

UNIVERSITETI I PRISHTINËS
FAKULTETI I SHKENCAVE SPORTIVE



Punimi i temës së diplomës - Master

LËNDA: GJIMNASTIKË SPORTIVE

TEMA : *Ushtrimet lëvizore në hekurin gjimnastikor dhe ndikimi i tyre në personalitetin e gjimnastit*

Horizontal bar exercises in artistic gymnastic and their impact on the gymnast's personality

Mentori:
Prof. Dr. Mustafë Aliu

Kandidati:
Ibrahim Hasani

Prishtinë, 2015

Së pari falënderoj Zotin e madhërishem për shëndetin, dijen dhe mundësin që më dha për të studiuar, punuar dhe për të mbrojtur sot këtë diplom.

Falënderoj familjen time për përkrahjen dhe ndihmën që më dhanë gjatë këtyre viteve të studimit tim.

Falënderoj prof.dr. Mustafë Aliu për ndihmën dhe përkrahjen e dhënë gjatë punimit, si dhe asistentin e gjimnastikes mr.Besim Halilaj gjithashtu falënderoj kolegët, bashkëpuntoretë, shokët të cilët nuk e kanë kursyer kohën, mundin dhe dëshirën e tyre për të më ndihmuar në realizimin e këtij punimi.

PËRMBAJTJA

1. <u>Hyrje</u>	4
2. <u>Historiku i gjimnastikës sportive</u>	7
3. <u>Hulumtimet e deritanishme</u>	11
4. <u>Qëllimi i punimit</u>	12
5. <u>Ndikimi i gjimnastikës sportive në edukimin e gjithëanshem</u>	15
6. <u>Hekuri gjimnastikor</u>	17
6.1. <u>Rëndësia e ushtrimeve lëvizore në hekur</u>	19
6.2. <u>Karakteristikat e përgjithshme të ushtrimeve në hekur</u>	21
6.3 <u>Boshtet dhe planet e hekurit gjimnastikor</u>	23
6.4 <u>Termet themelore që përdoren për ushtrime në hekur gjimnastikor</u>	24
7. <u>Veçoritë metodike të ushtrimeve në hekurin gjimnastikor</u>	25
7.1 <u>Ndarja strukturore e ushtrimeve në hekurin gjimnastikor</u>	26
7.2 <u>Lëkundja në varje nga sipër në hekurin gjimnastikor</u>	27
7.3 <u>Ngritja me lëkundje prapa</u>	30
7.4 <u>Ngritja me shpalosje</u>	33
7.5 <u>Ngritja shaluar</u>	37
7.6 <u>Rrotullimi para shaluar</u>	41
7.7 <u>Rrotullimi prapa shaluar</u>	44
7.8 <u>Rrotullimi para nga mbështetja</u>	47
7.9 <u>Rrotullimi prapa nga mbështetja</u>	49
7.10 <u>Dalja fluturimthi</u>	52
8. <u>Përfundimi</u>	55
9. <u>Literatura</u>	59

1. HYRJE

Sporti në përgjithësi është formë e kulturës trupore dhe shëndetësore me të cilën në kuptimin e gjerë nënkuptojmë çdo aktivitet motorik të cilin e kryen që të arrijë rezultate maksimale dhe nëse këto aktivitete ekzekutohen në gara.

Gjymnastika, si formë e kulturës trupore dhe shëndetësore është aktivitet motorik racional i orientuar në zhvillimin harmonik të trupit të njeriut në zhvillimin dhe përsosjen e aftësive motorike të tij si dhe të atyre të cilat janë të domosdoshme në shërim, punë dhe ushtrimet tjera kinestetike.

Emri i gjymnastikës rrjedh nga greqishtja e vjetër për emërtimin e ushtrimeve trupore, është kombinimi i shkathtësive motorike dhe aftësive siç janë: koordinimi, preciziteti, drejtpeshimi së bashku të kompozuar me shkathtësi akrobatike të cilat i ekzekutonin meshkujt dhe femrat.

Me nocionin gjymnastikë nënkuptojmë shkathtësitë e ekzekutimit të lëvizjeve me qëllim dhe definim të caktuar mirëpo edhe gjymnastika sportive paraqet ushtrimet dhe garat në vegla gjymnastikore si në ato individuale ashtu edhe në konkurrencën ekipore.

Sot ky sport përmban këto kategori të gjymnastikës sportive: gjymnastika artistike, gjymnastika ritmike, aerobiku sportive, akrobatika sportive si dhe gjymnastika e përgjithshme.

Gjymnastika sportive përbëhet nga shumë ushtrime të llojllojshme të cilat gjymnastët dhe gjymnastet lidhin në tërësi kombinime të llojllojshme të atraksioneve të harmonizuara.

Gjymnastika e filluar që në etapat e para të zhvillimit të shoqërisë ndikon pozitivisht në zhvillimin trupor edhe në atë mendorë.

Ushtrimet sportive dhe ushtrimet në vegla zhvillohen në gjashtë disiplina (vegla) të ndryshme në mesin e të cilave vend të posaqëm zënë ushtrimet në hekurin gjymnastikor. Gjymnastika është një sport që e drejton njeriun të dallojë forcën individuale, fizike e mendore, përmes ushtrimeve precize, të kontrolluara me estetikë perfekt në një sintoni lëvizjesh që zhvillohet në vegla.

Gjinnastika është një sport ku bashkohet lëvizja e trupit me ritmin e një muzike koreografike. Në realitet gjinnastika mund të bazohet me një formë të artit, ajo ka në vetvete forcën, ritmin, ekuilibrin, leverdishmërinë tek gjinnasti.

Teknika e ushtrimeve në paisje si dhe metodika e të mësuarit dhe trajnimet prej vitit në vit po përparojnë ashtu që sot përvoja e përfituar na mundëson që këtë përvojë të ushtrimeve të bartin tek ushtruesit e rinjë.

Gjinnastika sportive për meshkuj dhe femra zë një vend të rëndësishëm në jetën e gjeneratave të reja si sport me mundësi të mëdha ndikimi në zhvillimin e gjithanshëm të personalitetit të lirë e të pavarur. Gjinnastika është e nevojshme për sportin dhe njeriun bashkëkohor.

Ne mendojmë se udhëzimet e nevojshme i janë kushtuar në rend të parë, trajnerëve, instruktorëve, mësuesve dhe ushtruesve përparimtar në përgjithësi atyre të cilët kanë dashur për ushtrime sportive në vegla, të cilat radhiten në një nga bazat e zhvillimit fizik.

Janë përcaktuar karakteristikat më të rëndësishme metodike, teknika e realizimit si dhe metodika e të mësuarit bazik dhe lidhshmëria prej atyre më të thjeshtave gjer tek ato më të ndërlikuara.

Në kushtet e tanishme të jetesës dhe punës sporti në kuadër të kësaj edhe gjinnastika sportive paraqet fushë ose lëmi shumë të rëndësishme në të cilën njeriu në mënyrë specifike mund ti shpreh si dhe ti tregoi në mënyrë të përgjithshme krijimtarinë e veta lëvizore.

Mendohet se njëri ndër motivet kryesore i cili i lëvizë dhe i kyç njerëzit që të merren me sport, është synim ose pretendim për përsosjen dhe matjen e aftësive, të cilat mund të zhvillohen në procesin stërvitor.

Duke pasur parasysh si dhe duke u bazuar në atë se sporti në përgjithësi si dhe gjimnastika sportive në kuadër të kësaj paraqet aktivitet kompleks të njeriut, definicioni i saj mund të formulohet më së përafërti nëse vërtetohet dhe bazohet në disa karakteristika esenciale të këtij fenomeni.

Gjatë aktivitetit të tërësishëm sportiv synohet ti shfaq ose vë në dukje mundësitë maksimale të njeriut ose vetitë e veta.

Aktiviteti stërvitor është i orientuar në zhvillimin e atyre aftësive dhe veçorive të njeriut nga të cilat varet arritja e sukseseve sportive.

Përmes konflikteve sportive dhe garave kërkohet efekti matës i punës (rezultati sportiv).

Në lëmin e kulturës fizike si sistem integral të edukimit fizik, sportit, rekreacionit, është e nevojshme që fushën e sportit duhet shikuar nga pikëpamja se ajo është segment i zhvillimit fizik dhe përsosjes në të cilën, ai në moshën e re, si dhe relativisht në një kohë sa më të shkurtër (10-15 vjeçare) gjatë jetës mund ti ekspozoi ose mund ti shprehë aftësit e veta krijuese sportive.

Programin e ushtrimeve nuk duhet ta fillojmë me lëvizje të vështira dhe të rënda të cilat lodhin fëmijën dhe muskujt apo kyçet që vënë në lëvizje gjithë trupin.

Arritjet e gjertanishme në sportin kulminant të gjimnastikës kanë treguar se ky aktivitet po zhvillohet me një tempo shumë të shpejtë.

Po përmirsohet përgatitja e sportistëve në këtë rast gjimnastëve, po ndryshohen kushtet e proceseve stërvitore, po përsosen metodat dhe mjetet e punës, vendosen rregulla të reja, objekte të reja, aparatet dhe kostumet, shfrytëzohen të arriturat bashkëkohore të shkencës mbi njeriun, po ngritet niveli i kuadrove profesionale, po ngritën fondet e mjetëve financiare si dhe gjithashtu po zgjërohet edhe pjesmarrja dhe futja e mjeteve të shumta dhe të ndryshme në përcjelljen e informacioneve në programin e sportit dhe të gjimnastikës sportive.

Në këtë drejtim, gjithënjë e më tepër tregohet ose kërkohet nevoja që gjatë procesit stërvitor të fitohen ose të arrihen informacione jo vetëm mbi zhvillimin ose rritjen e rezultateve kulmore sportive gjimnastikore, të cilat janë të një interesi të veçantë në dhënien e vlerësimeve për suksesin e rrjedhës si dhe të zhvillimit të procesit stërvitor, por që hulumtimet shkencore të orientohen në zbulimin, gjithë e më shumë faktorëve, të rëndësishëm në arritjen e rezultateve në aktivitetet e ndryshme kineziologjike, sidomos aktiviteteve gjimnastikore.

Gjimnastika sportive është disiplina sportive më e përhapur dhe më e rëndësishme në kuadër të disiplinave të gjimnastikës. Më së shpeshti ndahet në gjimnastikën e meshkujve dhe në gjimnastikën sportive të femrave, edhe në atë mënyrë që ushtruesit ose gjimnastët bëjnë gara në kapërcime, paralele, kali me doreza, unaza, hekur, dhe parter ndërsa gjimnastet bëjnë gara në kapërcime, paralelet e shkallëzuara, parter dhe traun ekujlibruës.

2. HISTORIKU I GJIMNASTIKËS SPORTIVE

Besohet se gjimnastët e parë në histori kanë qenë akrobatët në Egjiptit e vjetër.

Në Greqinë e vjetër kanë ekzistuar tri programe të veqanta të ushtrimeve gjimnastikore:

- Ushtrimet për mbajtjen e kondicionit fizik,
- Ushtrimet për stërvitje ushtarake dhe
- Ushtrime për t'i ushtruar sportistët.

Gjimnastika është futur në Greqinë e hershme civilizuese me seri të ushtrimeve që të lehtësoi zhvillimin fizik duke i përdorur vrapimet, kërcimet, notimin, kapjet dhe ngritjet e peshave etj. Vendi ku janë ekzekutuar është quajtur “ gymnasium “.

Aftësia fizike është vlerësuar lart në Greqin e vjetër dhe si meshkujt dhe femrat gjithnjë e me tepër kanë marrë pjesë në ushtrime gjimnastikore. Romaket pas okupimit të Greqisë kanë zhvilluar këto aktivitete në një sport të lartë formal dhe kan shfrytëzuar hapësirat gjimnastikore për përgatitjen e legjioneve të tyre për luftë.

Pas rënies së Prandorisë Romake ka rënë interesimi për gjimnastikë dhe se kjo formë e aktivitetit ka mbetur vetëm si formë e zbavitjes.

Gjimnastika moderne fillon në vitin 1774 ku Prusi Johann Bernhard Basedow ka aplikuar ushtrimet trupore në formë tjetër mësimore në shkollën e tij më të madhe Dessau Saksonike.

Me këtë akt, fillon modernizimi i gjimnastikës dhe gjithashtu tendenca e vendeve gjermane kanë qenë për ta avancuar sportin në plan të parë.

Më herët, rreth viteve 1700 Fredich Ludvig Johan nga Gjermania i pari i ka aplikuar ushtrimet në vegla, pastaj kapërcimet dhe kërcimet e ndryshme, dhe me plot të drejtë mendohet si “ baba i gjimnastikës moderne “.

Gjimnastika në Gjermani ka lulëzuar rreth viteve 1800 ndërsa në Suedi në kuadër të këtij sporti ai që i pari i ka aplikuar ushtrimet ka qenë Guts Muth, Suedes të cilin e ka menduar gjimnasti Peter Henrick Link, ka paraqitur ritëm dhe koordinim gjatë ushtrimeve të cilat janë ekzekutuar me rrathë, shkopinj, toptha.

Me hapjen e shkollës së Johanit në vitin 1881 në Berlin, me qëllim që të promovohet versioni i tij për këtë sport është përcjell me hapjen e shumë klubeve gjimnastikore në Evropë.

Këtë sport në SHBA e ka përhapur Dudleo Alen Sergent i cili ka qenë mësues i gjimnastikës në disa universitete të SHBA-së, në periudhën para luftës qytetare.

Pjesa më e madhe e zhvillimit të gjimnastikës në SHBA ka qenë e orientuar tek aktiviteti i emigranteve nga Evropa të cilët kanë prezantuar këtë sport në qytetet e tyre gjatë viteve 1800 .

Sipas disa shënimeve, garat e para në gjimnastikë janë garat e mbajtura në vitin 1877 në Çekosllovakia.

