të këtij informacioni identifikojmë ushtrimet më të mira për këto muskuj.

5.1. Modeli i një orë stërvitje për zhvillimin e qëndrueshmërisë muskulore - muskujve të gjoksit

Përshkrimi i ushtrimeve, pozita fillestare, numri i përsëritjeve, pushimi ndërmjet serive etj.

Ushtrime për zhvillimin e muskujve të gjoksit



Ngritja e peshës I shtrirë në arkë



Pozicioni fillestar



Pozicioni perfundimtar

- **Përshkrimi**

I shtrirë në shpinë në stolin e përkulur

Gjoksi lart gjatë gjithë kohës, një lakim i vogël në bel

Kërrysjen e brylave me ulet se pjesa e sipërme e gjoksit

Shtyini peshat deri kur krahet janë zgjatur mbrapa

- **Këshillat**

Nxirreni frymen jashtë kur i ngrini peshat lartë

- **Gabimet**

Ngritja e peshave jo përmbi pjesën e sipërme të gjoksit

Ngritjen e këmbëve nga toka kur i ngrëjmë peshat

- **Seritë**

1x14 1x12 1x10

- **Pushimi**

60-90 sekonda mes çdo serie

Ngritja e peshave të vogla (Dumbbell Bench Press)



Pozicioni fillestar



Pozicioni perfundimtar

- **Përshkrimi**

Qëndrim në stol i shtrirë me këmbë të vendosura në tokë, mbajmë peshën mbi gjoks, me krahet e drejtë

Gjoksi lart gjatë gjithë kohës, një lakim i vogël në bel

Uleni peshat ngadal deri sa të arrij në nivelin e gjoksit

Shtyjeni përsëri lart në krahe të drejte në pozitën fillestare

- **Këshillat**

Mbajtja e gjoksit lart

- **Gabimet**

Mosmajtja e gjoksit lart

Lakim i tepërt në bel

Lëvizja e trupit gjatë ekzekutimit të ushtrimit

Shtyrja e kokës mbrapa kundrejt stolit

- **Seritë**

1x14 1x12 1x12 1x10

- **Pushimi**

60-90 sekonda mes çdo serie

Ngritja e shufrës (shitangës) -Barbell Bench Press



Pozicioni fillestar



Pozicioni perfundimtar

- **Përshkrimi**

Qëndrim në stol i shtrirë me këmbë të vendosura në tokë, mbajmë hekurin mbi gjoks me krahet e drejtë, duart vendosen pak më të hapura se madhësia e shpatullave

Gjoksi lart gjatë gjithë kohës, një lakim i vogël në bel

Uleni hekurin ngadal deri sa të arrijë në nivelin e gjoksit

Shtyjeni përseri lart në krahe të drejte deri në pozitën fillestare

- **Këshillat**

Mbajtja e gjoksit lart

- **Gabimet**

Mosmajtja e gjoksit lart

Lakim i tepërt në bel

Lëvizja e trupit gjatë ekzekutimit të ushtrimit

Shtyrja e kokës mbrapa kundrejt stolit

- **Seritë**

1x14 1x12 1x10

- **Pushimi**

60-90 sekonda mes çdo serie

Shtytja e peshës para



Pozicioni fillestar



Pozicioni perfundimtar

- **Përshkrimi**

Uleni stolin në nivel që dorezat të jenë në nivelin e gjoksit tuaj

Të ulur dhe e mbani gjoksi lart, shtyni përpara gjoksit të dyja duart njëkohësisht

Ngadal i tërhiqni duart mbrapa në pozicionin fillestar

- **Këshillat**

Mbajtja e gjoksit lart

- **Gabimet**

Nxjerja e shpatullave përpara

Harkimin e tepërt të trupit

- **Seritë**

1x12 1x10 1x10

- **Pushimi**

60-90 sekonda mes çdo serie

Shtytje anësore -Pectoral Fly



Pozicioni fillestar



Pozicioni perfundimtar

- **Përshkrimi**

Ulur në vegël dhe mbani dorezat
Shtyni dorezat njëkohësisht përpara
Ngadale kthehesh në pozicionin fillestar

- **Këshillat**

Uluni drejtë dhe shtrengoni muskujt e gjoksit

- **Gabimet**

Pozicioni jo i drejtë i trupit

- **Seritë**

1x16 1x14 1x12

- **Pushimi**

60-90 sekonda mes çdo serie

Tërheqjet anësore -Cable Crossover



Pozicioni fillestar



Pozicioni perfundimtar

- **Përshkrimi**

Këmbet drejtë për një balancim më të mirë të trupit, i përkulur pak përpara

Qëndrim në mes të vegles duke i mbajtur peshat në secilen dorë, me krahe të hapura anash

Mbani gjoksin përpara dhe shpinen drejt, tërhiqeni përpara të dyja dorezat me krahe të lakuar pak

- **Këshillat**

Mbani gjoksin përpara

- **Gabimet**

Pozicioni jo i drejtë i trupit

Mbledhja e shpines

Mbledhja e supeve

Përdorimi i vrullit

- **Seritë**

1x16 1x14 1x12

- **Pushimi**

60-90 sekonda mes çdo serie

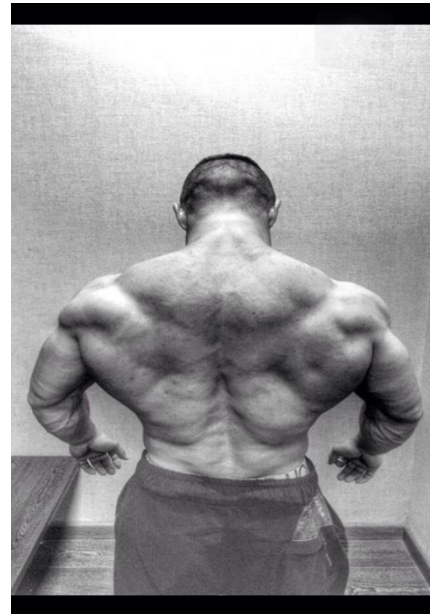
5.2. Modeli i një ore stërvitore për zhvillimin e muskujve të shpinës

(*m.latissimus dorsi*, *m.trapezius*, *m.rhomboideus*)

Përshkrimi i ushtrimeve:

- 5 min. (Nxemje)
- 20 min (Zgjatje muskujve)
- 30 min. (Ushtrime force) 15 min (Zgjatje dhe relax 20-30sek.për ushtrim)

Nxemja e muskujve dhe përgatitja për ushtrime



5 Minuta vrapim në tredmill (Traka vrapuese)



20 min. STRETCHING



1. Tërheqja e shufrës mbrapa

Pozicioni Fillestar: Ulemi me fëtyrë nga vegla. Këmbët janë të forcuara për toke, pjesa e epërme e trupit formon një kënd të lehtë të përshtatshëm nga mbrapa, koka është në gjatësi natyrale të shtyllës kurrizore. Duart kapin shkopin e veglës simetrikisht pak më gjerë se shpatullat.

