

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



PUNIM I DIPLOMËS – MASTER

**TEMA: PERVOJA DHE RENDESIA E BOKSIT AMATOR
NE SUKSESET E NIVELIT PROFESIONAL**

MENTORI:

Prof. Dr. AJVAZ BERISHA

KANDIDATI:

GAZMEND GASHI

Prishtine, 2025

**UNIVERSITY OF PRISHTINA “HASAN PRISHTINA”
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**



MASTER THESIS

**THE EXPERIENCE AND IMPORTANCE OF AMATEUR
BOXING IN PROFESSIONAL LEVEL SUCCESS**

MENTOR:

Prof. Dr. AJVAZ BERISHA

CANDIDATE:

GAZMEND GASHI

Prishtinë, 2025

DEKLARATE

Jap përgjegjësinë e plotë që tema e lart-përmendur:

“Përvoja dhe rëndësia e Boksit amator në sukseset e nivelit profesional”

Është shkruar nga unë Gazmend Gashi dhe deri më sot nuk kam parë që është shënuar një temë specifike në sportin e boksit, e cila do të jetë e mirëseardhur për profesorët, trajnerët dhe komunitetin sportiv të Boksit.

Punimi nuk përmban material të shkruar nga ndonjë person tjetër përveq rasteve të cituara dhe referuara.

FALËNDERIME

Dua të falenderoj të gjithë ata persona që me kanë përkrahur gjatë realizimit, dhe punimit të temës.

Falënderim thelbësor shkon për mentorimin nga Profesori i lendes Prof. Dr. Ajvaz Berisha si dhe mbështetjen e Prof. Dr. Bujar Turjaka.

Gjithashtu falënderim kryesor në këtë rrugëtim e ka familja e cila më ka mbështetur në cdo hap të jetës, si gjatë karrierës si sportist aktiv,

por edhe tani si pedagog në klubin të cilin e udhëheqi.

Bashkpunimi nuk ka munguar as me ish-sportist, koleg e profesor të cilët më kanë ndihmuar të avancojë në një nivel tjetër,

dhe iu jam mirënjohës përgjithmon.

Përmbajtja

FALENDERIME	3
PERMBAJTJA.....	4
ABSTRAKTI	5
1. HYRJE.....	7
1.1 FILOZOFIA DHE MISIONI I ARTEVE MARCIALE	8
1.2 MISIONI I ARTEVE DHE SPORTEVE LUFTARAKE.....	12
1.3. HULUMTIME TË DERITANISHME.....	13
2. HISTORIKU I BOKSIT.....	18
3. ZANAFILLA E BOKSIT NE KOSOVE.....	26
3.1. BOKSI PAS LUFTES DHE PAS PAVARSISE SE KOSOVES	27
3.2. BOKSI PROFESIONAL	30
4. QELLIMI DHE OBJEKTIVAT E PUNIMIT.....	31
4.1. METODOLOGJIA E PUNES.....	32
5. SHKOLLA E BOKSIT.....	33
5.1. FAZA E SPECIALIZIMIT.....	34
5.2. MJESHTRIA SPORTIVE.....	35
5.3. HULUMTIMI TEK SPORTISTET PROFESIONAL DHE PERVOJA E TYRE NE AMATOR.....	36
6. QENDRIMET E BOKSIT NE DISTANCE.....	38
7. GODITJET DIREKT	41
7.1. GODITJET KROSHE.....	42
7.2. GODITJET APERKAT.....	43
8. MBROJTJA NE BOKS.....	44
9. PAJISJET OBLIGATIVE TE BOKSIT.....	47
10.PERFUNDIMI	51
11.LITERATURA.....	52

ABSTRAKT

Synimi i këtij punimi është hulumtimi i garuesve më të mirë në boksing profesional dhe përvoja e tyre në boksing amator.

Boksing si një ndër sportet më të vjetra individuale përfaqëson një ndër disiplinat më të strukturuar fizikisht dhe mendërisht. Ky sport zhvillohet në dy nivele të qarta konkurruese: boksing amator, i cili karakterizohet nga një qasje edukative dhe olimpike, dhe boksing profesional, i cili përfaqëson kulmin e performancës sportive të një garuesi në Boksing në garat afatgjata, kontratat komerciale dhe karrierën individuale.

Është prej sporteve më të popullarizuara në mbarë botën në sportet luftarake, nga historia është e lashtë, dhe zhvillimi i saj, ka evoluar ndërvite.

Boksing ndahet në amator dhe profesional, fillon me amator që është baza e ngritjes së një sportisti elitari në të ardhmen, duke avancuar ai sfidon edhe nivelet më të larta evropiane, botërore dhe olimpike që zhvillohen anë e mbanë botës, duke vazhduar pastaj rrugëtimin edhe në profesionalizëm.

Ndeshjet zhvillohen në bazë të peshës, moshës dhe nivelit garues, dueli i boksingit përcillet nga gjyqtari kryesor dhe juria jashtë ringut të cilët japin vlerësimin në fund. Nëse rezultati vendoset me vendim unanim të gjyqtarëve, apo nëse njëri prej garuesve konsiderohet i pa aftë për ta vazhduar ndeshjen deri në fund atëherë referi kryesor në ring apo trajneri në kënd e dorëzojnë ndeshjen para kohe, apo diskualifikohet për shkeljen e rregullave të boksingit, nëse garuesi nuk është fair-play gjatë ndeshjes.

Në boksing amator – olimpik dueli zhvillohet në 3 runde, ndërsa boksing profesional zhvillohet nga 4 deri në 12 raunde, atëherë kur sfidohet ndonjë titull botëror.

Me kalimin e kohës sporti i boksingit ka evoluar në rregulla duke shtuar sigurinë e garuesve, dhe duke ngritur nivelin tërheqës të dashamirëve të këtij sporti fisnik dhe duke parandaluar lëndimet fatale gjatë ndeshjes.

ABSTRACT

The aim of this research paper is to focus on the top professional boxers and their experience in amateur boxing.

Boxing, as one of the oldest competitive sports, stands out as one of the most physically and mentally structured disciplines. This sport operates at two distinct competitive levels: amateur boxing, which is characterized by an educational and Olympic approach, and professional boxing, which represents the pinnacle of a boxer's performance, emphasizing long-term competition, commercial contracts, and an individual career.

It is the most popular sports worldwide in individual combat sport, with a very ancient history, where its development has evolved significantly over the years.

Boxing is divided in amateur and professional categories. It starts with amateur level, which is the basis for developing an athlete elite in the future, advancing the challenges even the highest European, Global and Olympic levels held worldwide. Their journey often continues into professionalism afterward.

The boxing match is overseen by the main referee and the judges outside the ring, who provides assessment at the end if the results is determined by unanimous decision of the judges or if one of the competitors considered unable to continue the match until the end then the main referee or the corner trainer may stop the match prematurely, or the competitor may be disqualified for violating the rules of the boxing during the match, especially if the competitor is not fair-play during the match.

In Contrast, amateur boxing is conducted in the three rounds, while professional boxing ranges from 4 to 12 rounds, especially when challenging or competing for the world title.

Over time, the sport of boxing has evolved in rules and in the scientific aspects, by raising attractiveness level while addressing the causes to prevent fatal injuries while ensuring safety and meeting the of the top elite in boxing.

1. HYRJJE

Boksi është një sport që kërkon aftësi të jashtëzakonshme fizike, mendore dhe taktike. Kalimi nga niveli amator në atë profesional nuk është thjesht një rritje në status, por një transformim i thellë në përgatitje, mënyrën e të menduarit dhe përballjen me sfidat. Ky studim ka për qëllim të hulumtojë përvojat e boksierëve që kanë kaluar nga niveli amator në atë profesional dhe të analizojë se si ky tranzicion ndikon në performancën e tyre të përgjithshme., boksieri profesionist përballlet me sfida më të mëdha, intensitet më të lartë të garave dhe me presione të vazhdueshme fizike, emocionale dhe financiare.

Përmes këtij studimi synohet të kuptohet më mirë se si përvoja në nivelin amator ndikon në suksesin profesional, cilat janë sfidat më të mëdha gjatë këtij tranzicioni, dhe si mund të përmirësohen parametrat të jenë më të suksesshëm në karrierën e tyre profesionale.

Boksi është një sport që kërkon aftësi të jashtëzakonshme fizike, mendore dhe taktike. Kalimi nga niveli amator në atë profesional nuk është thjesht një rritje në status, por një transformim i thellë në përgatitje, mënyrën e të menduarit dhe përballjen me sfidat. Ky studim ka për qëllim të hulumtojë përvojat e garuesve që kanë kaluar nga niveli amator në atë profesional dhe të analizojë se si ky tranzicion ndikon në performancën e tyre sportive.

Kjo temë do të jetë shumë e rëndësishme jo vetëm për garuesit e rinjë dhe marrjen me stërvitje me vite për rezultate kulminante, por ky hulumtim do të jetë i dobishëm edhe për trajnerët e ardhshëm të boksit, që prioritet t'i japin grup moshave të reja në ndërtimin e tyre gradual dhe se bashku të eliminojnë kalimin në profesinali, gjë e cila do të ishte e dëmshme për karrierën e sportistit.

Dua të potencojë se ky hulumtim do të jetë i mirëseardhur për mbarë komunitetin sportiv dhe për Federatën e Boksit është motiv shtesë që garuesve potencial të iu ofrohen mundësitë për gara dhe të fitojnë eksperiencë në amatorizëm e pastaj të bëjnë hapin tjetër në profesionalizëm, vetëm pas një përvoje disa vjeçare në boksion amator të ju mundsohet inkuadrimi në profesionalizëm.

FILOZOFIA DHE MISIONI I ARTEVE LUFTARAKE

Filozofia është një burim i pashtershëm i vetëdijes shoqërore, që synon kuptimin dhe shpjegimin racional për botën, gjithësinë, për vlerat themelore të njeriut, realitetin, diturinë, ekzistencën, të mirën, të keqën, të bukurën apo kuptimin e jetës në përgjithësi.

Boksi, i cili evoluon nga amatori te profesionisti, përfaqëson një bashkim të rëndësishëm midis filozofisë sportive dhe strukturave moderne socio-ekonomike. Në nivelin amator, fokusi është në edukim, teknikë dhe zhvillim moral. Profesionisti shton natyrën komerciale, durimin e gjatë, dhe sfidat e karrierës. Në fund, boksieri nuk formohet vetëm si atlet, por edhe si simbol i përpjekjes, sakrificës dhe integritetit shpirtëror.

Pra, filozofia që nga lashtësia në mënyrë analitike shpjegon të gjitha fenomenet e natyrës dhe proceset e saj, përkundër mitit dhe mitologjisë që dominonte në mënyrën parafilozofike. Etimologjia e fjalës filozofi, gjithnjë duke iu referuar fjalëve të vjetra greke: “filo” do të thotë dashuri, dashamirësi dhe “sofos” që do të thotë urti apo mençuri, shpjegohet përcaktimi i saj si “dashamirësia ndaj urtësisë” apo “synimi kah mençuria - dituria”.

Filozofët kishin diapazon të gjerë të studimit të tyre në shumë fusha, si në: matematikë, mjekësi, gjeometri, fizikë, kimi, biologji, astronomi, astrologji, letërsi etj. Prandaj, me të drejtë rritet bindja se filozofët ishin sikurse kompjuterët e sotshëm apo google uebsajti, që mund të merrje përgjigje prej tyre nga të gjithë lëmenjtë për natyrën dhe mbi natyrën.