Viti 1881 mund të merret si vit i përfaqësimit të gjimnastikës si sport në gara ndërkombëtare.

Gjimnastika për meshkuj për herë të parë është paraqitur në programin e lojërave olimpike në vitin 1896 në Athinë (lojërat e para moderne olimpike), në kampionatin botërorë në vitin 1903 në Antwerpen dhe në kampionatin evropian në vitin 1955 në Frankfurt.

Gjimnastika sportive për femra është futur si sport në programin e lojërave olimpike në vitin 1928 në Amsterdam, në kampionatin botëror në vitin 1934 në Budapest në kampionatin Evropian në vitin 1957 në Athinë .

Federata ndërkombëtare ose internacionale e gjimnastikës (FIG), është formuar në vitin 1881 në seli në Suedi në qytetin Moutier.

Federatara ndërkombëtare e gjimnastikës paraqet sot federatën më të vjetër sporvite në të cilën janë përfshirë më shumë se 150 vende të botës.

Në shekullin e dytë para erës sonë meshkujt dhe femrat në Krite gjatë kohës së kulturës Krito-Mikene kanë zhvilluar artin e kërcimeve në dema.

Vrapuesi duhet të kërcej drejt demit i cili ndjekë duhet ta kapë për brirë, kur demi e hedhë në lartësi ,duhet të ekzekutoj akrobacione te ndryshme në ajër, para se të bie në shpinën e demit dhe pastaj duhet të kalëroi me shpejtësi të njëjtë.

Gjymnastika është futur në Greqinë e hershme civilizuese me seri të ushtrimeve që të lehtësoi zhvillimin fizik, duke i përdorur vrapimet, kërcimet, notimin, kapjet dhe ngritjet e peshave dhe ka paraqitur sistemin e përbashkët të ushtrimeve fizike.

Grekët e vjetër kanë konsideruar se është e nevojshme që të ushtrohet të zhveshur (gymnos –zhveshur) duke i përdorur ato ushtrime të cilat kanë patur detyrë para përshtatje që në mënyrë harmonike të formojnë trupin.

Vendi ku keto aktivitete janë ekzekutuar është quajtur “gymnasium”.

Aftësia fizike është vlerësuar lartë në Greqinë e vjetër dhe se meshkujt e femrat gjithnjë e me tepër kanë marrë pjesë në ushtrime gjymnastikore.

Pas rënies së perandorisë Romake ka rënë interesimi për gjymnastikë dhe se kjo formë e aktivitetit ka mbetur si formë e zbavitjes.

Me këtë akt fillon modernizimi i gjymnastikës dhe se gjithashtu tendenca e vendeve gjermane ka qenë për ta avancuar sportin në plan të parë.

Në Kosovë para luftës së dytë botërore gjymnastika sportive nuk ka qenë e zhvilluar.

Kryesisht nëpër manifestime të ndryshme sportive ose revista të ndryshme rinore janë ekzekutuar ushtrime të ndryshme gjymnastikore. Këto ushtrime gjymnastikore janë ekzekutuar nga të rinjtë e klubeve Sokoli të cilat kanë ekzistuar në atë kohë.

Pas luftës së dytë botërore, sidomos pas vitit 1960 janë formuar klube gjymnastikore me emrin “Klubi gjymnastikor Partizani” nëpër qytete të ndryshme të Kosovës.

Pas luftës së fundit në Kosovë me iniciativën e Mr.sc. Besim Halilaj njëherit asistent i Gjymnastikës në Fakultetin e Edukimit Fizik dhe Sportit në Prishtinë, nga viti 2009-10 fillon organizimin me studentë të dalluar për të formuar klubet e para të gjymnastikës artistike nëpër qytete të ndryshme të Kosovës. Pas formimit të pesë klubeve të gjymnastikës të cilat ishin parakusht për formimin e federatës, me datë 12.12.2012 në orën 12.00 në Shtëpinë e Sporteve në Prishtinë mbledhen përfaqësuesit e pesë klubeve të gjymnastikës në Kuvendin e parë zgjedhor prej ku u zgjodhën edhe drejtuesit e federatës më të re Federata e Gjymnastikës e Kosovës (FGJK), të pranishëm ishin perfaqesues nga Departamenti i Sporteve dhe nga Komiteti Olimpik i Kosovës.

Federata e Gjinnastikës e Kosovës (FGJK) sot numëron tetë klube gjinnastikore me mbi 100 gjinnast e gjinnaste. FGJK është anëtarësuar në FIG me të drejta të plota me datë 29 dhe 30 Tetor 2014 kur është mbajtur Asambleja e përgjithshme e FIG në kryeqytetin Tashken të Uzbekistanit.

3.HULUMTIMET E DERITANISHME

Hulumtimet e deritanishme tregojnë se zhvillimi historik i gjimnastikës ndahet në etapa të ndryshme të zhvillimit.

Prej qytetërimeve të mëhershme e deri në epokën moderne gjimnastika ka përfaqësuar shumë disiplina të edukimit fizik dhe sportiv.

Në këtë periudhë gjimnastika ka shprehur çdo veprimtari fizike e lëvizore duke filluar nga ecjet, vrapimet, ushtrimet e ekuilibrit, ushtrimet akrobatike, lojërat lëvizore, lojërat popullore, sportive etj.

Pra fillimisht ka lindur gjimnastika që përfaqësonte një veprimtari fizike, mjeshtërinë për tu bërë i shkathët aktiv, i lidhur fizikisht në të njëjtën kohë i zgjuar dhe i edukuar.

Fundi i shek. të XIX për ecurinë e gjimnastikës shënon ngjarjen më të rëndësishme, krijimin e Federatës Ndërkombëtare të Gjimnastikës (FIG) e cila i bashkoi në vitin 1881 të gjitha federatat ndërkombëtare evropiane në një organizatë të vetme.

Në shek. XX gjimnastika zuri vendin që i takonte në fushën e mjeksisë.

Vitet e 70-ta ishin vitet e nivelit më të lartë shkencor dhe artistik të gjimnastikës si dhe e konsolidimit të gjimnastikës me karakter sportiv. Vitet e 90-ta përfaqësojnë në gjimnastikë mrekullitë e rezultateve të mëdha.

Spektakulariteti i gjimnastikës artistike, ritmike, akrobatike të shprehura me formula të reja kompozicionale, ekzekutime virtuoze, pjesëmarrje masive, përfshirja e gjimnastikës mbi vegla në programet e çdo kategorie shkollore e kanë ngritur gjimnastikën në podiumin e disiplinave më komplekse të edukatës fizike e sportive.

4.QËLLIMI I PUNIMIT

Ndërtimi i mirë i trupit dhe funksionimi i drejtë i organizmit në përgjithësi arrihet me ushtrime sistematike dhe të përhershme. Ushtrimet në vegla gjimnastikore e sidomos në hekurin gjimnastikor ndikojnë pozitivisht në zhvillimin e kockave, nyjeve dhe lidhjeve të tyre, muskulaturës si dhe në sisteme në organe të trupit të njeriut.

Vlerat të cilat fitohen në kuadër të ushtrimeve të përhershme dhe sistematike janë evidente.

Rëndësi të veçantë ushtrimet në hekurin gjimnastikor fitojnë kur vlerësohet ndikimi edukativ i tyre, respektivisht, mundësia që me aplikimin e ushtrimeve në hekurin gjimnastikor të ndikohet në transformime të caktuara të personalitetit të njeriut.

Ndoshta definicionin më të mirë klasik e ka dhënë (L. Barnier në vitin 1950), duke folur për gjimnastikën sportive ai thekson: Gjimnastika sportive iu pëlqen njerëzve të disiplinuar, njerëzve që janë trima, të vendosur, të cilët lehtë fantazojnë, të cilët janë inteligjent, të cilët i dëshirojnë ushtrimet e përsosura dhe se këta njerëz janë të baraspeshuar.

Në kuadër të degëve sportive, hekuri gjimnastikor është degë sportive e cila si formë e kulturës trupore dhe shëndetësore, si aktivitet racional motorik është e orientuar në zhvillimin harmonik të trupit të njeriut, në zhvillimin dhe përsosjen e aftësive motorike dhe ndikimin në aspektin shumë dimensional të zhvillimit të tij.

Sikurse të gjitha sportet ekipore dhe individuale në kuadër të së cilës bënë pjesë edhe hekuri gjimnastikor, ka për qëllim:

- a.) Ruajtjen dhe avancimin e shëndetit-ushtrimet gjimnastikore përpos që ndikojnë në ruajtjen dhe avancimin e shëndetit sportistët apo njerëzit e rëndomtë, kanë karakter terapeutik tek rastet kur kërkohet aplikimi i tyre në shërimin dhe rehabilitimin e sportistëve pas lëndimeve të ndryshme apo mënjanimin e deformiteteve funksionale, zakonisht aplikohet gjimnastika korrektuese.
- b.) Ngritjen e aftësive psikomotorike-sidomos forcës, koordinimit, shpejtësisë, fleksibilitetit sidomos tek femrat, drejtpeshimit, precizitetit dhe qëndrueshmërinë anaerobe.
- c.) Të mësuarit e lëvizjeve të reja motorike –njeriu ka mundësi të ekzekutoi me mijëra e mijëra ushtrime, prandaj ato duhet t'i mësoi, përvetësoi dhe përsosë në mënyrë që ti nevojitet në jetën e përditshme në kryerjen e punëve të caktuara më me lehtësi.
- d.) Automatizimin e lëvizjeve motorike – lëvizjet e reja të mundë të ekzekutohen me lehtësi dhe në koordinim duhet të automatizohen domethënë të lidhen në një tërësi që nga momenti i dhënies së sinjalit për ekzekutimin e deri tek kryerja e ushtrimit.
- e.) Lëvizjet automatizohen me përsëritjen e tyre në mënyrë të drejtë disa mijëra herë.
- f.) Rritjen e aftësisë së organizimit të njeriut në mbrojtjen ndaj mikroorganizmave të brendshëm dhe të jashtëm –organizmi i njeriut e rritë aftësinë mbrojtëse sidomos të sistemit imunologjik.
- g.) Rritjen e aftësive konjitive –gjatë të mësuarit të lëvizjeve të reja dhe ekzekutimit të tyre në situata dhe kushte të ndryshme, sidomos në moshën e hershme, mundë të ndikohet në rritjen e aftësisë njohëse ose të inteligjencës.
- h.) Zvogëlimin e ndikimit të veçorive konative – veçoritë negative sidomos atëherë kur ato kalojnë në ato patologjike ndikojnë në zvogëlimin e rezultateve sportive sidomos në gjimnastikën sportive.

- i.) Në rritjen e dimensioneve sociale – sidomos motive sociale siq është dëshira për vetafirmim ,vetdominim ,vetidentifikimi.
- j.) Në rritjen e shprehive për punë – ushtrimet në gjimnastikën sportive dhe ekzekutimi i tyre krijojnë shprehi edhe për punë të përditshme.
- k.) Në plotësimin e nevojave për ushqimin shpirtëror –ushqimi shpirtëror i njeriut janë edhe ushtrimet gjimnastikore.
- l.) Përballimin më të lehtë të pengesave natyrore –njeriu në jetën e përditshme ballafaqohet me pengesa të ndryshme, prandaj disa ushtrime gjimnastikore ndikojnë në përballimin sa më të lehtë të pengesave në mesin në të cilin jeton.
- m.) Të zhvilloj frymën garuese.

5. NDIKIMI I GJIMNASTIKËS SPORTIVE NË EDUKIMIN E GJITHANSHËM.

Edhe pse në aspektin e përgjithshëm, cilësitë organike edhe funksionet tek të gjithë njerëzit janë të njëjta, prapë se prap tek çdo individ vërehet një numër i shumtë i ndryshimeve morfologjike, fiziologjike, psikike dhe ndryshimeve tjera.

Veçoritë e organizmit jo vetëm që paraqesin një ndër faktet vetë nga vetja që përcaktojnë rezultatet e jashtme, por ky faktor vendos mbi atë si duhet të jetë ndikimi i ushtrimeve të caktuara gjimnastikore në organizëm.

Veçoritë e organizmit të caktuar ekzistojnë gjithmonë në lidhmëri të ngushtë. Veçoritë e ndjeshme të njeriut si faktor të cilat përcaktojnë ndikimin e ushtrimeve janë: veçoritë konstitucionale; karakteristikat psikike; karakteristikat e moshës ; veçoritë morfologjike-psikike të gjinisë; gjendja shëndetësore ; dhe gjendja ose niveli i përgatitjes fizike.

Ideja e zhvillimit të gjithanshëm në trupit e njeriut paraqet preokupimin kryesor e shumë njerëzve të mëhershëm gjatë kohërave të kaluara .

Fakti se “ funksioni mbanë ose ruan funksionin” është e njohur që nga kohërat më të lashta. Në kohërat më të hershme, qysh në kohën antike (para erës sonë), babai i medicinës , mjeku Hipokrati ka pohuar: (gjer më tani edhe dembelia i tërheq me veti veset jo të këqija, derisa aktiviteti trupor sjell me veti gjallërinë , e cila gjithmonë është e orientuar në forcimin e jetës).

Nga shumë faktorë të ndryshëm të cilët veprojnë në mënyrë pozitive në zhvillimin fizik, aftësitë funksionale, motorike, aftësitë konjitive, në veçoritë konative, në aspektin social dhe emocional si dhe në shëndetin e njeriut vend të rëndësishëm zënë ushtrimet gjimnastikore si dhe hekuri gjimnastikor.

Parakusht i rëndësishëm për veprimin e dobishëm të ushtrimeve gjimnastikore është se ajo duhet të jetë drejt e programuar për çdo individ, sepse aktiviteti jo adekuat i tepruar në vend se të ketë dobi, mund të sjellin deri tek pasojat e dëmshme për organizëm.

Në kushte të mungesës së ushtrimeve gjimnastikore , sistemet e organeve të organizmit kalojnë nëpër shumë ndryshime, të cilat në fund rezultojnë me zhvillimin e proceseve të ndryshme patologjike, veçanërisht në sistemin kardiovaskular, atrofizimin e muskujve, si dhe plogështia e përgjithshme e trupit.