2. Ekzekutimi i Ushtrimit: Tërhiqeni shkopin e veglës njëtrajësisht deri tek pjesa e epërme e shpatullave (**m.deltoideus**). Gjatë lëvizjes tërhiqen bërrylat nga jashtë ndërsa shpatullat nga brenda poshtë. Shkopi i veglës në të njëjtën mënyrë ekzekutohet në pozicionin fillestar.
3. Këshillat: Këmbët e forcuara për toke, pjesa e epërme e trupit është e drejtë me një kënd të lehtë nga mbrapa. Duart pak më gjerë se shpatullat
4. Gabimet: Kapja e shkopit më ngushtë se shpatullat, trupi anon nga para.



A Pozicioni Fillestar)



B: ((Pozicioni Përfundimtarë)

- Seritë : 1-2
- Përsëritjet për seri : 10-12
- Pushimi ndërmjet serive: 90 sek

2.Tërheqja para

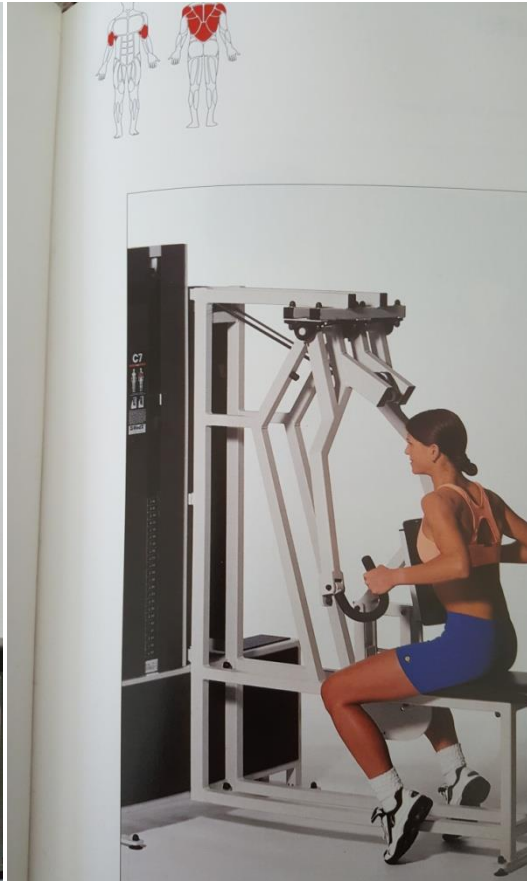
Në këtë ushtrim merr pjesë edhe (**m.deltoideus dhe biceps brachi**)

- Pozicioni Fillestar:Ulemi me fëtyrë nga vegla pjesë e sipërme e trupit mbështetet plotësisht për mbështetësen e veglës.Gishtërinjët e këmbëve janë në tokë.Duart janë lehtë të thyera në bërryla.Koka gjindet në një gjatësi natyrale të shtyllës kurrizore
- Ekzekutimi i Ushtrimit:Tërhiqini duart afër trupit si dhe në të njëjtën kohë lëvizin shpatullat nga mbrapa në pozicionin fillestar.
- Udhëzime:Gishtat e forcuar për tokë,pjesa e epërme e trupit mbështetet plotësisht për mbështetësen e veglës
- Gabimet:Këmbët mbështeten për toke me gjithë shputën,trupi anon nga prapa (bën lëvizje)





A: (pozicioni fillestar)



B: (pozicioni përfundimtar)

Seritë: 1-2
Përsëritjet për Seri: 10-12
Pushimi ndërmjet serive: 90 sek

5. ***Tërheqja e peshës me një dorë***

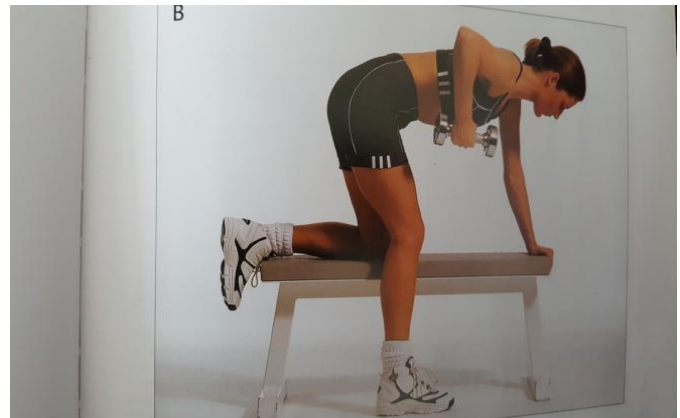
6. **Pozita fillestare:** Këmba e majtë mbështetet me gju në mbarim të një banke për trening, dora e majtë po ashtu mbështetet në mbarimin e fundit të bankës. Pjesa e eperme e trupit formon një kënd nga lart 90°

Dora e djatht kap peshën dhe e tërhjek lart afër trupit

7. **Ekzekutimi i ushtrimit:** Tërhiqeni peshën nga lart afër trupit ,brrylin e terhjekim nga mbrapa lart .Shpatullat (**m.deltoideus**) sa që është e mundur tërhjekim nga lart me një kusht trupi mos të prish pozicionin që ka, kështu që në të njejtën mënyrë kthejm peshë në fillestar. Pastaj në të njejtën mënyrë egzekutojmë ushtrimin për krahun tjetër vetëm ndërrojm pozicionin.
8. **Udhëzime:** Gjuri majt dhe dora e majt jan të mbështetur mirë për tavolinën për ushtrime, Koka në vazhdim natyral të shtyllës kurrizore, pjesa e eperme e trupit gjat kohës së ushtrimit mban këndin nga lart 90°



A: (pozicioni fillestar)



B: (pozicioni përfundimtar)

- **Gabimet:** Pjesa e epërme e trupit gjat ushtrimit bën lëvizje ,po ashtu edhe gjuri i majt dhe këmba e djatht si dhe dora e majt lëvizin.
- Seritë: 1-2
- Përsëritjet për seri 10-12

Pushimi ndërmjet serive 90 sek

Pjesa përfundimtare

(Zgjatje dhe relaksim i muskujve)