Ç’është filozofia e artit luftarak, filozofia e artit luftarak, përkufizohet si disiplinë e veçantë e studimit të etikës së artit dhe aktiviteteve metodologjike, prandaj synon shpjegimin analitik të mendjes, për të arritur zotërimin e trupit dhe të shpirtit të secilit që mishërohet me këto arte.

Disa stile të artit luftarak pretendojnë në pasqyrimin e filozofisë së tyre, si pjesë e stilit të vet, apo edhe si një pjesë e mënyrës së ushtrimeve të tyre. Pavarësisht kësaj, secili stil i artit luftarak në vete ka një filozofi të integruar dhe njerëzit që studiojnë atë stil të artit luftarak do të mishërohen me atë etikë filozofike që do të udhëzojë jetën e tyre në çdo kohë.

Filozofia e artit luftarak mund të zërthehet edhe si pasion i ndjekur me disiplinë, e them këtë çdoherë, duke u bazuar në fjalën “art” që në filozofi definohet si veprimtari e krijimit të gjërave të bukura dhe fjalës luftë (e që lufta është një shkencë në vete), që në filozofi shkencë, definohet si një aktivitet metodologjik, disiplinë apo studim, prandaj artet luftarake janë disiplina të ndjekura me pasion apo përcjellje e shtigjeve të vetëdijes nëpërmjet shprehjeve të së bukurës.

Kështu, çdo student (praktikues) i arteve luftarake, në të ardhmen do të jetë një filozof i vërtetë i parimeve etike dhe një shkencëtar i fortë i lëvizjeve metodologjike në natyrë. Filozofia e artit luftarak kërkon nga studentët e saj arritjen e vlerave të harmonishme, për urtësi, moral, dashuri dhe vetëdisiplinë me mjete paqësore, prandaj artet luftarake mund të vërtetohet se janë shumë më shumë se vetëm një stërvitje e zakonshme, prandaj kjo përvojë, kjo praktikë e ndryshon mënyrën e jetës, shpirtërisht dhe fizikisht.

Në filozofinë e arteve luftarake, si qëllim kryesor i praktikimit të këtyre arteve është kultivimi i shëndoshë i mendjes, trupit dhe shpirtit të studentëve me disiplinën dhe vetëkontrollin e emocioneve gjatë gjithë jetës, kurse çelësi i gjithë kësaj është durimi. Aftësia e vetëkontrollit të emocioneve në situatë të ndryshme forcon me të madhe vetëbesimin si gjykim të mirë, për menaxhimin e stilit të jetës me një qëndrim të drejtë e pozitiv, për të arritur deri te një ekuilibër stabil dhe të qëndrueshëm, çdoherë duke zërthyer tri parimet bazë të filozofisë së arteve luftarake: trupit, mendjes dhe shpirtit.

Trupi i fortë zhvillohet nëpërmjet ushtrimeve të drejta fizike, të rregullta dhe shumë të disiplinuar, në këtë mënyrë aftësohet rritja e kondicionit, durimit, qëndrueshmërisë, forcës, fleksibilitetit dhe ekuilibrit. Këtë e ndihmon edhe ushqimi i rregullt, pushimi i rregullt dhe argëtimi me orar të caktuar. Prandaj, me të drejtë mund të themi se aplikimi i disiplinës edhe regjimi i teknikave të arteve luftarake determinon përmirësimin e të gjitha aftësive fizike dhe rrjedhshmërinë së lëvizjes së drejtë. Mendja e shëndoshë, në artet luftarake bazohet në zhvillimin dhe fokusimin e mendjes për të koordinuar çlodhjen, përqendrimin dhe lëvizjet, e kjo bëhet duke lexuar apo studiuar për çdo gjë që rrethon natyrën. Të gjithë ata që duan të merren me artet luftarake nuk duhet të kufizohen dhe të mësojnë vetëm teknikat nga artet luftarake por, patjetër duhet të mësojnë për historinë, filozofinë, ligjin, shkencën, mjekësinë dhe natyrën në përgjithësi që të kuptojnë më drejtë filozofinë e arteve luftarake. Sjellja e tyre, kultura në shoqëri, në shkollë, në fakultet, në punë pasqyrojnë fisnikërimin e mendjes dhe shpirtit që është si alfa e omega e arteve luftarake. Shpirti i

mirë afon qetësinë e përmirësimit personal, kështu që për çdo student të arteve luftarake për të arritur deri tek ai qëllim, duhet përcjellë mendja e shëndoshë dhe trupin e fortë.

Praktikimi i arteve luftarake rrit besimin e shpirtit mbi natyrën dhe sjelljen në natyrë dhe përshkon shpirtin me një disiplinë të admiruar nga të tjerët, duke përshëndetur të tjerët, duke u përkulur me respekt para më të vjetërve, duke liruar rrugën të tjerëve dhe duke reaguar vendosmërisht kundrejt padrejtësive në momentet e caktuara. Njerëzit sëmuren shumë lehtë dhe në këtë mënyrë e vendosin veten në situata të sikletshme dhe në planin afatgjatë e privojnë veten nga shëndeti shumë i nevojshëm. Marrja e vitaminave dhe pirja e lëngjeve nuk janë adekuate për përmirësimin e shëndetit mendor dhe fizik. Për të kompletuar tablonë dhe për të nisur rrugën e duhur të shërimit, duhen ndërmarrë hapa më konkretë. Artet marciale janë një nga mënyrat më të mira për të ruajtur dhe forcuar sistemin imunitar. Si ndikojnë artet marciale te një person dhe në gjendjen e tij të përgjithshme, gjeni një zgjidhje në pikat e mëposhtme.

1. Reduktohet prodhimi i hormoneve të lidhura me stresin. Trupi i njeriut prodhon hormonin e kortizolit që lirohet nga gjëndra mbiveshkore sa herë që jemi në stres. Kur trupi ynë ka nivele të larta të kortizolit, ne jemi më të ndjeshëm ndaj infeksioneve dhe sëmundjeve. Duke u stërvitur në artet marciale, niveli i kortizolit në trup ulet. Sa herë që stërviteni, trupi kalon nëpër stres të nivelit të ulët për shkak të faktit se ju keni aktivizuar rrahjet e zemrës dhe keni shkaktuar ndryshime hormonale. Me kalimin e kohës, trupi juaj bëhet imun ndaj këtij lloji të stresit, dhe si rezultat, ai bëhet më i fortë dhe më elastik dhe lufton shumë më lehtë llojet e tjera të stresit.

2. Rritja e detoksifikimit. Pavarësisht se sa të informuar janë, njerëzit kënaqen lehtësisht me detoksifikimin e trupit të tyre përmes alkoolit dhe dietës së dobët. Në mënyrë që procesi i detoksifikimit të fillojë, elementi vendimtar është që trupi duhet të lëvizë. Duke rritur frymëmarrjen, lëvizjen dhe rritjen e rrahjeve të zemrës, si dhe duke pirë sasi më të mëdha uji, trupi do të jetë në gjendje të largojë helmet dhe mbetjet e grumbulluara që shkatërrojnë imunitetin e tij. Duke lëvizur trupin, ne inkurajojmë qarkullimin e mirë të gjakut dhe limfës, i cili luan një rol të madh në pastrimin e organeve. Përveç kësaj, muskuli i zemrës bëhet më i fortë dhe mushkëritë tuaja rrisin kapacitetin e tyre për të hequr dioksidin e karbonit. Lëkura, gjithashtu ndihmon gjithmonë me detoksifikimin sa herë që djersiteni dhe stërvitjet e rregullta të arteve marciale e japin pikërisht këtë.

3. Përmirësimi i cilësisë së gjumit. Sa orë flenë njerëzit gjatë natës? Studimet kanë treguar se njerëzit që flenë më pak se 6 orë janë më të prirë ndaj sëmundjeve. Nëse kanë probleme me gjumin, mund të jetë koha për të marrë në konsideratë stërvitjen me njërin nga artet marciale. Duke stërvitur rregullisht në të njëjtat intervale kohore, trupi rregullon orën e tij të brendshme, në mënyrë që të mund të bëhet gjumë cilësor çdo natë. Lodhja pas një stërvitje të vështirë është një bazë e shkëlqyer për një gjumë të mirë dhe të qetë. Kushdo që ka provuar kikkaksin ose arte tjera luftarake e di se për çfarë bëhet fjalë.

4. Forcimi i aftësisë së trupit për t'u shëruar. Nuk është e nevojshme të jeni supermen për të pasur një shërim të shpejtë. E tëra çfarë duhet bërë është të provohet me stërvitjen e arteve marciale. Duke u angazhuar në aktivitete të rregullta fizike, trupi mëson të shërohet më shpejt, të shërohet më lehtë, duke mbajtur larg sëmundjet dhe dëmtimet. Ushtrimi dhe rregullsia janë padyshim një nga ilaçet më të mira për të gjitha sëmundjet që na rrethojnë.

5. Inkurajimi i zgjedhjeve të një stili jetese të shëndetshme. Njerëzit bëjnë zgjedhje më të shëndetshme të jetesës pas stërvitjes. Kur bëhet fjalë për ushqimin ose zgjidhjen e problemeve, kërkimet shkencore tregojnë se njerëzit fizikisht aktivë bëjnë zgjedhje dhe zgjidhje shumë më të arsyeshme dhe të shëndetshme. Kur arrijnë pikën ku stërvitja bëhet zakon, përpjekja mendore nuk është më parësore dhe truri reagon shumë më lehtë dhe më i qetë në situata të caktuara. Duke udhëhequr një mënyrë jetese të shëndetshme përmes stërvitjes së arteve marciale, mendësia fizike bëhet më e fortë, më e qetë dhe sigurisht më e shëndetshme. Nuk ka dyshim se artet marciale janë një zgjedhje e shkëlqyer për mirëqenien , si nga jashtë ashtu edhe nga brenda. Të gjithë ata që e kanë provuar e kanë vërejtur ndryshimin, sepse artet marciale nuk janë vetëm një sport (Dragan Bakanovic, 2023). Për shkak të botës së sotme shumë stresuese, ndaj së cilës njerëzit janë të ekspozuar çdo ditë, ka edhe probleme të mëdha sa i përket shëndetit. Mungesa e kohës dhe organizimit shkakton stres të madh, i cili gjithmonë reflektohet në dobësimin e imunitetit. Dhe duket se artet marciale përfaqësojnë një shembull harmonik të takimit të Perëndimit me një traditë tjetër kulturore, në nivelin e të menduarit dhe të jetesës dhe si asnjë shembull tjetër, ato përfaqësojnë një nga ndikimet e pakta bashkëkohore të Lindjes në Perëndim. Në diskursin për trupin në shoqëritë perëndimore, përveç kornizës teorike që është prezente në literaturë, ekziston edhe një diskurs i përgjithshëm, i përditshëm që zhvillohet në mediat e njohura (televizion, revista, filma, internet).

