

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



(Punimi i diplomës master)














**Tema:
Mjetet dhe metodat e trainingut kundicional në
volejball**

**Mentori:
Prof.asoc.Dr.Musa Selimi**

**Kandidati:
Florim Ferizi**

Prishtinë, 2015

PËRMBAJTJA

 Hyrja -----	3
 Përgaditja detale e seances stervitore-----	5
 Kondicioni në volejboll-----	9
 Kondicioni specifik i përgjithshëm-----	13
 Dallimet në teknikat e ushtrimeve të kondicionit-----	19
 Ushtrimet me litar të gjatë-----	22
 Ushtrimet me litar të shkurt-----	23
 Ushtrimet në teren-----	24
 Detalizimi I kohëzgjatjes: intensitetit, vellimit në ditë---	26
 Topi si rekuizit dhe arsye për lëvizje-----	28
 Korelacioni I seances stervitore-----	40
 Organizimi I lojërave Brenda 10 ditëve-----	43
 Përfundimi-----	51

HYRJE

Përpjekja e një lojtari ose klubi për të marrë pikë gjatë një loje të volejbollit duhet kondicion, apo mund të themi se nuk mund të paramendohet pa përgaditjen e lojtrairit apo ekipit në tërësi pa kondicion. Stërvitja si elementi teknik më dinamik më terheqes i volejbollit, dhe sipas literaturave, një ekip me sulm të mirë dhe mbrojtje modeste mundet të fitojë edhe ndeshjen e volejbollit ku edhe këtu hyn përgaditja.

Përgaditja kondicionale ka rol shumë madhë gjatë lojes së volejbollit. Përgaditja organizohet duke aplikuar disa mënyra të stërvitjeve, ku të cilat duhet aplikuar sipas rrethanave, periodes dhe kushteve.

Unë si lojtarë dhe në bazë të konsultimit të literaturës, përvijes, me shtyri që ta merrja këtë temë si mjaft tërheqëse dhe së ciles duhet kushtur rëndësi në stërvitje, andaj edhe këtë do mundohem ta bëjë duke e pasqyruar këtë edhe në mënyrë vizuale. Stërvitja është e përgjithshme dhe e veqar, andaj unë në bazë të literatures dhe përvijes do të mundohem të përmbledhi me disa figura që ndoshta do ta ketë atë kuptimin me profesional dhe të kuptueshëm dhe pse jo edhe për nga dukja kjo temë.

Mund të them se, është tani koha dhe momenti që me anë të stërvitjes dhe punes së koordinuar të avancojmë edhe më tutje përgaditjen kondicionale dhe afrimin sadopak afër volejbollit cilesor.

QËLLIMI I PUNIMIT

Në këtë temë diplome jam përpjekur ta konsultoj literaturën tonë dhe të autorëve të huajë që ky sport ka arritur nivelin e lart. Gjithashtu, jam përpjekur t'i përfshijë të gjitha ato llojet të stërvitjes për përgatitje.

Qëllimin e këtij punimi e kam që për së afërmi të shihet se si duhet stërvitur suksesshëm. Volejboli ende shkon para qoftë me kërcime, pasime, bllokime, shërbime dhe gjuajtje, prandaj këtë e bëjnë vetëm stërvitjet e mira dhe të bashkërenditura mirë.

Andaj, duhet një përgatitje e madhe e trajnimit të lojtarëve për këto elemnet tekniko-taktike, e këtu mendoj se duhet të kyçen disa aspekte stërvitore dhe ato të duken me figura në mënyrë që të duket më kjartë ushtrimet dhe lloji i saj.

Me avancimin e volejbollit, gjithashtu edhe gjuajtjet dhe shërbimet kanë shkuar më tej çoftë me teknikë, taktikë, dhe përgatitje stërvitore, kështu që tani janë gjithnjë më të fuqishme më sulmuese dhe gati gati më të pa pranuar për ekipin tjetër. Stërvitja është shumë e gjerë, dhe une jam përpjekur ti përfshijë vetëm ato ushtrime me detale dhe më të kërkuara për volejbol posaqerisht për përgatitje më kualitative.

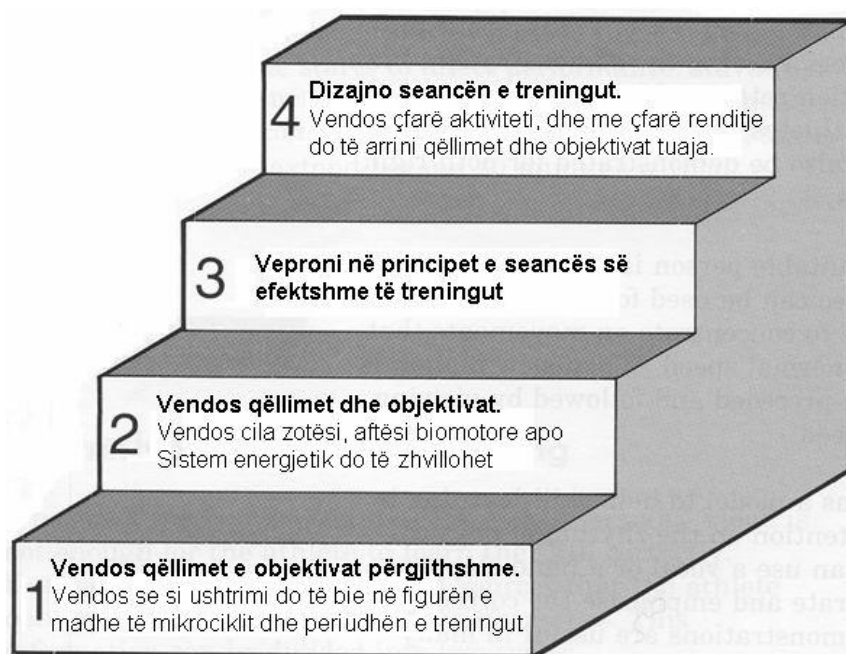
Pra, kjo temë më shtyn më para që ti gjej dhe ti analizoj se cilat janë ato mjete të efektshme dhe ato lloje të stërvitjeve për ekip më të sukseshme. Qëllimi i temës sime tani dihet që një stërvitje e forte e bënë edhe një gjuajtje, shërbim, bllokim dhe pranim më të fortë e të shpejtë dhe e cila është e varur nga stërvitja në volejbol.

PËRGATITJA DETALE E SEANCES STERVITORE

Seanca stërvitore është pjesë ndërtuese bazike e stërvitjes. Në seancën e stërvitjes aftësitë tekniko-taktike dhe psiko-fizike mësohen dhe forma sportive arrihet.

Në volejboll seanca e stërvitjes zakonisht përmban pjesë të ndryshme të aktivitetit të vendosura ndërmjet nxehjes në fillim dhe ftohjes në përfundim.

Për të vendosur në cilat pjesë të punës janë të përshtatshme për seancën përkatëse, trajneri duhet të përcjellë katër faza të planifikimit.¹



Kur e përcaktoni (konstruktoni) seancën stërvitore duhet provuar të keni në konsideratë disa nga principet vijuese të praktikës (stërvitjes) efektive.

¹ Peter J L Thompson.; Introduction In Coaching Theory, UK, 1999

Principet e seancës efektive të stërvitjes	
Mbajë të gjithë aktiv	Lojtari duhet të jetë aktiv.
Jap qëllime dhe udhëzime të kjarta, e të sakta	Të mësuarit përmirësohet kur lojtari e din çka pritet prej tij. Demonstrimet ndihmojnë përmirësimin e saktësisë së udhëzimeve.
Regjistro progresin (përparimin)	Ushtrimet dhe detyrat duhet të mundësojnë matjen me të cilat trajneri dhe lojtari mund të vlerësojnë progresin.
Jep reagim pozitiv	Tërheqja e vëmendjes dhe shpërblimet tjera që lojtari është në rrugë të drejtë.
Siguro (mundëso) variante të ndryshme	Mbaje interesimin me aktivitete të llojllojshme. Parandalo mërzitjen duke përdorur perioda të shkurta kohore për udhëzime.
Nxit përkrahje dhe gëzimin (kënaqësinë)	Seancat e stërvitjes duhet të jenë dëfyese (argëtuese) dhe të kënaqshme (hareshme)
Krijo progresione (avancime)	Mësimi shtohet nëse avancon prej të rëndësishmeve (thelbësore) që janë Prej të njohurës kahe e panjohura Prej të thjeshtës kah e vështira Prej të përgjithshmes kah specifike
Planifiko marrjen maksimale të rezervave (burimeve)	Të jeni të sigurt se çfarëdo rezerva që ju keni në përdorim (shfrytëzim, të mundshme) janë përdorur tërësisht. Nëse nuk keni pajisje adekuate (përkatëse) mendo të improvizosh çka ke në dispozicion (të lirë, të mundshme)
Mundëso dallimet (ndryshimet) individuale	Mundëso mësimin në ritëm të ndryshëm dhe mënyra të ndryshme që lojtarpt të mësojnë. Mbani llogari mundësitë e ndryshme për punë.

Hapi final në planifikim të seancës së stërvitjes është përcaktimi (konstruktimi) apo përfundimi i vërtetë i asaj se çka do të bënë lojtari-volejboillisti në seancë.

Çdo seancë duhet të përmbajë:

Nxehja - Nxehja fillon ngadalë dhe gradualisht përfshinë të gjithë muskujt dhe pjesët e trupit me ushtrime të cilat përgatisin lojtarin për pjesët tjera.

Pjesa e shkathtësive - Udhëzimet fillojnë me ushtrimet e njohura dhe vazhdojnë me ushtrimet e reja apo të panjohura. Lojtarët duhet të praktikojnë (ushtrojnë) dhe të kenë mundësi të provojnë ushtrimet e tyre të reja në gara – si ambientimin. Nëse nuk janë prezantuar ushtrime të reja, prandaj kondicioni është qëllimi kryesor i seancës, lojtarët mund të lëvizin drejtë (prej) pjesës së nxehjes në atë të formës

Pjesa e fitnesit - Kjo pjesë përfshinë aktivitetet e kondicionit fizik të cilat janë specifike me nevojat e rolit të volejbollistit. Këto aktivitete mund të përfshijnë vrapimet, stërvitjen me pesha apo qëndrueshmërinë.

Ftohja - Ftohja gradualisht redukton temperaturën e trupit dhe ritmin e zemrës, gjithashtu, krijon mundësi për trajnerin dhe lojtarin të vlerësojnë seancën e përfunduar. Ky përparim përmes seancës mundëson ngritjen graduale të aktivitetit fizik dhe lëviz prej:

- Lehtë kah vështirë
- Ngadalë kah shpejtë
- Njohur kah panjohur
- Përgjithshme kah specifike
- Fillimit kah mbarimi

Vlerësimi - Trajneri duhet të merret me vlerësim gjatë seancës çka shkon mirë e çka nuk shkon mirë dhe çka është e nevojshme për seancën e ardhshme. Punë që aktualisht është ekzekutuar (bërë) gjatë seancës duhet të regjistrohet, shënohet çfarëdo ndryshimi për çka është planifikuar. Në këtë mënyrë trajneri gradualisht do të dijë çdo aftësi individuale të volejbollistëve për punë.

Mjetet bazike të siguruara (pajisura) me:

- Principet e stërvitjes
- Njohja e aftësive psiko-motore dhe sistemeve të energjisë
- Të kuptuarit e periodizimit të stërvitjes
- Aftësitë dhe qëllimet e lojtarit

Detalet e çdo seance të stërvitjes bien lehtë në vend. Duke përdorur këto mjete bazike për të komponuar seancën dhe programet, trajneri do të kuptoj më efektshëm

mënyrën e stërvitjes të punës së tij. Atij nuk do ti nevojitet që të kërkoj për strukturë të programit të stërvitjes të siguar nga librat, revistat dhe të përdorur nga lojtarët e trajnerët tjerë. Këto dështojnë, pasi që kapërcejnë (lënë jashtë) përbërjen vitale të cilit do program, të lojtarit vetë.

Pjesa e parë e çdo seance të stërvitjes apo përgatitja për garë duhet të jetë nxehja. Nxehja gradualisht dhe sistematikisht përgatit lojtarin për aktivitetin i cili vjen pas stërvitjes apo garës. Kjo përgatitje është fizike dhe mendore pasi që nxehja. Lojtarët kanë nevojë të ndryshme për nxehje, por nëse planifikohet dhe ekzekutohet mirë do të ndikoj në rritjen e rendimentit.

Pjesa e dytë është ajo e ushtrimeve apo stërvitja e veçantë apo kryesore për të cilën edhe i kushtohet rëndësi më e madhe e orës stërvitore, kjo mund të jetë ajo tekniko-taktike, psiko-motorrike apo kondicionale.

Ndërsa, pjesa e tretë apo përfundimtare është ftohja, ku ky veprim është e rëndësishme sikurse edhe nxehja, por shpesh nuk preferohet apo nuk i kushtojnë kujdes nga trajnerët dhe lojtarët e pa përvojë. Ftohja gradualisht e zvogëlon temperaturën e trupit dhe ritmin e zemrës dhe shpejton procesin e rigjenerimit para seancës së stërvitjes të ardhshëm apo garës.