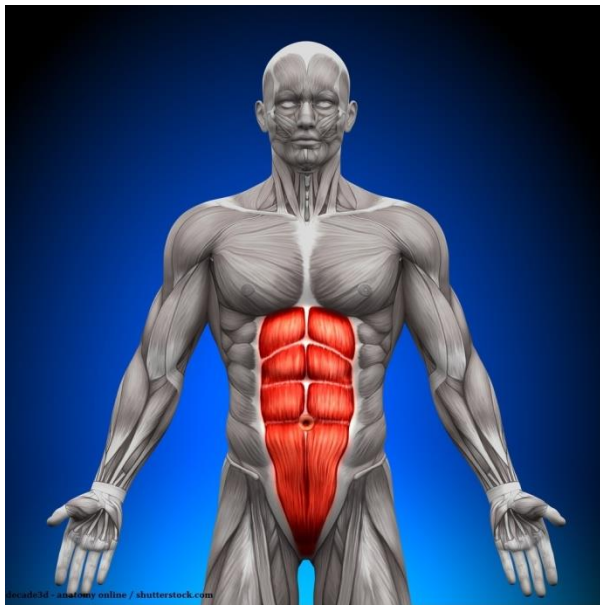
Pas një treningu intenziv muskujt kanë nevojë si në fillim të treningut për një zgjatje dhe relaksim të tyre.



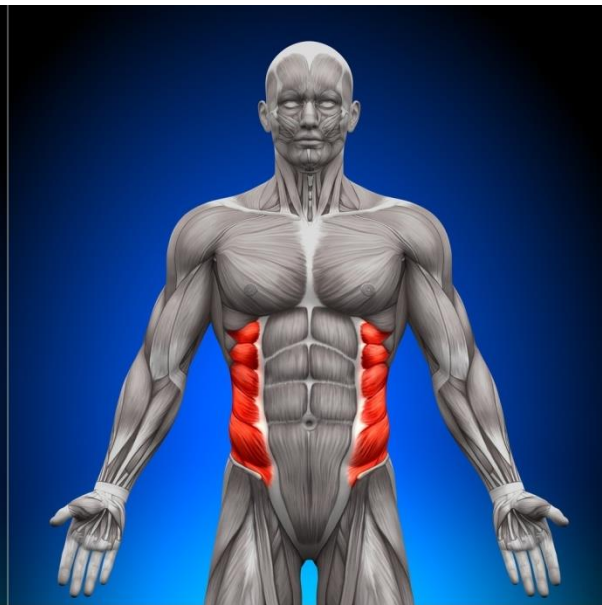
5.3. Model i ushtrimeve përzhvillimin e muskujve të barkut

Grupet e muskujve

- 1.m.rectus abdominis
- 2.m.obliquus externus abdominis
- 3.m.transversus abdominis
- 4.m.obliquesinternusabdominis



Gerader Bauchmuskel



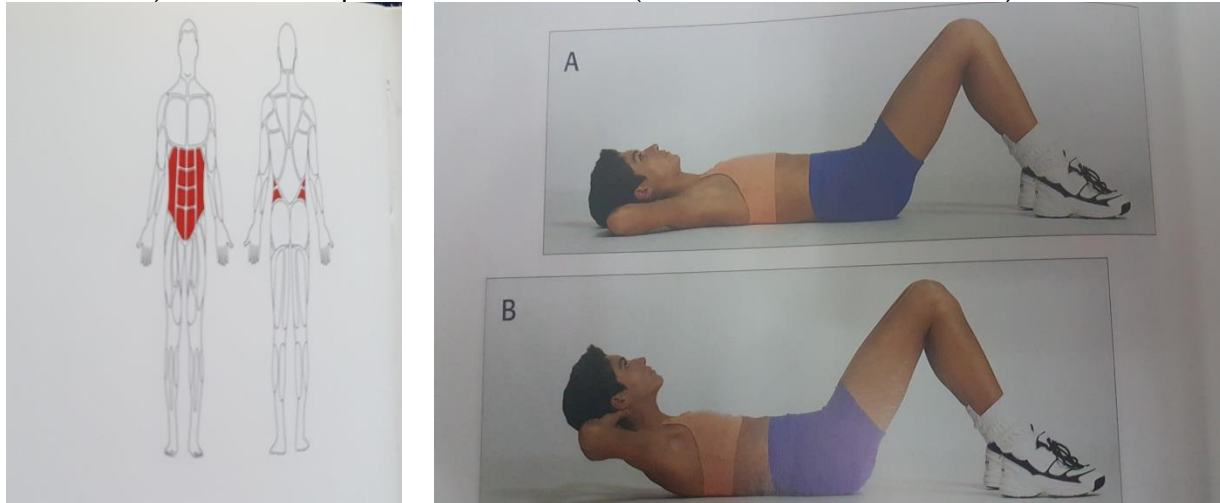
Schräger äußerer Bauchmuskel

Ushtrimet e nxemjes – stretching 15 min



1.Ngritja e trupit para

Kryesisht ngarkim i muskujve të drejtë të barkut (**m.rectus abdominis**).Bashkveprojnë edhe muskujt e pjerrtë të brendshëm dhe të jashtëm (**m.obliquus externus et internus abdominis**) si dhe muskujt transversal të barkut (**m.transversus abdominis**).



A. Pozicioni Fillestar B. Pozicioni Përfundimtar

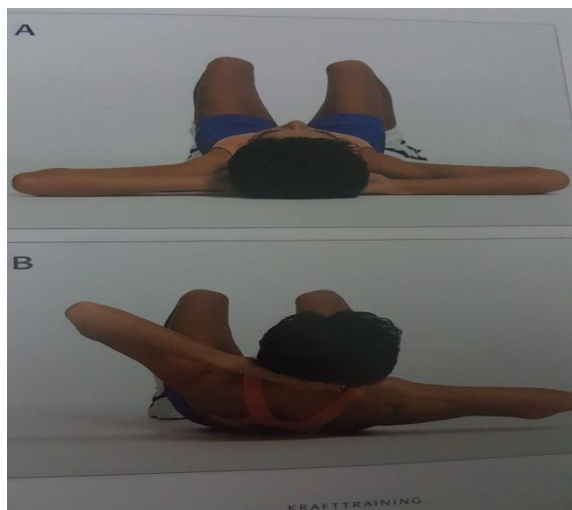
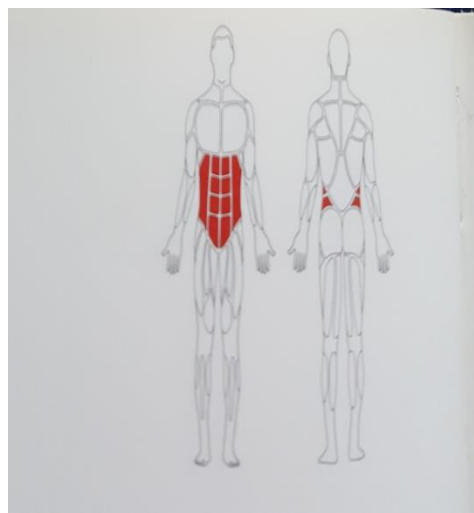
Përshkrimi i ushtrimit:

Shtrihemi me shpinë në tokë.Këmbët janë tëforcuara për tokë në një gjerësi të kukave të thyera në qafën e gjurit ku formojnë një kënd 90° ,po ashtu krahët janë të thyera në bërryla mbrapa kokës.