Paralelisht me dukurit e tilla lajmërohen edhe çrregullime në punë organeve të tjera, të rëndësishme siç janë: mushkëritë, mëlçia, veshkët, sistemi endokrin etj .

Gjithnjë e më tepër zvogëlimi i aktiviteteve trupore në jetën e përditshme kushtëzon rëndësinë e aktiviteteve sportive sidomos të ushtrimeve gjimnastikore, gjimnastikës së mëngjesit, gjimnastikës korrektuese domethënë, të gjimnastikës sportive në përgjithësi si një ndër faktorët preventiv.

Ushtrimet gjimnastikore të programuara drejtë sjellin deri tek shumë ndryshime pozitive në organizmin e njeriut dhe atë në zhvillimin e drejt dhe harmonik të trupit të njeriut, duke e rritur pranimin e oksigjenit, përmirësimin e funksionimit të sistemit kardiovaskular, procese metabolike më të mira, normalizimin e peshës trupore, ndryshime pozitive në sistemin nervor qendror, rritjen e aftësive psikomorotike, funksionim më të mirë të organeve të frymëmarrjes.

Rezultatet e këtyre ndryshimeve pozitive morfologjike, funksionale, motorike, konative, konjitive, sociale dhe emocionale, në organizëm në përgjithësi rezultojnë me prirje biologjike dhe ngritjes së shkallës çka individin e kthen në një rend të njëjtë me të rinj e të aftë për punë.

Me fjalë të tjera ushtrimet gjimnastikore në përgjithësi, të harmonizuara me moshën e individit janë faktor të rëndësishëm të zhvillimit trupor, funksional motorik etj .

Në esencë nga pikëpamja antropologjike, faktorët e ndikimit të jashtëm, (ku bënë pjesë edhe gjimnastika sportive) të programuara së bashku me faktorët endogjen me anë të bashkëveprimit rregullojnë karakteristikat e njeriut , sjelljet dhe zhvillimin e tij.

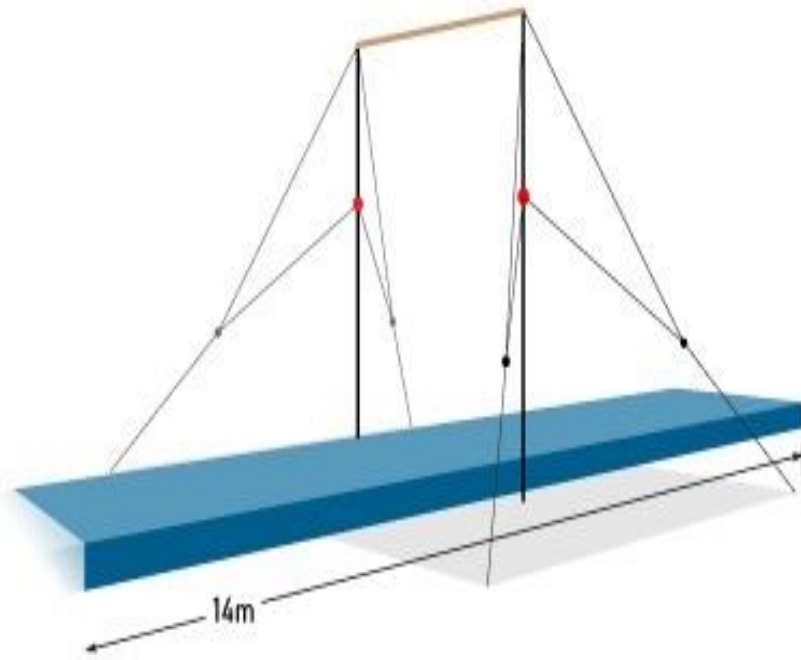
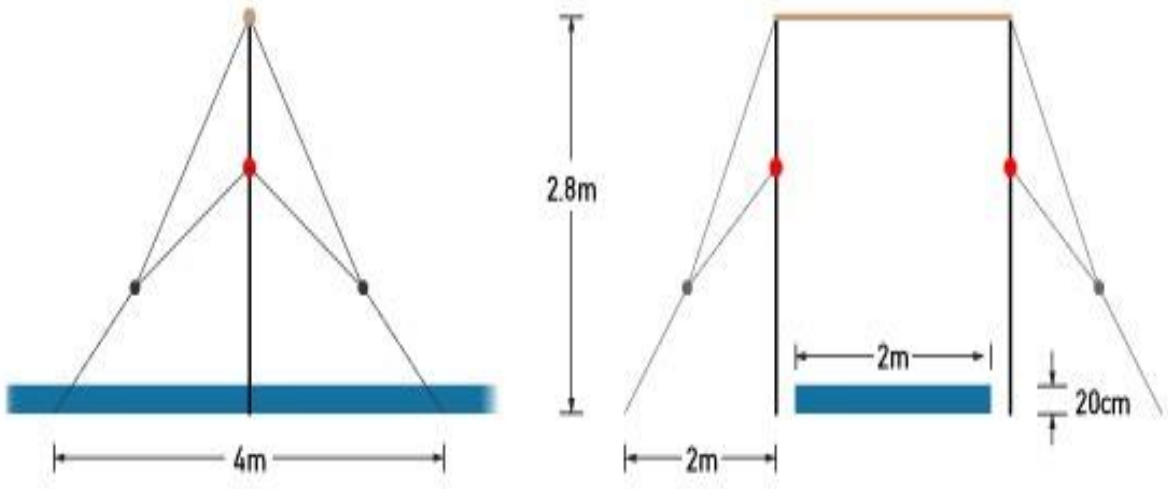
6.HEKURI GJIMNASTIKOR

Garat në ushtime në hekur paraqesin pjesën më atraktive të ushtrimeve gjimnastikore.

Hekuri është i sajuar prej një shufër të çeliktë elastike special me vlerën e koeficientit të elasticitetit të caktuar në rregullat e sigurimit teknik me perimetër 28mm, me gjatësi 2.4m që është i përforcuar me dy shtylla vertikale tubolare metalike mbajtëse me lartësi 2.55m dhe të përforcuar për dysheme me shtrëngues të çeliktë (firante).

Ushtrimet në hekur ekskluzivisht sajohen nga lëvizjet me lëkundje pa kurrfarë ndërprerje. Gjimnasti patjetër duhet të ekzekutoi rrotullimin e madh para dhe prapa dhe kthim rreth boshtit të gjatë të trupit, si dhe ushtime me lëshuarjen dhe kapjen të përsëritshme të veglës

Artistic Gymnastics Horizontal Bar



6.1RËNDËSIA E USHTRIMEVE LËVIZORE NË HEKUR

Ushtrimet lëvizore në hekur kanë rëndësi të shumëfishta dhe kërkojnë vullnet të caktuar dhe këmbëngulje që të realizohen qëllimet e caktuara. .

Ekzekutimi i çfarëdo ushtrimi në hekur nuk lejon mëdyshje veçanërisht gjatë lëvizjes.

Ekzekutuesi para se ti përvishet të ushtruarit në hekur duhet ti flakë të gjitha dilemat në mënyrë që ekzekutuesi i ushtrimit të jetë i sukseseshëm.

Zhvillimi i guximit dhe vendosmërisë po ashtu është i rëndësishëm në edukimin e tërësishëm të personalitetit.

Këto veçori duhet ti posedoi njeriu bashkëkohor, si në jetën e përditshme, ashtu edhe në raste të jashtëzakonshme, p.sh. gjatë fatkeqësive natyrore, mbrojtja e përgjithshme popullore etj.

Shumë psikolog dhe pedagog kanë konstatuar dhe paralajmërojnë për problemin e tjetërsimit të rinis dhe mbylljen e saj në bashkësi mikrosociale, pa dëshira të shumta për bashkëpunim të gjerë dhe njoftim.

Nga kjo dukuri nuk është imun as shoqëria jonë, që është po ashtu problem për zhvillimin e saj.

Kundër kësaj dukurie duhet të luftojmë me të gjitha mjetet në disponim.

Është treguar se edhe ushtrimet në hekur mund të kenë ndikim të rëndësishëm në këtë luftë.

Edhe pse në esencë këto ushtrime janë individuale edhe në vegël gjithnjë gjendet vetëm një ushtrues, thuajse është e pamundur të mundësohet të ushtruarit në hekur pa gabime përkatëse.

Ushtrimet në hekur kërkojnë qaste serioze që duhet ti ju përshtatet jo vetëm nevojave individuale, por edhe të gjithë personave në sallë.

Duhet të mbretëroi atmosferë e punës, zhurma nuk duhet të jetë jashtë normave në mënyrë që ti mundësoi ushtruesit koncentrim të plot gjatë punës.

Gjithë kjo krijon atmosferë të disiplinës së vetëdijshme e cila te gjimnastet bëhet shprehi dhe sjellje e zakonshme në jetën e përditshme.

Në qoftë se i pranojmë të gjitha këto fakte atëherë bëhet plotësisht e qartë se në sistemin tonë të edukimit, ushtrimet lëvizore në hekur zënë vend të rëndësishëm andaj duhet ti kushtohet kujdes i posaçëm, sepse me aplikimin e tyre mund të ndikohen në evitimin e shumë të metave të cilat në mënyrë direkte rrezikojnë zhvillimin e shoqërisë sonë.

Ndikimi biologjiko-shëndetësor i ushtrimeve në hekur po ashtu meriton kujdes të veçantë.

Disa nga ndikimet e ushtrimeve në hekur në planin biologjiko-shëndetësor, janë formimi harmonik i trupit, forcimi muskulaturës së duarëve dhe brezit të kraharorit, forcimi i muskujve të trungut, etj.

Cilësitë lëvizore të gjimnastit si bazë funksionale e nevojshme ndikon drejtpërdrejt në rezultatin cilësor të teknikës sportive.

Shqyrtimi i këtyre cilësive lëvizore në lidhje të drejtpërdrejt me karakterin e lëvizjeve të kryera është një prirje e domosdoshme aq edhe aktuale.

Duke e parë nga ky këndvështrim, theksojmë se problemi i zhvillimit të cilësive lëvizore merr një rëndësi të veçantë.

Në teori dhe praktikë është pranuar se cilësitë lëvizore janë baza mbi të cilën ndërtohet mjeshtëria teknike e gjimnastit. Teknika e ekzekutimit të elementeve dhe kombinimeve në hekur kanë kaluar një etapë të re cilësore.

S'ka dyshim se zhvillimi i cilësive lëvizore të gjimnastët duhet përshtatur me strukturën dhe teknikën e kryerjes së ushtrimit.

6.2 KARAKTERISTIKAT E PËRGJITHËSHME TË USHTRIMEVE NË HEKUR

Në periudhën e viteve 70 ka ndodhur një evolucion i jashtëzakonshëm i përmbajtjes së ushtrimeve në hekurin gjimnastikor.

Ky evolucion është shfaqur me rritjen e numrit të elementeve të reja të pa ekzekutuara më parë me kompozime origjinale, me ekzekutime virtuoze të shprehura nga veprime dinamike, me kapje dhe rikapje të veglës, me kthime të trupit rreth boshtit gjatësor, si dhe me dalje tepër spektakolare.

Evolucioni ka ndodhur në saje të teknikave të reja ekzekutuese, rrugëve metodike me rezultate si dhe rritjes së fuqishme së bazës materiale didaktike.

Të gjitha këto kanë ndikuar edhe për realizimin më të saktë të elementeve të thjeshta në këtë vegël.

Ekzekutimet e periudhave më të fundit karakterizohen nga një shpejtësi të konsiderueshme të zhvendosjes së trupit.

Kjo shpejtësi lejon një ekonomizim të madh energjetik duke shfrytëzuar në maksimum dhe me saktësi parimet biomekanike që rregullojnë të gjitha format e lëvizjes e të lëkundjes në hekurin gjimnastikor.

Janë këto arsye që kanë bërë hekurin gjimnastikor një vegël shumë të pëlqyeshme nga nxënësit nga çdo kategori moshe.

Ushtrimet në hekurin gjimnastikor ekzekutohen me lëkundje që përfitohet nga lëvizja në formë lavjerrësi e pikës së veprimit të forcës së gravitetit rreth pikave të kapjes.

Veprimi përshpejtues i gjymtyrëve të poshtme gjat kalimit në varje dhe në këtë vegël emërtohet, "veprimi I fshikullimit të gjymtyrëve"

(Manoni.A.Vep.cit.Biomekanika).

Qëndrimi bazë i trupit gjatë lëvizjeve lëkundëse krijon mundësin e përfitimit të energjisë kinetike maksimale.

Kjo energji është më e madhe, sa më e largët është pika e veprimit të forcës së gravitetit nga pika e kapjes.

Gjerësia dhe shpejtësia e lëkundjes janë karakteristikat kryesore të ushtrimeve në hekurin gjimnastikor, pa përmendur lartësinë nga toka që shpesh shkaktojnë frikë te nxënësit duke rrezikuar në disa raste përvetësimin e saktë të teknikës ekzekutuese edhe të ushtrimeve më elementare.

6.3 BOSHETET DHE PLANET E HEKURIT GJIMNASTIKOR

Ndërtimi dhe karakteristikat specifike të hekurit gjimnastikor kanë përcaktuar mardhënjet ndërmjet veglës dhe trupit të nxënësit, për rrjedhojë të gjitha ushtrimet që ekzekutohen në këtë vegël realizohen vetëm në qëndrimet për së gjeri në varje dhe në mbështetje.

Pozicioni për së gjeri nënkupton mardhënjet e boshtit gjatësor të veglës paralel me boshtin e supëve të nxënësit.