KONDISIONI NE VOLEJBOLL

Termi i mirenjohur kondicion është term adekuat sportive me domethenje te gjerë, i cili domethënë shumë faktore te aftësis njerzore. Vetë shfaqja e kondicionit përmban në vete potencial për shfaqjen e forces, parasegjithash për gati të gjitha degët sportive dhe diciplinat me rendësi:forcat shperthyese.

Kjo është forca në të cilen vihen në dukje faktoret e shpejtësisë. Në volejboll forca e shpejtësis theksohet me rastin e shërbimit sidomos në(setservisn) loja në fushen mbrojtës pranimi i shërbimit etj. Është e njohur që volejboli i takon sporteve me intensitet. Zhvillimet në volejboll marim në përgjithësi, zgjasin shumë, mir po treguesit elementar relativisht shum rralle luhen shum elemente me rralle tek I njejt i lojtar. Rralle luhen dy bllokime , mbrojtje në fushen e njejt të lojtareve me periudhë të shkurtër kohore.

Zhvillimet baze në volejboll janë të natyrës psikologjike e pastaj të qendrushmeris në elementet volejbollistike. Për volejboll qendrushmeria serike është shumë në rëndesi për periudhë të gjatë p.sh. Në një set mesatar prej 25 poenave një volejbollist mesatarisht i bënë 30-50 kërcime.Kjo domethënë që për 5 seta do te jenë 150 kërcime.Kur të ndahen në kohen një ore e gjysmë atëher shihet se qdo të thote qëndrushmeria specifike në volejboll. Natyrisht ajo përfshin te gjitha elementet teknike në volejboll.

Per pasusin eshte karakteristik qendrushmeria e pasimit per liberon qendrushmeria e lojes ne mbrojtje shiko ne pergjithsi behet fjal per te gjitha elementet teknike te volejbollit

Ajo qka eshte me rendsi te theksohet ne volejboll shum rral shfaqet forca maksimale. Madje edhe gjat shfaqjes te impulsit kercys per bllokim ose gjujtje, ose gjat realizimit te gjuajtjes se sherbimit, edhe n volejboll dallojm te pergjithshmet nga kondicioni specific.

Me kondicion nenkuptojm aftesit per shfaqjen e elementeve volejbollistike gjat lojes. Ajo tregohet ne dy menyra kryesore:

A) E para është shfaqja e aftësive idividuale p.sh shfaqja kërcushmëris në kercim.

B) Aspekti I dyt është shfaqja e aftesive në një nivel të caktuar për një koh të gjat përgjat setit ose gjat tër ndeshjes kjo është aftesi të cilen e quajm kondicion.

Gjithë her në menyrë drastike e kanë ndar kondicionin e përgjithshëm nga ai specifik, në kohet tona ne jemi me pak kategorik gjithë një e me shumë joshës mendimi se është më mirë kondicioni i përgjithshëm ti ofrohet sa më shumë ati specifik. Natyrisht në pjesën e teknikës tek të cilat është e mundur në nivelin bashkohor të teknikës volejbollistike. Niveli I lart I teknikës volejbollistike josh disa të reja të cilat janë shumë të theksuara. Do ti përmendim vetëm disa.

Specializim i njëhershëm është i patjetersushëm për hapsirat në të cilat përdoret metodika më bashkohore e të fatsimit të teknikës elementar në volejball për fitohet për disa vjet. Pastaj vjen periudha e arritjes se përvojës e cila I kushtohet lidhjes së elementeve në përgjithsi shikuar ne mënyrat e ndryshme të shfaqjes, në mes tyre dhe atyre që mbajn të theksuar komponenten psikologjike. p.sh. arritja e aftesive dhe shfaqja e tyre nivelin tjetër. Shkalla e lidhjes gjegjesisht ndërprerjes është kushtëzuar me ritmin e lojës, për këtë arsye nuk është e mundur te parashikohet por vetem perafersisht te zakonshme praktike.

Pas shkallës së parë të arritjes së përvojës vjen e dyta në të cilën arrihet përvoja kushtuar arritjes së rezultateve edhe me të mira. Ai në mas të madhe përdoret për seleksionin e madh të fundit në të cilin vlersohet vetëm një component: reacionalizimi I ndeshjes. Ajo periudh përfshin përgjithë n pjesën e kadetve dhe juniorve.

Pas kësaj vjen niveli I ndeshjes I cili paraqet maksimumin individual dhe ekipor. Kjo është periudha e arritjes se strategjis me të lart në nivelin e lojës.

Me siguri se kondicioni I mir I kontribon arritjes se teknikës baz në volejball. *A do të thot kjo se me fillestarët në volejball duhet të fillohet me kondicion ?*

- *Mendojm se kjo është një humbje e qmueshme e kohës. Specializimi me hershem në volejball mundson zhvillimin të ndryshëm gati të gjitha aftesive por edhe shpejton arritjen e teknikës.*

Për këtë arsye mendojm se kundicioni duhet të filloj pas fitimit të teknikës, gjegjesisht pas zhvillimit periodik për të cilën folem. Kondicioni neve na sheben në përgjithsi që teknikën e mundëshme ta ngrisim në nivel të lart të shfaqjes.

Ata që mendojnë të kundërtën me se shpeshti harrojnë se fitimi i shumë menyrave të kondicionit është proces i gjat dhe shumë me ngadalë jep rezultate se ato që kërkohen në praktikë dhe parashikohen.

Tek voleybollistët e rinjë problemet më të mëdha janë si pasojë e kalendarit .

Edhe diçka shumë më e rëndësishme për voleybollin dhe kondicionin e tyre: më së shpeshti në primar kohë e arrijtjes së kondicionit është e barabartë kohës së zvoglimit se tij edhe pas kësaj nuk shohim arsye për arrijtjen e kondicionit tek të rinjtë. Ata edhe nuk kanë shumë ndeshje. Ata vetëm pas disa ndeshjeve më së shpeshti turnireve për të cilët patjetër nevojitet kondicioni elementar dhe më e vështirë qëndrueshmëria voleybollistike. Kur të arrihet teknika voleybollistike përfundimtare kjo do të thotë se në nivel të shfaqjes mbetet vetëm edhe një periudhë e vogël për përfeksionizim e cila do të thotë shfaqje si kushtet më të vështira. Në këtë periudhë është e mundur krijimi, arrijtja e kondicionit përmes profesionalizimit dhe rregullimit të shfaqjes së pjesës së lojës. Ne jemi për shfrytëzimin e këtyre mundësive.

Trenerat të cilat mirren me arrijtjen e teknikës bazë shpesh ankohen për aftësitë e pamjaftueshme fizike tek të rinjtë. Kjo do të thotë të rëndësishmë të kushteve për ushtrime me të rinjtë. Sipas nuk mendjmë vetëm në përshtatjen e grupit gjegjësisht arrijtjen e tij poashtu edhe përstatjen e mundësive për secilin, bile edhe në kushtet e selektivitetit të lartë. Ky vepron shumë përshtatshëm dhe lehtë i realizueshëm mirpo nuk është lehtë me realizuar për këtë pritet specializim i lartë i trenerit.

Arrijtja e këtyre kushteve shpesh në heqjen dorë prej ardhjes në lidhje me masovitetin në ndeshjet e nivelit të lartë. Gjithnjë e më shumë rritet nevojja për specializim të mëheshëm të cilës i paraprin selektimi laboratorik. Ajo në vehtë përmban qfardo formë të shqyrtimit të teknikes voleybollistike. Mirpo për këtë përfshirë shumicën e vetive në aftësitë të cilat kushtëzojnë nivel të lartë të tërheqjes voleybollistike dhe në përgjithësi lojës.

Nevoja për kondicion për llojet dhe kushtet specifike është në përshtatshmërinë e saj.

Kondicioni i cili zgjat disa muaj dhe i përkushtohet ndeshjeve me orarë të plotë ndryshon nga ato që shfaqen në turnire. Ndryshime bazë është zgjatja në shfaqje gjegjësisht në nivelin e vlerave.

Mënyra dhe niveli I mbajtjes së tij janë të kushtetëzuar në mënyren e natyres.kondicioni I cili duhet të zgjatë vetëm dhjetë ditë gjegjësisht aqë sa zgjasin garat mund të arrihet në nivel mjaft të lartë.

Madje mund të shpenzohet prej dites në ditë nuk është patjetër që në kohën e garave të bëhet përpjekje speciale për mbajtjen e tij. Ai shpenzohet pa mundësin e ripërtrirjes.

Ne qoftë se kondicioni nuk është në nivelin mundë të ndodh që vetë loja të kontriboj në përmirësimin e tijë dhe që volejbollisti kthehet lojës me kondicion më të mire se sa gjatë përgatitjes së tij.

Kondicioni I cili shfaqet në turnir që do të thotë në një periudh të shkurtër nuk mund të arrihet për kohë të shkurter. Ai më së shpeshti parashikon përgatitje të gjata ne të cilën ndërtohet ne nivel I lartë I aftësivëe, Ai nivel I lartë I kondicionit arrihet ne përgatitje për disa muaj pas garave në ligë. Aty arrihet kondicion I cili ka ngarkes të lartë. Në këtë periudh nuk janë të lejuar edhe gabimet më të vogla. Në periudhen e ndertimit preferohet ose duhet patjetër programimi I ngarkesës individuale sepse ajo sjell nivelin më të lartë të arritjes së aftësive. Lloji I dytë I kondicionit është I parapar për shpznim pëër kohë të gjatë (per lojet ne ligë) mbahet në nivel të ulët përmes përmirësimeve të vogla ose të medha edhe rrënjëve. Për këtë është karakteristike arritja e disa platformave të vogla të cilat janë të programuara për lojra të vështira të cilat arrihen ne përmirësimin e ushtrimeve përmes mikro.

Për këtë lloje kondicioni duhet shumë më shumë aftësi për improvizime dhe përshtatjen së kohërave të shkurta.

Në mes këtyre nevojave numërojnë edhe shpicem me qëllim të konpenzmit “të rrenjes’ose në një fjalë përmirësimine vlersimeve të dobëta për gjatë shfaqjes në lojra e cila ndosh tek ekipet e motivuara dhe individet. Pasojat e cila shfaqe dobësit jane të llojitt të ndryshme të dobët pas ngarkese të mëdha.

Shumica e ‘sprinave’është i padëshirueshëm sidomos për volejbollin e reja Ato i ngarkon në masë të meëdha prandaj pas një sezone ndihem shumë më të raskapitur se kur kanë luajtur në shumë sezona në një.

KONDISIONI SPECIFIK I PËRGJITHSHËM

Mundësit e përdorimit të metodave dhe mjeteve të ndryshme në sport në përgjithësi pra edhe në volejball arritën një nivel shumë të lartë. Mirpo metodat e zgjedhura ende nuk janë plotësisht të përshtatshme, veçanërisht jo në të gjitha hapsirat dhe prej të gjithë trajnerëve. Nuk është rast i rrallë që ushtrimet zgjedhen sipas shijes së vetë gjegjësisht përshtypjes se jashtme për efektin e parashikuar. Shumë rrallë ka shqetësime në lidhje me qëllimin e ushtrimit dhe pasojat e tij. Parimi bazë i stërvitjes së volejbollistit që stërvitja duhet të jetë pjesë e lojës, është aplikuar zakonisht në dy ndryshime: ose kuptohet fjalë për fjalë ose në mënyrë të konsiderueshme devijon nga ky parim. Për shembull, një lojtar i cili është duke u përgatitur për shërbim jep topin e ngritur, ai e ngrit dhe kështu është zbatuar ushtrim shërbimi dhe ngritja etj. Që shërbyesi të shërbej ata shkojnë në anën tjetër fushës pas topit edhe pse kjo ndodh në pjesën tjetër të fushës gjegjësisht në anën tjetër të rrjetës.

Këndi sipas të cilit Shërbyesi e ngrit topin në lojë është shumë i rrallë. I vetmi ritëm i mbajtës së ushtrimit kujton nga ai lojës. Distanca midis dy karakteristikat e punës se sa stërvitjes. Efektet janë shumë të vogla në drejtim të mirëmbajtjes dhe përmirësimit të teknikës.

Në mënyrë të ngjashme është edhe me përmirësimin e aftësive fizike, si për shembull kondicioni. Pyesim se pse kjo praktikë është e përdorshme dhe nuk ndryshon?

Kur bëhet fjalë për elemente të caktuara të metodologjisë së trajnimit është parimi nga më i lehti ka më i rëndi. Për shembull, kur praktikohet ngritja e topit në një hark të shkurtër, topin drejt ngritësit topin nuk mund ta refuzojë me gishta mirpo hidhet tek ngritësi për ta lehtsuar ritmin.

Kur një shërbyes fillon në shërbimin e topit duke e kthyer me gishta. Kjo është një praktikues i lartë sepse duhet të pasur kujdes kur topi shërbehet me gishta-në qfarë harku dhe në cilin nivelin të harkut etj. Trajnimi në nivelin e lartë për penall është se topin nga lojtari e dergon lojtari tjetër e jo ai i cili pregaditet për shërbim.