MISIONI I ARTEVE DHE SPORTEVE LUFTARAKE

Misioni i arteve dhe i sporteve luftarake ofron një studim për mendjen dhe zhvillimin e trupit në kërkim të përsosmërisë. Përmes këtij studimi synohet të kuptohet më mirë se si përvoja në nivelin amator ndikon në suksesin profesional, cilat janë sfidat më të mëdha gjatë këtij tranzicioni, dhe si mund të përmirësohen programet e përgatitjes që boksierët të jenë më të suksesshëm në karrierën e tyre profesionale.

Ky mision fokusohet në integrimin e sporteve luftarake në praktikën e përditshme dhe ndërtimin e studentëve me një disiplinë pozitive, duke kërkuar balancimin e trupit dhe të mendjes nëpërmjet trajnimit fizik dhe zhvillimit mendor. Përmirësimi i zhvillimit mendor dhe fizik nga vetëdisiplinimi praktik, si frymëzim i zhvillimit personal, do të jetë një sfidë kreative të mosha e re, njëkohësisht promovim i përsosmërisë filozofike edhe të gjitha moshat tjera, për të rritur vlerësimin e një mendje të shëndoshë, në trup të shëndoshë.

Misioni i arteve dhe i sporteve luftarake është një simbol i angazhimit për rritjen personale me anë të trupit dhe ekuilibrit të mendjes, disiplinës dhe praktikës, duke forcuar mendjen dhe trupin për rëndësinë e vlerave të respektit, disiplinës, nderit, karakterit, besnikërisë, familjes dhe kurajos për ndërtimin e aftësive drejtuese dhe përgjegjësisë shoqërore. Prandaj, duhet përkushtim për të krijuar një botë më të mirë të mbushur me shëndet, lumturi, paqe dhe harmoni, të ndërtuar nga praktikat moderne të trajnimit të sportit luftarak përball sfidave të rrugëtimit në jetë.¹ Rëndësi të veçantë në zhvillimin dhe avancimin e sportit jep akademia sportive, e cila është një institucion (publik ose privat) për mësim, edukim, hulumtim, studim, stërvitje etj., të njohurive sportive apo për sportin e caktuar. Stafi i akademisë sportive apo i sportit të zgjedhur përbëhet nga: trajnerë, profesorë, psikologë sportivë, mjekë sportivë dhe specialistë të tjerë në fushat përkatëse. Në kuadër të akademisë, funksionon edhe qendra sportive për hulumtim shkencor, mjekësor dhe kontrollues, por në vete ka edhe infrastrukturën e hapur dhe të mbyllur sportive, pastaj shërbehet edhe me metodat me bashkëkohore të mësimdhënies. Qëllimi kryesor i akademisë së sporteve është edukimi dhe specializimi i talenteve apo personelit (trajnerëve) për t'i marrë njohuritë e duhura në fushën e sportit të caktuar.²

¹ <https://artetmarciale.wordpress.com/2021/02/08/filozofia-e-artit-luftarak-dhe-misioni-i-saj/>

² *Fjalor i sportit - Sports Dictionary*, 2020, fq. 15.

1.3. HULUMTIME TË DERITANISHME

Hulumtimet në këtë lëmi sportive tek ne janë në mungesë dhe janë të orientuara kryesisht në relacionet e aftësive motorike dhe antropometrike të sportistëve.

Hulumtimi pritet të konfirmojë se përvoja në boksing amator është bazë solide për suksesin profesional, por tranzicioni kërkon përshtatje të lartë në shumë nivele, veçanërisht në aspektin mental dhe fizik.

Nga analiza e të dhënave, vërehet qartë se përvoja në boksing amator është faktor kyç për sukses në profesionizëm. Korelacioni i lartë ($r = 0.88$) tregon që ata që kanë zhvilluar më shumë ndeshje në amatorizëm kanë pasur më shumë fitore në nivelin profesional. Gjithashtu, stërvitja e profesionistëve rezulton dukshëm më intensive, gjë që kërkon përshtatje të madhe fizike dhe mendore.

Ajvaz Berisha në punim të doktoraturës, në mostrën prej 44-karateistëve dhe 44-Xhudistëve në temën “Struktura dhe relacionet e disa ndryshoreve lëvizore motorike, parametrate morfologjike dhe funksionale fiziologjike të karateistëve dhe xhudistëve”, mostra i ka takuar popullatën së moshës 14-15 vjeç, me karakteristika të një mostre të seleksionuar në aspektin e aftësive lëvizore motorike. Me analizën faktoriale, me metodën e komponentëve kryesorë dhe teknikën e oblimin janë izoluar tre faktorë kryesorë motorikë në hapësirën lëvizore. Ndërsa në analizën regresive është vërtetuar se karateistët kanë treguar vlera më të larta në realizimin e detyrave komplekse motorike, që në një mënyrë janë tipike për sportin e karatesë.

Zulliq dhe Millosheviq (1985), kanë hulumtuar në mostrën e 41 mjeshtërve të karatistëve kulmor. Gjatë hulumtimit të strukturës morfologjike në analizën e rezultateve kanë përdorur solucionin varimax dhe oblimin. Strukturën e fituar e kanë definuar këta faktorë: faktori i zhvillimit, të cilin e kanë formuar variablat e matjeve longitudinale dhe transversale të skeletit, vëllimi dhe masa e trupit dhe faktori i përbërjes trupore.

Kullesh (1985), në mostrën e 55 karatistëve garues në kategorinë absolute të karatesë klasike, ka vërtetuar lidhmëri të lartë ndërmjet 13 variablave antropometrike dhe suksesit të tyre në karate, e vlerësuar me nivelin e gjykimit të tre vlerësuesve kompetent. Rezultatet janë përpunuar me analizën klasike regresive. Hulumtimi i ndikimit të dimensioneve morfologjike në suksesin e

karatesë, e me këtë edhe në arritjen e rezultateve sportive, është njëra nga detyrat primare. Vetëm analiza sipërfaqësore somatike e karakteristikave kualitative të karatistëve nëpër kategori, na drejton në përfundimin se personat më të gjatë dhe më të zhvilluar, me një sasi të vogël të indit dhjamor nënlëkuror janë më të suksesshëm në karate. Levat e gjata, sigurojnë arritje të caktuar në gjatësi dhe njëkohësisht në largësi të caktuar nga kundërshtari e me këtë edhe një mundësi më të sigurt të mbrojtjes nga sulmet e tij. Rëndësia e levave të gjata, është edhe më e madhe kur dihet se goditjet më frekuentive në karate janë, direktet (tsuki dhe mae geri), të cilat ekzekutohen nga një distancë maksimale.

Muskulatura e karateistit është pak e theksuar, karateistët kanë muskulaturë elastike e cila i mundëson lëvizje të shpejta dhe eksplozive me një amplitudë të madhe.

Sasia e madhe e indit dhjamor nënlëkuror për karateistët është pengesë, sepse e ngadalësojnë lëvizjen dhe nuk janë karakteristikë e tyre. Eshtrat e fortë, poashtu janë karakteristikë e tyre, prandaj mund të paramendohet se ka lidhmëri ndërmjet kualitetit dhe disa dimensioneve transversale të skeletit. Në punim shihet se diametri i gjurit, diç më pak masa e trupit dhe diametri i krahut, ndikojnë negativisht në suksesin e luftës sportive, kjo sigurisht ndoshta për shkak të shpejtësisë e cila në karatenë klasike është aftësi dominante. Është e theksuar se te karateistët kulmor, si dimensione të theksuara morfologjike janë euriformia, një theksim i dimensionit longitudinal, vëllimi trupor dhe dimensionit transversal i skeletit.

Zulliq dhe Millosheviq (1987), kanë trajtuar relacionet e impulsit goditës gyaku tsuki dhe disa variabla antropometrike dhe motorike. Hulumtimi është bërë në 41 mjeshtër kulmor të karatesë duke i përpunuar rezultatet me analizën regresive në hapësirën e kombinuar, ku predikues kanë qenë këto dimensione : faktori i dimensionit longitudinal dhe transversal i skeletit, faktori i vëllimit dhe masës së trupit dhe në fund faktori gjeneral i aftësive motorike. Rezultatet e hulumtimit paraqesin lidhje të rëndësishme pozitive ndërmjet impulsit goditës gyaku tsuki dhe faktorit gjeneral motorik, dimensionit transversal dhe faktorit të vëllimit dhe masës së trupit si dhe një lidhje të rëndësishme negative me faktorin e përmbajtjes trupore.

B. Kulesh (1985), në mostrën e 55 karatistëve të cilët kanë bërë gara në kampionatin zyrtar të Kroacisë, hulumton lidhmërinë antropometrike me suksesin në luftën klasike të karatesë në kategorinë absolute. Ndryshorja “suksesi në luftë sportive” është formuar në bazë rezultateve të karatistëve, të arritura në disa sezona të garave. Kurse karakteristikat e tyre morfologjike janë vërtetuar përmes 13 ndryshoreve antropometrike të marra nga programi biologjik ndërkombëtar (IBP). Me përdorimin e analizës klasike regresive është vërtetuar lidhmëri e lartë dhe e rëndësishme e ndryshoreve antropometrike me suksesin në luftërat e karatesë ($p=.82$). Lartësia e trupit dhe perimetri i kafazit të krahërorit janë prediktorët më të mirë për këtë sukses, normalisht në hapësirën manifeste. Në hapësirën antropometrike latente, ekzistojnë dy dimensione latente; eurimorfia dhe indi dhjamor nënlëkurorë. Lidhmëria e tyre me ndryshoren kritere “suksesi në luftë sportive” është poashtu e lartë ($p=.72$), për këtë lidhmëri praktikisht është përgjegjës vetëm dimension i parë.

J. Babin (1985), në mostrën e 200 mashkujve të moshës 17-19 vjeçare, klinikisht të shëndetshëm, pa aberacione morfologjike dhe motorike, qytetar të përhershëm të Sinjit, hulumton ndikimin e disa aftësive motorike në teknikën e karatesë. Për vlerësimin e aftësive motorike janë marrë 23 instrumente matëse të tipit kompozit që mbulojnë frekuencën e lëvizjeve, koordinimin, fleksibilitetin, baraspeshën, forcën eksplozive dhe repetitive, që përbëjnë grupin e ndryshoreve prediktore. Ndryshorja kritere është prezentuar me vlerësimin e ekzekutimit të katës së modifikuar Heian, nga vlerësues kompetent të karatesë duke përdorur sistemin e vlerësimit prej (0 -10). Në këtë punim janë përdorur parametrat themelor statistikor dhe analiza regresive. Është paraqitur korelacion i lartë multip i testeve motorike dhe suksesit në ekzekutimin e katës së modifikuar Heian .77, pastaj koeficienti i determinimit .59, që vërteton parashikimin e ndikimit të rëndësishëm të aftësive motorike në efikasitetin e ekzekutimit të teknikës së karatesë. Koeficient më të lartë të ndërlidhjes me suksesin e ekzekutimit të katës së modifikuar Heian, kanë treguar ato teste motorike të cilat mbulojnë hapësirën e fushës së koordinimit dhe të forcës eksplozive.