6.4 TERMAT THEMELORE QË PËRDOREN PËR USHTRIME NË HEKUR GJIMNASTIKOR



Varje



Varje e pasme



Varje i palosur



Varje i përmbysur para



Varje i përmbysur prapa



Varje me kënd



Varje me gropat prapa



Varje dyfishe e gjunjëve



Mbështetje e përparme (para)



Mbështetje e pasme (prapa)



Mbështetje shaluar



Mbështetje me kënd



Mbështetje në vertikale



Mbështetje mbi gropat e gjunjëve



Mbështetje dyfishe i palosur



Mbështetje mbi bark

7. VEQORIT METODIKE TË USHTRIMEVE NË HEKURIN GJIMNASTIKOR

Metodat e mësimit të ushtrimeve në hekurin gjimnastikor kanë karakteristika të veçanta. Për efikasitetin e metodave mësimore në këtë vegël, është shumë i dobishëm përdorimi i veglave ndihmëse didaktike.

Për të filluar përvetësimin e një ushtrimi të ri në hekurin gjimnastikor nxënësit duhet të kenë një përgatitje fizike e teknike të mjaftueshme e të përshtatshme specifike.

Në këtë mënyrë përvetësimi i ushtrimeve të reja do të jetë më i lehtë dhe më i shpejtë me një kursim të madh të energjive dhe të kohës.

Mbi të gjitha, ato do të shërbejnë nxënësit për të krijuar një mendim të saktë për aftësitë e tij.

Që në etapat e para të procesit mësimor, duhet të tregohet kujdes tepër i veçantë në përvetësimin e ushtrimeve në të gjitha aspektet, teknike dhe ekspresive, duke e kërkuar edhe tek ato më elementare, shpejtësinë dhe gjerësinë e duhur.

Në aspektin metodik një vëmendje e veçantë duhet t'i kushtohet mësimit të formave të ndryshme të lëkundjes, pasi nga ekzekutimin i tyre varet në një masë të madhe progresi i ardhshëm.

Për të arritur të sigurt në objektivat teknike dhe edukative nxënësit duhet të ushtrohen në mënyrë sistematike në këtë vegël.

7.1 NDARJA STRUKTURE E USHTRIMEVE NË HEKURIN GJIMNASTIKOR

Ushtrimet në hekurin gjimnastikor realizohen nëpërmjet lëkundjes dhe karakterista më themelore e tyre është lëkundja.

Ushtrimet e forcës dhe të ekuilibrit janë karakteristika esenciale dhe nuk pjesë në përmbajtjen e ushtrimeve në hekurin gjimnastikor (përveç një numri shumë të vogël elementesh metodike).

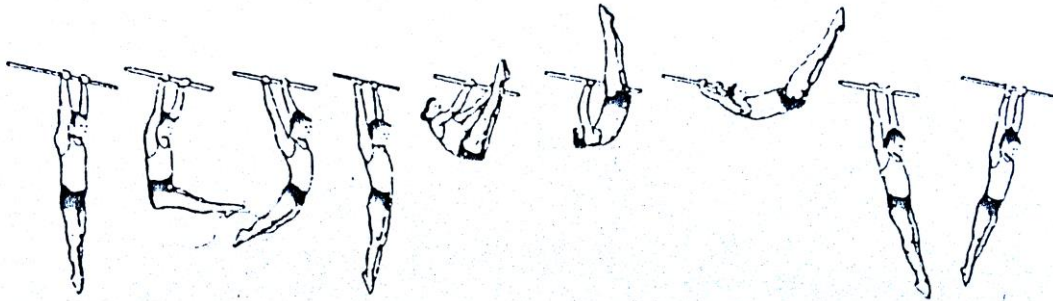
Pozicionet themelore të realizimit të ushtrimeve në hekur janë varjet dhe mbështetjet.

Pavarësisht nga pozicionet themelore, ushtrimet në hekurin gjimnastikor për karakteristikat më të veçanta do të specifikohen në tri grupe strukturore themelore:

1. Ushtrimet realizohen me lëkundje. p.sh., ngritja me lëkundjen prapa.
2. Ushtrimet që realizohen me shpalosje. p.sh., ngritja me shpalosje.
3. Ushtrimet që realizohen me rrotullim. p.sh., rrotullimi prapa në mbështetje.

Secili nga këto grupe përbëhet nga nëngrupe të tjera që u përkasin kërkesave të gjimnastikës artistike, për një punë më të kualifikuar shkencore në procesin praktik e studimor, në përgatitjen e gjimnastëve të niveleve të larta.

7.2 .LËKUNDJA NË VARJE ME KAPJE NGA SIPËR NË HEKURIN GJIMNASTIKOR



Lëkundja në varje në kapje nga sipër dhe elementi i parë themelor teknik e metoditk në hekurin gjimnastikor për ushtrimet që realizohen me një lëkundje dhe përvetësimi i saktë i teknikës dhe realizimit të saj përcakton suksesin në realizimin e ushtrimeve të tjera më të vështira në këtë vegël të gjimnastikës sportive. Lëkundja në hekurin gjimnastikor është një lëvizje në formë lavjerrësi në drejtimin para dhe prapa dhe realizohet me kapje nga sipër, me kapje nga poshtë etj.

Pozicionet fillestare të realizimit të lëkundjes në hekurin gjimnastikor janë:

1. Nga varja me kapje nga sipër me përpëlitje të trupit (gjymtyrëve).
2. Nga varja me kapje nga sipër, me mbledhjen e krahëve dhe me shpalosje të këmbëve para lartë.

ANALIZA TEKNIKE

Nga qëndrimi në varje me kapje nga sipër , me përpëlitjen e gjymtyrëve bëhet mbledhja e fuqishme e krahëve në drejtimin lartë dhe palosja e gjymtyrëve para (faza përgatitore).

Palosja e gjymtyrëve shoqërohet me shpalosjen e menjëhershme të tyre para lartë dhe me zgjatimin e krahëve (faza themelore).

Gjatë kësaj faze fillon lëvizja lëkundëse në drejtimin prapa duke e zhvendosur qendrën e veprimit të forcës së gravitetit.

Pas përfundimit të lëvizjes së trupit prapa fillon veprimi i anasjelltë i zhvendosjes së trupit para.

Sapo trupi e kalon pozicionin e pingules (vija imagjinare e veprimit të forcës së gravitetit) fillon veprimi fshikulluese i gjymtyrëve të poshtme në drejtimin para me qëllim rritjen e amplitudës së lëvizjes lëkundëse .

Kur trupi ka arritur pikën maksimale të lëkundjes para ai fillon lëvizje të anasjellt prapa që shkaktohet nga veprimi i forcës së gravitetit, e cila provokon më pas veprimin e forcës së inercisë.

Veprimi i forcës së inercisë duhet të shoqërohet me lëvizjen fshikulluese në lëkundjen prapa, në kërkim të rritjes së lartësisë së saj.

Ky cikël përsëritet në mënyrë periodike në drejtimin para dhe prapa.

PERSPEKTIVA

Lëkundja në varje me kapje nga sipër mund të kombinohen me:

1. Ngritjen me shpalosje.
2. Ngritjen me lëkundje prapa.
3. Ngritjen e shaluar.
4. Ngritjen para në mbështetje prapa

ECURIA METODIKE

USHTRIMI 1.

P. Fillestar. Përballë hekurit të ulët. Qëndrimi gjysmëkëmbëmbledhur me kapje nga sipër në hekurin e ulët.

Me shtytjen e këmbëve prapa, lëkundje në varje para dhe prapa me këmbë të mbledhura.

USHTRIMI 2.

P. Fillestar. Si ushtrimi 1 në qëndrim mbi stolin gjimnastikor .

Përsëriteni ushtrimin 1

USHTRIMI 3.

P. Fillestar. Përballë hekurit të ulët.

Qëndrimi me krahë të shtrirë me kapje nga sipër .

Me shtytjen e njëres këmbë dhe me shpalosjen e tjetrës para lartë, lëkundje me hark para rrjedhshëm lëkundje prapa me këmbë të mbledhura.

USHTRIMI 4.

P. Fillestar. Qëndrimi mbi stolin gjimnastikor përballë hekurit gjimnastikor me lartësi mesatare.

Qëndrimi me krahë të mbledhur me kapje nga sipër .

Me shtytjen e të dy këmbëve dhe me shpalosjen e tyre para- lartë rënie me trup të shtrirë mbi dyshekë të vendosur mbi sënduk ose kalin gjimnastikor

USHTIMI 5. Përsëriteni ushtrimin 4 por pa vendosjen e dyshekëve mbi kalin gjimnastikor, në vazhdimin e lëkundjes para dhe prapa

USHTRIMI 6.

P. Fillesat. nga vrulli përballë hekurit të lartë.

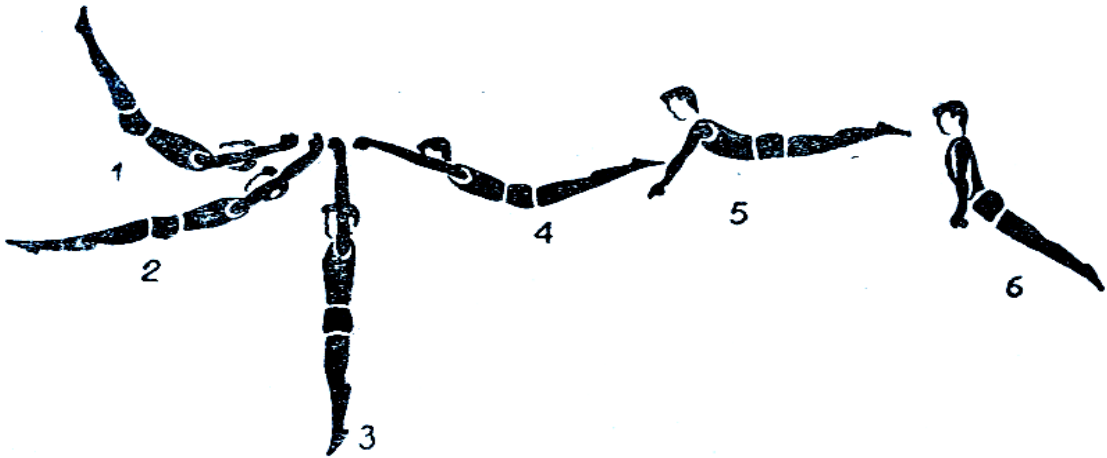
Përplasje me të dy këmbët në pedan dhe kapjen e hekurit nga sipër me krahë të mbledhur dhe me shpalosjen e këmbëve para-lartë, lëkundje me hark në varje.

Lëkundje prapa dhe përsëri lëkundje para me fshikullim të këmbëve para.

USHTRIMI 7. P. Fillestar. Varje në hekurin e lartë me kapje nga sipër.

Me përpëlitje ose me forcë lëkundje në varje

7.3 NGRITJA ME LËKUNDJE PRAPA



Duke filluar nga kategoria II, e hasim në lidhje të ndryshme në të gjitha kombinimet e kategorive të ndryshme sportive.

Ngritja me lëkundje prapa me kapje nga poshtë përbënë ecurinë e rëndësishme metodike të të mësuarit të rrotullimit të madh para.

Ngritja me lëkundje para bëhet me kapje të ndryshme të duarve nga lëkundja në varje, si nga mbështetja pas lëkundjes me hark me kapje nga sipër, por edhe nga mbështetja prapa me kapje të përdredhur (pas rrotullimit të shpatullave).

Faza përgatitore për të gjitha mënyrat e ekzekutimit është arritja në varje me pozicionin e lartë të trupit në lëkundje para.

Si ekzekutim bazë konsiderojmë ngritjen me lëkundje prapa nga varja me kapje nga sipër. Lëkundja duhet të jetë mjaft e madhe.

Mesi i trupit, gjatë marrjes së lëkundjes, duhet të jetë së paku në nivelin e hekurit në ngritjen lartë.

Në fazën e uljes poshtë, në saje të ndikimit të forcës së rëndësisë, energjia potenciale e lëkundjes para shëndërrohet në energji kinetike pa pjesëmarrje aktive të ushtruesit.

Pjesa e ngritjes lartë e elementit realizohet gjatë kalimit të pozicionit vertikal të trupit, nga fakti që në mënyrë aktive e zmadhojmë shtrirjen e trupit, ngrejmë mesin lartë dhe rrjedhshëm me krahë të shtrirë (të drejtë) e shtyjme hekurin nën vete.

Me zvogëlimin e këndit në mes të krahëve dhe trungut shkurtohet rrezja e rrotullimit, shtohet shpejtësia e lëvizjes lartë; kështu që me lehtësi arrijmë në pozicionin e lëkundjes prapa në mbështetje (supet janë mbi shufrën e hekurit ose në një nivel me atë), nga ku lidhim pastaj elementet e tjera pas karakterit të tyre.

Gabimet që bëhen më shumë.

Gabimet kryesore janë dy :

- 1) Lëkundja në varje është e vogël dhe teknikisht jo e rregullt.
- 2) Fillimi i vet ngritjes bëhet me vonesë, pothuajse në çastin kur këmbët kanë kaluar në lëkundje prapa në varje.

Shpeshherë në fillim të të mësuarit bëhet e gabuar tërheqja me krahë të mbledhur, në vend që të bëhet ngritja e rregullt, ashtu siq duhet me krahë të shtrirë (të drejtë).

Metodika e të mësuarit.

Premisë paraprake për të mësuar këtë element është njohja e përpiktë e marrjes së lëkundjes së madhe, si dhe njohja e rrotullimit prapa nga mbështetja, gjithashtu duhet të përsoset ngritja me lëkundje prapa paraleles nga mbështetja mbi parakrahë, e sidomos ajo mbi krahë.