Menyra e stërvitjes e cila zakonisht aplikohet për kercyeshmerin dhe në rritjen e cilësisë së saj

Në këtë mënyrë kanë tendencë për të krijuar ritmin e sulmeve. Dhe kjo është ai ritëm i cili është realizuar gjatë lojës. Nivel edhe më i lart i lojës është atëher kur topi pranohet nga kundërshtari pra ajo që kalon përmes rrjetës. Pranuar si e tillë në lojë dhe kjo do të thotë një çekiç, i referohet ngritësit kurse shërbyesi kyqet për lojën e tijë. Në praktikë në ushtrime e volejbollistëve të përparuar shpesh ndodh që elemente të caktuara ose pjesë të lojës të kryer në një nivel më të ulët se niveli përkatës i zhvillimit të lojtarëve dhe ekipeve.

Në këtë mënyrë gjithashtu edhe mundësit e krijimit të qfardo lloji të ushtrimit, gjegjësisht arritjes së qëllimëve të paracaktuara përmes disa ushtrimeve . Çdo lloj ushtrimi në të cilin ushtrimet nuk janë të lidhura në seri dhe kohëzgjatja në mes të dy stërvitjeve nuk është i kufizuar nuk ofron mundësi të mjaftueshme për përmirësimin e teknikave në volejball. Prandaj, në praktikë më së shpeshti praktikohet stërvitja shtesë që duhet të ngrenë kondicionin e përgjithshëm. Në këtë mënyr vjen deri te përdorimi i ushtrimeve të shumëllojshme me lloje të ndryshme të ngarkesave.

Zakonisht nuk preferohet ngarkesa në masë, pas së cilës nukë përcaktohet ngarkesa specifike për çdo lojtar, e cila gjithashtu në mënyrë të konsiderueshme

zvogëlon efektin e ushtrimit. Ushtrimet me të njëjtën ngarkesë dhe me një numër të ngjashëm të përsëritjeve kthehen në punë. Sigurisht që edhe "puna" do të jep rezultate të caktuara, por ata janë shumë më të vogla dhe ritëm të ngadalshëm se sa në ushtrime në kuptimin e vërtetë.

Procedurat e tilla jo shpesh arsyetoj trajtimin sociale të barabartë në trening. Ky është një gabim, që buron nga koha kur ne besonim në slloganin: "Shumë duhet të punojmë." Kjo moto duhet të zëvendësohet me të reja dhe atë sa më shpejt: "Ushtroni optimalisht , kërkoni ngarkesën optimale për çdo individ". Volejboli është lojë që ngarkon të gjithë trupin e njeriut .Ajo është një nga lojrat që nuk u lënë asnjë deformite te trupit (duke përjashtuar mikrodëmtimet). Megjithatë, stërvitja vetëm e volejbollit nuk mund të zhvilloj aftësitë në nivele shumë të larta.



Përsëritja e rregullt e elementeve sidomos gjatë lojës shpesh çon në mikrotrauma që, nëse përsëritet, shkaktojnë dëmtime të mëdha. I tillë është rasti i mikro traumave që rezultojnë nga koha e goditjeve me top, në praktikën voleybollistike nuk ka kohë të mjaftushme që këto mikro-trauma të sanohen por ushtrimet vazhdojnë me ndihmën e flasterave e të ngjajshme. Në këtë mënyrë vjen deri te një gungë e vogël dhe përfundimisht deformime të gishtave. Thënja e përmendur "punë" siq është ushtrimi në voleyboll ka ndikim zhvillime specifike. Gjegjësisht tek voleybollistët si dhe të gjithë lojtarët e lojrave me duar ndodhë që do të jetë rritja e gishtit të vogël dhe shpesh e arrin gishtin tregues. Metodologji të përshtatshme të trajnimit, pothuajse të gjitha aftësitë e veçanta mund të arrihen në një nivel shumë të lartë me përjashtim të atyre të lidhura me aftësi kardiovaskulare të cilat zhvillojnë forma të ciklike të lëvizjes, dhe të tilla në voleyboll ka shumë pak. Për këtë arsye vrapimi konsiderohet si një nga stervitjet obligative shtesë të voleybollistit profesional.

Preferohet pregaditja e sprintit në distanca të vogla mbi parimet e trajnimit me intervale. Nëse dëshirohet që të përmirsohet forca e përgjithshme muskulore rekomandohet për të ushtruar me ngarkesë optimale.

Sipas kësaj nuk duhet të humbasin para syve se shëndrimi i forcës së përgjithshme në specifike zakonisht është i gjatë dhe proces delikat. Gjithashtu, duhet të mbajmë parasysh se forca e përgjithshme duhet të ruhet me kujdes se humb shpejt. Përcaktohem për kujdesin me forcën shpërthyesë, e cila do të bëhet pronë e voleybollistit për kohë të gjatë. Sa i përket zhvillimit të kondicionit përmes vrapimit do të flitet në një kapitull të veçantë. Sa i përket kondicionit specifikë do të flitet përgjatë këtij punimi. Nëse kondicionin e marrim në përmirësimin e aftësive më të vogla siq janë forca, shpejtësia, gatishmëria, edhe nëse këto i formojmë në formën e kondicionit, që do të thotë shtojmë dimension jetëgjatësis, mund të flasim në formën e përgjithshme, si dhe atë specifike, sa i përket i forcës në formë të përmirësimit të fuqisë së muskujve në kilogram në një sekuencë të caktuar përsëritje.

Sipas kësaj nuk humbim nga sytë që në lojrat volejbollistike në përgjithësi janë prezentë në përmirësimin e forcave eksplozive, e cila neve afron te tipi i forces specifike.

Është e njohur se shpejtësia refleksive është e lindur. Përmirësimi i saj është arritur kryesisht nëpërmjet përmirësimit të teknikave të lëvizjes. Në Volejball është shumë pak e përdorshme shpejtësia ciklike e lëvizjes. Dominuse është shpejtësia e përvetësimit të teknikës volejbollistike, gjegjësisht përvetësimi i pozitës përgatitore nga e cila realizohet teknikat volejbollistike. Në volejball është shumë e rëndësishme arritja në raport me kohën. Prandaj, në praktikën volejbollistike është e njohur edhe një specifikë "shpejtësia", e cila është e shprehur në lëvizje me kohë në veprim. Kjo do të thotë që të jeshë i shpejtë - shkoni me kohë. Prandaj edhe mundësia e madhe për të shprehur dhe ata që nuk janë shumë të shpejtë. Me kohë lëvizja dhe vendosja veçanërisht vjenë në shprehje në mbrojtje, sepse lëvizja topit nuk arrin jo rrall mbi 100km / h.

Përpjekjet për të kapërcyer këto lëvizje me shpejtësi të madhe të topit kërkojnë përgaditjen adekuate dhe në kohë, e cila nënkupton marrjen e pozitës adekuate dhe parashikimin e drejtimit të lëvizjes së topit. Me gjithë këtë është e preferuar shpejtësi sa më e madhe e reagimit në situatën e momentit në kuptimin parashikimit të drejtimit të lëvizjes së topit. Zhvillimet e shpejtësis ciklike të lëvizjes tek volejbollisti janë të lidhura me periudhën e fillimit.

Më pas shpejtësit tjera, siq është shpejtësia e manifestimit të teknikës specifike, shpejtësia në situatat e ndryshime, shpejtësia e reagimit në situata të caktuara. Këto shpejtësi nxiten prej kohës së fillestarve deri te profesionisti. Pasi neve zakonisht nuk kemi në disponim instrumente, veçanërisht ato të natyrës elektronike, në ushtrimet e volejbollistit përdorim ushtrime të caktuara për të zhvilluar shpejtësin e reagimit. Për këtë ne jemi gjithmonë në bashkëpunim me praktikën e volejbollistit, të cilit i kushtohet shpejtësia e reagimit . Demonstrimi i shkathtësis dhe gatishmërisë në volejball është shumë specifik.

Prandaj e ashtu-quajtura aftësia e përgjithshme në përgjithësi është e lidhur në periudhën fillestare.

Ajo përgadit disa forma të veçanta të teknikave specifike gjegjësisht teknikat specifike në masë të madhe janë të bazuara kryesisht në shkathtësit dhe aftësit e përgjithshme duke i u referuar edhe disa zona përreth. Atëher preferohet edhe vertetimi i hapsirave të tjera. Për shembull Volejbollistave fillestar i preferohet që ti përvetsojn teknikën e kërcimit së gjatë dhe së larti që ta përvetsoj teknikën e ushtrimeve në tokë, posaçërisht ata tek të cilët arrihet kontaktet e ndryshëm me dyshemenë, si edhe nga kalimi në pozita të ndryshme në dysheme. Janë të mirseardhura edhe stërvitjet për mbajtjen e ekuilibërit në rrethana të vështira në të cilat volejbollistët janë të përfshirë.

Sa më shumë që përparojnë në teknikat specifike aq më pakë ka nevoj për zgjerimin e e shkathtësis, sidomos jo nga ata tek të cilët është larguar dhe që kanë pakë të përbashkët me teknikën volejbollistike. Kalimi nga ushtrimi e shkathtësis dhe gatishmërisë në kuptim të përgjithshëm në ato specifike arrihet me "ushtrimet univerzale" me topin.

Nga praktikat volejbollistike është e njohur se arrihet përafersisht i njejt nivel i aftësive të veçanta, kur ajo gjendet në një nivel të lartë të zhdërvjelltësi edhe pse fillohet shumë herët me ushtrime të aftësive specifike, kur ajo kalon fazën e arritjes përvetësimit dhe mirëmbajtjes. Deri në çfarë mase teknika specifike do të mbërrijë varet nga talenti dhe këmbëngulja metodologjike në praktikë, kryesisht aftësis së organizimit të lartë, koordinimi, lëvizja dhe përshtatshmërinë e metodologjisë së trajnimit. Ne jemi të bindur se trajnerët gabojnë të cilët vijnë në mënyrë të tërthortë për arritjen e teknikave volejbollistike. Arritja e tyre nënkupton miratimin e metodave racionale me qasje të drejtëpërdrejt dhe konkrete.

DALLIMET NË TEKNIKAT E USHTRIMEVE TË KONDICIONIT

Që të miratohet teknika e elementeve në volejball është e nevojshme që të ushtrohet, pra kryerjen e elementeve të caktuara të teknikës. Me këto ushtrime të njëjta është e mundur që të zhvillojë dhe përmirësoj kondicionin specifik volejbolistik. Si dhe në çfarë mase është arritur njëra dhe tjetra dhe qka i bën të ndryshme? Kjo është e sigurtë që gjatë miratimit të teknologjisë në një masë të caktuar përmirsohet kondicioni specifik.

Një nga kushtet për përvetsimin e teknikës është përsëritja e shpeshtë e ushtrimeve, dhe ai kontribon në përmirsimin e kondicionit. Megjithatë nëse mbështetemi vetëm në procesin e miratimit dhe mirëmbajtje të teknikave në një nivel të lartë kondicioni specifikë do të mbetet më së në nivel të ulët.

Për zhvillimin e theksuar të kondicionit specifikë është e nevojshme për teknikat e duhura të performancës. Ushtrimet për arritjen e teknikave zakonisht janë pjesë ose lidhje e shumë elementeve në përgjithësi dhe elementeve të lojës me modifikime të mëdha apo të vogla.

Këto lloj ushtrime i bëjm me ritëm të ngadalshëm në seritë primare me numerin të madh të përsëritjeve. Teknikat e ushtrimeve zakonisht

ndërprehen si të shfaqen e shenjave e dukshme të lodhjes, sepse efekti është shumë i dëmshëm për formimin e çdo metode sterotipe. Në lojërat sportive, dhe në volejball, shfaqet sterotipi i jashtëm motorik, që tregon varësinë nga hapsirës së jashtme. Këto ndikime të jashtëm në volejball paraqesin situata që dalin gjatë lojës.

Ata janë të përsëritura, por kurrë saktësisht të njëjta. Prandaj, sterotip motorik është i ngarkuar me një situatë që do të jetë e mjaftueshme si një manifestim për demonstrimin e teknikave të përshtatshme.