B. Kulesh (1985), në mostrën e 86 të ekzaminuarve, student të FKF në Zagreb të moshës 20-23 vjeçare, ka hulumtuar ndikimin e agresivitetit bazik në suksesin e luftës sportive të karatesë me kontakt të plotë. Hipoteza e vendosur mbi ndikimin pozitiv të agresivitetit në suksesin e karatesë me kontakt të plotë, është testuar nëpërmjet të analizës regresive. Interpretimi i lidhjeve të fituara është bërë në hapësirën latente të agresivitetit bazik, nga i cili janë izoluar 25 faktorë. Është paraqitur korelacion i lartë multip i faktorëve të agresivitetit bazik dhe suksesit në luftën sportive të karatesë me kontakt të plotë .75, koeficienti i determinimit .56, që vërteton parashikimin e

ndikimit të rëndësishëm të agresivitetit bazik në suksesin e luftës sportive të karatesë me kontakt të plotë. Koeficient më të lartë pozitiv me suksesin e luftës sportive në karate, kanë pasur ata faktorë të agresivitetit, të cilët janë formuar si pasojë e karakteristikave funksionale të qendrës së rregullimit gjatë reaksionit të sulmit, të ashtuquajtura si ndikues endogjen. Kurse ndikimi i atyre, në prapavijën e të cilëve gjendet qendra disfunkcionimit të reaksioneve mbrojtëse të cilët janë formuar nën ndikimin e faktorëve egzogjen në suksesin e luftës sportive në karate është më e vogël dhe e pa vlerë.

Zagorac, Omrcen dhe Katiq (1987), në mostrën e 48 të trajtuarve të moshës 11 dhe 12 vjeçare kanë përdorur 13 ndryshore antropometrike si prediktor dhe vlerësimin e katës dhe sparingut si ndryshore kritere. Rezultatet e analizës regressive në hapësirën manifeste kanë treguar se aplikimi i matjeve morfologjike, mundëson parashikimin e suksesit në ekzekutimin e katës dhe sparingut edhe atë pozitivisht përmes dimensionalitetit longitudinal të skeletit (gjatësia e duarve), përkatësisht në aspektin negativ nëpërmjet vlerësimit të faktorit, indit dhjamor (indi dhjamor nënlëkuror i barkut dhe shpinës).

Antiq, K (1994), ka trajtuar 110 karatistë të moshës mbi 18 vjeç. Ata kanë qenë të ndarë në tri nënmostra duke i mbuluar kategoritë : deri 65 kg, 80 kg dhe mbi 80 kg. Për vlerësimin e ndryshoreve morfologjike janë marrë 17 ndryshore të cilët kanë mbuluar hapësirën katër dimensionale morfologjike. Pavarësisht se cilës kategori i përkasin karatistët, autori ka vërtetuar se diametri i dorës, bërrylit, zogut të këmbës, belit dhe kafazit të krahërorit janë parametrat kryesorë për realizimin sa më efikas të lëvizjeve duke i përfshirë qëndrimet, goditjet me këmbë dhe duar.

Hulumtime me popullatën e sportisteve me fushen e sporteve luftarake kanë bërë:

Kajçevski (1975), në hulumtimin e tij ka ardhur deri te rezultatet, se ekziston një varshmëri e rëndësishme ndërmjet impulsit goditës dhe disa variabla antropometrike dhe motorike. Qëllimi kryesor ka qenë vëzhgimi i impulsit goditës përmes ekzekutimit të goditjeve karakteristike të karatesë, të varura nga variablat antropometrike dhe motorike (zëvendësimi për vlerësimin e saj).

Autori ka ardhur në përfundim se ekziston varshmëri ndërmjet variabla antropometrike dhe motorike si dhe ndikimin e tyre në impulsin goditës.

Zuliç (1981), në punimin e tij, ka hulumtuar shkallën e lidhmërisë së intensitetit të impulsit goditës gyaku tsuki me dimensionet relevante morfologjike dhe motorike, në mostrën e 211 studentëve dhe vijuesve të shkollës së lartë të punëve të brendshme në Zemun. Në bazë të hulumtimeve të lidhjeve korelative të variabla të pavarura antropometrike dhe impulsit godets

gyaku tsuki, përmes redukimit janë ekstrahuar variablat të cilat paraqesin hierarkinë dhe shkallën e lidhmërisë me impulsin goditës. Me anë të analizës faktoriale janë ekstrahuar pesë faktorë, të cilët janë përgjegjës për paraqitjen e impulsit të forcës në gyaku tsuki.

Milosheviq dhe Zuliq (1985), në punimin e tyre kanë trajtuar zhvillimin e dimensioneve morfologjike te mjeshtërit e karatesë. Hulumtimi është shtrirë në mostrën e 46 mjeshtërive kulmor të karatesë, përmes baterisë së 26 variabla antropometrike. Analiza e rezultateve i ka lejuar autorëve të definojnë dis përfundime:

1. Janë përcaktuar karakteristikat manifeste morfologjike në bazë të cilave duhet të kryhet seleksionimi dhe zhvillimi i ardhshëm i garuesve kulmor,
2. Është vërtetuar se zhvillimi i disa parametrave antropometrik, dallon rëndësishëm nga zhvillimi i tyre në popullatën e joushtuesve të moshës së njejtë në favor të karatistëve.
3. Të ushtruarit e karatesë ndikon pozitivisht në zhvillimin e statusit morfologjik.

Zulij dhe Milosheviq (1985, 1986, 1987), përmes disa punimeve kanë definuar modelin e dimensioneve morfologjike dhe motorike të mjeshtëreve kulmor të karatesë (fituesve të ish-Jugosllavisë dhe medaljeve dhe kupave europiane dhe botërore). Autorët kanë përdorur bateritë e numrave të ndryshëm të parametrave antropometrikë dhe testeve motorike si dhe procedurat më bashkëkohore pranë definimit të modelit dhe përcaktimit të saktësisë dhe vlefshmërisë së tyre. Në fund kanë definuar modelin të cilit duhet t'i përmbahemi për zhvillimin e atyre dimensioneve të ushtruesit, të cilat mund të përdoren për seleksionimin e garuesve. Modeli i definuar i ka këto karakteristika (dimensione):

1. dimensionin longitudinal,
2. faktorin e vëllimit dhe masës së trupit,
3. faktorin e përmbajtjes trupor fizikë,
4. faktorin gjenral biomotorik dhe
5. faktroin e dimensionit transversal.

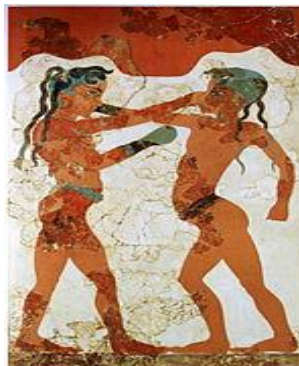
2. HISTORIKU I BOKSIT

Boksi, i cili evoluon nga amatori te profesionisti, përfaqëson një bashkim të rëndësishëm midis filozofisë sportive dhe strukturave moderne socio-ekonomike. Në nivelin amator, fokusi është në edukim, teknikë dhe zhvillim moral. Profesionisti shton natyrën komerciale, durimin e gjatë, dhe sfidat e karrierës. Në fund, boksieri nuk formohet vetëm si atlet, por edhe si simbol i përpjekjes, sakrificës dhe integritetit shpirtëror.

Një pikurë duke aplikuar sportin e boksit shihet nga të rinjë minoan, e cila gjendet në një afresk akrotiri rreth vitit 1650 p.e.s. ky është përdorimi më i hershëm i pikturave të boksit.

Një skulpturë e ndihmës nga Tebiu në Egjipt në vitin (1350 p.e.s.) tregon një ndeshje në arenën e luftimit. Nga kohet e lashta njerëzit kanë luftuar me njëri-tjetrin, gjurmët e para të luftës me doreza datojnë prej Lindjes së Mesme antike në mileniumin e III dhe të II para erës së re.

Figurat e para për boksingun, i hasim në reliefët sumeriane - Irak në mileniumin e III p.e.s. Figurat e mëvonshme janë në mileniumin e dytë të gjetura në reliefët e shteteve antike në Mesopotami si Asiria dhe Babilonia, si dhe arti i popullit Hitit në Azinë e Vogël. Dëshmitë e para të luftës me grushte duke përdorur një lloj të dorëzave hasen në Kretën Minionane diku rreth viteve 1500-1400 para erës së re. Stili i gjatë të duelit është përdorur zakonisht qëndrimi diagonal me këmbën e majtë përpara, dora e majtë gjysmë e shtruar duke shërbyer ta mbajmë kundërshtarin në distance dhe duke shërbyer për sulm me dorën e djathtë e cila qëndronte më afër trupit e gatshme për të goditur në raste të caktuara. Caku kryesor ishte koka ndërsa pjesa tjetër e trupit nuk është goditur edhe aq shpesh Boksi ka qenë i popullarizuar edhe në Romën antike si sport. Romakët filluan të vendosnin edhe pjesë metalike gjate mbështjelljes së duarve, të quajtura **cestus** që pastaj rezultoi në zhvillimin e armës të quajtur **myrmex**



- **BOKSI NE GREQINE E LASHTE**

Rregullat e para të boksit i hasim në Greqinë antike ku boksi ishte një prej disiplinave të inkuadruar në lojërat olimpike në vitin 688 para erës së re.

Një skenë nga lufta e boksit gjendet në një amfasë në Greqinë e lashtë të vitit 336 p.e.s.

një sport i zhvilluar në vend i cili gëzonte popullaritet të madh.

Për herë të parë Boksi u prezantua në Olimpiadën e 23-të, 688 p.e.s. në Greqinë antike.

Nuk kanë ekzistuar raunde dhe lufta ka vazhduar derisa njëri prej garuesve është dorëzuar apo nuk ka mundur të vazhdoj luftën. Nuk kanë ekzistuar kategoritë e peshave, që lë të nënkuptohet se ata garues me peshë më të madhe e kanë dominuar ndeshjen.



- **BOKSI NE ROMEN E LASHTE**

Boksi ishte një spektakël popullor edhe në Romën e lashtë. Në mënyrë që garuesit të kishin dallime ndaj kundërshtarëve të tyre, ata i mbështillnin duart me rathë metalik rreth grushteve të tyre. Në mënyrë që të kishin përparësi dhe të fitonin ndeshjen më lehtë.

Format romake që organizoheshin në amfitetret e Romes ishte një luftë jetë a vdekje për të kënaqur spektatorët të cilët mblidheshin në numër të madh në ngjarje të tilla sportive.

Në atë kohë zakonisht skllevërit bliheshin nga njerëzit e pasur dhe i përgatiteshin si luftarakë dhe konsideroheshin mallra të vlefshme dhe jeta e tyre shfrytëzohej për qëllime të pronarëve me pozita të larta.



- **RREGULLAT E POENTIMIT NË BOKS DHE NDRYSHIMI I TYRE**

Sporti i Boksit do të rishfaqet në Angli gjatë shekullit të 16-të. Tregimi i parë i dokumentuar të një ndeshje boksi është shfaqur në vitin 1681 në Londër-Angli, dhe kampioni i parë anglez ishte James Figg në 1719. Kjo është edhe koha kur fjala "BOKS" u përdor për herë të parë. Kjo formë e hershme e boksit modern ishte shumë e ndryshme. Ndishjet në kohën kur ndeshet z. Figg, përveç luftimeve të grushtit, gjithashtu rrethohej hapësira nga turma të mëdha njerëzish.