- **Ekzekutimi i ushtrimit:** E ngrisim pjesën e sipërme të trupit disa centimeta para lart. Gjatë lëvizjes duart janë mbrapa kokës të qllirta.Koka çdo herë gjatë lëvizjes mbanë distancën e njëjtë me trup.Pastaj ulim pjesën e epërme të trupit ngadal njëtrajësisht nga poshtë pa u mbështetë për toke.
- **Varianta 1:** Që këtë ushtrim ta lehtësojmë krahët në formë të kryqëzuar i vendosim në gjoks.
- **Varianta 2:** Që këtë ushtrim ta ekzekutojmë më lehtë atëherë i vendosim krahët anash të mbështetura në tokë. (Këto dy varianta i përdorin fillestarët)
- **Tip:** Që të dihet që koka ka një një mbajtje optimale gjatë ekzekutimit të ushtrimit vështrimi (shikimi) duhet të jetë i drejtuar nga taveni.
- **Seritë** 1-2
- Përsëritjet 8-12
- Pushimi ndërmjet serive 60sek

2.Ngritje e trupit anash

Kryesisht ngarkim i muskujve të e pjerrtë, të brendshëm dhe të jashtëm (**m.obliqueexternus et internus**) bashkveprojnë muskujt e drejtë të barkut (**m.rectus abdominis**)



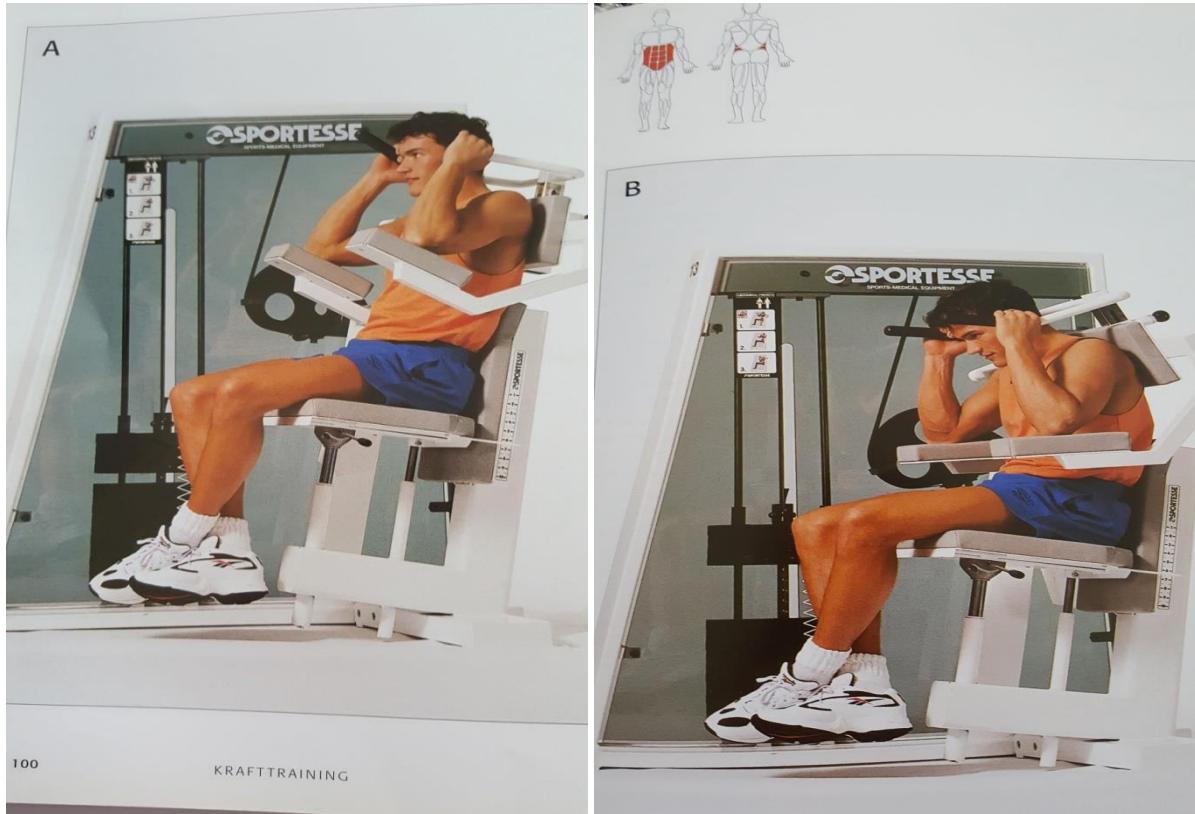
A: Pozicioni Fillestar B: Pozicioni Përfundimtarë

Përshkrimi i ushtrimit:

- Prap shtrihemi me shpinë në tokë, këmbët janë të forcuara për tokë në gjerësi të kukave të thyera nëqafën e gjurit në një kënd , po ashtu edhe krahët janë të thyera në bërryla prapa kokës duke i takuar lehtë unazat e qafës.
- **Ekzekutimi i ushtrimit:** E ngrisim pjesën e sipërme të trupit nga lart e pastaj njëri shpatull në drejtim të gjurit të kundërt, pra në këtë mënyrë pjesa e epërme e trupit shkon disa centimetra diagonal para-lart pastaj ulim pjesën e epërme të trupit ashtu siq e kemi ngritur.
- **Varianta 1:**Që këtë ushtrim ta ekzekutojmë më lehtë atëherë duart nuk janë mbrapa kokës, por janë të vendosura anash trupit.
- **Varianta 2:** Njëri dorë e vendosim prapa qafës ndërsa tjetrën anash në tokë.
- **Tip:**Mos provoni që me bërrylin e dorës ta takoni me gjurin e kundërt të këmbës (fig.B p.sh bërryli i dorës së majtë ta takon gjurin e këmbës së djathtë).