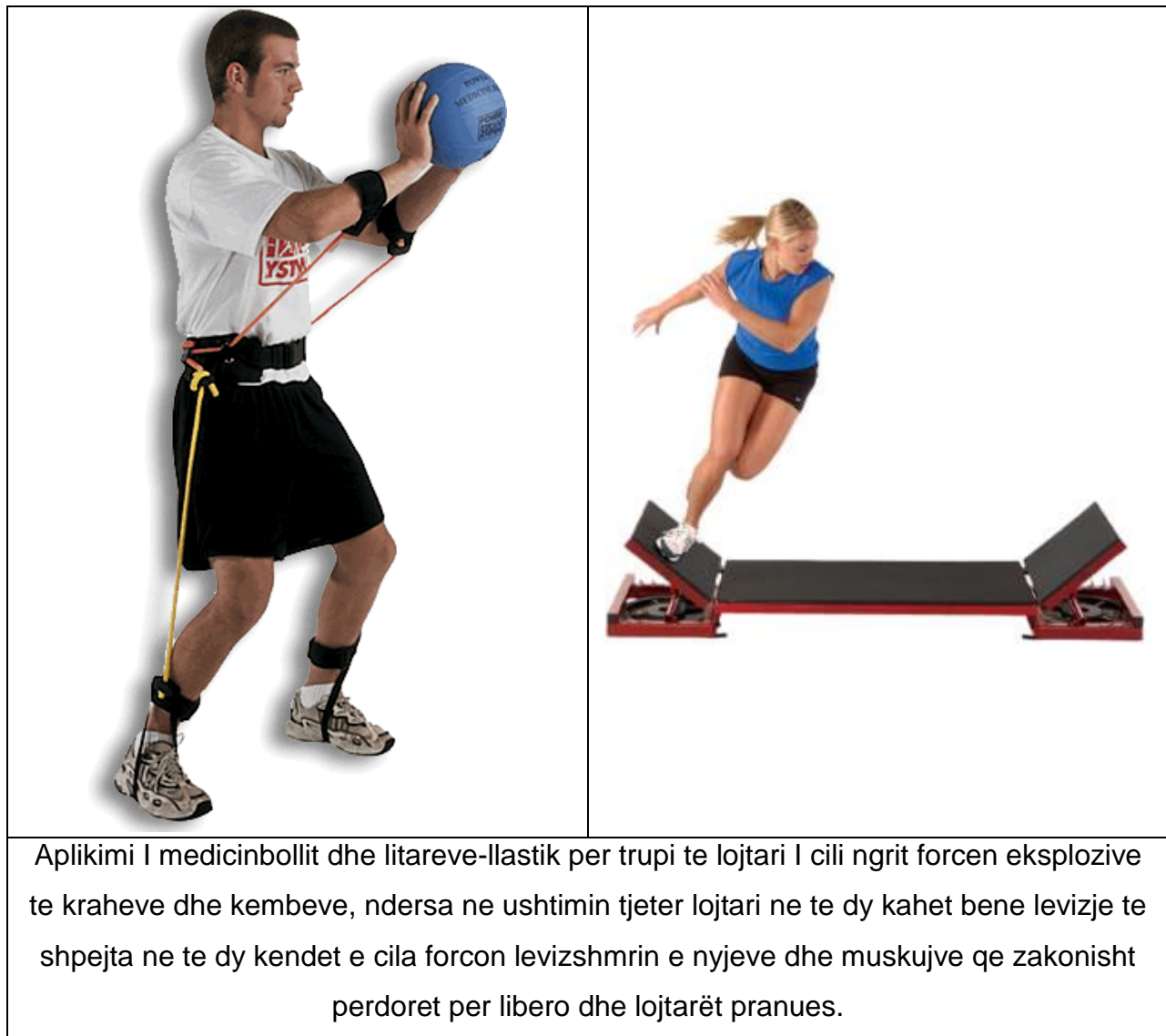
Kur përdorni ushtrimet për arritje, përvetsimi ose mirëmbajtja e teknikës në një nivel të caktuar, është e nevojshme që ndarje midis përsëritjeve të ushtrimeve të mos jetë aq i madh që gjurmët e ushtrimit të mëparshëm të mos humbin. Nëse ndarja midis dy stërvitjeve të njëjta është më i madh se sa duhet në masë të madhe humbet efikasiteti arritjes së sterotipit motorik.

Atëher i afrohem i principit i cili thotë: "shkruaj - fshij" dhe prej gjithë kësaj mbetet një gjurmë e zbehtë. Në një rast të tillë themi ushtrimi kthehet në punë. Për gjatë përvetsimit, përmirsimit ose mbajtjes së teknikës në një nivel është e domosdoshme mbajtja e ritmit të shpejtë. Shpejtësia e mbajtjes shpesh çon në humbjen ose zvoglimin e disa detaleve të lëvizjes.

Rritja e shpejtësisë së ushtrimit është veçanërisht e padëshirueshme kur teknika gjendet në një nivel të ulët e përvetsimit, kur ende nuk ardhur deri te formimi i shprehive të lëvizjes. Elementet e aplikimit të teknikës volejbollistike në lojra me stafeta është metodikë e mirë. Kur është vendosur metoda sterotipe, ka ardhur deri te përvetsimi i teknikës, me ushtrimet e njejta mund të aplikohen edhe për përmirsimin e kondicionit specifik.

Duke bërë këtë, ne gjithmonë duhet të mbajnë në mend që kur nuk duhet ta lejojmë, madje edhe për një moment, për të rrëzuar sterotipin metodik. Kur teknika e kondicionit bëhet me ushtrime nga lojtarët tek të cilët sterotipi motorik është shumë stabil, mund të aplikohen ushtrime me ritëm të përshpejtuar, gjegjësisht shpejtësisë së aplikimit.

Për lojtarët tek të cilët teknika sterotipe është akoma në fazën e plasticitet preferohet ushtrimi me ritëm të ngadalsuar dhe precizitet të theksuar të lëvizjes, sidomos kur zbatohen ushtrimet nga reperatuari teknika të veçanta. Rritja e ngarkesës kryesisht arrihet me rritjen e numrit të përsëritjes së stërvitjeve në seri. Në raste të tilla zakonisht kombinohen dy elemente të teknikës, që do të shihet në shembujt e mëposhtëm. Një nga parimet që duhet gjithmonë të kihet parasysh kur kryhen ushtrime e veçanta, paralajmëron një mënyrë rigoroze të kujdesemi që në asnjë mënyrë të mos humb formen e tij, pa marr, pavarësisht nga konteksti në të cilin komponimet zbatohen. Ato gjithmonë duhet të jenë pjesë, veçuese si pjesë e një tërësi të madhe.



Aplikimi I medicinbollit dhe litareve-llastik per trupi te lojtari I cili ngrit forcen eksplozive te kraheve dhe kembeve, ndersa ne ushtimin tjetër lojtari ne te dy kahet bene levizje te shpejta ne te dy kendet e cila forcon levizshmërin e nyjeve dhe muskujve qe zakonisht perdoret per libero dhe lojtarët pranues.

Manifestimi i teknikës së stërvitjes, pjesë e lojës volejbollistike. Edhe atëher kur gjithmonë duhet të ketë, edhe pse jo plotësisht të njëjtë, por në një formë të shumë të ngjashme.

Ndonjëherë ne bëjmë lëshime, që të përmbushim disa domosdoshmëri metodologjike.

Por këtë duhet të bëjmë shumë rrallë dhe me kujdes.

USHTRIMET ME LITAR TË GJATË

1. Kërcimi i litarit së gjatë duke filluar hedhjen nga vendi.



2. Kërcimi i litarit me hyrjen dhe daljen nën .

3. Kërcimi përmes shpejtimit dhe ngadalësimit.



4. Në të njëjtën kohë duke anashkaluar dy apo më shumë lojtarë që gjuajnë topin ose një objekt në mes tyre. Objektin mund ta gjuaj lojtar i cili është jashtë litarit. Ata e kthejnë në mënyrë të caktuar (përmes këmbës, kokës shërbimit etj.).

5. Kërcimi i litarit gjatë largimit të topit në teren. Kërcyesi mbanë topin edhe kur kërcen njëkohësisht largon topin në teren dhe e kap atë.

6. Dy litar kalojnë njëra pranë tjetrës. Kërcyesi kur kërcen nën një njëkohësisht bie nën tjetrën dhe vazhdon të kërcëjë.

7. Dy litar kthehen në të njëjtin vend. Njëra është më e vogël, tjetra më e madhe. Duhet një kërcim i lartë që të kaloni të dyja.

8. Me kalimin e litarit të gjatë përfshirë edhe kalimin e litarit së shkurtër të cilë kërcyesi e mbanë para vete në duar.

9. Kërcyesit, kur kërcejn herë pas here kapen për duar dhe tërheqin njëri-tjetrin poshtë për të vështirësuar kërcimet.

10. Kërcimi diçka më i gjatë i litarit në atë mënyrë që një ose maksimumi tre kërcyes me kërcimin e njëjtë tejkalojn litarin duke u përpjekur për të prekur më lart atë. Ky ushtrim ka variantin e vetë. Me një kërcim tejkalohe litarit kurse me të dytin përpjeket ta kap litarin mbi kokë. Në variantin e parë litari lëviz shumë lehtë kurse në të dytin shumë më shpejtë.

USHTRIMET ME LITAR TË SHKURT

1. Kërcimi i litarit në kërcim.

2. Kërcimi i litarit me përkuljen e litarit në gjunjë në sipërfaqen kokes. Shpatullat sipërfaqet e nuk duhet të shprehet në mënyrë të konsiderueshme.

Kërcimi i litarit me shtrirje të plotë të këmbës në dyshe me ndryshimin e drejtimit.

4. Kërcimi me kalimin e tetëshes.

5. Kërcimi i litarit anash.

6. Kërcimi i litarit në dyshe.

7. Kërcimi i litarit në dysh me shkëputjen nën litar.
8. Kërcimi i litarit në tresh.
9. Kërcimi i litarit në dyshe me dy litar.
10. Në një kërcim dy here kalimi i litarit pa ndaljen e kthesës së litarit (të vazhdojë me kërcimin e litarit).

USHTRIMET NË TEREN

1. Lëvizja shtrir në stomak.
2. Nga gjunjzimi kalimi në përdorim me duar të bashkuara. Shtyerja nga toka kthimi në pozitën fillestare.
3. Nga pozicioni jo i ekuilibruar lëshimi dhe kthimi në sklek (pompa).
4. Ulur në dyshe duke u kapur për shputë në atë pozicion për të mbajtur ekuilibrin sa më gjatë.
5. Nga veprimi i duarve, në një dorë, kalimi në tjetrën dhe kështu me radhë.
6. Nga veprimi i duarve, duke u ngritur dhe duke u shtyrë me duar në dyshe ngritja dhe kthimi për 360 shkallë dhe prap kthimi në veprim me duar.
7. Nga veprimi me duar tërheqja e duarve në mes këmbëve dhe kalimi në veprim e para duarve.
8. Nga gjunjzimi lëshimi poshtë dhe luhatja në njërin këmbë, e pastaj në të dyjat duke lëvizur në gjuhë duke shkuar përpara të lidhur për tu shtrirë në bark, pa

ndihmën e dorës (për ata më pak të kujdesshëm mund edhe me ndihmën e duarve).

9. Nga rënja e përmendur anash lëshimi në gju dhe pastaj në një pozitë ulur.

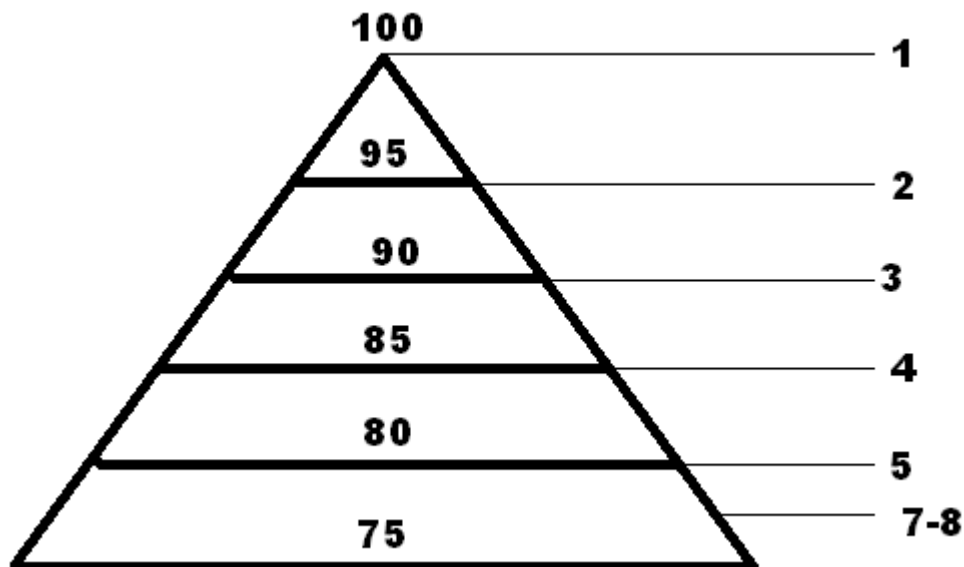
10. Nga një hap i madh lëshimi në gju i lidhur me veprim me duar dhe shtrirja barkazi.

DETALIZIMI I KOHËZGJATJES; INTENSITETIT, VELLIMIT NË DITË

Në procesin stërvitor cdo pjesë e programuar ne formen e ushtrimit fizik kryhet me kohëzgjatje si dhe me intensitet te caktuar. Vëllimi dhe intensiteti i ngarkeses jane stimuj te ndryshem por me ndikim te ndersjellte te njeri-tjetrit.

Programimi dhe menytrat e ndryshme te ngarkesave shkaktojne ndikime t ndryshme ne llojin e përshtatjes dhe të gjendjes stërvitore. Kërkimet e stërvitjes bashkohore karakterizohet nga rritja e vëllimit dhe e intensitetit per të gjitha nivelet e zhvillimit. Kjo mënyre lejon përdorimin e intensitetit dhe të vëllimit në përshtajte me gjendje konkrete stërvitore, si dhe elimion mbistërvitjen e shkatërrimin fizik.

Duke e shtuar se vëllimi dhe intensitetin njëkohësisht nuk mund të konsiderohet si i efektshëm për përmirësimin e paraqitjes sportive. Gjatë periudhës përgadatitore ato zënë 55-60 % të aktivitetit të përgjithshëm, ndërsa në periudhen e garës kjo ngarkesë mund të ngrihet deri në 80-90 % (berber, 1986).