Luftimet e hershme nuk kishin rregulla të shkruara, nuk kishte kategori të peshave dhe nuk kishte referë anësore të ndeshjes. Një artikull i hershëm mbi boksën u botua në Nottingham, në vitin 1713, nga Sir Thomas Parkyns, një luftëtar i suksesshëm nga Bunny, Nottinghamshire, i cili kishte praktikuar teknikat që ai përshkroi në manualin e tij.

Rregullat e para të boksit, të quajtura rregulla të Broughtonit, u prezantuan nga kampioni Jack Broughton në vitin 1743 për të mbrojtur boksierët. Sipas këtyre rregullave, nëse një njeri rrëzohet dhe nuk mund të vazhdojë pas 30 sekondash, lufta mbaron. Një luftëtar që rrëzohet nuk qëllohet më dhe kapjet poshtë brezit u ndaluan. Broughton sygjeroj të perdoren fashat për sigurinë e nyjeve dhe eshtrave dhe sigurinë e garuesve në ndeshje gara po edhe në stërvitje.

Ndryshimi më revolucionar në Boks ishte në vitin 1865 kur John Sholto Douglass, Marquess Tetë i Queensbury, krijoi rregulla të boksit i cili në thelb e shëndrroi sportin në atë që është sot. Ai konsiderohet si "Shën Patron" i Boksit dhe disa nga ndryshimet më të rëndësishme ishin raundi tre-minutësh dhe përdorimi i dorashkave të miratuara boks. Ju mund të lexoni të gjithë setin e 12 rregullave.

• RREGULLAT E HERSHME NE LONDER

1. Të jetë një ndeshje ndërmjet 4 litarëve.
2. Nuk lejohet kapja afër më gjatë se 5 sekonda.
3. Raundet duhet të jenë me kohëzgjatje prej tre minutash dhe 1 minutë pushim mes raundeve.
4. Nëse dikush bie në tok dhe pëson Ko. ai duhet të ngrihet pa ndihmë brenda dhjetë sekondave që të vazhdojë luftën.
5. Nëse njëri garues mbështet në litarë dhe i ik luftës ai diskualifikohet brenda 3 përsëritjeve.
6. Nëse gara nderpritet nga ndonjë goditje e pa rregullt e cila lendon njërin garues me dashje apo pa dashje, arbitri kryesor vendos për rezultatin final të ndeshjes.
7. Dorëzat të jenë doreza të boksit me madhësi të barabartë.
8. Nëse një dorezë shpërthen ose del jashtë, ajo duhet të zëvendësohet me ndihmën e arbitrit.
9. Një njeri që bie në gju është konsideruar poshtë, dhe nëse goditet arbitri ka të drejtë për sanksione.
10. Asnjë këpucë ose çizme nuk mund të përdoret vetëm konform rregullave të lojës.
11. Cdo rregull tjetër vendoset në pajtim më keshillin në Londer mbrenda suazave sportive.
12. Sfida për ndonjë titull të zhvillohet në 15 runda.

- **RREGULLAT E BOKSIT**

Në shekujt e kaluar luftimet në Boks nuk kishin runde të kufizuara, duke përfunduar vetëm kur një luftëtar dorëzohet.

Pesëmbëdhjetë raunde mbaheshin në nivelin elitare të garave për tituj botëror, për pjesën më të madhe të shekullit të 19-20, në fillim të shekullit 19 kur ndodhi vdekja e boksierit Kim Duk-koo përfundimisht bëri që Këshilli Botëror i Boksit japin vendim final që ndeshja më e gjatë të zhvillohet në 12 raunde. Në mes të rundeve 1 minutë pushim ku garuesit vendosen në këndet e caktuara me parë, ulen dhe marrin këshillat nga trajneri për ndeshjen si të zhvillohet dobësitë që duhet përmisuar dhe përparësitë që duhet aplikuar. Lufta udhëhiqet nga referi kryesor brenda ringut i cili ndan drejtësinë dhe menaxhon ndeshjen në mënyrë neutrale dhe fair play mes garuesve. Dhe tre gjyqtarë janë të vendosur jashtë ringut, ku vlerësojnë ndeshjen me pikë, me vendim unanim nëse vendoset në fund ndeshja atëherë referat anësor japin verdiktin final. Për shkak të stilit të hapur dhe gjykimit të boksit, shumë luftime kanë rezultate të diskutueshme.

Çdo garues i cili hyn në ring duhet të jenë fair-play dhe ti respekton rregullat e lojës dhe të dëgjon sinjalizimin e referit kur janë në luftë nga afër apo në prag të përfundimit të rundit, të ndalojnë sulmin dhe të kthehet në cepin e tyre në fund të sinjalizuar nga referi kryesor.

- **Lufta e plotë**

Një periudhë në të cilën kalon numri i paracaktuar i raundeve vendoset nga gjyqtarët. Luftëtari me rezultatin më të mirë, në fund të luftës shpallet fitues. Me tre gjyqtarë, vendimet unanime dhe të ndara 3 opcionet janë të mundshme,. Një boksier mund të fitojë ndeshjen përpara se një vendim të arrihet nëpërmjet gjyqtarëve; periudha të tilla janë thënë se kanë përfunduar "brenda kohës së rregullt.

Nëse një luftëtar është rrëzuar gjatë luftës, përcaktohet nëse boksieri prek dyshtet e rrjetit të rrjetës me ndonjë pjesë të trupit të tyre përveç këmbëve si rezultat i grushtit të kundërshtarit dhe jo një gabim, siç përcaktohet nga gjyqtari, arbitri fillon numërimin derisa luftuesi të kthehet në këmbët e tij ose të saj dhe mund të vazhdojë. Disa juridiksione kërkojnë që gjyqtari të numërojë deri në tetë pa marrë parasysh nëse luftëtari ngrihet më parë.

- **Eliminimi me KO / Knockout**

Nëse referi numëron deri në 10seconda dhe garuesi nuk është i aftë të ngritët e të vazhdojë luftën, atëherë dueli vendoset me Ko me ndërprerje me anë, të tij "i rrëzuar" (nëse është i pavetëdijshëm ose jo) dhe boksieri tjetër vendoset nga fituesi me anë të eliminatorit (KO).

- **Eliminimi me TKO**

Mund të aplikohet nga referi apo trajneri i tij, pas një goditje të papërshtatshme të kundërshtarit garuesi që pëson vazhdon ndeshje apo ngritët pas rrezimit, por referi apo trajneri e shohin që nuk është i aftë, apo nuk rrezikojnë për sigurinë e garuesit dhe ndërprejnë ndeshje, quhet TKO me "teknik knock-out para kohe.

- **Ndalesa e ndeshjes para apo gjatë ndeshjes me RSC**

Gjyqtarët do të ndalojnë ndeshjen nëse njëti garues është plagosur rëndë, nëse një boksier dominon në mënyrë të konsiderueshme tjetrin dhe rrezikon ta demton tjetrin duke fituar pikë të pastëra ndaj kundërshtarit. Ndeshjet amatore që përfundojnë në këtë mënyrë mund të shënohen si "RSC" (nga arbitri u ndalua në garë) nota për një kundërshtar të tejkaluar (RSCO), dëmtim (RSCI) ose lëndim kokë (RSCH).

Gjatë duelit ndalohet që të godasin nën rripin, mbajtjen, fikjen, shtyrjen, kafshimin ose plasjen. Pantallona të shkurtra të boksierit janë ngritur kështu që kundërshtari nuk lejohet të goditet në zonën e poshtme me qëllim që të shkaktojë dhimbje ose lëndim. Mos respektimi i rregullave mund të rezultojë në një faull. Gjithashtu, ata janë të ndaluar të godasin me kokë, duke goditur kokën ose duke goditur me ndonjë pjesë të krahut, përveç nyjeve të një grushti të mbyllur (duke përfshirë goditjen me bërryl, shpatull ose parakrah, si dhe me doreza të hapura, dore, brenda , prapa ose anën e dorës). Ata janë të ndaluar edhe nga goditja e shpinës, e prapme e kokës ose e qafës (e quajtur "lepuri") ose i veshkave. Ata janë të ndaluar të mbajnë litar për mbështetje kur punojnë, duke mbajtur një kundërshtar gjatë goditjeve, ose qëllimin nën rripin e kundërshtarit të tyre (duke rënë poshtë belit të kundërshtarit tuaj, pa marrë parasysh distancën në mes).

Nëse një "betejë" - një lëvizje mbrojtëse në të cilën një boksieri përfundon grushtet e tij ose të saj dhe mban për të krijuar një pauzë - thuhet nga arbitri "break", secili luftëtar duhet të marrë një hap të plotë mbrapa përpara se të përsëritet (ndryshe, drejtoni luftëtarët të "grushtojnë" jo të "përqafohen"). Kur një boksier është rrëzuar, boksieri tjetër duhet të pushojë menjëherë luftën dhe të shkojë në cepin më të largët të rrjetës deri sa gjyqtari ose ka vendosur një nokaut ose kërkoi që lufta të vazhdojë.

Shkeljet e këtyre rregullave mund të vendosen me "faull" nga arbitri, i cili mund të lëshojë paralajmërime, të zbresë pikat ose të skualifikojë një boksier që fyen, duke shkaktuar një humbje automatike, në varësi të seriozitetit dhe intencionalitetit të faullit. Një faull i qëllimshëm që shkakton dëmtime që pengon një luftë të vazhdueshme zakonisht shkakton boksierin që e ka bërë atë të diskualifikohet. Një luftëtar që vuan një goditje të vogël aksidentale mund t'i jepet deri në pesë minuta për t'u rikthyer, pas së cilës ata mund të vendosen të rrëzuar nëse nuk janë në gjendje të vazhdojnë.

Gabimet e rastësishme që shkaktojnë dëmtime në fund të një periudhe mund të çojnë në një rezultat "pa fitues" në epokën moderne, por e zakonshme gjatë shekullit të 20-të në Amerikën e Veriut, një "vendim i gazetave (NËS)" mund të bëhet pas një periudhe vendimi nuk ka përfunduar. Një vendim "pa vendim" ndodhi kur, me ligj ose me para-aranzhimin e luftëtarëve, nëse të dy boksierët ishin ende në këmbë në përfundimin e luftës dhe nuk kishte asnjë nokaut, asnjë vendim zyrtar nuk u mor dhe as boksieri nuk u shpall fituesi. Por kjo nuk e pengoi grupin e gazetarëve të gazetave të parë për të deklaruar një rezultat konsensual midis tyre dhe shtypjen e një vendimi të gazetës në botimet e tyre. Zyrtarisht, megjithatë, një "asnjë vendim" periudhë nuk rezultoi as boksier fitues apo humbje. Historianët e boksit ndonjëherë përdorin këto vendime jozyrtare të gazetave në hartimin e të dhënave të luftës vetëm për qëllime ilustruese. Shpesh, mediat që mbulojnë një ndeshje personalisht do të shënojnë ndeshjen dhe do të vendosin rezultatet e tyre si një dënim i pavarur në raportin e tyre.

3. ZANAFILLA E SPORTIT TE BOKSIT NE KOSOVE

Në Historikun e Kosovës rreth sportit të boksit, do të flasim për klubet e para të Boksit në ligën federative në ish-Jugosllavi, për gjeneratën e art, deri në vitet e pas luftës për sukseset e klubeve në kampionatin e Kosovës. Klubet e para në ligat federative të cilat kane marrë pjesë ishin Radnicki Prishtina(Prishtina), Akumulatori-i Mitrovicës(Trepça),Peja, Prizreni, Gjilani, Gjakova.