2. Ushtrime për muskujt e barkut me vegla – rekuizita

Kryesisht ngarkim i muskujve si në foto(m.rectus abdominis).Bashkveprojnë edhe muskujt e pjerrtë të brendshëm dhe të jashtëm (m.obliquus externus et internus abdominis) si dhe muskujt transversal të barkut (m.transversus abdominis).



A: Pozicioni Fillestar

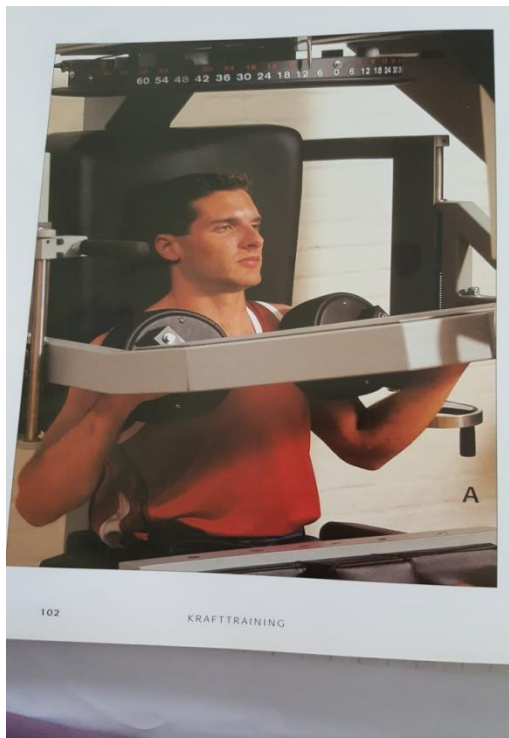
B: Pozicioni Përfundimtar

Përshkrimi i ushtrimit:

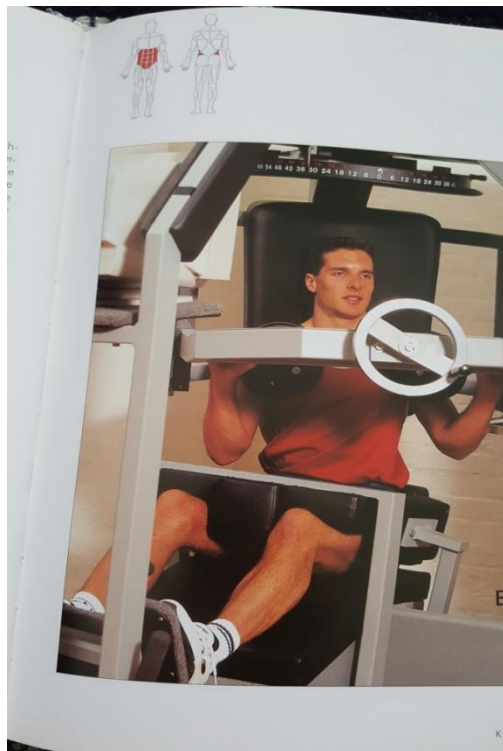
- Ulemi në makinën për ushtrime dhe rregullojmë ulësen në formën që na përshtatet ku pjesa e poshtme e shpinës dhe legeni fiksohen mirë për mbështetësen e makinës, po ashtu bërrylat mbështeten mirë në mbështetëset e makinës, duart kapin dorëzat e veglës në lartësinë e veshëve.Këmbët mbështeten në tokë njëra mbi tjetrën ku fillojmë ekzekutimin e ushtrimit.
- **Ekzekutimi i ushtrimit:** Përkule pjesën e sipërm të trupit ngadalë dhe në mënyrë të barabartë duke mos shkaktuar lëvizje në pjesën e legenit.Koka dhe pjesa më e madhe e unazave kurrizore përkulen nga poshtë.
- **Këshillat:** Këmbët mbështeten në tokë njëra mbi tjetrën, legeni fiksohet mirë për mbështetësen e veglës po ashtu bërrylat mbështeten mirë në mbështetësen e veglë
- **Gabimet:** Oscilimet e legenit
- Seritë 1-2
- Përsëritjet 10-12
- Pushimet ndërmjet serive 90 sek

Ushtrimet në vegla për muskujt anësorë të barkut

Kryesisht ngarkim i muskujve anësorë të pjerrtë të brendshëm dhe jashtëm (m.obliquesexternus et internus) bashkveprojnë muskujt e drejtë të barkut (m.rectus abdominis) .



A: Pozicioni Fillestar



B: Pozicioni Përfundimtar

Përshkrimi i ushtrimit:

- Ulemi në ulësen e veglës mbështetur mirë në mbështetësen lakuese.Koka gjindet në gjatësi natyrale të shtyllës kurrizore, duart kapin mirë dorëzat e veglës në lartësinë e shpatullave.Këmbët janë të forcuara për mbajtëset e këmbëve.
- **Ekzekutimi i ushtrimit:** Këndi maksimal i lëvizjes tek ky ushtrim është afërsisht dy herë 35° , pra në përgjithësi 70° .Kthesa në njërën anë nuk duhet të jetë as gjysma e një këndi të drejtë.E kthejmë kokën dhe pjesën e sipërme të trupit dhe një trajësisht në anën ngarkuese.
- **Këshillë:**Është mirë po qëse vegla e ka edhe rrypin lidhës duhet ta fiksojmë në pjesën e poshtme të barkut që gjatë ushtrimit pesha e veglës mos të na tërheq nga lart.
- **Gabimet:** Lakimi i trupit më tepër se 70° që mos ti lëndojmë unazat kurrizore (e fikson 70° -shin).
- Seritë 1-2
- Përsëritjet 10-12
- Pushimet ndërmjet serive 90 sek

5.4.Ushtrimet në vegla për muskujt e kofshës (quadriceps)



Nxemja e muskujve dhe pergatitja per ushtrim

5min: Orbitrek

(për nxemjen e pergjithshme te trupit)

5min: Zgjatjen e muskujve

(muskujt jane te pergaditur per ngarkesa me pesha)

5min: kercime te ndryshme

(me qellim te nxemjes se poshtme te trupit)

Ushtrimi 1



A Pozicioni fillestar

1.Përshkrimi i ushtrimit

B Pozicioni perfundimtarë

Qendrimi ne kembë ne pozicionin fillestar ku kemi nje pesh mbi supe kembet jane të hapura dhe jane paralele dhe lëshohemi poshtë si në pozicionin perfundimtar.

2.Kshillat :Nuk duhet te ulemi shume posht sepse per shkak te peshës së rëndë nuk mund te ngritemi nxirrni frymen jasht kur ngrini peshat lart

3.Gabimet :Perkulja e kokës poshtë dhe ulja e trupit shume posht.