Marrëdhëniet e intensitetit dhe vëllimit ne ngarkesat e forcës

Raportet vëllim-intensitet dhe shpërndarja e tyre përcaktohen prej nivelit të përgatitjes së sportisti. Për lojtarë të përgatitur rritja e rendimentit arihet nëpërmes rritjes linear të vëllimit dhe intensitetit, ku theksohet me shumë ana sasiore.

Sa i përket intensitetit ka lidhje me kishat e mjedisit të jashtëm si p.sh., vrapimi që bëhet në kohë me shi, në rrëzë ose në kodër, loja në teren të fortë apo të butë me baltë, et., e rrisin intensitetin.

Vëllimi dhe intensiteti mund të rriten njëkohësisht deri në një kufi, tej të cilit zmadhimi i mëtejshëm i intensitetit do të shoqërohet me një zvogëlim të vëllimit dhe e kundërta.

Kohëzgjatja seancës stërvitore varion prej 60-120 minuta dhe për të fituar efekte maksimale duhet të kemi parasysh rradhën e ushtrimeve, sasinë e cilësinë e tyre dhe ekzekutimin.

Ora stërvitore në volejball mund të zgjatë për 90, 120 apo 180 minuta. Zakonisht në përgatitjen e kombëtareve të reja, ora stërvitore mund të zgjatë 2x120 minuta (dy herë në ditë) dhe varësisht kushteve dhe infrastrukturës së objektit.

- ✓ Pjesa hyrëse-përgatitore – 30 minuta

- ✓ Pjesa kryesore - 80 minuta

- ✓ Pjesa përfundimtare - 10 minuta

Gjithsejtë 120 minuta apo dy orë

Pjesa hyrëse shërben për përgatitjen e organizmit të lojtarëve për punën, përbehet prej dy nën pjesëve të cilat mund të jenë ajo për vrapim të lehtë, lojëra të ndryshme dhe të cilat gjithsesi shoqërohen me zgjatje-nxhej paraprakisht, ndërsa nën pjesa tjetër ajo e ushtrimeve të formimit.

Pjesa e kryesore e orës stërvitore kanë detyra shumë përcaktuese si ato të elmenetve teknike, taktike, zhvillimin e shpejtësisë, forca, qëndrueshmërisë në pjesën përfundimtare etj. Zakonisht në këtë pjesë të orës i dedikohet stërvitja kryesore dhe vërsiht plan-programit që kanë trenerët e kombëtarëve dhe i kushtohet me dy apo tre detyra brenda stërvitjes dhe asnjë nuk bën më shumë sepse shkon nga monotonia dhe humb efektin e orës stërvitore.

Pjesa përfundimtare e ores stërvitore shkon nga qetësimi i organizmit të njeriut apo relaksimi deri në prurënjë të freskët të më parshim nëse mund të themi se kjo mirë është shkuar po që se kombinohet me masazhe dhe analiza të shkurtra rreth ores stërvitore.

Përkundër rritjes së mjeteve të ndryshme elektronike të cilat racionalizojnë dhe e saktësojnë planifikimin, programimin etj., pa shënimet, nuk ka përcjellje të veprimit përparues cilësor në procesin e orës stërvitore stërvitjes. Mënyrat e mbajtjes së evidencës nga përvojat e së kaluarës janë të ndryshme. Trajnerëve të volejbollit u ofrohet modeli në vazhdimësi i ditarit natyrisht që mundësia modifikuese e plotësuese është çështje e zgjedhjes personale. Ditari përbëhet prej dy pjesëve, në pjesën e parë përfshihen kryesisht shënimet personale të volejbollistëve nga antropometria dhe motorika. Në pjesën e dytë, përfshihet veprimi i përditshëm operativ, javor e ditor, të cilin trajneri me vete e bart për çdo orë stërvitore, por në këtë rast do ta japim pasqyrën e vijueshmërisë stërvitore dhe planin për 10 ditë në vazhdim i cili parashihet të mbahet në ndonjë vend.

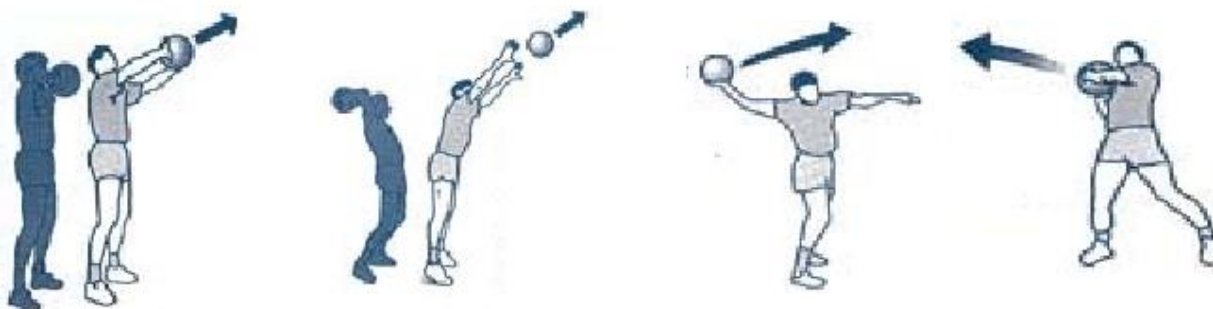
Përmbajtja e ditarit është si vijon:

TOPI SI REKUIZIT DHE ARSYE PËR LËVIZJE

Topi në trainingun e volejbollistit mund të aplikohet në më shumë mënyra të ndryshme. Në mes tjerash mund të përdoret si një mbështetëse apo si një arsye për lëvizje, ose një lloj të caktuar të lëvizjes e cila, në fakt, paraqet pjesë të teknikës ose shumë elemente të lidhur në mes veti. Gjatë përfundimit të këtyre ushtrimeve është e nevojshme të kihet parasysh në lidhje me numrin apo nivelin e ngarkesës për çdo individ veç e veç.

Topi si rekuizit

Për topin si rekuizit flasim kur me atë sillemi në një mënyrë të caktuar, pa përdorimin e elementeve të caktuara të teknikës me zbatimin e ndonjë elementi të teknikës, me përfshirjen e pjesës së një ose shumë elementeve të teknikës në ushtrime. Shembuj të ushtrimeve pa përfshirjen e teknikës volejbollistike:



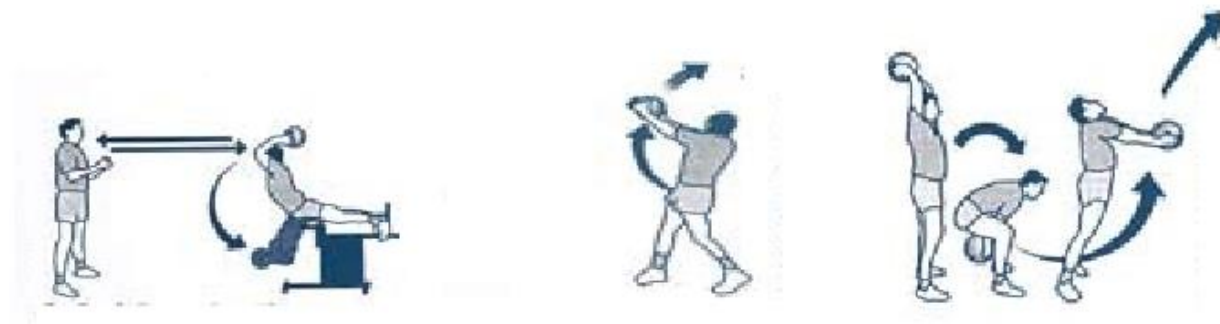
1. Qëndrimi pranë rrjetës dhe mbajtja e topit në të dy duart, lëshimi i tijë.

Pastaj galuc shpejtë kapet topin nën rrjetë. Shumë duhet pasur kujdes që gjatë pranimit të topit kur nuk duhet të ketë kontakt me rrjetën.

Përveç përpjekjeve fizike ky ushtrim i kontribuon përmirësimit të kondicionit. Nuk rekomandohet për fillestar dhe as fillestareve me kundicion të ulët. Stërvitja e parë është aplikuar me kujdes në një seri të vogël dhe me një numër më të vogël të serive.

2. Variant i thjeshtë i këtij ushtrimi është kur konkurrojnë në çifte. Në këtë përpjekje që çiftet të përcaktohen në bazë të ngarkesës përafërsisht të njëjtë për të dy partnerët.

Një nga lojtarët mbanë topin në duart e tij dhe në kërcim ja shërben partnerit i cili gjithashtu kërcen dhe liron duart mbi rrjet. Ky e pranon në kërcim dhe tjetrit ja kthen prapa. Vëmendje të veçantë duhet pasur kujdes që rrjeta të mos preket as me dorë e as me top.



Çdo kontakt me rrjetën konsiderohet si "mëkat i rënd" dhe zakonisht i tregohet trajnerit me duar ose në një mënyrë të caktuar.

3. Si një nga mundësitë e rritjes së ngarkesës preferohet kryerja e një numri më të madh të varianteve të ushtrimit të ushtrimit të njëjtë. Ushtrimi paraprak, për shembull mund të ndryshohet:

a. Një lojtar kërcen me top në ajër dhe e dërgon përtej rrjetit.

Topi bie direkt afër rrjetit. Pastaj shpejtë lëshohet në përkulje ose gjunjësuar në një këmbë dhe kap topin nën rrjet. Pastaj shërben partnerin , kështu që ky nuk mundohet gjatë pranimit të topit. Partneri e bënë të njëjtën, etj.

b. Kur një lojtar kap topin afër rrjetit kërcen dhe në kërcim shërben në duar partnerin, i cili përsërit ushtrimin. Pushim ndërmjet dy ushtrime është pak më i gjatë, por secili prej dy partnerëve bënë dy kërcime. Në fillim vetë e pranon topin e lire afër rrjetës, kurse herën e dytë shërben partnerin larg rrjetës, që ai mund menjëher të kërcej dhe ta bëj ushtrimin. . Një lojtar kërcen me top dhe e lëshon pranë rrjetës. Në anën tjetër të rrjetës është partneri i cili pranon topin dhe në kërcim e dërgon në anën tjetër të rrjetit duke e lëshuar topin sa më afër rrjetës ku e pranon partneri i cili është i gjunjësuar etj.

c), topi bartet mbi rrjet me të dy duart, pastaj zgjidhet me pëllëmbën e një dore, ndërsa gishtat tjerë shtyrë pak mbrapa në drejtim të tokës. Çdo gjë tjetër është e njëjtë.

d. Si ushtrimet e mëparshme, topi shtypet paksa me të dy duart në tokë. Partner i cili kap topin duhet të investojë zhdërvjelltësi dhe shpejtësi. Përpjekje që lojtarët të mos kalojnë njëri-tjetrin.

f. topi shtyhet me gishtat e njërës dorë të majtë nga vendi në të cilën partneri ka lëvizur i cili pranon topin. Ai vepron njëjtë.

e. Si ushtrimet e mëparshme, topi shtyhet me dorën e djathtë.

g. me ndryshimin se lojtari nuk kthehet me fytyrë nga rrjeta, por në krah si dhe shtyn topin në të majtë. Pra të kundërtën nga "drejtimin i fluturimit" Topi mbahet afër rrjetës, por jo përtej. Ushtrimi mund të kryhet me gatim në anën e djathtë, ku lojtari i kthyer me krah nga rrjeta nga e majta.



i. Si ushtrimi i mëparshëm, lojtari gjuajtës gatton majtas kur është i kthyer me krah anën e djathtë pranë rrjetit dhe anasjelltas. Përvoja e vogël e lojtarit gjuajtës dhe dhënja e topit atij afër rrjetës mund të paraqet problem. Nëse atë e pengon blloku rrethana e tillë me të vertet është naëve.

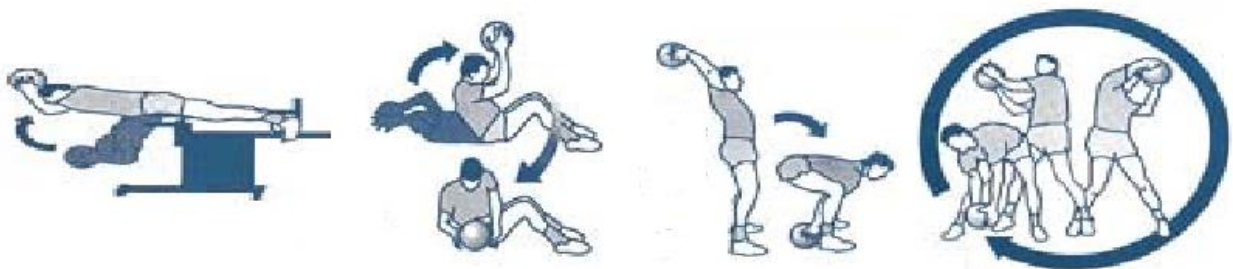
Në kësi raste lojtarët gjuajtës zakonisht i ikin shtyrjes së topit. Ndërsa kjo ka mundësi shumë të mëdha me shtyrjen e topit në qoftë se ajo pranohet një here nga vendi.