Pastaj ngritjen me lëkundje prapa e ushtrojmë sipas kësaj renditjeje:

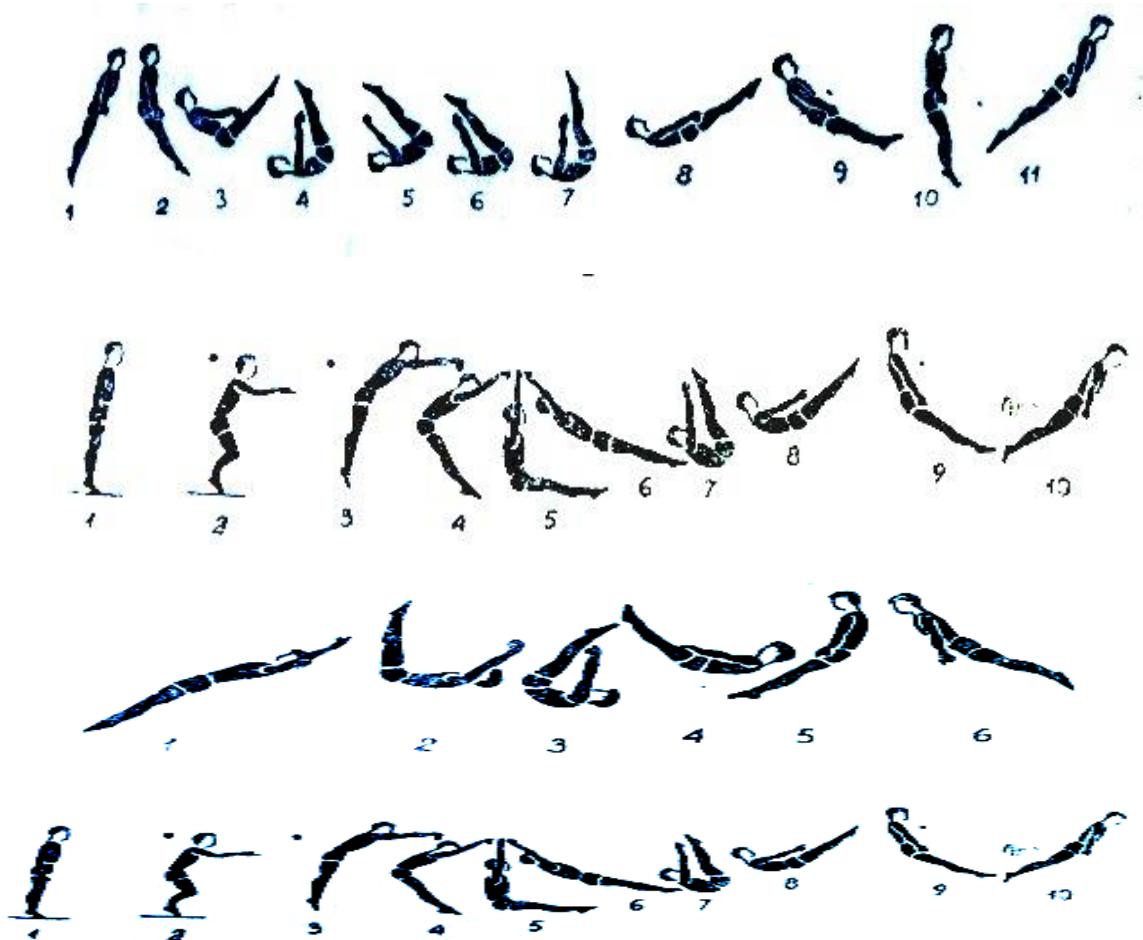
1. Nga lëkundja në varje, ngritje me lëkundje prapa, rrotullim prapa (me dhe pa ndihmë).
2. Nga mbështetja lëkundje me hark, ngritje me lëkundje prapa, rrotullim prapa (me dhe pa ndihmë).

Ndihma dhe mbrojtja.

Jepet duke qëndruar anash ushtruesit dhe pak prapa tij, me dy duar. Me një dorë ndihmojmë me kapje të kyçit të dorës së afërt, kurse me dorën tjetër- nga krahu (i të njëjtës dorë).

Ajo mund të jepet duke qëndruar dhe poshtë hekurit e pak prapa-anash përsëri me dy duart, por të ketë rast njëra dorë ndihmon nga barku, tjetra nga pjesa e përparme e kofshëve.

7.4 NGRITJA ME SHPALOSJE



Kjo ngritje është shumë masive dhe për vështërsinë që paraqet, bënë pjesë në ushtrimet e kategorisë II-III sportive.

Por në praktikë bënë pjesë në kombinimet e garave të të gjitha kategorive sportive, si element lidhës ose si mënyrë hipjeje për të bërë ushtrime më të vështira.

Me të drejtë këtë ushtrim e konsiderojmë si kyçi i rëndësishëm jo vetëm për stërvitjen në hekur, por në përgjithësi për stërvitjen në gjimnastikën sportive.

Ngritjen me shpalosje mund ta bëjmë me kapje me mënyra të ndryshme nga lëkundja në varje, me përplasjen e njëpasnjëshme të këmbëve, me kërcim në varjen e palosur, pas lëshimit prapa në varjen e palosur, nga mbështetja para, prapa ose nga mbështetja shaluar.

Në të gjitha mënyrat e ekzekutimit, faza përgatitore shërben për të marrë pozicionin e varjes së palosur në lëkundjen para.

Ekzekutimi i rregullt i kësaj faze ka shumë rëndësi për teknikën e ekzekutimit të elementit në fazën kryesore.

Si ekzekutim bazë të këtij elementi konsiderojmë ngritjen me shpalosje nga lëkundja në varje me kapje nga sipër.

Lëkundja para, pasi kalohet pozicioni vertikal, duhet të jetë me trupin e palosur lehtë dhe në këtë lëkundje të bëjmë dy lëvizje aktive.

Pikërisht para arritjes së pikës së vdekur të lëkundjes para me lëvizje të shkurtër, por të theksuar në drejtim lartë, duhet të zmadhojmë ende më shumë shtrirjen e trupit, që është lëvizja e parë aktive.

Pastaj menjëherë lidhim lëvizjen e dytë aktive, që është palosja e trupit në artikulationin e gollganëve dhe arrimë kështu në varje i palosur, ku këmbët i kemi tek hekuri afërsisht me gjysmën e kërcinjve.

Në fazën kryesore të ushtrimit, për të bërë ngritjen shfrytëzohet energjia kinetike e lëkundjes prapa në varjen e palosur, të cilën megjithatë duhet ta zmadhojmë me lëvizje të tjera aktive.

Afërsisht deri në planin vertikal bëhet lëvizje lëkundëse (në formë të lavjerrsit) para nga ana e ushtruesit, në mënyrë pasive (duhet të presim).

Vetëm pasi të kalohet ky plan i rrjedhshëm këndin e gollganëve (shpalosim trupin), duke i zhvendosur këmbët nëpër shufrën e hekurit, dhe njëkohësisht me krahët krejtësisht të drejta tërheqim shufrën e hekurit tek mesi i trupit .

Nga ky veprim qendra e rëndësisë së trupit afrohet gradualisht tek boshti i veglës dhe rrjedhshëm shkurtohet rrezja e rrotullimit.

Si rezultat i këtij veprimi shtohet në mënyrë të theksuar shpejtësia e lëvizjes dhe kalimi në mbështetje, në të cilën ndihmon shumë lëvizja e supeve dhe kokës në drejtim të lëvizjes, veprim që bëhet para arritjes së pozicionit të mbështetjes.

Në fazën përfundimtare të ngritjes me shpalosje bëjmë ngritjen e kokës, nxjerrjen e lehtë të gjoksit para, shtrirjen e krahëve dhe me hedhjen e këmbëve bëjmë lëkundjen në mbështetje.

Gabimet që bëhen më shumë.

Në fazën përgatitore: në varjen e palosur këmbët ngrihen tek shufra e hekurit para kohe (nuk bëhet lëvizja e parë aktive-shtrirja e trupit), veprim që bënë të pamundur ngritjen me shpalosje.

Varja e palosur është e thellë, tabanët e këmbëve janë tek shufra e hekurit, ky veprim e vështireson ngritjen me shpalosje (rruga e qendrës së rëndësisë në drejtim lartë është më e gjatë).

Në fazën kryesore shpalosja në artikulationin e gollganëve (hapja e këndit këmbë-trungu) dhe tërheqja me krahë bëhet para kohe dhe e shpejt, sjellim si rezultat që këmbët nuk mbahen tek hekuri dhe ushtrimi nuk bëhet.

Po të njëjtin rezultat sjellë edhe tërheqja e shpejt në varjen me krahë të mbledhur, në vend që tërheqja të bëhet me krahë të shtrirë (të drejtë).

Në provat e para me fillestarët shohim prirjen për të bërë veprimin e shpejt të shpalosjes, veprim që atë e njohin nga ushtrimi në paralele (ngritja me shpalosje nga mbështetja mbi krahë në paralele) ose nga ngrija me shpalosje në tokë; ky veprim i shpalosjes, siç dihet bëhet i shpejt.

Ky zbatim i gabuar të qon tek mos koordinimi i veprimit të ngritjes me krahët, të qon tek largimi qendrës së rëndësës nga boshti i rrotullimit dhe ushtrimi nuk del me sukses.

Metodika e të mesuarit.

Premisë paraprake për të mësuar ngritjen me shpalosje është: njohja e marrjes së lëkundjes dhe vet lëkundja në varje, njohja e ngritjes shaluar, njohja e lëshimit prapa në varje palosur dhe në paralele, njohja mirë e ngritjes me shpalosje nga varja me kënd në mbështetje mbi krahë dhe në mbështetje.

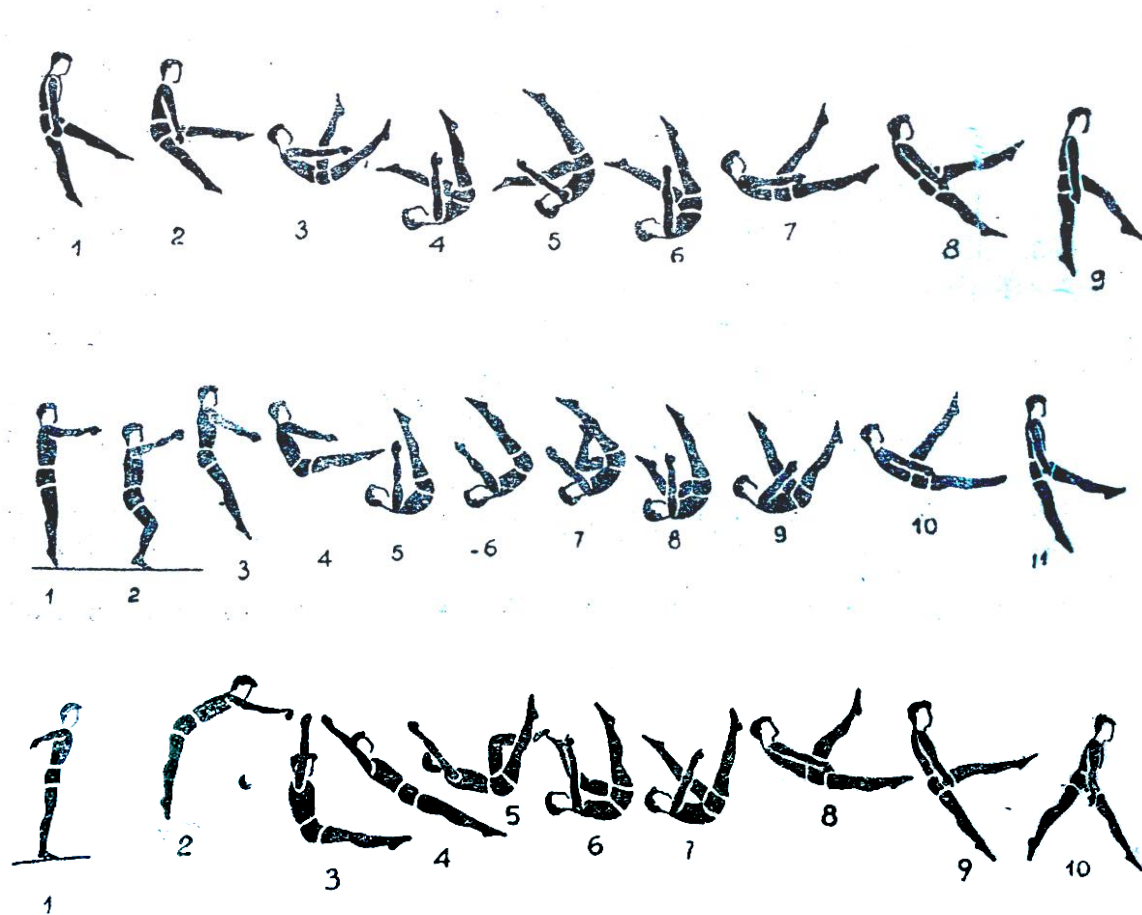
Pastaj ngritjen me shpalosje e mësojmë sipas kësaj renditjeje.

1. Hekur i ulët: nga mbështetja lëshim prapa në varje i palosur, ngritje me shpalosje. Për orientim bëjmë vetëm disa prova krejtësisht me ndihmë.
2. Hekur i ulët: nga varja në qëndrim me kërcim varje i palosur dhe ngritje me shpalosje. Për orientim bëjmë vetëm disa prova krejtësisht me ndihmë.
3. Hekur i lart: nga lëkundja në varje ngritje me shpalosje.
4. Të mësuarit e këtij ushtrimi përfundon me ekzekutimin e ngritjes me shpalosje nga vet ushtruesi.
5. Hekur i ulët: me kërcim varje me kënd dhe ngritje me shpalosje.
6. Hekur i ulët: nga mbështetja shaluar lëshim prapa; kalim i këmbës së mbledhur në varje i palosur para, ngritje me shpalosje.
7. Hekur i ulët: nga mbështetja prapa lëshim prapa dhe me kalimin e këmbëve të mbledhura, varje i palosur para ngritje me shpalosje.
8. Hekur i ulët dhe pastaj në hekurin e lartë: të mësuarit e ngritjes me shpalosje me kapje nga poshtë si dhe duke u bazuar në gjendjen aktuale të ushtruesve edhe me kapje të ndryshme (të kundërt) etj.