4.Serit

1x14, 1x12, 1x10

5.Pushimi

60-90 sekonda mes serive

Ushtrimi 2



A Pozicioni fillestar

B Pozicioni perfundimtarë

1.Përshkrimi i ushtrimit

Ulemi ne stole ne pozicionin fillestar i vendosim këmbët nën vegël dhe I drejtojmë këmbët para deri në pozicionin perfundimtarë.

2.këshillat

Trupi duhet te qendroj drejt shikimi para.

3.Gabimet

Mbajtja jo e drejt e trupit,kembet nuk I shtyjme deri ne fund.

4.serit

1x14, 1x12, 1x10

5.Pushimi

60-90 sekonda mes serive

Ushtrimi 3



A Pozicioni fillestar

B Pozicioni perfundimtarë

1.Përshkrimi i ushtrimit

Qëndrojm i mbështetur per stole dhe mbi supe kemi te vendosura peshat, kembet jane paralele

Nga pozicioni fillestar ne pozicionin perfundimtar, mbledhje e këmbëve.

2.Kshillat

Qendrimi i shpines pshtetur per stole, nxirrni frymen jasht kur ngriteni peshat.

3.Gabimet

Mos te leshohemi shume ne pozicionin perfundimtar.

4.Serit

1x14, 1x12, 1x10

5.Pushimi

60-90 sekonda

5.5.Ushtrime per zhvillimin e muskujve te tricepsit



Tricepsi permban 3 regjione per ushtrime

- ▶ *Koka e gjate “Long head “*
- ▶ *Koka e mesit “Medial head”*
- ▶ *Koka anore “Lateral head*

Ushtrimi 1



A Pozicioni fillestar

B Pozicioni perfundimtarë

1. 1.Përshkrimi i ushtrimit

Qëndrimi i drejt i duarve, këmbët mund tekryqzohen njera me tjetren dërsa trupi mund te jet letsisht I perkulur pak para.

2.Këshillat

Gjat pozicionit fillestar mbajtja e drejt e duarve, ndërsa gjat pozicionit perfundimtar duhet te leshohemi derisa duart te marrin perafersisht kendin 90°

3.Gabimet

Mbajtj jo e drejt e duarve gjat pozicionit fillestar dhe mos leshimi i mjaftueshem gjat pozicionit perfundimtar ose mos formimi i kendit 90°

4.Serit

1x14, 1x12, 1x10,

5.Pushimi

60-90sekonda mes çdo serie

Ushtrimi 2



A Pozicioni fillestar

B Pozicioni perfundimtarë

1.Përshkrimi i ushtrimit

Ulja ne stol dhe formimi kendit 90° ne mes trupit dhe kembeve shputat jane te vendosura paralel ne dysheme pesha kapet dhe vendoset ne mes te dy shuplakave te duarve dhe duart nga posht shtyjn peshen lart.

2.Kshilla

Vendosja e sigurt e peshes ne mes shuplakav te duarve te dy duart te jene pralele njera me tjetren dhe ne te njejten koh veprojn ne menyre simultane

3.gabimet

Mos mbajtja e trupit drejt ne pozicionin fillestar terheqja e duarve dhe e shpines me mbrapa ndersa ne pozivionin perfundimtar mos shtytja e peshes derisa duarte te shkojn ne vertikale.

4.serit

1x14, 1x12, 1x8

5. Pushimi

60-90 sekonda ne mes te çdo serie.

Ushtrimi 3



A.Pozicioni fillestar

B.P.Përgatitorë

C.P.Përfundimtar

1.Përshkrimi i ushtrimit

Qëndrimi ne stol i shtrirë me kembë te vendosura ne tok ne pozicionin fillestar kemi kapur pesha ne te dy duart paralele duart formojn kendin 90° .Ne fig.B jemi ne pozicionin pergaditor ku filllojm ti shtyjm peshat lart dhe ne fig.C duart I shtyjm deri ne vertikale

2.Kshillat

Kapja e peshave sigurt formimi i kendit 90° ne pozicionin fillestar dhe shtytja e duarve me pesha deri ne vertikale

3.Gabimet

Mos mbajtja e duarve ne kendin 90°, duart nuk jan paralel njera me tjetren

4.Serit

1x14, 1x12, 1x10

5.Pushimi

60- 90 sekonda mes qdo serie

Ushtrimi 4



A Pozicioni fillestar



B Pozicioni perfundimtarë

1.Përshkrimi i ushtrimit

Trupi duhet te jetë i drejt kembet jane paralel dhe te jene te larguara njera me tjetren ne menyre qe trupi te jet me stabil e kapim veglen me shuplaka nga para siq shihet ne pozicionin fillestar dhe e terheqim nga posht ne pozicionin perfundimtar.

2.Kshillat

Trupi duhet te jet I drejt duart duhet te jene te afruara ose te lepitura afer trupit nuk duhet te bejme levizje te trupit para-mbrapa gjat terheqjes se peshes,nxirrni frymen jasht gjat terheqjes se peshave

3 .Gabimet

Mbajtja jo e drejt e trupit, duart larg trupit me rastin e terheqjes se pesheave, levizja e trupit para-mbrapa me rastin e terheqjes se peshave

4.Serit

1x14, 1x12, 1x10

5.Pushimi

60-90 sekonda mes serive

6. Përcaktimi i vëllimit të ngarkesave

Vëllimi i ngarkesave /në varshmëri me/:

- Numri i ushtrimeve
- Numri i series në çdo ushtrim
- Numri i përsëritjeve në çdo seri
-

Intensiteti i ngarkesave

- Shpejtësia e realizimit të ushtrimit
- Pesha e rekuizitit që ushtrohet
- Tempo /ritmi/i ekzekutimit
- Intervalet e pushimit
- Nga forma e realizimit të ushtrimit (pozita fillestare etj).

Indeksi i përcaktimit të ngarkesave (vëllimit të punës)

Në shembullin më poshtë është llogaritur vëllimi i punës duke krahasuar peshën e ngritur në kg dhe numrin e përsëritjeve, dhe në fund pesha mesatare e ngritur sipas numrit të përsëritjeve

Lloji i ushtrimeve

	pesha në kg
1. Ngritja e peshës (kmbL.)	3x15 – 90kg
2. Ngritja e peshës (<i>Bench press</i>)	3x10 – 75kg
3. Tërheqja e peshës (kadet)	3x10 – 60kg
4. Ngritja e peshave me dy duar	2x12 – 40kg
5. Muskujt e barkut	3x15 – 5kg

- Stërvitja 3 herë në javë.