Përveç kësaj është e nevojshme për të zotëruar një teknikë të caktuar të pranimit. Topi nuk pranohet me pozitën e fëtyres nga rrjeta por nga pozicioni i gjuhëzuar, nga i njejt i cili përdoret gjatë gjuajtjes. Mos kundërveproni me topin e pranuar nga ana e bllokerit, por lëshoni që topin ta shtyej bllokeri qysh kur fillon rënja e bllokut dhe tërheqja e saj nga rrjeta shtypeni topin dhe kthenë atë në anën tjetër të rrjetës. Pozita nga rrjeta të cilën e zë bllokeri i sjell ata në pozitë jostabile dhe jo të sigurt i cili nuk mundëson "zgjatje e gjatë" shtypjen e topit.

4. Ushtrimet të cilat përafërsisht në të njëjtën mënyrë, sipas të cilës mendojmë në përgjithësi për gjatë ushtrimit të teknikës mund të aplikohen edhe për kondicion e formës specifike. I tillë është rasti edhe me ushtrimet e shtypjes së topit në bllok. Këto ushtrime bëhen në seri, pra pandërprerë një lojtar blloker, kurse tjetri gjuajtës. Në serin e ardhme rolet edhe mund të ndryshohen. Roli i bllokerit është joracional edhe në kuptimin e kondicionit është i dëshirueshëm.

Në këto ushtrime është e dëshirueshme për të pasur informacion në lidhje me sukseset e çdo individi dhe eventualisht ngritjen me kalimin e kohës. Ushtrime të tilla mund të organizohen në mënyra të ndryshme. Dy mund të ndryshojnë në hedhjen e topit. Ai në anën e të cilit topi mbetet e hedh topin dhe merr rolin e gjujtësit .

Seri të tilla nuk janë të klasifikuara shpesh në seri të barabarta, dhe preferohet që serit e hedhjes së topit ti bëj i treti. Pastaj të ndryshojnë rolet. Ngarkesa mund të rritet me numrin e ushtrimeve në minutë.



Mund të arrihet edhe deri në 15 përsëritje për 30 sekunda. Prandaj duhet pasur kujdes që të mos ulet lartësia e kërcimit si dhe të mos e humbasin teknika e shërbimit, veçanërisht gatimi.

5. Një ushtrim i ngjashëm si më parë, me ndryshimin se topi nuk shtyhet në bllok, por shtyhet prej bllokut jashtë fushës. Kjo do të thotë se ushtrimi mund të drejtohet vetëm

nga dy palë, për shkak ushtrimit të kryer afër antenës. Largësia nga antenna në fillim është 20 cm, e pastaj gjithënjë në rritje deri në 2 metra por edhe më shumë. Dy variantet janë të mundshme refuzimi i topit nga blloku, majtas dhe djathtas.

Varianti në të majtë është natyral dhe shumë i lehtë. Kjo është kryer në zonat 4 kurse opcioni më i rend në të djathtë në zonën 2. Gjatë dëbimit të topit jashtë fushës, është e nevojshme për të krijuar kontakt me topin dhe bllokun, dhe vetëm pastaj pasohet topi jashtë fushës. Në seritë e para të ushtrimeve bllokuesi i reziston, ngjashëm si kur shtyn topin në bllok. Më vonë, sa më i shkathët të jetë lojtari gjuajtës, blokerit i lejohej të vendosë me të gjitha mjetet. Kjo do të thotë që mund të vendos shuplakët në të gjitha pozitat e mundshme.

Blokerit duhet kthyer vëmendjen që të mos veprojë në topin para se të prek gjuajtësi, veçanërisht nëse topi është në fushën e tij, që është rast i më shpesh. Parasegjithash nuk duhet të lejohet bllokerav që ta mbrojnë hapsirën jashtë fushës që do të thotë që shuplakat të vendosën në atë mënyr që prapa tyre është hapsira jashtë fushës. Duhet që blloku vendoset në hapsirë afër antenës me shuplakë në drejtim të fushës ashtu që inercioni i lëvizjes së dorës pas prekjes së topit do ta fuste ose do ta refuzonte topin në fushë, natyrisht, në anën e gjuajtësit.

Gjuajtësi duhet të dijë që topi nuk mund të shtyhet gjithmonë përpjet dhe mbi rrjetë. Shpesh kjo mund të bëhet vetëm te poshtë. Dhe shpesh kjo është e mjaftushme që topi të fluturoi jashtë fushe (në të gjitha këto ushtrime dhe të ngjashme është shumë e nevojshme për të shmangur kontaktit me rrjetin. Lojtari i cili prek rrjetin është i detyruar ti tregoj trajnerit). Që shpesh mos të kthehemi në këtë vërejtje (ikjes së kontaktit me rrjet) kujtojm trajnerët me shkurtim VIKRR.



6. Me gjuajtësin duhet të konkurruar me një ose dy bllokera. Topi për gjuajtje ngritet 20-50cm mbi rrjetë. Gjuajtësit mund ti lejohet të përdorin disa varianta, detyra. Kur caktohet një detyrë, atëherë parashihet mundësia e përdorimit e një numëri më të madh të varianteve.

b) Gjuajtësi shtyn topin (gatuar), nga niveli më i lartë i mundshëm, që dora që shtyn topin thuajse është krejtësisht e shtrirë. Topin nga zona 4 e drejtojm në zonën 3 apo 4, sa më pranë rrjetit. Kur ushtrimin e kryejm në zonat 2, pastaj gjuajtësi e çon topin në zonën 3 ose 2 dhe ngjashëm.

Opsioni më i vështirë për gatim, dhe më e lehta për bllokera është kur ushtrimi kryhet në zonën e 3. Topi mund të gatuhet në zonat 2 dhe 4. Mund të përcaktojmë zonën në të cilën zihet ose i lihet gjuajtësit që të orientohet sipas situates. Preferohet që gjuajtësit ti tregohen shifrat e kryerjes së detyrave, të cilat gjuajtësi ose gjuajtësit nuk i dinë. Për shembull, gatim alternative në një, dhe pastaj në një tjetër zonë (që shifrohet si 1+1), dy herë në zonën 2 dhe një në zonën 4 (2-1) etj.

Në këto ushtrime dhe të ngjashme duhet përpjekur për të fshehur veprimin, gjegjësisht mënyrën dhe drejtimin e dërgimit të topit. Prandaj, është me rëndësi edhe pozicioni i trupit në raport me rrjetën. Nëse gjuajtësi merr pozicionin prej të cilit nuk pritet gatim, ai duhet të jetë e pazakontë, kjo do të thotë i paparashikueshëm. Në mënyrë që të mund të gatuajm nga pozita të pafavorshme është e nevojshme për të ushtruar manifestim, në situata të tilla, kjo do të thotë se ata duhet të jenë stërvitje trajnimi.

c) Si ushtrimi i mëparshëm, në vend të gatimit zbatohet stërvitja e ngadalëshme.

d) Gjuajtësit i lihet që të zgjedh nëse zbaton gatimin ose gjuajtjen e ngadalshme.

e) Kjo, si të gjitha stërvitjet e tjera, mund të kombinohet me rolet e shumta. Për shembull, në zonën ose zonat në të cilat gatuhet, vendoset lojtari i cili vrapon në atë zone dhe e mbron nga gatimi. Ai zakonisht refuzon topin me çekiçin e njëres dorë ose të dyjave. Kur në ushtrim përfshihen 2 ose më shumë mbrojtës të hapësirës së caktuara, atëherë njëri prej tyre vrapon në bosh. Prandaj vet vrapimi në këtë zonë, dhe jo mbi topin është shumë me rëndësi.

Vrapimi pas topit i cili është dërguar në zonat e caktuara shpesh ofron më pak shanse për të marrë topin. Mundësi shumë më mirë kur zihet përpara një pozicioni i përshtatshëm dhe kur pritet topi në atë zonë.



f) Si ushtrimi i mëparshëm, lojtari i cili ruan hapësirën e caktuar lëshohet në përkulje dhe prej të cilës ushtron mbrojtjen me çekan të njëres dorë të quajtur SUN.

g) Si ushtrimi e), pranë lojtarit që mbrohet nga gatimi është lojtari i cili pranon topin e refuzuar dhe e dërgon atë mbi rrjetit (gatuar) në një zonë të caktuar.

Lojtari i cili mbronë atë zone topin e pranon dhe e dërgon në drejtim të ngritsit i cili e ngrit për gjuajtësin. Nëse ndodh që diku vjen deri te ndërpreja, gjegjësisht dëbimin jo preciz, trajneri dërgon një top të ri në drejtim të ngritsit, me qëllim që ushtrimi të vazhdoj pa vonesa.

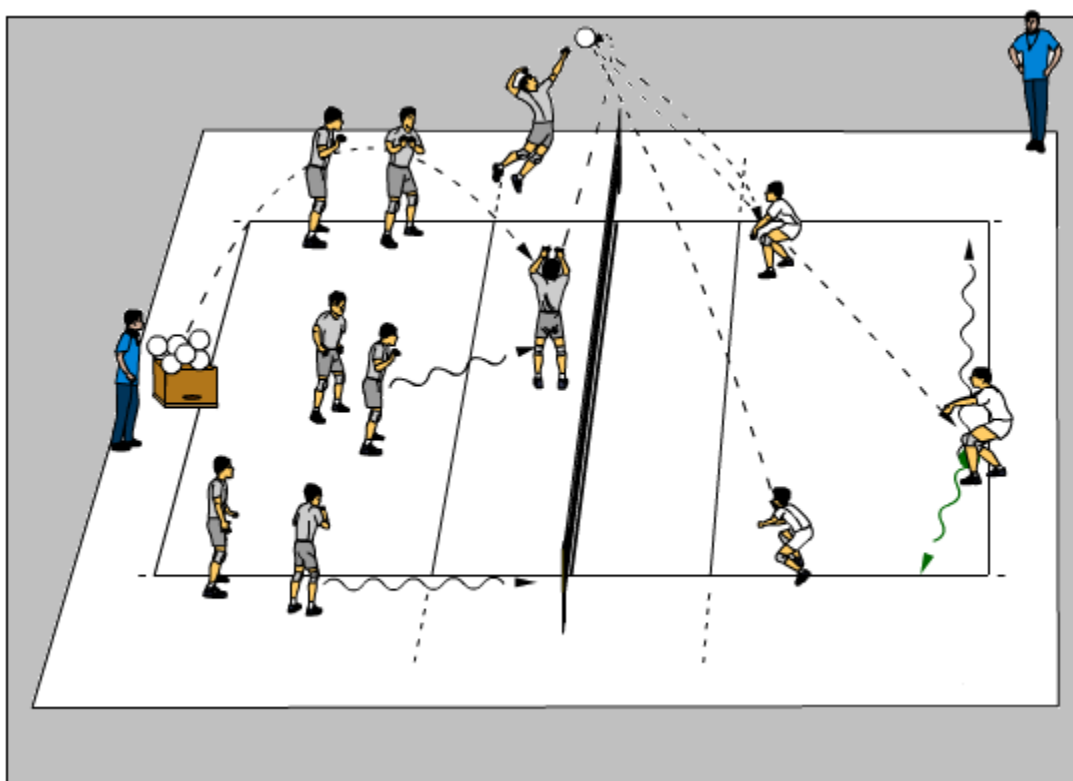
Lojtarët duhet të përpiqen që sa më pak ndërprerje të ndodhin, gjegjësisht futje të topit nga trajneri. Prandaj preferohet që këto lloj ushtrimi të maten si mbas aftësive të lojtarëve, të lehtësohen. Nëse jo në asnjë mënyrë tjetër, atë me seri të shkurtëra, pas së cilave praktikohet pak ndërprerje të shkurtër me qëllim të rifillimit të stërvitjes. Për gjatë ushtrimeve të këtilla dhe të ngjashme, gjuajtësve u këshillohen të shkurtojnë kërcimin në minimum, që do të thotë në 2-3 metra nga rrjeti. Kjo është e domosdoshme në pothuajse çdo ushtrim në seri.

7. Në kufirin e sulmit gjendet lojtari që me gishtërinjë të vendosur hark e dërgon topin në lartësi të caktuar mbi rrjetë. Asaj i kundërvihet blokeri i cili kërcen në hedhje pakë më vonë ashtu që topi të pritët në anën tjetër të rrjetit, dhe e çuan atë në tokë, kështu që ajo kërcen kah partneri i tij.

Pas disa jave të përfundimit të këtij ushtrimi, lojtarët ushtrojnë aq sa janë në gjendje të bëjnë ushtrime në seri me një numër më të madh të përsëritjeve.

b) Kur kërkohet, përveç rritjes së numrit të përsëritjeve në seri dhe të rrisë numrin e serive, për të rritur intensitetin e ushtrimit të rrit numrin e refuzimeve të topit gjatë një kohë të caktuar, p.sh. brenda 2 minutash. Në këtë rast nuk pritet që bllokëri të refuzojë topin dhe që ai të pranohet, por është shumë me rëndësi që bllokërit ti jipet kohë e mjaftueshme për kërcim me sukses në bllokim.

Është e pa nevojshme që kërcimet e tij të shëndrrohen në shtyrje.