Klubi më i famshëm i boksit shqiptar, K.B. Prishtina e cila në ish-Jugosllavi korri suksese të mëdha duke qenë çdo vit pretendente për titull të kampionit, shkroi faqet më të bukura në boksion tonë të papërsëritshme deri më tani. K.B. Prishtina gjatë pjesëmarrjes në ligën e parë në ish-Jugosllavi arriti të fitoj pesë herë titullin e kampionit, gjashtë herë doli e dyta dhe tre herë e treta. Pra me vite të tëra ishte në krye të renditjes. Këto suksese janë histori e boksit tonë ku me dekada dolën nga ky klub boksier me nam. Trajneri ynë legjendar tash i ndjeri Lah Nimani thoshte se K.B. Prishtina ishte 11-herë kampion duke i numëruar edhe ato gjashtë herë kur ishin të dytët dhe ju morën titujt me zor nga politika anti-shqiptare.



Klub i boksit Prishtina ishte 5 vjet Kampion në ish-Jugosllavi në vitet 1975,76,77,78-79 dhe 1985. Garat çdo vit bëheshin më të vështira dhe ishte viti 1989 ku masat e dhunshme të Serbisë kishin ndërhyrë në Boks dhe në sportet tona, dhe çdo herë ekipet shqiptare diskualifikoheshin dhe çdo herë ju mohoheshin të drejtat elementare të Shqiptarëve në sport.

Garuesit më të dalluar në klubin e boksit Prishtina ishin: Aziz Salihu, Bajram Hashani, Mehmet Bogujevci, Xhavdet Peci, Nazif Gashi, Sami Buzolli, Abedin Lika, Hilmi Hyseni, Fatmir Makolli, Nysret Rexhepi, Muharrem Gjocaj, Afrim Majanci, Beqir Berisha. Me 1992 fillon liga e Republikës së Kosovës, ishte Afrim Majanci dhe Beqir Berisha ndër iniciatorët e pavarësisë së Boksit të Kosovës, ishin edhe shume të tjerë : Agim Tahiraj, Shefki Bogujevci, Mehmet Haxhani. Kampionatet mbaheshin në formë të turneve në kushte shumë të vështira nëpër salla të shkollave e nëpër livadhe, të cilët nuk kursenin asgjë nga vetvetja deri në vitin 1998 kur edhe Kosova u përfshi e tëra në luftë.

3.1. BOKSI PAS LUFITES DHE PAVARSISE SE KOSOVES

Pas çlirimit të vendit, sporti fillon të ngjallet dhe fillon liga e rregullt në sportin e Boksit, me gjithë kushtet e vështira ishte K.B.Prishtina kryesonte me tituj në Kosovë.

Por shkaku i kushteve financiare nuk kishte mundsi të vazhdonte liga e rregullt, por në vend të ligës, Federata i obligon secilin klub të Kosovës që të organizojnë së paku një turne të Boksit mbrenda vitit, ku gjatë vitit organizohen mjaft turnira që garuesit me potencial ta shfaqin talentin e tyre.

Boksierët më të dalluar të pas luftës ishin:

Ajet Zena, Artan Nushi, Besim Brahimi, Bashkim Shala, Besnik Vranoci, Faton Salihu, Faruk Ramadani, Jeton Plakaj, Xhavit Visoka, Marigona Beadini e pas pavarisës së Kosovës, Rasim Shabani, Liridon Zeqiri, Mahmut Gorda, Armend Xhoxhaj, Burim Hasani, Vllëzërit Gashi.



Donjeta Sadiku është lindur me 8 Korrik 1999 në Prishtinë, është sportiste e cila ka korrur suksese të mëdha në fushën e boksit, filloi të mirret me boks nga mosha 12 vjeçare.

Sukseset më të mëdha për femra në arenën nderkombtare që i sjelli shumë medalje shtetin tonë, të ri e cila me rezultatet e saja ka arritur të na bëj krenar shtetin tone të ri, në arenën ndërkombëtare duke e deshmuar edhe njëherë që sporti është ambasadori më i mirë i vendit. Donjeta Sadiku është femra e parë në historinë e sukseseve të boksit të Kosovës që siguroi medalje të nivelit botëror. Ajo me këtë arritje po rikthen rezultatet e gjeneratës së artë të boksierëve nga Kosova, të cilët prekën majat e suksesit gjatë viteve të gjeneratës së art 70--85. përderisa viteve të fundit edhe pas pavarësisë së Kosovës, shtetit tonë disa herë ju pa mundësia pjesëmarrja në kampionate evropiane e botërore për shkak të disa shteteve që nuk e kanë njohur ende pavarësinë e Kosovës, ku në këtë drejtim janë dëmtuar disa sportistët potencial për medalje evropiane, botërore. Së fundi ju ndalua padrejtësisht pjesëmarrja në kampionatin botëror të boksit për meshkuj nga ana e Serbisë në Beograd, dhe për femra në Indi, por suksesi i Donjetës është përgjigjja më e mirë për të deshmuar të komuniteti ndërkombëtar se sportistët tanë janë pjesë e elitës botërore. Storja e Donjetës, e cila mbërthen në vete shumë sakrificë dhe përkushtim, do të mbetet pjesë e historisë sonë dhe motiv për sportistët e tjerë.

Në vitin 2015 ajo u shpall Nënkampione e Botës në garat e mbajtura në Taipei-Taiwan në peshën 57-60kg.

Në vitin 2016 ajo u shpall Kampione e Evropës në Ordu të Turqisë në peshën 54-57kg.

Në vitin 2017 ajo u shpall Nënkampione e Evropës në garat e mbajtura në Sofia Bullgari në peshën 54-57kg.

Në vitin 2019 ajo u shpall Kampione e Ballkanit në garat e mbajtura në Antalya - Turqi në peshën 60kg.

Në vitin 2020 ajo fitoi medalje të artë në turneun Debrecen në Hungari në peshën 60kg.

Në vitin 2022 në Mal të zi ka arritur të fiton vendin e 3 për seniore, medalje e bronz nga kampionati evropian dhe po këtë vitë, ka arritur të fitojë vendin e 3 edhe në kampionatin botëror që u mbajt në Turqi.



Tjera suksese nga kompeticione të nivelit ndërkombëtar kanë arritur edhe disa garues të tjerë:

Bashkim Bajoku kampion evropian për U-22 dhe kampion ballkanik.

Shpejtim Bajoku medalje e bronzit në lojrat mesdhetare për senior dhe kampion ballkanik.

Patriot Behrami medalje e bronzit në kampionatin ballkanik për senior.

Besart Pireva medale e bronzit në kampionatin ballkanik për senior.

Ensar Badallaj medalje e argjend për të rinjë në kampionatin evropian.

Remzo Mustafic medalje e bronzit për të rinjë nga kampionati evropian.

Donat Sylja medalje e bronzit për të rinjë në kampionatin Evropian dhe kampion ballkanik.

Suela Canolli medalje e bronzit për kadetë U-14.



3.2. BOKSI PROFESIONAL

Boksier Profesionist quhen ata boksier të cilët luftojnë nga 4-12 runde nga 3 minuta pa kapelë në një organizim të mbikëqyrur nga ndonjë federatë e licencuar nga organizata e njohur Evropiane EBU ose nga 4 organizatat e famshme botërore WBA, WBC, IBF & WBO. Poashtu boksieri duhet të ketë licencon personale i cili kontrollohet sepaku njëherë në vite nga mjeku përkatës.

Agjencia e Boksit Profesionist Shqiptarë, AlbanianBoxing.com njofton se kemi një numër të madh nga garuesit profesionist Shqiptarë, disa nga ata janë : Luan Krasniqi, Elvir Muriqi, Haxhi Krasniqi, Besar Nimani, Naim Terbunja, Nuri e Sefer Seferi, Faton Vukshinaj, Albion Perviazaj, Kastriot Sopa, Petrit Dobroshi, Faruk Shabani, Ervis Jegeni, Kreshnik Qato, Shpetim Shala, Gjetan Keta, Bujar Sejdiu, Selajdin Hoxha etj.

Poashtu thuhet nga ky agjencion se është shumë me rëndësi të dihet se kampion Evropian mund të quhet vetëm ai i cili e fiton titullin e organizatës EBU në kategorinë apo peshën e tij përkatëse, ne boksierin profesionist ka gjithsejtë 17 kategori të peshave të ndryshme, nga pasha më e lehtë deri më të rëndën.

Ndërsa kampion botëror mund të quhet vetëm ai boksier profesionist i cili e fiton njërin nga këto titujt e famshëm siç i përmendëm edhe më lart WBA, WBC, IBF & WBO. Të gjithë titujt të cilët ekzistojnë në skenën e boksit profesionist janë me vlera shumë të vogël se titujt të cilët i përmendëm më lart. Për fat të keq disa boksier i thojnë vetit kampion evropian apo botëror, kur fitojnë një titull që faktikisht nuk ka vlerë të madhe nga rëndësia dhe elita botërore dhe kështu po e keqinformojnë opinionin Shqiptarë. Për këtë arsye duhet që së pari, nëse dëshirojmë të informohemi të hulumtojmë në ranglistën botërore boxrec, për njohuri të nivelit botëror.

4. QËLLIMI DHE OBJEKTIVAT E PUNIMIT

Qëllimi i këtij punimi është të njoftohet komuniteti sportiv për rëndësinë e boksit amator në nivelin profesional në bazë të ranglistës botërore, duke shikuar karrierën e tyre edhe në boksing amator në të gjitha kategoritë, duke treguar për rëndësinë e madhe të boksing amator dhe sukseset e nivelit elitare edhe në profesionalizëm pas përvijës disa vjeçare në amatorizëm.

Ne kemi vlerësuar, Top – 20 boksierët më të mirë në nivelin botëror në çdo kategori, duke vlerësuar përvijën shumëvjeçare në amatorizëm dhe si ndikon eksperiencën në të ardhmen në boksing profesional.

Ky është një argument për opinionin e gjërë sportdashës të boksing, poashtu edhe për trajnerët dhe sportistët që fillimisht të mos nguten në rrugëtimin e tyre sportiv, por gradualisht të ngrisin veten në amatorizëm duke fituar përvijë dhe treguar rezultate e pastaj të futen në boksing profesional.

4.1. METODOLOGJIA E PUNËS

Metodat e punës të cilat i kam përdorur gjatë hartimit të punimit janë :

Metoda e mbledhjes së materialeve – i kam mbledhur nëpërmjet federatave të boksit dhe federatës botërore AIBA / IBA në boksit profesional world / boxrec.

Metoda e hulumtimit – është përshkruar përvoja e boksit amator dhe ngritja sportive në nivelin profesional dhe teknikat bazike në sportin e boksit A,B,C.

Sukseset e garuesve më të mirë në boksit profesional top-20, duke u bazuar në statistikat e ndeshjeve të cilat i kanë zhvilluar ndër vite edhe në amatorizëm.

Metoda e analizës së hulumtimit – Materialin e mbledhur e kam paraqitur në bazë të hulumtimit në karrierën e garuesve më të mirë të ranguar në top-20 në profesionalizëm duke marrur statistikat e tyre në boksit amator.