Ndihma dhe mbrojtja.

Jepet duke qëndruar anash ushtruesit me të dyja duart: njëra nga shpina, kurse tjetra nga pjesa e parme e kofshës.

7.5 NGRITJA SHALUAR



Ngritja shaluar është një nga elementet bazë fillestare që kryhet me shpalosje para, me lëkundje prapa.

Ngritja e shaluar bëhet me kalimin e këmbës nga brenda ose jashtë duarëve me kapje në forma të ndryshme.

Këtë element mund ta bëjmë me kërcim në varje me kënd, pas rënjes prapa nga mbështetja para, prapa ose shaluar, nga lëkundja në varje me kënd etj.

Faza përgatitore për të gjitha mënyrat e ekzekutimit është marrja e pozicionit të lëkundjes para në varje e palosur.

Si ekzekutim të teknikes bazë konsiderojmë ngritjen shaluar të ekzekutuar pas rënies prapa nga mbështetja shaluar në varje e palosure në hekurin e ulët.

Në saje të rënjes prapa nga mbështetja e shaluar fitohet energjia kinetike për fazën kryesore.

Nga pozicioni fillestar (mbështetje e shaluar) lirshëm bie me supet rrjedhshëm tërheq mesin e trupit pas hekurit (filloj të bëjë palosjen graduale), gjatë të cilës zvogëlon hapjen e këmbëve njëra para tjetrës në mënyrë që këmba e lirë (d.m.th. këmba që nuk është në mes të këmbëve) të lëvizë tek hekuri në pozicionin e varjes së palosur, pothuajse në gjysmën e kërcirit të këmbës tek shtylla e hekurit.

Kështu që sigurohet lëvizja lëkundëse (në formë të lavjerrësit) në drejtim para.

Koka e ushtruesit në mënyrë natyrore përkulet lehtë para, krahët gjatë gjithë kohës janë të shtrirë.

Në fazën kryesore të ushtrimit shfrytëzojmë energjinë kinetike të lëkundjes prapa në varjen e palosur shaluar e plotësuar kjo me lëvizjen aktive që i bashkojmë afërsisht, pasi kalojnë planin vertikal me këtë renditje: hapja e këndit të gollganëve (hedhja e këmbës që është në mes të krahëve në drejtim para-lartë për mbi shufrën e hekurit), njëkohësisht me krahë të shtrirë (të drejtë) tërheqim shufrën e hekurit tek mesi i trupit, bëjmë nxjerrjen e gjoksit para dhe lëvizjen e duarve në drejtimin e lëvizjes.

Me afrimin e mesit të trupit tek shufra e hekurit bëhet shpejtimi kryesor i lëvizjes në drejtim lartë, kështu që kalojmë në mbështetjen shaluar, koka qëndron vazhdimisht e përkulur lehtë para.

Në fazën përfundimtare mbështetjen shaluar e forcojmë me shtrëngimin e fortë të shufrës së hekurit me duart dhe me zmadhimin e hapjes së këmbëve njëra para tjetrës.

Gabimet që bëhen më shumë.

Në fazën përgatitore: Varja e palosur është e thellë (tabanët e këmbëve tek hekuri), ky veprim e vështirëson ngritjen.

Këmba e lirë nuk mbahet tek shufra e hekurit, veprimi që sjellë si rezultat rënien prapa në varje me gropën e gjurit.

Kalimi i këmbës së mbledhur në varje të palosur bëhet me vonesë, që sjellë pengesë në fazën kryesore dhe bënë të pamundur ngritjen.

Në fazën kryesore: Hedhja e këmbëve (shpalosja e trupit) dhe tërheqja me krahët bëhet para kohe, veprimi që sjellë si rezultat humbjen e ngritjes së trupit lartë dhe nuk arrijmë në mbështetje.

Tërheqja bëhet me krahë të mbledhur në vend që të bëhet me krahë të shtrirë dhe i bashkuar me përkuljen e kokës para, trunq e ndalon lëvizjen në drejtimi lartë, kështu që në rastin e ekzekutimit më të mirë ngritjen e bëjmë me gropën e gjurit.

Radha, sipas së cilës kalojmë në mbështetje, është si vijon: mesi i trupit, trunq dhe koka, ky është një kusht kryesor.

Metodika e të mësuarit.

1. Hekur i ulët: nga mbështetja shaluar rënie prapa në varje i palosur shaluar dhe të përsëritet lëkundja në varje i palosur shaluar.

Lëkundjen e ruajmë (mbajmë) duke e treguar ngritjen shaluar në lëkundjen prapa dhe duke e ulur prapa mesin e trupit në lëkundje para.

2. Hekur i ulët: nga mbështetja shaluar rënie prapa në varje i palosur shaluar (të mësuarit kryesor), sipas figurës 102 dhe ngritje e shaluar (me dhe pa ndihmë).

3. Hekur i ulët: nga varja në qëndrim , me kërcime varje i palosur dhe ngritje shaluar (me, dhe pa ndihmë), sipas figurës 103.

4. Hekur i ulët : me kërcim varje me kënd dhe ngritje shaluar (shiko figurën 104) me, dhe pa ndihmë.

5. Hekur i ulët: nga mbështetja prapa, rënie prapa me kalimin e njërës këmbë të mbledhur në varje i palosur shaluar dhe ngritje shaluar.

6. Hekur i ulët :nga mbështetja para rënie prapa në varje i palosur dhe ngritje shaluar.

Pasi zotërohet ngritja shaluar me dalje nga sipër këtë ushtrim e mësojmë me kapje nga poshtë dhe me kapje të ndryshme.

Ndihma dhe mbrojtja.

Në hekurin e ulët ndihmën (njëkohësisht dhe mbrojtjen) e japim nga anash e para hekurit pranë shufrës së hekurit dhe në planin e lëvizjes.

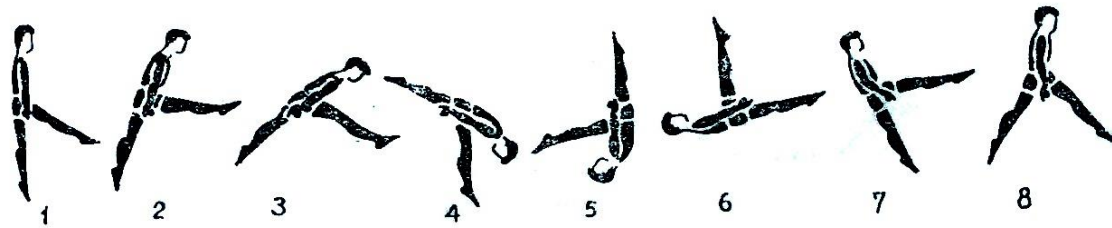
Pas kërcimit ose rënies e kapim ushtruesin me dorën e afërt tek gollganët, me dorën tjetër në mesin e kofshëve dhe e ndihmojmë të ruajë (mbajë) lëkundjen para në varje i palosur.

Në fazën kryesore, duke e shtyrë tek gollganët i afrojmë ushtruesit mesin e trupit tek shufra e hekurit dhe në përfundim të lëvizjes, duke e kapur me të dy duart tek krahu më i afërt përmbi bërrylin i sigurojmë mbështetjen.

Kur e bëjmë në hekurin e lartë qëndrojmë anash ushtruesit nën hekurin dhe duke e shtyrë tek gollganët në fazën kryesore i japim impulsin për të bërë hedhjen e këmbëve (shpalosjen e trupit).

Në përfundim të ushtrimit e ndihmojmë duke e mbajtur tek kërciri i këmbës së lirë për të mbajtur stabilitetin e mbështetjes.

7.6 RROTULLIMI PARA SHALUAR



Rrotullimi para shaluar bënë pjesë ndërmjet ushtrimeve bazë të kategorisë së III-të sportive, përdoret në kombinimet e kategorive të ulëta duke filluar me nxënësit e moshës së vogël.

Pozicioni fillestar për këtë element është mbështetja shaluar me kapje nga poshtë.

Nga ky pozicion ngremë pak mesin e trupit dhe hedhim para këmbën që gjendet para shufrës së hekurit.

Me këtë veprim kryejmë fazën përgatitore të elementit.

Faza kryesore e rrotullimit para shaluar ka dy pjesë; pjesën e lëshimit para dhe pjesën e ngritjes lartë.

Pjesën e lëshimit para e fillojmë me përkuljen e trungut para gjatë së cilës mundohemi që në përkuljen e kokës prapa të arrijmë mbajtjen e shtrirë të trupit.

Gjatë përkuljes para, këmba e ndodhur para hekurit nuk duhet të ulet poshtë, por përkundrazi ajo duhet të shkojë akoma më shumë përball trungut.

Krahët duhet të jenë patjetër, krejtësisht të shtrira. Kofsha e këmbës që gjendet prapa mbështetet tek shufra e hekurit dhe mesi i trupit duhet të jetë vazhdimisht në afërsinë e shufrës.

Pjesa e ngritjes lartë e rrotullimit realizohet nga inercia e madhe e pjesës së parë, si dhe nga hedhja e këmbës që gjendet para në mënyrë automatike në drejtim të lëvizjes (gjatë rrotullimit para shaluar hapja e këmbëve, njëra para tjetra prapa e bërë në fazën përgatitore zvogëlohet).

Në fazën përfundimtare e kapjes me duar duke shtyrë kyçet e duarve para në drejtim të lëvizjes.

Në fazën përfundimtare e zmadhojmë hapjen e këmbëve njëra para tjetra prapa me përkuljen e kokës prapa, me nxjerrjen e gjoksit dhe me shtrëngimin e shufrës së hekurit me duar e ndalojmë (frenojmë lëvizjen rrotulluese), duke përfunduar në mbështetje shaluar.

Gabimet që bëhen më shumë.

Në mbështetjen shaluar këmba që është para hekurit hidhet pak para dhe kjo së bashku me shtytjen e paket të trungut para hekurit sjellë si rezultat që energjia kinetike të jetë e vogël dhe kështu rrotullimi nuk përfundon.

Përkulja e kokës para në fillim të rrotullimit sjellë po të njëjtat rezultate (po ashtu edhe në përfundim të rrotullimit).

Mbledhja e krahëve në çdo pjesë të rrotullimit, shkakton që elementi të mos dal me sukses.

Metodika e të mësuarit.

Premisë paraprake për të filluar të mësuarit është njohja e mirë e ngritjes me kapje nga poshtë.

Rrotullimin para shaluar pastaj e mësojmë të plotë në hekurin e ulët, sipas kësaj ecurie metodike:

1. Nga mbështetja shaluar me kapje nga poshtë të ngrihen gollganët nga shufra e hekurit, duke kaluar peshën e trupit mbi duar me krahë krejtësisht të shtrirë.
2. Nga mbështetja shaluar para në varje i shtrirë shaluar, duke e theksuar sa më shumë mbajtjen e këmbëve të hapura njëra para tjetra prapa dhe me gjoksin të preket në shenjë orientuese e vendosur para ushtruesit .
3. Nga varja i shtrirë shaluar, duke ndihmuar mësuesi dhe shokët tek supet dhe tek kofshët të ngrihet ushtruesi në mbështetje shaluar.
4. Nga mbështetja shaluar rënie para me supet tek duart e shokut që qëndron para hekurit.

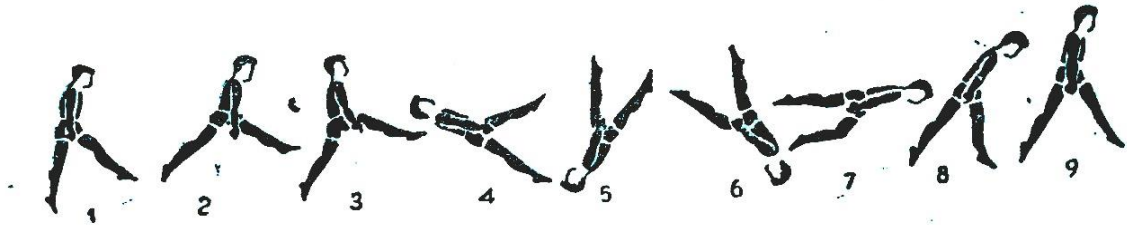
5. si nr. 4, por ai që ndihmon, duke ecur para me këmbë të mbledhura nën hekurin e ndihmon ushtruesin për të bërë ngritjen shaluar, duke ndihmuar konkretisht deri në pozicionin përfundimtar.
6. Nga mbështetja shaluar rrotullimi para me ndihmë, duke prekur ushtruesi shenjën orientuese të vendosur para (si shenjë orientuese mund të përdoret pëllëmba e dorës e kthyer nga gjoksi i ushtruesit).
7. Të përsëritet ngritja shaluar me përplasjen e njëpasnjëshme të këmbëve, me kapje nga sipër dhe me kapje nga poshtë.
8. Ngritja shaluar, ndërrimi i kapjes nga poshtë dhe rrotullimi para shaluar (me dhe pa ndihmë). Po kështu, por me kapje nga poshtë që në fillim të ngritjes.

Ndihma dhe mbrojtja.

Ndihmën e japim, duke qëndruar anash ushtruesit para hekurit.

Në fillim të pjesës së lëshimit (afërsisht në planin horizontal të trungut) e mbajmë ushtruesin me dorën e largët tek shpina, në pjesën e ngritjes lartë të rrotullimit i ndërrojmë duart, dora e afërt kalon tek shpina dhe ndihmojmë ngritjen, me dorën e largët, duke e kapur tek krahu nën supin e sigurojmë ushtruesit mos rënie para.

7.7 RROTULLIMI PRAPRA SHALUAR



Rrotullimi prapa shaluar bënë pjesë ndër ushtrimet bazë dhe përdoret në kombinimet e kategorive të ulëta.

Ky element bëhet vetëm me kapje nga sipër, nga mbështetja shaluar.