Pushimi ndërmjet serive 2 min.

	nr.i përsëritjeve
1. Ngritja e peshës (kmbL.)	15 x 3 = 45 përsëritje
2. Ngritja e peshës (<i>Bench press</i>)	10 x 3 = 30 përsëritje
3. Tërheqja e peshës (kadet)	10 x 3 = 30 përsëritje
4. Ngritja e peshave me dy duar	12 x 2 = 24 përsëritje
5. Muskujt e barkut	15 x 3 = 45 përsëritje
Vëllimi i përgjithshëm	174 përsëri

• **Llogaritja e peshës së përgjithshme**

- | | |
|--------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Ngritja e peshës (kmbL.) | 90kg x 45 përsëritje = 4.050 kg . |
| 2. Ngritja e peshës (<i>Bench press</i>) | 75kg x 30 përsëritje = 2.250 kg |
| 3. Tërheqja e peshës (kadet) | 60kg x 30 përsëritje = 1.800 kg |
| 4. Ngritja e peshave me dy duar | 40kg x 24 përsëritje = 960 kg. |
| 5. Muskujt e barkut | 5kg x 45 përsëritje = 225 kg |
| ➤ Pesha e përgjithshme | = 9.285 kg |

$$\text{Llogaritja e ngarkesës mesatare} = \frac{T}{V} = \frac{9285\text{Kg} \times \text{përs}}{174 \text{ përs}} = 53,36\text{Kg}$$

7. Parimet themelore gjatë të ushtruarit

Si të ushtrohet

Çdo pjesëmarrës gjatë realizimit të programeve të fituesit e sidomos fillestarët, duhet përmbajtur parimeve të nivelit të ngarkesave, duke filluar me ngarkesa më të lehta. Në raste të efekteve të padëshirueshme që në fillim, ngarkesat edhe më tej duhet zvogëluar. E rëndësishme për fillestarët është edhe procesi i drejt i frymëmarrjes, ku gjatë lëshimit të peshës realizohet frymëmarrja, ndërkaq e kundërta gjatë ngritjes së peshës. Gjatë stërvitjeve sistematike ky mekanizëm shumë lehtë kalon edhe në automatizim. E rëndësishme është edhe realizimi i lëvizjeve në mënyrë të lehtë dhe ritmike. Me koncentrik maksimal në veprimin e muskujve.

Organizimi i stërvitjes

Për fillestarët mjaftojnë edhe vetëm tri seanca stërvitore në javë, me pushim të plotë ndërmjet stërvitjeve. Kjo periudhë së paku zgjat tre muaj, e më vonë mundë të kalohet edhe në katër stërvitje në javë.

Si të arrihen rezultatet e dëshiruara?

- të ushtrohet në ç' do të dytën ditë,
- Pushimi dhe gjumi të jenë të rregullt,
- Çdo herë të ushtrohet në të njëjtën kohë,
- Të dominojë bindje e thellë dhe e plotë se do të arrihet ajo që synohet dhe dëshirohet.

7.1.Parimet nutritive – aplikimi i drejtë i ushqimit

Koha e mbajtjes së trajnimit ndikon në atë se, në cilën kohë sportisti duhet të merë ushqimin. Ideale është 2,5 - 4 orë, e tolerueshme është 3 orë, mirëpo assesi më pak se 1,5 orë para stërvitjes. Gjatë trajnimit, shujtat duhet të jenë të lehta dhe duhet shmanget ushqimit të rëndë për tretje.

Në disa hulumtime është vërejtur që një pjesë e madhe e sportistëve, në ditët para garave kanë oreks të dobët.

Disa autorë mendojnë se gjerë te kjo vije për shkak të humbjes së lëngjeve më anë të djersitjes (rekomandohet uji dhe lëngjet jo të dendura, po assesi lëngje të gazuara dhe ujërat minerale alkalike). Shumë shpesh tek sportistët vije gjerë te ndjenja e urisë gjatë kohës së garave. Kjo

mundë të nxisë ndjenjën e maramndjes, lodhjes, ndjenja për tu rrëzuar (humbja e ekuilibrit). Kjo mesiguri vije për shkak të ramjes së sheqerit në gjak, veçanërisht kur janë shpenzuar rezervat glikogjene, dhe mëlçia aktivizohet si kompenzues. Kjo shumë shpejt tejkalohet me anë të marrjes së sasisë së karbohidrateve të koncentruar.

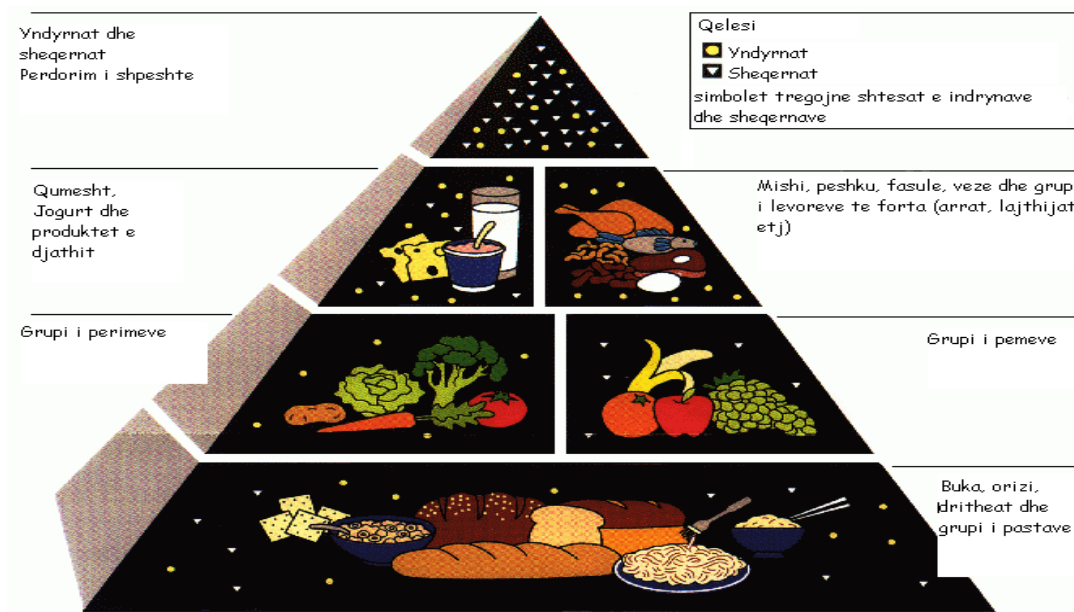
7.2.Lloje të ndryshme të ushqimeve

Lëngjet e sidomos uji, janë kompenzuesi kryesorë për ngarkesat trupore.