Hudh trajneri topin pasuesit dhe ky pason topin her poz 4 here 3 dhe nga mbrapa poz. 2, ndersat lojatre te tjere pranues panojn topin nga gjujtesit nga paralelja dhe te dy diagonalet.

c) bllokërit shërbejnë dy lojtarë, të cilët dërgojnë topin mbi rrjet. Në këtë mënyrë mund të arrihet frekuencë edhe më e madhe e bllokimit. Në këtë mënyrë duhet pasur parasysh që të mos të shkatërrohet teknika e bllokimit, lartësia e kërcimit dhe jo

për të ardhur në lloje të tjera të gabimit. Bllokeri nuk duhet të lërë përshtypjen e nervozizmit, inatit etj.

Ky parim nuk duhet harruar as në stërvitje të tjera. Ai parashikon punën në stërvitje vendos ritmin. E kjo do të thotë rregullimi i ritmit me ritmin e trajnimit dhe të ushtrusve.

8. Ky ushtrim i kushtohet ngritsave. Ngritësi është në zonën 3, ose midis zonave 2 dhe 3. Nga zona 6 topi dërgohet kah ngritësi në harkun e lartë, kështu që bie pothuajse në rrjetë 20-50 cm mbi buzën e lartë të saj. Në cilën lartësi do të bie gjegjësisht në cfarë harku do të fluturoj topi varet nga lartësia e trupit dhe kërcimi i tij. Ngritësi nga kërcimi me dorën e majtë lëviz topin "mbi shpatullën e djathtë" në zonën 4 përtej rrjetit. Në kërcim ngritësi i shtrinë të dy duart kah topi sikur që do ta ngritë, e pastaj në të vepron me një duar duke shtyer topin përtej rrjetës. Në topin veprohet me 4 gishtat e kjo do të thotë se se nuk ka kontakt me topin me palcë.

Shtyrja e lëvizjes së topit kryhet me lëvizjen e njëjës dhe shumë pak lëvizje të pjesëve të tjera të dorës. Ky ushtrimë shpesh është aplikuar në forma të tjera.

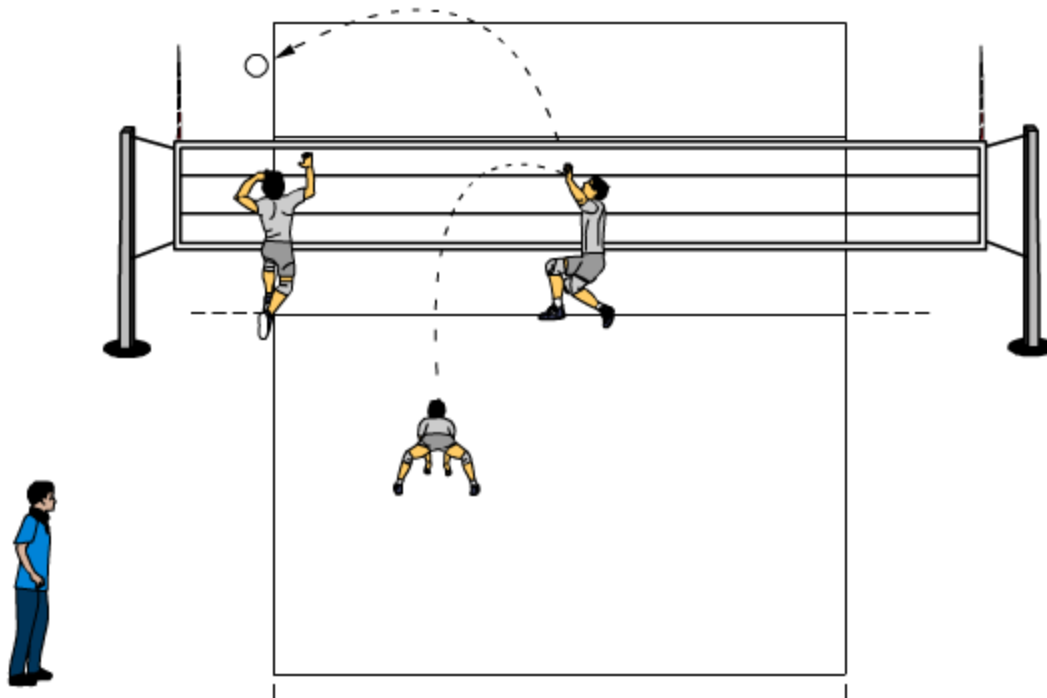
Më së shpeshti në kombinim me gjuajtëse – sipas kësaj ka një numër më të madh të mundësive:

a. Ushtrohet stervitja e penaltive nga kërcimit, që parasheh shumë më herët kërcimin e gjuajtësit. Ngritësit i lejohet që nga njëher se në vend të ngrites të bën gatimin mbi shpatulla.

b. Gjuajtësi kërcen çdo të dytën here atëher kur merr topin. Ngritësi njëher gatuan, njëher ngritë topin, sipas rendit të vendosur.

c. Si ushtrimet e mëparshme, ngritësi zbaton ngritjen e topit të tipit "korrekt".

d. Ashtu si ushtrimet e mëparshme, vendoset një blloker i cili kontrollon gjuajtësit dhe ngritësit nga linjat e para. Kjo do të thotë që ngritësi, kur e heton bllokerin pranë tijë, topin do ta dërgoj kah gjuajtësi dhe anasjelltas. Ky variant mund të zbatohet në shembuj të tjerë.



Pranon topin lojatri pranues, pason topin e ardhur nga ky lojatr I cili ja jap lojatrin gjyftes dhe kjo levizje zjgte deri 10 perseritje nene mbikqyrjen e trajnerit

e. Gjyftjet Alma e shkurtë. Topin ngriteni me të dyja duart në kërcim. Ky variant i sulmit është pak më i shpejt dhe prej penalave dhe parashikohet edhe kërcim më shpejt i gjuajtësit. Kur ngritësi i përmendur e dërgon topin kah gjuajtësi në rrugë horizontale.

f. Si në e), topi ngritet me një dorë pa kontakt të palcës me topin.

g. Topi shtyhet sa më ngadal kah gjuajtësi në rrugën pothuajse horizontale.

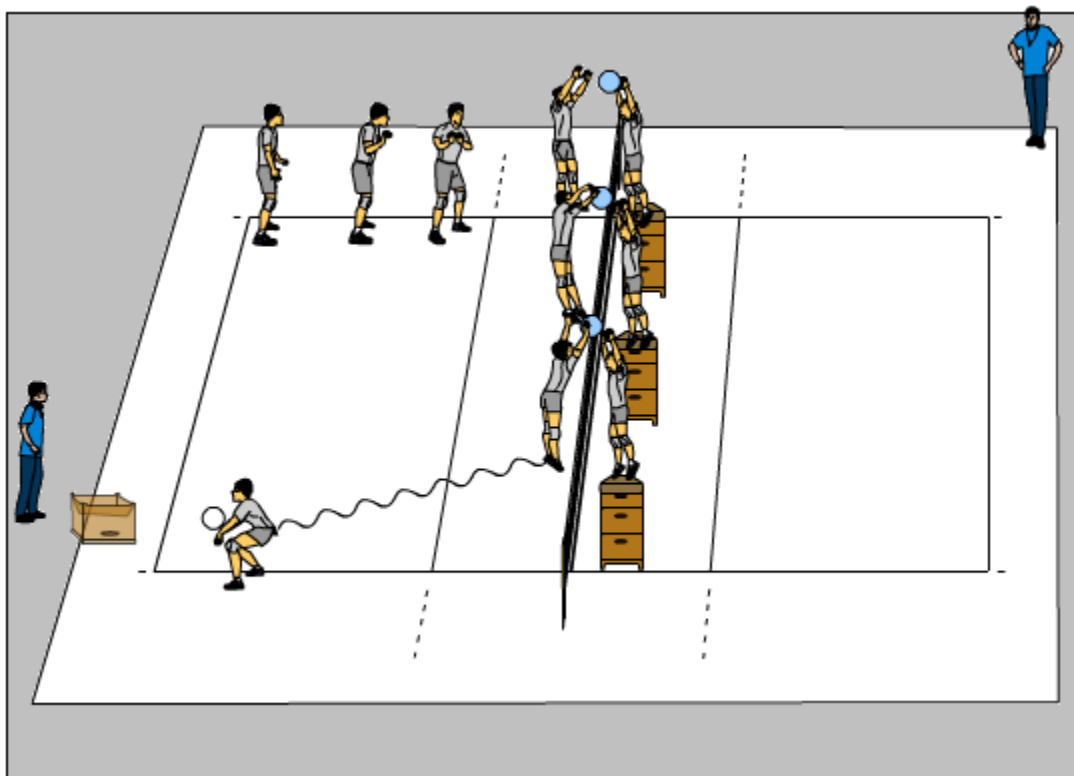
h. Në këtë ushtrim një natyre të ngjashme mund të ndryshojnë drejtimin apo këndin e dërgimit të topit kah ngritësi në raport me rrjetin.

Për ngritjen më së miri, kur është këndi i vogël të cilin e bëjnë drejtimi i fluturimit dhe dërgimit të topit. Sa më i madhë të jetë këndi, kjo është ndryshim i drejtimit, gjegjësisht ngritjes së topit më lartë është më i vështirë për ngritësin. Më së rëndi është rrethana kur topi ngrihet në zonën 4 ose 3, dhe pranohet nga zona 1, ndërsa nuk lejohet të ngrihet mbi kokën e tij.

i. Ngritja e Alma nga lartësia "mesi rrjetit". Kjo do të thotë që të ngrihet nga dyshemeja nga pozicioni i ndalur. Rrugën e lëvizjes së topit është përpjet, kah vendi i realizimit të ndeshjes me topin.

J. Gjuajtësi Alma me ngritjen nga poshtë me hapjen e dorës.
 k. Është e dëshirueshme që ngritësi mund gjuaj me njëren apo tjetrën dorë.
 Prandaj ngritësi ushtron ngritje alternative të penallav dhe gjuajtjes, topi i parë nga kërcimi nga dora e majtë dhe pastaj nga e djathta.

l. Si ushtrimi i mëparshëm, përveq gjuajtjes ngritësi ushtron edhe gatimin në zonën 2 dhe 4. Në këto ushtrime aplikohen edhe rolin e lojtarëve të tjerë, siq janë mbrojtësit e bllokut, gjegjësishtë gatimit ose sulmin në topin e parë.



Te tre lojtarët e hyrur mbi sanduk aplikojnë bllokun me ndihnen e topit të mbajtur dhe lojtarët e tjerë të levizur njeri pas tjetrit vazhdojnë duke ekzekutuar bllokun nga tre pozicionet e vijës së parë dhe pas këtij aktiviteti shkojnë nën top duke pranuar çekan që ja hudson trajneri

KORELACIONI I SEANCES STERVITORE

Volejbolli si lojë kolektive sportive, në bazë të veçorive themelore lëvizore hyn në përbërje të aktiviteteve polistrukturore kineziologjike të njeriut.²

Format specifike të lëvizjes, kërcimet e ndryshme me top e pa të janë të lidhura me faza të caktuara të sulmit, mbrojtjes, veprimeve e kundërveprimeve të lidhura ngushtë me shkaqe e renditje të caktuara vepruese të lojtarëve. Format specifike të lëvizjeve, renditjet e lojtarëve (sistemet), fazat, krahas rregullave, dallohen për kompleksitetin specifik e atraktiv të volejbolli si lojë kolektive sportive.

Profesori dhe eksperti i stërvitjes sportive Tudor Bompas mendon që qëndrueshmëria, përkulshmëria dhe forca mund të zhvillohen duke u stërvitur 1-2 herë në ditë. Për qëndrueshmërinë speciale rekomandohet 3 stërvitje në javë me intensitet nën maksimal, ndërsa në fazën e garave zhvillimi i qëndrueshmërisë speciale me intensitet maksimal duhet ushtrohet jo më shumë se 2 stërvitje, të tjerat me intensitet më të ulët. Për të ruajtur shkallën e forcës, shpejtisë dhe qëndrueshmërisë janë të mjaftueshme 2 stërvitje në javë. Sa i përket ruajtjes së forcës eksplozive mund të zhvillohen 2-3 herë në javë.

Rëndësi praktike ka përcaktimi i sasisë së seancave stërvitore të sportistit në ditë si; 1, 2 ose me shume., sasisë së kohës dhe përmbajtës së tyre. Shumë e rëndësishme është që fillimi i çdo mikrocikli të paraprihet nga një bisedë e shkurte e trajnerit me sportistin, për të diskutuar e sqaruar gjithçka që do të kryhet gjatë javës dhe kjo e bën sportistin më të ndërgjegjshëm duke e rritur përkushtimin e tij për seancën apo seancat stërvitore.

Strukturimi i mikrociklit merr për bazë numrin e seancave stërvitore në javë. Ky numër varet prej përgatitjes së lojtarit dhe prej vendit ku aplikohet stërvitja, një rol të madhe merr edhe koha stërvitore në dispozicion. Në disa raste kur lojtaret stërvitin në qendra stërvitore, mikrocikli i tij mund të jete një paraqitje me strukture 3 me 1 që d.m.th., tri seanca stërvitje dhe një pushim.

² Kineziologjia 1971 - si dhe të orientimet aktuale të FKF-së në Prishtinë.