Nga mbështetja shaluar me kapje nga sipër hedhim prapa këmbën që ndodhet pas hekurit, njëkohësisht ngremë pak mesin e trupit dhe e shtyjme atë para, gjatë këtij veprimi këmba që gjendet para mbështetet lehtë tek hekuri në gjysmën e kofshës.

Me këtë veprim kemi bërë fazën përgatitore të rrotullimit, ku me zhvendosjen e qendrës së rëndesës prapa jashtë sipërfaqes së mbështetjes fitojmë energjinë kinetike për të bërë rrotullimin.

Faza e elementit ka dy pjesë: Pjesën e lëshimit poshtë dhe pjesën e ngritjes lartë.

Pjesën e lëshimit poshtë e fillojmë me lëvizjen aktive të supeve prapa (krahët duhet të jenë të shtrirë), me përkuljen e lehtë dhe me lëkundjen energjike të këmbës së lirë në drejtim para.

Nga pikëpamja e teknikës kërkohet që trunghi dhe këmba e lirë të jenë në një vijë.

Shpejtësia më e madhe e lëvizjes arrihet në kalimin e pozicionit me kokën poshtë dhe këtë shpejtësi duhet ta ruajmë edhe në pjesën e ngritjes lartë të rrotullimit me lëvizje aktive si vijon : me shtimin e përkuljes së kokës prapa, me shtrirjen e trupit në pjesën e shtyllës kurrizore ose tek gjoksi dhe me lëvizjen e kyçeve të duarve në drejtim të lëvizjes. Në këtë pjesë ngritëse të trupit lartë mund të bëhet mbështetja e lehtë me kofshën e këmbës së lirë tek shufra e hekurit.

Në fazën përfundimtare me zmadhimin e hapjes së këmbëve njëra para tjetra prapa, me nxjerrjen e gjoksit para dhe me shtrëngimin e shufrës së hekurit frenojmë lëvizjen rrotulluese të trupit.

Gabimet që bëhen më shumë.

Qendra e rëndesës së trupit në fazën përgatitore largohet pak nga boshti i rrotullimit dhe hedhja e këmbës së lirë është e vogël, veprime që shkaktojnë mos përfundimin e rrotullimit.

Largimi i qendrës së rëndesës së trupit në pjesën e lëshimit para sjellë si rezultat që ekzekutimi i vet lëshimit prapa të jetë varje e palosur shaluar ose me varje në gropën e gjurit.

Po të njëjtat rezultate sjellë edhe mbledhja e krahëve .

Metodika e të mësuarit .

Premisë paraprake për të filluar të mësuarit është njohja e rrotullimit prapa me gropën e gjurit dhe e rrotullimit prapa nga mbështetja.

Rrotullimin shaluar të plotë e mësojmë sipas kësaj ecurie metodike:

1. Nga mbështetja shaluar në hekurin ulët, ushtruesi i mbrojtur nga dy shokë lëshohet prapa deri në varje shtrirë- shaluar.
2. Nga varja e palosur shaluar në hekurin e ulët me gollganët në pozicion të ngritur e ngrejë lartë ushtruesin, i cili në këtë çast shpaloset dhe përkul kokën prapa, tërhiqet me krahët të shtrirë tek shufra e hekurit dhe i hapë sa më shumë këmbët njëerën para tjetrën prapa.
3. Nga mbështetja shaluar në hekurin e ulët ushtruesi lëshohet prapa me energji, mësuesi që qëndron pas tij e mbanë pas supeve dhe duke ecur nën hekurin së bashku me të e ndihmon, duke e shtyrë në drejtim lartë, që të përfundojë në mbështetje shaluar.
4. Nga mbështetja shaluar në hekurin e ulët, ushtruesi duke e ngritur peshën e trupit mbi duar, bënë hedhjen e këmbës me energji prapa dhe lëshohet prapa. Në gjysmën e rrotullimit ushtruesi e përkulë kokën prapa, shpaloset tek gollganët dhe tërhiqet tek hekuri i ndihmuar nga mësuesi që qëndron anash tij.

5. Rrotullimi prapa shaluar (me dhe pa ndihmë të mësuesit) në fillim në hekurin e ulët pastaj në hekurin e lartë.

Ndihma dhe mbrojtja.

Jepet duke qëndruar anash ushtruesit me dy duar (njëra në kyçin e dorës, tjetra në gjoks) të cilat zavëndsojnë njëra tjetrën.

7.8 RROTULLIMI PARA NGA MBËSHTETJA



Rrotullimi para nga mbështetja bënë pjesë në kombinimin e kategorive të ulëta sportive, por në kategoritë më të larta shërben si element lidhës.

Zakonisht rrotullimi para nga mbështetja e bëjmë me kapje nga sipër, megjithëse mund të bëhet edhe me kapje nga poshtë dhe praktikisht i vetmi ushtrim që e paraprinë është ngritja me shpalosje.

Vendimtar për të dal me sukses elementi është gjysma e parë e lëshimit të rrotullimit në drejtim para, nga e cila fitojmë energjinë kinetike për lëvizjen rrotulluese.

Në pozicionin e mbështetjes nxjerrim gjoksin para, përkulim kokën para dhe me forcimin e mesit të trupi biem para me trupin e shtrirë deri në gjysmën e pozicionit horizontal.

Këtë pjesë duhet ta bëjmë krejtësisht lirshëm, pa tendencë për të fituar shpejtësi.

Nga pozicioni i përmendur, me përkuljen e shpejtë të kokës dhe të trungut para palosim trupin, me anën e të cilës fillojmë shpejtësi për rrotullimin.

Në gjysmën e dytë të rrotullimit bëjmë ndërrimin e kapjes së duarve në drejtim të lëvizjes, që lehtësohet nga mbështetja e trupit në mes dhe me përkuljen e trungut para arrijmë në mbështetjen e palosur me krahë pak të mbledhur.

Pa ndërprerje menjëherë bëjmë lëkundjen prapa në mbështetje me shtrirjen e krahëve tek bërrylat.

Gabimet që bëhen më shumë.

Gabim kryesor është të shpjeguarit e lëvizjes para kohe dhe me përkuljen e trungut para, jo deri në pozicionin vertikal të trupit.

Si rezultat i këtij veprimi shpejtësia e rrotullimit është e vogël dhe mesi i trupit nuk mbahet tek shufra e hekurit, në gjysmën e dytë të rrotullimit.

Gabim tjetër është ekzekutimi me vonesë ose mos ekzekutimi i ndërrimit të duarve në drejtim të lëvizjes, në gjysmën e dytë të rrotullimit.

Metodika e të mësuarit.

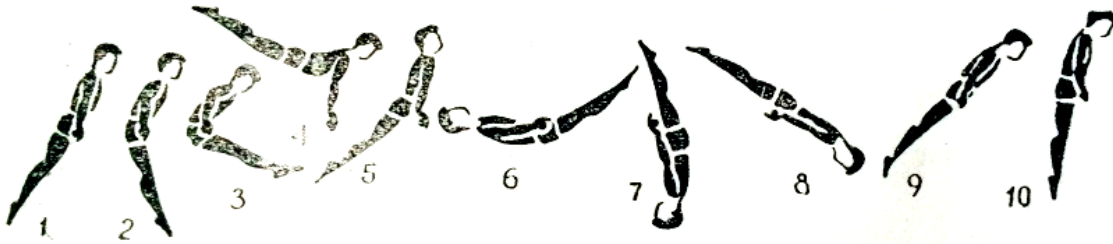
Premisë paraprake për të filluar të mësuarit e rrotullimit para është njohja me përpikëri e ngritjes me shpalosje, meqenëse nga njëra anë rrotullimi mësohet më mirë i lidhur me këtë lloj ngritjeje, nga ana tjetër vet ngritja bënë pjesë e fshehur në teknikën e gjysmës së dytë të rrotullimit. Rrotullimin para e mësojmë të plotë në hekurin e ulët .

Pas disa përpjekjesh të bëra për orientim, të ekzekutuara nga mbështetja para me ndihmë, rrotullimin e mësojmë menjëherë pas ngritjes me shpalosje, ku vëmë në dukje që ngritja me shpalosje duhet të përfundoj në pozicionin e përpikt të mbështetjes me trupin e shtrirë e me mesin e trupit te puthitur tek shufra e hekurit, pra pa lëkundje prapa në mbështetje.

Ndiham dhe mbrojtja.

Në rrotullimin para ndihmën e japim duke qëndruar anash ushtruesit pran e para hekurit, me mbajtjen e mesit të trupit tek shufra e hekurit, me dorën më të afërt, duke e shtyrë tek shpina e ndihmojmë për të kaluar në mbështetje .

7.9 RROTULLIMI PRAPA NGA MBËSHTETJA



Rrotullimi prapa nga mbështetja bënë pjesë në kombinimet e ushtrimeve për shkollarët dhe kategoritë e ulëta.

Elementi bëhet vetëm me kapje nga sipër dhe më i vështirë është ekzekutimi i tij pa prekjen e shufrës së hekurit me trupin në mbështetje me lëkundje të vogël prapa.

Fazë përgatitore e rrotullimit prapa është lëkundja e vogël në mbështetje, gjatë të cilës me tkurrjen e muskujve të vitheve dhe shpinës duhet të sforcojmë trupin, të cilin e mbajmë pak të shtrirë.

Presim derisa mesi i trupit, nga pesha e vet të kthehet tek shufra e hekurit dhe rrjedhshëm bashkojmë lëvizjen aktive me supet në drejtim prapa, gjatë së cilës shtyjme shufrën e hekurit vazhdimisht tek mesi i trupit (lëshimi prapa bëhet me trupin e shtrirë).

Fillimi i pjesës së lëshimit nuk duhet të bëhet i menjëhershëm, kështu që shpejtësia më e madhe e rrotullimit arrihet në pozicionin me kokën poshtë.

Në pjesën e ngritjes lartë të rrotullimit, me përkuljen e fortë të kokës prapa (që është komponent shpejtimi) dhe me ndërrimin e kapjes së duarve (me lëvizjen e kyçeve të duarve), kthehemi prapa në mbështetje.

Lëvizja rrotulluese frenohet nga njëra anë nga nxjerrja e theksuar e gjoksit dhe nga sforcimi i përgjithshëm i trupit, nga ana tjetër nga shtrëngimi i menjëhershëm i shufrës së hekurit pas ndërrimit të kapjes së duarve.

Gabimet që bëhen më shumë.

Gabim kryesor është sforcimi i pamjaftueshëm i trupit në artikulacionin e gollganëve dhe fillimi i pjesës së lëshimit i bërë me vonesë.

Këto veprime shkaktojnë që rrotullimi i trupit të bëhet me palosjen e madhe të trupit (mbledhja e trupit).

Ushtruesi zakonisht nuk e frenon, por vazhdon rrotullimin.

Në qoftë se ushtruesi nuk pret deri sa mesi i trupit të kthehet tek shufra e hekurit dhe fillon pjesën e lëshimit prapa para kohe, atëherë në vend të rrotullimit të bëhet vetëm lëshimi i shpejt në varje e palosur.

Metodika e të mësuarit.

Premisë paraprake është njohja e pozicionit bazë e mbështetjes para, varjes së shtrirë dhe kryesisht përgatitja fizike.

Në qoftë se plotësohen këto premisë, rrotullimin prapa e mësojmë të plotë në hekurin e ulët.

Në prekjet e para që i bëjmë për orientimin, nuk kërkojmë që ushtruesi të ekzekutoi elementin me trupin e shtrirë, por të kënaqemi edhe me ekzekutimin e ushtrimit në palosjen e lehtë të trupit .

Ecuria metodike për rrotullimin prapa nga mbështetja është:

1. Të mësohet mirë pozicioni fillestar i mbështetjes.
2. Nga mbështetja në hekurin e ulët, me lëkundjen e këmbëve prapa bëjmë daljen prapa dhe biem me këmbët në tokë.
3. Nga mbështetja e ulët, lëkundje e këmbëve prapa dhe prap kthim në pozicionin fillestar, por duke i frenuar këmbët që të mos kalojnë para.
4. Si nr. 3, por ushtruesi i mbledh këmbët tek gjunjët dhe paloset në artikulacionin e gollganëve, vënë rrotullimin prapa (me dhe pa ndihmë). Ky ushtrim ka për qëllim që ushtruesi të kuptoi orientimin e nevojshëm gjatë rrotullimit.

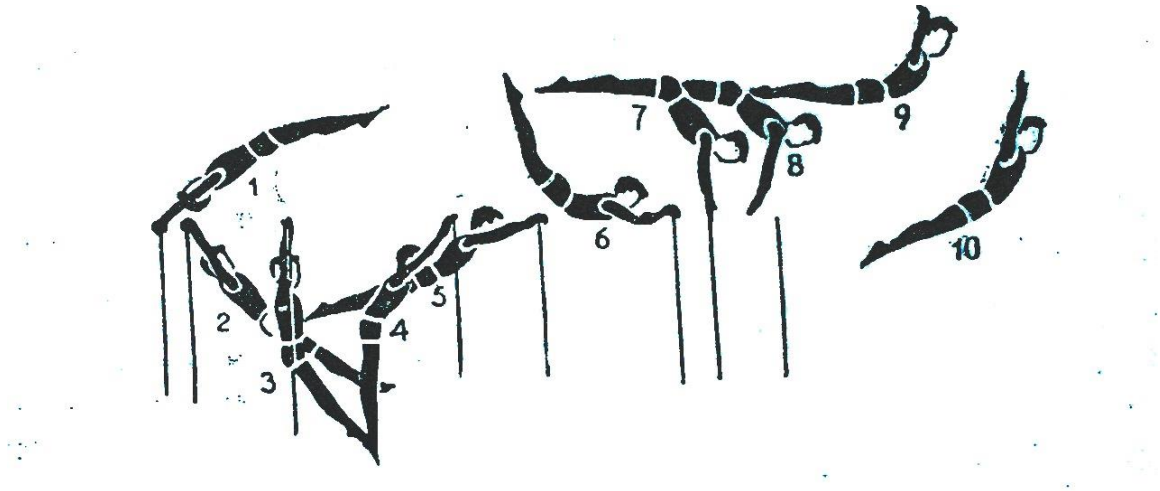
5. Nga mbështetja në hekurin e ulët, me lëkundjen e këmbëve prapa, rrotullimi prapa duke e theksuar mbajtjen e shtrirë të trupit me ndihmën e madhe të dy shokëve që qëndrojnë anash ushtruesit.
6. Si ushtrimi nr. 5, por me hekurin e lartë (me, dhe pa ndihmë).