5. SHKOLLA E BOKSIT

Në rritjen dhe zhvillimin e një sportisti të ardhshëm është e domosdoshme të aplikohen lloj-llojshmëri të sporteve. Primare në sportin e boksit është të mësohet baza apo themeli tekniko-taktik, të gjitha aftësitë e tjera përmirësohen me rritjen dhe zhvillimin e një nxënësi të ri, por nëse ai nxënës nuk e din A,B,C. (gardin bazik, mbrojtjen, goditjet me duar në mënyrë shkollore, lëvizjet me këmbë dhe menagjimin e frymëmarrjes, do të na paraqiten pengesa serioze në të ardhmen për avancimin e mëtejshëm specifik gjatë viteve të zhvillimit dhe përgatitjes së një sportisti premtues në të ardhmen).

Çdo sportist duhet t'i vijojë hapat e ndërtimit bazik për avancimin e tij në fazën tjetër, me kohën, por jo të përshpejtohet ritmi në moshë të re apo të njomë, por duhet të ngritet shkallë-shkallë në mënyrë sistematike, por asesi të ngritet intensiteti profesional garues përtej moshës sepse trupi fillon të formohet dhe ndërtimi duhet të jetë gradual dhe i kujdesshëm në përputhje me kërkesat e moshës, peshës dhe sportit të cilin e aplikojmë.



5.1. FAZA E SPECIALIZIMIT

Kjo fazë ofron një qartësi për ngritjen dhe avancimin e mëtejshëm sportiv, fokus më të madh në sportin e përzgjedhur që dëshirojmë të sipërfaqim aftësitë tona në të ardhmen në nivel profesional, këtu është pikënisja apo lufta më e madhe me vet-veten sepse faza e specializimit sa është e rëndësishme për avancimin dhe ngritjen profesionale është edhe e rrezikshme. Në këtë moshë shumë të rinjë devijojnë dhe dorëzohen përballë sfidave gjatë rritjes në fazën e pas pubertetit dhe humbin vizionin për të ardhmen.

Në mënyrë që ata të mos dorëzohen në këtë drejtim pa dyshim që akterët thelbësor dhe më të rëndësishëm janë familja, trajneri i cili i edukon këta breza dhe rrethi jonë (shoqëria).

Për këtë në këtë moshë nëse nuk i japim rëndësi atëherë shumë lehtë mund t'a humbim hapin me bashkëmoshatarët tanë sepse zhvillimi më i madh në aspektin motorik ndodh në këtë moshë, ku i jep kahje në suksesin elitare në të ardhmen.

Ne duhet gjithmonë t'a shtyjme veten përpara sepse është mundësia e vetme dhe këtë shans nuk bën asesi t'a humbim, por duhet t'a shtyjme përpara në përputhje me parametrat trupor dhe objektivat e trajnerit për të ardhmen.



5.2. MJESHTRIA SPORTIVE

Kulmi i avancimit profesional ndodh gjatë moshës 20-25 vjeç, në këtë moshë sportisti pjeket në aspektin e përgjithshëm bio-psiko-fizik.

- Boksierët që kanë më shumë ndeshje në nivelin amator kanë gjasa më të mëdha për të qenë të suksesshëm në profesionizëm.
- Ka një lidhje të rëndësishme statistikore edhe ndërmjet viteve të përvojës dhe suksesit.
- Programet për boksierët amatorë duhet të jenë të dizajnuara për zhvillim afatgjatë dhe të orientuara drejt kalimit në nivel profesional.

Sukseset më të mëdha në sportin e boksit amator dhe profesional arrihen gjatë mjeshtërisë sportive dhe tek disa pas mjeshtërisë sportive që është niveli më i lartë i një sportisti gjatë karrierës së tij.

Kur shikohen sukseset në boksing amator në nivelin elitë moshë e shpërthimit ndodh në mes të moshës 20 – 25 vjeç. Në boksing profesional majat e suksesit janë mes moshës 25 – 30 vjeç, ku sportistët e arrijnë pjekjen maksimale në aspektin e përgjithshëm si në atë fizik poashtu edhe në atë mental.



5.3. HULUMTIMI TEK SPORTISTËT PROFESIONAL DHE PËRVOJA E TYRE NË AMATORIZËM

HULUTIMI ËSHTË BËRË TEK TOP SPORTISTËT E TË GJITHA KATEGORIVE NË RANGUN PROFESIONAL.

Më poshtë është shfaqur mesatarja e ndeshjeve amatore që kanë zhvilluar, top-20 boksierët më të mirë në gjitha kategoritë në profesionalizëm. Në këtë hulumtim kemi marrë 20 boksierëve më të mirë prej kategorisë më të lehtë, duke e vlerësuar përvojën e tyre nga boksi amator në profesionalizëm.

No.	CATEGORIES	BOXING MATCH
1	51–54 kg (Bantamweight)	40 - 45
2	54–57 kg (Featherweight)	28 - 30
3	57–60 kg (Lightweight)	44 - 48
4	60–63.5 kg (Light welterweight)	45 - 50
5	63.5–67 kg (Welterweight)	40 - 42
6	67–71 kg (Light middleweight)	44 - 50
7	71–75 kg (Middleweight)	39 - 40
8	75–80 kg (Light heavyweight)	45 - 48
9	80–86 kg (Cruiserweight)	25 - 30
10	86–92 kg (Heavyweight)	30 - 36
11	+92 kg (Super heavyweight)	43 - 45

HULUMTIMI PERMES KORELACIONIT

Figura nga legjendat e boksit të cilët kanë arritur suksese kulminante në Boksin amator dhe në profesionalizëm.



6. QËNDRIMET E BOKSIT NË DISTANCË

(boxing stand in distance)

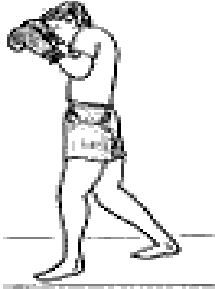


Qëndrimi i gardit në distancë është mëse i nevojshëm për arsye sepse na jep mundësi të menagjojmë ndeshjen duke aplikuar luftën në distancë, kjo teknikë është mëse e nevojshme nëse jemi më të gjatë se kundërshtari dhe duhet boksuar pastër dhe duke iu shmangur luftës nga afër, sepse nëse ndeshemi afër mund edhe të pësojmë goditje e ndonjëherë mund të jenë me lendime. Nëse nuk e aplikojmë lojën e bukur dhe nuk vallëzojmë në ring, si artistë përveq mos suksesit në sportin e boksit edhe karriera si sportist do të jetë gjithsesi më e shkurtër, kur dihet që trupi me kohën kalitet, por nofulla nëse nuk kemi kujdes harxhohet apo dobësohet dhe mund të pësojmë pastaj më lehtë në vazhdimisht i hyjmë luftës në afërsi, do të jetë dëmshme në periudhën afat-gjatë.

Menagjimi i distancës është mençuri dhe art në vete, ku nëse nuk përvetësohet kjo teknikë dhe kjo mënyrë atëherë do të jetë shumë i vështirë suksesi kulminant.

- **QENDRIMET NE GJYSEM DISTANCE**

(boxing stand in half distance)

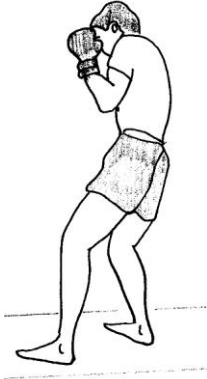


Qëndrimi në gjysëm distancë është mëse i nevojshëm të mësohet si nga garuesit që janë me trup të gjatë ashtu dhe nga ata me trup të shkurtër. Kjo teknikë mundëson të hyjmë në aksion me lëvizje dhe goditje në sulm dhe kundërsulme me kundërshtar, por edhe pas sulmit t'i shmangemi më lehtë kundërshtarit.

Gjithsesi lufta nga gjysëm distanca është më e vështirë sepse menagjohet edhe gjysëm distanca edhe afërsia në luftë, zakonisht këtë teknikë e përdorin ata garues që janë më të shkurtër se kundërshtari që t'i ikin luftës në distancë dhe t'i bëjnë më shumë presion kundërshtarit duke aplikuar luftën e cila ju konvenon atyre. Në këtë pozicion duhet të jemi eksploziv si në sulm ashtu edhe në mbrojtje ku duhet të shmangemi pas sulmit sepse mund të jetë fatal nga kundërshtari, dhe pas sulmeve me anë të presionit nëse kemi përvojën e mjaftueshme mund të detyrojmë që kundërshtarët të gabojnë, dhe pastaj ti denojmë me kontra goditje, e cila është mjaftë të rrezikshme për çdo kundërshtar.

- **QENDRIMI I MBYLLUR I BOKSIT**

(standing guard closed).



Pozicionimi i duarve është afër fytyrës-nofullës, ky qëndrim zakonisht përdoret gjatë luftës, apo kur dëshirojmë të mbrohemi plotësisht .

Këmbët vëndosen në vijë të drejtë, pak diagonale dhe të thyera pak tek gjunjët për amortizimin e goditjeve gjatë luftës me kundërshtarit.

Këtë pozicion zakonisht e aplikojnë ata garues që janë më të shkurtër dhe i kanë duart më të shkurtëra që mund të hyjnë dhe të depërtojnë më lehtë te caku kryesor, në afërsi.

Ne duhet gjithsesi të mësojmë edhe luftën nga afër sepse jo çdo herë mund të boksojmë vetëm në distancë, por menagjimi i duhur i luftës duke ditur si të reagojmë në bazë të lojës dhe energjisë sonë, duke prishur lojën dhe teknikat e kundërshtarit sjellin efekt të madh në lojën e boksit.

7. GODITJET DIREKT (JAB)

Janë goditjet të cilat aplikohen më së shumti gjatë duelit, aplikohen në distancë dhe gjysëm-distancë. Direkti ndihmon të mbajmë kundërshtarin në kontroll duke fituar pikë të pastërta dhe duke i'a imponuar lojën tonë, ne ja humbim fokusin kundërshtarit dhe fitojmë pikë me lehtë nëse e praktikojmë direktin, ne veqanti aplikohen nga garues të cilët janë më shtatlart dhe kanë duart më të gjata se kundërshtari, godijet jipen në distancë apo gjysëm distancë.



7.1. GODITJET KROSHE (CROSS,HOOK)

Kjo goditje aplikohet në luftë nga gjysëm distanca apo nga afërsia dhe është goditje që ekzekutohet shpejt në mënyrë eksplozive dhe mund të jetë vendimtare, nëse e gjejmë momentin dhe cakun e kundërshtarit gjatë ekzekutimit.

Nëse kemi pervojën e duhur me goditjen kroshe mund t'a dëmtojmë kundërshtarin shumë lehtë, kur e vërejmë që është hapur kundërshtari si tek nofulla apo tek brinjët.

Këto goditje jepen me rotacion nga pjesa lartë së bashku me amortizimin e pjesës së poshtme të kukave dhe shputave me një amortizim të lehtë të gjunjëve gjatë goditjes, kështu goditja është më e fortë dhe më stabile.

Goditjet kroshe zakonisht japin kur ofrohet mundësia nga anash të hapet kundërshtari dhe të depërtohet tek caku i dëshiruar varësisht hapjes së kundërshtarit.