Me secilën pikë të djersës që trupi humb, humb edhe minerale të rëndësishme si dhe elemente të tjera. Nëse 10% të lëngjeve humb trupi, atëherë arritja (aktiviteti) zvogëlohet për 50%. Mesatarisht brenda ditës është e nevojshme të pihet më së paku 2-3 litra lëngje. Duhet pasur kujdes se çfarë pimë. Lëngjeve të ëmbla duhet t'i shmangemi, sepse kanë shumë karbohidrate të fshehura të cilat nëse i tejkalojnë kërkesat momentale, shendohen në yndyra dhe ushqejnë indin yndyror (shtohet masa yndyrore).

Si lëng ideal rekomandohet uji.

Lëndë djegëse e cila rrjedh si energji e fituar nga ushqimi në formë të yndyrës, karbohidrateve dhe proteinave. Ato në trupin tonë shëndrohen në energji.



8.Rekomandime dhe udhëzime praktike

Rëndësi e veçantë duhet kushtuar :

- Vendorsja dhe shfrytëzimi i e rekuizitave të jetë e sigurt dhe racionale,
- të sigurohet stabiliteti i trupit gjatë ushtrimeve,
- Aplikimi i formave të ndryshme të kapjeve, llojet e peshave, pozitat nga më të ndryshmet.
- Vazhdimisht gjatë realizimit të serive të caktuar të aplikohen ushtrime të shlodhjes dhe pushime të mjaftuara për ushtrimin e radhës.
- Intensiteti dhe ngarkesat /kg.e peshave/, të përcaktohen varësisht nga niveli i përgatitjes kondicionale.
- Në ç’do seancë stërvitore të dominojnë ushtrime në të cilat fokusohemi në grupe të saktuara të muskujve,
- Në mënyrë komplekse të shfrytëzohen edhe trenazherët e ndryshë,
- gjithnjë seancat stërvitore të përfundojnë me komplekse të lëvizjeve për çlodhje dhe relaksim,
- numri i përsëritjeve të bazohet në vështirësinë e ushtrimit, karakterit dhe llojit të veglës,
- dhe më e rëndësishme është që seancat stërvitore të radhës çdo herë të parashihen ushtrime të reja.

8.1Përfundimi

Aplikimi i ushtrimeve të ndryshme me mjete në programet e fitnesit kanë për qëllim përgatitjen kondicionale të sportistëve si dhe janë mjete mjaft efikase të dedikuara në zhvillimin e aftësive të ndryshme të njeriut. Të ushtruarit sistematik me përmbajtje të caktuara programore, ushtrimet me pesha në rend të parë ndikojnë në ndryshimin e strukturës së muskujve, nyjeve dhe indeve lidhore, së bashku me këtë edhe në funksionimin e tyre.

Njohuritë më të reja në këtë lami, vërtetojnë ndikimin e lartë të ushtrimeve me pesha edhe në proceset transformative.

Ushtrimet e ndryshme si dhe operatorët në mjete të ndryshme të fitnesit, zgjidhen në bazë të karakteristikave dhe potencialit individual, qëllimit të ushtrimeve etj. Me këtë duhet nënkuptuar aplikimin e përmbajtjeve të ndryshme programore duke respektuar moshën, gjininë, nivelin e përgatitjes si dhe statusin shëndetësorë.

Ushtrimet me pesha jo vetëm për sportistët, por kohëve të fundit, po gjejnë aplikim të madh edhe për qëllime rekreative, rehabilituese, te pjesëtarët e ushtrisë, policisë dhe në përgjithësi te një numër i madh i popullatës pa dallim moshe, gjinie apo profesioni.

Të arriturat më të reja në lëmin e teknologjisë sportive, kanë mundësuar avancimin dhe shumëllojshmërinë e formave të aplikimit të ngritjes së peshave, e me këtë edhe ndikimi ma i madh i tyre në arritjen e qëllimeve të dëshiruara.

Sot shumë mjete dhe rekuizita bashkëkohore të fitnesit mundësojnë forma të shumta dhe nga më të ndryshmet të lëvizjeve – ushtrimeve me pesha, të avancuara për nga struktura e lëvizjeve, të lehta dhe racionale për aplikim, njëherit me ndikim kompleks në zhvillimin e forcës muskulore.

8.2 Resyme

Applying various exercises with tools in fitness programs are aimed at fitness training of athletes and are highly efficient tools dedicated to the development of various human skills. Systematic exercise with certain program contents, weight exercises in the first place affect the change of muscle structure, joints and connective tissues, together with their functioning. The latest knowledge in this field confirms the high impact of weight training on transformational processes as well. Different exercises and operators in different fitness modes are selected based on the characteristics and individual potential, the purpose of exercises, etc. This should mean applying different program contents by respecting age, gender, level of preparation and health status. Weight training not only for athletes but lately is also a great application for recreational, rehabilitative, army members, police and, in general, a large number of people regardless of age, gender or occupation. The latest achievements in the field of sports technology have enabled the advancement and variety of forms of weight lifting, with the greatest impact on achieving the desired goals. Today, many contemporary fitness equipment and facilities provide many and varied forms of weight-weighted exercise, advanced motion-based, lightweight, and rational application, while at the same time having a complex impact on the development of muscle strength.

9.LITERATURA

1. L. Markola (1999). Fitnesi për të gjithë, guidë praktike për çdo moshë. Tiranë.
2. I.Jukic.:(2006), Kondicijske vjezhbe s utezima, Zagreb.
3. H.Rushiti(2017). Pregatitja fizike e sportistëve, material i prezentuar në ligjërata.UP Hasan Prishtina,FEFS Prishtinë
4. H.Rushiti (2016), Metodat e zhvillimit të forcës muskulare, ligjërata në kursin e FFBB të Kosovës.
5. IFFB kurs, material i përkthyer ,Federata Botërore e Fitnesit dhe bodybuildingut 2016
6. S. Mema (1999). Gjimnastika aerobike për të gjithë. Tiranë.
7. B. Anderson me bashkautorë (2000). Fitness za sve /përkthim/ Gepal, Zagreb.
8. M. Hadjikatunic me autorë (2000). Aplikimi i programeve të fituesit në sport dhe rekreacion.Sarajevë (përkthim i titullit).
9. Blažević, J., Blažević, M., Zenić, N. (2011) Fitnes i aerobika (OKT2)-priručnik KIFSZ,Zagreb
10. Tudor O. Bompa, Periodization.Theori and Metodology of Training. Illinois, 2000.
11. Afrim Zenunaj.(2007): Karakteristikat e mjeteve, rekuizitave në fitnesin bashkëkohorë, punim diplome, Prishtinë.
12. www.fitnes.com
13. www.sportperformance
14. www.topandsport.com
15. www.comenfitness.com
16. www.aerobics.com