Ndihma dhe mbrojtja.

Qëndrojmë anash e pranë ushtruesit, me dorën që kemi më afër e kapim ushtruesin nën shufrën e hekurit tek kyçi i dorës me kapje të përdredhur (gishti i dorës i kthyer në drejtim nga supi i ushtruesit), duke vepruar kështu bëjmë të sigurt pjesën e lëshimit, në dorën tjetër i mbajmë atij mesin e trupit tek shufra e hekurit.

Në përfundim të rrotullimit, stabilitetin e pozicionit përfundimtar e sigurojmë duke e kapur ushtruesin me të dyja duart tek krahu mbi bërrylin.

7.10 DALJA FLUTURIMTHI



Dalja fluturimthi kryhet pas rrotullimeve të mëdha para.

Kërkesë kryesore e kësaj daljeje është shpejtësia e madhe e rrotullimit të trupit pa të cilën nuk është e mundur kryerja me sukses e saj.

Pas kalimit të vertikales mbi duar tek supet ushtruesi kryen lëkundje të fortë me këmbët prapa.

Gjatë rënies trupi fillon të drejtohet dhe para arritjes së pozicionit vertikal nën vegël, zvogëlohet shpejtësia e lëvizjes së këmbëve dhe rritet shpejtësia e lëvizjes së trungut, gjë që shkakton palosjen e trupit në gollgane.

Këtë pozicion ushtruesi e ruan deri pas kalimit të pozicionit 45° prapa. Menjëherë ai bënë shkëmbim të fortë me këmbët prapa.

Në këtë mënyrë trupi formon hark të theksuar deri sa këmbët arrijnë mbi nivelin e pikave të kapjes (prapa). Me lëkundjen e fortë të këmbëve prapa ai fillon tërheqjen e fortë me krahët në drejtim para-lartë.

Këtë tërheqje të krahëve ushtruesi e shoqëron me lëvizjen energjike të trungut po në drejtim para-lartë.

Ndërkohë lëvizja me këmbët frenohet, duke shkaktuar një përkulje të lehtë të trupit para.

Duke kryer veprimet e lartë përmendura ai arrin të ngrihet shumë lartë mbi hekur dhe shton shpejtësinë e lëvizjes para.

Kur arrin me supet mbi hekur, ushtruesi lëshon veglën, duke vazhduar fluturimin me trupin e shtrirë në drejtimin e lëvizjes.

Këtë pozicion të trupit e ruan derisa të kalojë veglën me këmbët, pastaj ai drejton trupin deri në tokë.

Gabimet kryesore.

1. shpejtësia e rrotullimit të madh para daljes është e pamjaftueshme.
2. Nuk respektohen lëvizjet valëvitëse të trupit.
3. Nuk kryhet lëkundja e fortë e këmbëve prapa. Në këtë raste ulet shpejtësia e rrotullimit të trupit para dhe pengohet kryerja me sukses e daljes së kërkuar.
4. Lartësia e këmbëve prapa para shtytjes me duar nuk është mbi nivelin e pikave të kapjes.
5. Nuk kryhet tërheqja aktive e krahëve, ose kryhet dhe përfundon para kohe. Në këtë rast ushtruesi fluturon ulët, duke rrezikuar të takoi me këmbët në hekur ose fluturon lartë, por jo para; kështu që në rastin e fundit rrezikohet të bjerë mbi vegël e të dëmtohet në pjesë të ndryshme të trupit.

Metodika e të mësuarit.

1. Nga qëndrimi mbi sëndukun e vendosur prapa hekurit të ulët rreth 0,5m (me lartësi 120-130cm) kërcim para fluturimthi dhe kapërdimë para, grumbulli i dyshekëve prej sfungjeri është vendosur para hekurit rreth 150-200cm.
2. Kërcimi i kalit së gjati fluturimthi.
3. Rrotullimi i madh para me kryerjen e veprimeve aktive të këmbëve e të trungut, duke kaluar në mbështetje mbi hekur, pa kryer daljen.
4. Kryerja e daljes së kërkuar, në fillim me ndihmë dhe pastaj pa ndihmë (pas rrotullimit të madh para).

Ndihma dhe mbrojtja.

Ndihma dhe mbrojtja më e mirë jepet me përdorimin e llonxhës së varur.

Efikasitetin e mbrojtjes e rritë më shumë dhe e plotëson më mirë përdorimi i dyshekëve prej sfungjeri, të cilit e siguron ushtruesin nga çdo rrezik i mundshëm.

Kjo dalje mund të kryhet edhe pas kthimit nga rrotullimet e mëdha prapa

8. PËRFUNDIMI

Gjinnastika sportive shikuar në përgjithësi, ushtrimet gjinnastikore veçanërisht hekuri gjinnastikor elementet në vegla janë një ndër mjetet kryesore të edukimit fizik dhe njëkohësisht gjinnastika sportive është një ndër sportet bazë nga e cila varet suksesi në të gjitha sportet.

Me plot bindje mund të konstatojmë se hekuri gjinnastikor paraqet një ndër mënyrat më kryesore në gjinnastikën sportive të edukimit fizik, dhe edukimi bashkëkohor fizik nuk mund të kuptohet pa aplikimin e ushtrimeve gjinnastikore, ushtrimet në vegla, kërcimeve dhe akrobatikes. Më shumë hulumtime është verifikuar qëndrimi ndaj gjinnastikës sportive, se kjo e fundit ka sjellë deri tek shumë fakte dhe shënime të rëndësishme. Dhe se disa prej tyre do ti përmendim:

1. Edhe pse shpesh ushtrimet në hekurin gjinnastikor trajtohen si mjete të neveritura në edukimin fizik dhe në plan të parë iu japin aktiviteteve tjera (lojërat sportive), faktet flasin ndryshe. Ushtrimet në vegla, hekuri gjinnastikor, kërcimet, ushtrimet gjinnastikore dhe akrobatike në fakt janë mënyra të reja në edukimin fizik, kanë mbetur nga nevoja që të kompensohet ndikimi negativ i kushteve bashkëkohore të jetës. Është treguar se është e domosdoshme që njeriu të gjejë mënyra të kompensimit të edukimit negativ të rrethit që jetojn.
2. Dhe si njëra nga mjetet më me ndikim me këtë kuptim janë treguar të përfshira në nocionin gjinnastika sportive (ushtrimet në vegla, hekuri gjinnastikor, ushtrimet gjinnastikore, akrobatika, kërcimet).

3. Shoqëria e sotme dhe kushtet e jetesës në të, si në botë ashtu edhe tek në duhet ti kushtoj rëndësi forcimit të avancimit të shëndetit duke i aplikuar më tepër ushtrimet gjimnastikore si dhe hekuri gjimnastikor në jetën e përditshme vështirëson adaptimin dhe sjell deri tek situatat jo të këndshme.
Rezultatet e hulumtimeve të cilat janë bërë në shumë institucione botërore në fushën e kulturës fizike kanë vërtetuar këtë fakt. Në bazë të hulumtimeve në vendin tonë, dobësimi i forcës së muskujve të duarve dhe kraharorit tek të rinjtë është e shprehur dhe se në këtë drejtim duhet marrë masa preventive. Sigurisht që gjimnastika sportive ne veçanti hekuri gjimnastikor është një ndër mjetet shumë të rëndësishme, në luftë kundër mënjanimit të kësaj mangësie.
4. Nga njeriu bashkëkohor sot, si në vendin e punës ashtu edhe jashtë saj, kërkohet aftësi që të ekzekutoi lëvizje precize me ritëm dhe harmonizim ndërmjet veti. Përveç kësaj, gjithnjë e më tepër rëndësi fiton edhe orientimi i mirë në hapësirë nga e cila shpesh varet edhe rezistenca. Është fakt i pamohueshëm se me aplikimin e gjimnastikës sportive dhe hekuri gjimnastikor aftësitë e përmendura të njeriut përsosen. Me ushtrime në vegla në masë të madhe zhvillohen aftësia për orientimin në natyrë dhe kohë si dhe preciziteti në punë. Krahas këtyre aftësive zhvillohen edhe aftësi tjera psiko-motorike siç janë: forca, shpejtësia, qëndrueshmëria, drejtpeshimi, etj
5. Aplikimi i gjimnastikës sportive posaqerisht hekuri gjimnastikor mundëson angazhimin e një numri më të madh të ushtruesve në një hapësirë dhe relativisht të vogël. Është vërtetuar se intensiteti më i madh i punës dhe angazhimit në salla sportive mund të arrihet duke aplikuar gjimnastikën sportive. Gjimnastika sportive,hekuri gjimnastikor në kushtet e organizimit të mirë mundëson shfrytëzimin maksimal të kapacitetit të sallës dhe angazhimit të nxënësve. Për fat të keq në vendin tonë të pas luftës hapësira të lira zvogëlohen dhe në këtë kufizohen edhe mundësit për tu marrë me aktivitet fizik.

6. Edhe pse gjimnastika sportive si dhe hekuri gjimnastikor i përket grupit të ashtuquajtur “sport individual” është e pakuptimtë që njeriu të ushtron vet në sallë apo hapësirë të hapur. Kjo është e perealizueshme nga shumë arsye, nga të cilat janë dy:
 - a). Është e domosdoshme të përgatiten veglat për ushtrime dhe gjithashtu është i domosdoshëm ndihma e shokut apo trajnerit të cilin ushtruesit i ndihmon dhe e ruan nga rënia ose lëndimi duke rrezikuar nganjëherë edhe veten.
 - a) Disiplinimi i sportistit ose i njeriut që të merret me gjimnastikë apo hekurin gjimnastikor është atribut i domosdosëm i njeriut normal në shoqëri.
8. Gjithashtu është vërejtur se shprehitë e fituara gjatë aplikimit të gjimnastikës sportive dhe të hekurit gjimnastikor në masë të madhe mund të shfrytëzohen për qëllim të ngritjes së njohurive të individit për qëllime edukativo-arsimore në shoqëri. Për arritjen e rezultateve kulminante është masivizimi ose marrja e një numri të madh i të rinjve me këtë sport në mënyrë që të bëhet një propagandim sa më i madh i gjimnastikës sportive dhe të hekurit gjimnastikor për të mirën e tyre dhe shoqërisë sonë në përgjithësi.

Gjimnastika sportive apo hekuri gjimnastikor është degë sportive e cila si formë e kulturës trupore dhe shëndetësore, si aktivitete racionale motorike është e orientuar në zhvillimin harmonik të trupit të njeriut në zhvillimin dhe përsosjen e aftësive motorike dhe ndikimin në aspektin shumë dimensional të zhvillimit të tij

10. Conclusion

As each branch of the sport also sport gymnastics is based on the improvement of anthropological views and requires certain qualities: morphological, functional, psychomotor, mental, social and values.

To consider and based on that, that the sport in general and sports gymnastics shows under this complex human activity, its definition can be formulated nearly if proven and based on some essential features of this phenomenon. Achievements in the gymnastics have shown that this activity is taking place at a very fast tempo. The value and importance of preparing general and special physical to gymnasts increasingly is taking the character of preparation that gymnasts be viewed in terms as bio-psycho-social human. By understanding the essence of this notion, the preparation of such a gymnast understands development in all aspects of anthropological characteristics. General or basic preparation in sports gymnastics tasks based on the creation, growth and perfection of the preconditions for better preparation of gymnastics, above all, development and growth of those skills and qualities that are typical.

By viewing the selection of the tools, are necessary exercises that have overall influence in both terms in perfection and also in the quality of action. Special exercises can't be replacement of technical preparation, but they are fully useful only when they are combined and linked together to each other. The specific physical and technical preparation is one of contemporary laws training process. However while respecting the work's principles specific physical perfection of qualities are based on the general development of physical qualities.

9. LITERATURA

1. Gjmnastika mbi vegla – ‘Dr. Edvin Dushi , Dr. Begator Bashkurti , Dr. Arbën Kaqurri , Dr, Kujtim Haxholli ‘ botuar nga shtëpia botuese “OMSCA” Tiranë, 2000.
2. Kolegtive autorësh “Gjmnastika “ , P.Praktike-Test mësimor, Tiranë, Instituti i lartë i Kulturës Fizike, 1981.
3. Dr. Jovan Petroviq, “Vezhbe na vratllu”, Beograd 1968,
4. Prof. Dr. Mustafë Aliu “ Biomotorika “, Prishtinë 1997,
5. Dr. Adriatik Meta “ Metodika e përgatitjes lëvizore e gjmnastëve të rinj “ , Tiranë 2001.
6. Dr. Jovan Pertoviq, Dr. Pavel Bugja, Dr. Jaroslava Radojeviq, Dr. Petar Sadiq “ Gjmnastika Sportive “, Prishtinë.
7. Gjmnastika sportive-“Grup Autorësh”, botuar nga Enti i teksteve dhe mjeteve mësimore i Krahinës Socialiste Autonome të Kosovës më 1988 Prizren.
8. Gjmnastika: Instituti i Lartë i Kulturës fizike “Vojo Kushi” Tiranë 1981, “Katedra e Gjmnastikës “- Kolektiv – Grup Autorësh.
9. J. Petroviç, I saradnič, : Sportska Gimnastika, “Sportska Gimnastika”, Beograd, 1985.
10. B. : Fizicka Kultura, Beograd, 1971.
11. Gjmnastika sportive – shënime nga ligjeratat e lëndës së gjmnastikës sportive – Mustafë Aliu 2008, Prishtinë.