7.2. GODITJET NGA POSHT-LART(UPPERCUT)

Zakonisht aplikohet në gjysëm distancë, apo nga lufta në afërsi.

Garuesi me përvojë në situata të caktuara mund t'a dënojë shumë lehtë kundërshtarit me këtë goditje të rrezikshme e cila mund të jetë vendimtare duke aplikuar menagjimin e lojës dhe duke prishur lojën e kundërshtarit dhe të realizojmë këtë teknikë me shumë sukses.

Kur jepet goditja, krahu vjen në pozicion të nifulla për të shtuar sigurinë e vetëmbrojtjes nga ndonjë kundërsulm eventual nga kundërshtari.

Trupi gjatë goditjes amortizohet poshtë nga gjunjët, kukat dhe shputat dhe i japin ekspozivitet goditjes në cakun maksimal që dëshirojmë të arrijmë gjatë caktuar final.

Figura 11.



8. MBROJTJA NE LEVIZJE

Ka disa taktika të vetëmbrojtjes që një boksier mund të përdorë për të shmangur ose bllokuar goditjet e kundërshtarit

Duke lëvizur jashtë me këmbën e djathtë dhe njëkohësisht duke goditur direkt - ku tringu i trupit me lëvizjen e hapit bën një thyerje të vogël dhe ik nga shënjestra e dorës së kundërshtarit. Zakonisht përdoret në distancë apo në gjysëm distancë.



Duke i thyer gjunjët ne bëjmë një lloj amortizimi dhe i shmangemi goditjes së kundërshtarit dhe i hyjmë ndër dorë dhe mundemi pasi të shmangemi t'i kthehemi në kundërsulm të shpejtë.

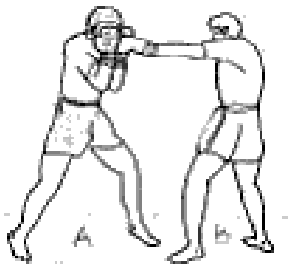


- **MBROJTJA NË VEND**

Duke bllokuar me komplet duart, përdoret gjatë luftës së afërt apo në gjysëm distancë dhe distancë, kjo mbrojtje nëse dijmë t'a shfrytëzojmë e lodhë kundërshtarin dhe mundëson t'a aplikojmë luftën në kundërsulm të shpejtë, por edhe të analizojmë kundërshtarin dhe t'a blejmë duke e shikuar që në gabimet e tij t'a dënojmë në momentin e duhur.

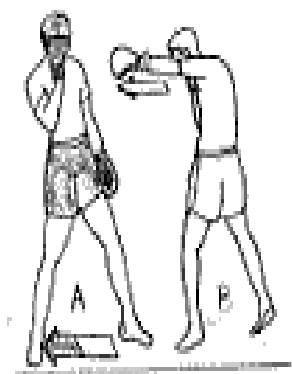


Duke bllokuar në pozita të pa përshtatshme kundërshtarin me duart, ndonjëherë duke mbajtur kundërshtarin me duart të mbështetur në litar, duke ia mbajtur duart me parakrah apo teknika të tjera të shmangies së sulmit të kundërshtarit dhe humbjes së fokusit apo dekoncentrimit të kundërshtarit pastaj kur rikthehem pas e shohim që ka dal prej lojës së vet, apo është hapur gjatë presionit në sulm.



- **MBROJTJA ME SHMANGIE**

Duke u larguar një hap mbrapa është një teknikë tepër e aplikueshme në luftë, ka avantazh më të madh për të parë gabimet e kundërshtarit duke iu shmangur kundërshtarit. Kjo teknikë aplikohet sepse goditjet që shkojnë huq të lodhin më shumë, por edhe mund të hapemi shumë lehtë nëse nuk jemi efektiv në këtë situatë.



- **TEKNIKA ME KONTRA GODITJE**

Aplikohet shumë shpesh gjatë shmangies së goditjes së kundërshtarit, kthehemi në kundërsulm të shpejt duke e zënë në befasi kundërshtarit.

Një nga taktikat më të shpeshta që aplikohen nga garuesit më përvojë.



9. PAJISJET OBLIGATIVE TË BOKSIT

- **LIDHESET E DUARVE**

Për të parandaluar dëmtimin e duarve, trajnerët sygjerojnë garuesit e tyre si në gara ashtu edhe në stërvitje të vendosin lidhëset e boksit. Mbërthimet e dorës përdoren për të siguruar një stabilitet të duarve dhe nyjeve të duarve, duke i mundësuar garuesit siguri të plotë gjatë goditjes.

*Dorëzat janë aplikuar në garë që nga fundi i shekullit të nëntëmbëdhjetë edhe pse dorëzat moderne të boksit janë shumë më të rënda si në peshë ashtu dhe në madhësi (shtresën e jashtme), dy garuesit të cilët ndeshen dhe stafi i tyre duhet të bien dakord mbi peshën e dorëzave që do të përdoren gjatë ndeshjes.

*Pesha dhe madhësia është e ndryshme varësisht kategorisë (8,10,12,14,16 Oz), kjo është përcaktuar në bazë të rregullave nga federata-kompeticioni, ku rregullat vendosen në bazë të rregullores para garës. Të dy palët lejohen të inspektojnë dorëzat e kundërshtarit për të siguruar që të dyja dorëzat janë brenda specifikimeve të rëna dakord dhe nuk ka ndodhur ndonjë ndërhyrje në to.



- **GOMA PER DHEMBE (MOUTHGUARD)**

Goma e dhëmbëve është obligative dhe shumë e rëndësishme për të mbrojtur pjesën e gojës, dhëmbët, buzët dhe nofullen, duke i ofruar stabilitet më të madh në rast të tronditjes.

Goma e dhëmbëve përdoret edhe gjatë stërvitjeve për t'u ambientuar me të para se të ndeshemi në gara zyrtare. Gomat mund të jenë industriale dhe të rregullohen me ujë të nxehtë varësisht udhëzimit, apo të bëhet gomë speciale për dhëmbë nga specialistë të cilët janë në lëmin e stomatologut.



- **PATIKAT E BOKSIT (BOXING SHOES)**

Patikat e boksit janë obligative për dy garuesit. Një model i cili aplikohet nga garuesit është si kjo në foto, apo modele tjera pak nën zogun e këmbës. Janë disa brende të njohura që merren me patikat e boksit si: Adidas, Lonsdale, Title, Everylast etj.



- **MBROJTESJA NEN BREZ**

Mbrojtësja apo ndryshe siq njihet “Koki” në boks, është obligative të vendoset para ndeshjes për arsye të sigurisë sepse gjatë ndeshjes mund të pësojmë ndonjë goditje e cila nuk lejohet, por njëkohësisht mund të na dëmtojë shumë dhe të na humb fokusin e ndeshjes.



- **KAPELA MBROJTESE (AMATEUR HEADGEAR)**

Ka lloje të ndryshme të kapelave të boksit në dispozicion. Kjo kapelë në foton më poshtë është standard dhe aplikohet edhe në garat e të rinjëve në boksing amator. Ndryshe nga kapelat me fytyrë të hapur, janë edhe disa kapela të cilat e mbulojnë fytyrën në tërësi përveq hapsirës së syve që aplikohet në përgatitjen e garuesve aktivë para garave kur bëjnë sparringe për siguri dhe për parandalimin e lëndimeve, në mënyrë që të mos kemi kontakt të drejtpërdrejt me fytyrën.



- **DORZAT E BOKSIT**

Dorëza është elementi kryesor në sportin e boksit, sepse dorzat karakterizojnë sportin e boksit, janë edhe gjera e lartpërmendura pavarësisht moshës dhe nivelit garues.

Ka modele të brendeve të ndryshme, por të gjitha janë konform rregullave të përcaktuara nga federata botërore Aiba / IBA dhe delegatët nga federatat përkatëse.

Dorëzat janë në madhësi të ndryshme, varësisht kategorisë dhe nivelit garues, kemi dorëza në madhësi të ndryshme 8 oz, 10 oz, 12 oz, 14 oz, 16 oz.

Kemi disa modele të dorëzave si psh.: Adidas, /everylast, Top ten, Title, Venum, Sport paffen.



10. PËRFUNDIMI

Si përfundim ,mund të nxjerrim që krijimi dhe themeli i një garuesi elitari në sportin e Boksit. fillon nga niveli amator duke fituar përvojë dhe duke bërë rezultate, kalojmë në nivelin profesional, por në lidhshmëri hap pas hapi, futemi në nivelin profesional nëse nuk kemi zhvilluar ekperiencë në amator, ku edhe në bazë të hulumtimit vetëm se është vërtetuar një gjë e till, e cila është shumë e rëndësishme për kuadrin e gjërë në sportin e boksit : student, trajner, staf, udhëheqës.

Përvoja e boksit në moshë të re, jo domosdoshmërisht ka të bëjë me gara, por edhe me formimin bazik dhe përgaditjen e përgjithshme fizike, mentale dhe teknike duke filluar si rekreacion në kurse të ndryshme ,shkolla, universitete, klube, shoqata rekreative pastaj që ka talent dhe punon me përkushtim, fillon të kyqet në botën e boksit, me kalimin e viteve fillon specializimi duke e ngritur intensitetin sportiv.

Boksi është pjesë e familjes olimpike, dhe ka mjaft gara vendore, ndërkombëtare dhe kompeticione evropiane, botërore dhe lojëra Olimpike. Boksi amator ka sistemin e poentimit që llogarriten në menyrë digjitale nga referët ansorë, viteve të kaluara poentimi ka qenë i shenuar gjatë ndeshjes nga referët duke vlerësuar rundet gjatë duelit. Ndeshjet amatore zhvillohen tre runde nga 3 minuta për meshkuj dhe femra, viteve të kalume ka qenë për femra katër raunde nga 2 minuta në lojrat e rëndësishme të nivelit ndërkombëtarë.

Garuesit tek gjeneratat junior dhe kadet dhe shkollar vëjnë kapela për siguri më të madhe gjatë duelit.

11. LITERATURA

1. <http://amateur-boxing.strefa.pl/Nationalchamps/Yugoslavia.html>
2. "Andrew Eisele (2005). Olympic Boxing Rules, About.com". Boxing.about.com. 9 April 2012. Retrieved 18 May 2012
3. "BoxRec Boxing Records". Boxrec.com. Retrieved 18 May 2012. Bert Randolph Sugar (2001). "Boxing", *World Book Online Americas Edition* Owingsmillsboxingclub.com Archived 19 June 2006 at the Wayback Machine
- Gardiner, E. Norman, 'Boxing' in *Greek Athletic Sports and Festivals*, London:MacMillan, 1910, p.402, pp.415-416, 419-422
4. *Boxing: With Prefatory Note by Bat Mullins and Roeland George Allanson-Winn* Headley
5. "Encyclopædia Britannica (2006). Queensbury Rules, Britannica". Britannica.com. Retrieved 18 May 2012.
 - 2.1 "Marquess of Queensberry rules | boxing" Encyclopædia Britannica. Retrieved 2017-05-08
6. <http://kosovaboxing.org/site/>
7. "The Science of Boxing Styles". *Boxing Training Fitness*. Archived from the original on 2012-01-12. Retrieved 4 December 2012
8. Patterson, Jeff. "Boxing for Fitness: Straight Right". newfighting.com. Northwest Fighting Arts. Retrieved 12 March 2014