Për sportistë me te përgatitur mikrocikli mund të modelohet sipas strukturës 5 me 1. Në mëngjes lojtari bën një stërvitje plotësuese dhe pasdite bën stërvitje kryesore dhe në darke si stërvitje me shtange-peshe.

Ditët	H	M	M	E	P	SH	D
Paradite						S	S
Pasdite	S	S	S	S	S	S	

Mikrocikli me tetë seanca stërvitore

Ditët	H	M	M	E	P	SH	D
Paradite	S	S	S	S	S	S	
Pasdite	S		S		S		

Mikrocikli me strukturë 3 me 1

Ditët	H	M	M	E	P	SH	D
Ora 07.00	SP	SP	SP	SP	SP	SP	SP
Ora 17.00	S	S	S	S	S	S	
Ora 19.00	SSH	SSH		SSH	SSH		

Mikrocikli me stërvitje të ndryshme (SP-stërvitja plotësuese, SSH- stërvitja me shtangë)

Kuptimet e njohurive në punën stërvitore lidhen me njohuritë elementare të:

- rritjes e zhvillimit anatomik,
- fiziologjik apo funksional e
- psikomotorik të grupmoshave të reja.

Ashtërimi (skeleti) i trupit siç dihet formohet e rritet nga lindja e deri në moshën 19-22 vjeçare. Në procesin e rritjes së eshtrave dihet se ndikojnë hormonet e njëherit dihet se në mënyrë pozitive apo negative ndikojnë" edhe ngarkesat e jashtme funksionale.

Efektet hormonale nga hipofiza në kohën e pubertetit janë të mëdha e të ndjeshme. Në këtë fazë ndikimet në seancat stërvitore me ngarkesa të qëlluara (jo të larta) janë

pozitive. Ngarkesat submaksimale e sidomos maksimale mund të shkaktojnë dëmtime e sëmundje të eshtrave.

Veçoritë elementare fiziologjike apo funksionale lidhen me njohjen e kuptimit sepse me rritjen e ngarkesave së seancave stërvitore, rritet volumi e frekuenca e punës së zemrës, veçoritë biokimike të muskujve sidomos para pubertetit nuk u përgjigjen ngarkesat e tipit anaerob.

Gjatë stërvitjes së ngarkesave (serive) të intensitetit të lartë, mund të vijë shpesh deri te efektet negative, që rrallë ndodhin te të rriturit.

Dëshirat e kërkesat për dominimin me trupin e të rinjëve në situata të ndryshme motorike, janë të larta. Nisur nga kjo, në institucionet përkatëse duhet siguruar trajner profesionalë cilësorë të cilët krahas demonstrimit të mirë, me profesionalizëm, përgjegjësi e dashuri do t'i zbulojnë e përcjellin sportistët e rinj në stërvitje, pushim, gara dhe me reagime të qëlluara e të shpejta do të evitojnë ngarkesat e lodhjet e (dëmshme) tepërta.

ORGANIZIMI I LOJËRAVE BRENDË 10 DITËVE

Komisioni për zhvillimin e lojërave në bazë regjionale, pra në bazë të rrethit të ngushtë dhe personat kompetent të cilët janë të caktuar dhe përgjegjës për këtë aktivitet kanë për detyrë që ta përpilojnë planin dhe rregullat se si dhe kur do të zhvillohen lojërat, pastaj listat e lojtarëve dhe këtë plan ta publikojnë në bord të federatës.

Gjatë ushtrimeve-lojërave duhet të rreshtohen disa rregulla të volejbollit e sidomos të federatës së volejbollit. Për çdo trajner apo profesor nuk është lehtë të praktikohen të gjitha rregullat dhe ato duhet të adaptohen sipas kushteve të cilat i mundëson infrastruktura sportive. Modifikimi i rregullave nga ana e trajnerit në bazë të lojtarëve, fushës dhe faktorëve tjerë është plotësisht i arsyeshëm. Trajneri duhet në rol të gjyqtarit dhe të edukatorit, ligjëruesit, ekspertit duke shpjeguar dhe udhëzuar se si duhet zhvilluar organizimi i lojërave.

Për tu bërë një organizim dhe profesional nga ana e federatës apo reprezentacionit të rinjëve duhet ti ju përmbahemi disa faktorëve që ti kemi pas veten përkrahje:

Përgjegjësi i të rinjëve – është përgjegjës për punën e sektorit të të rinjëve. Ai cakton detyra, bën analiza për punën në sektor dhe rezultate e arritura. Njëkohësisht paraqet plan-programin vjetor si ekskursionet pas kampionateve apo lojërave të rëndësishme, pjesëmarrjen në gara-lojëra, përgatitjen malore apo verore, caktimin dhe vendmbajtjen e stërvitjeve, rregullon transportin etj.

Sekretari – është përgjegjës për të gjitha oferta, realizimin dhe përgatitjen e lojërave kur të rinjtë zhvillojnë ndeshjet para spektatorëve të vet. Sekretari është përgjegjës për të marrë në kontakt me të gjitha nivelet komunale gjegjësisht përgjegjësit e sporteve apo volejbollit. Pastaj në mungesë të stafit sekretari është

përgjegjës për informim, njoftimin e anëtarëve të bordit për mbarëvajtjen e kampit etj.

Trajneri i të rinjëve – detyra e tij janë: stërvitjet, përgatitjet për zhvillimin e ndeshjeve, si dhe udhëheqjen e ekipit gjatë zhvillimi të lojërave, ndërsa zëvendësi i tij ka më shumë detyra tjera si: transportin me ekip, përgatitjen para lojës, disa shënim dhe mbajtja e tyre, të dhënat e lojtarëve antropometrike dh motorike etj. Zakonisht për përgatitjen e reprezentacionit te të rinjëve duhet ti ju përmbahemi disa rregullave si ajo e orarit të ushqimit, pushimit, stërvitjes, ligjëratave dhe shëtitjeve, ku në këtë kamp 1o ditorë mund të jetë ky orar si vijon:

Dita-1	<p>Ora:07-7.30-mëngjesi Ora:09-11.00-stërvitja në palestër Ora:12.00-arritja në hotel dhe pushim-relax Ora:14.00-dreka Ora:16.00-18.00-stërvitje Ora: 19.00-arritja në hotel Ora:19.30-20.00-darka Ora:20.00-21.00-ligjërata dhe komente</p>
Dita-2	<p>Ora:07-7.30-mëngjesi Ora:09-11.00-stërvitja në palestër Ora:12.00-arritja në hotel dhe pushim-relax Ora:14.00-dreka Ora:16.00-18.00-stërvitje Ora: 19.00-arritja në hotel Ora:19.30-20.00-darka Ora:20.00-21.00-ligjërata dhe komente</p>
Dita-3	<p>Ora:07-7.30-mëngjesi Ora:09-11.00-stërvitja në palestër Ora:12.00-arritja në hotel dhe pushim-relax Ora:14.00-dreka Ora:16.00-18.00-stërvitje Ora: 19.00-arritja në hotel Ora:19.30-20.00-darka Ora:20.00-21.00-shëtitje</p>
Dita-4	<p>Ora:07-7.30-mëngjesi Ora:09-11.00-stërvitja në palestër Ora:12.00-arritja në hotel dhe pushim-relax Ora:14.00-dreka Ora:16.00-18.00-stërvitje Ora: 19.00-arritja në hotel Ora:19.30-20.00-darka Ora:20.00-21.00-ligjërata dhe komente</p>
Dita-5	<p>Ora:07-7.30-mëngjesi Ora:09-11.00-stërvitja në palestër Ora:12.00-arritja në hotel dhe pushim-relax Ora:14.00-dreka Ora:16.00-18.00-stërvitje Ora: 19.00-arritja në hotel Ora:19.30-20.00-darka Ora:20.00-21.00-ligjërata dhe komente</p>

Dita-6	<p>Ora:07-7.30-mëngjesi Ora:09-11.00-stërviija në palestër Ora:12.00-arritja në hotel dhe pushim-relax Ora:14.00-dreka Ora:16.00-18.00-stërviije Ora: 19.00-arritja në hotel Ora:19.30-20.00-darka Ora:20.00-21.00-shëtitje</p>
Dita-7	<p>Ora:07-7.30-mëngjesi Ora:09-11.00-stërviija në palestër Ora:12.00-arritja në hotel dhe pushim-relax Ora:14.00-dreka Ora:16.00-18.00-stërviije Ora: 19.00-arritja në hotel Ora:19.30-20.00-darka Ora:20.00-21.00-ligjërata dhe komente</p>
Dita-8	<p>Ora:07-7.30-mëngjesi Ora:09-11.00-stërviija në palestër Ora:12.00-arritja në hotel dhe pushim-relax Ora:14.00-dreka Ora:16.00-18.00-lojë Ora: 19.00-arritja në hotel Ora:19.30-20.00-darka Ora:20.00-21.00-ligjërata dhe komente</p>
Dita-9	<p>Ora:07-7.30-mëngjesi Ora:09-11.00-stërviija në palestër Ora:12.00-arritja në hotel dhe pushim-relax Ora:14.00-dreka Ora:16.00-18.00-lojë Ora: 19.00-arritja në hotel Ora:19.30-20.00-darka Ora:20.00-21.00-ligjërata dhe komente</p>
Dita-10	<p>Ora:07-7.30-mëngjesi Ora:09-11.00-stërviija në palestër Ora:12.00-arritja në hotel dhe pushim-relax Ora:14.00-dreka Ora:16.00-18.00-lojë Ora: 19.00-arritja në hotel Ora:19.30-20.00-darka Ora:20.00-23.00-koktej dhe muzikë.</p>

Në vijim do ta japim një model të përgatitjes fizike dhe tekniko-taktike të reprezentacionit të të rinjëve.

Dita - ora	Stërvitjet 09.00-11.00	Stërvitjet 16.00-18.00
1. E hëne	<u>Ora stërvitore</u> 15 min–zgjatje-nxehje. 20 min-shpejtësi-lëvizshmëri- (me top apo mjete tjera ndihmëse). 40 min-teknikë-pranim, pasim, bllok. 20 min-qëndrueshmëri aerobe. 15 min-shkallë. 10 min-zgjatje-relax.	<u>Ora stërvitore</u> 15 min–zgjatje-nxehje. 20 min-pas dhe pranim. 20 min gjuajtje saktësie. 30 min taktikë-sulme të shpejta. 25 min lojë mes dy ekipeve A-B. 10 min relax dhe zgjatje.

Dita - ora	09.00-11.00	16.00-18.00
2. E martë	<u>Ora stërvitore</u> 15 min–zgjatje-nxehje. 25 min lëvizshmëri me top. 40 min-teknikë (pasim dhe çekan me ndërrim vendesh dhe rënje të ndryshme) 20 min – ushtime bark-shpinë-pompa-kërcime pliometrike. 10 min shërbime. 10 min relax.	<u>Ora stërvitore</u> 15 min–zgjatje-nxehje. 25 min-forcë maksimale 20 min-taktikë (bllok, gjuajte) 30 min lojë mes ekipeve A-B. 15 min-qëndrueshmëri statike. 15 min-zgjatje

Dita - ora	09.00-11.00	16.00-18.00
3. E mërkure	<u>Ora stërvitore</u> 15 min–zgjatje-nxehje. 20 min-pasime dhe pranime të ndryshme (shpejtë). 20 min-teknikë: bllok, tërheqje dhe rënje të ndryshme. 20 min-gjuajtje dhe pranime. 25 min-qëndrueshmëri aerobe. 20 min-zgjatje dhe relax.	<u>Ora stërvitore</u> 15 min–zgjatje-nxehje. 20 min-lojë garuese. 30 min-gjuajtje dhe bllok I,II dhe III. 30 min-taktikë (kombinime të ndërlikuara) 15 min-lojë nga vija e dytë. 10 min-zgjatje.

Dita - ora	09.00-11.00	16.00-18.00
4. E enjte	<u>Ora stërvitore</u> 15 min–zgjatje-nxehje. 20 min-shpejtësi maksimale. 20 min-teknikë (pasime, çekan, gjuajte). 30 min-forcë maksimale. 20 min-shërbim-pranim. 15 min-zgjatje-relax.	<u>Ora stërvitore</u> 15 min–zgjatje-nxehje. 15 min-lojë (futboll apo basketboll). 20 min-shkallë. 15 min-ushtime për bark, pompa, shpinë. 30 min-lojë mes ekipeve. 10 min-kërcime mbi pengesa. 15 min-zgjatje-relax.

Dita - ora	09.00-11.00	16.00-18.00
5. E premte	<u>Ora stërvitore</u> 15 min–zgjatje-nxehje. 20 min-lëvizshmëri me top. 30 min-teknikë (shërbim, pranim dhe gjuajte). 20 min-ushtime formimi. 30 min-lojë nga tre prej vijës së dytë dhe ndërrim fushë. 5 min-relax.	<u>Ora stërvitore</u> 15 min–zgjatje-nxehje. 15 min-pasime dhe ndërrim vendesh në fushë me lëvizje. 15 min-çekan dhe ndërrim vendesh në fushë me lëvizje. 30 min-taktikë (sulme nga vija e dytë, bllok dhe pranime me vazhdime). 25 min-lojë mes ekipeve. 20 min-zgjatje dhe relax.

Dita - ora	09.00-11.00	16.00-18.00
6. E shtune	<u>Ora stërvitore</u> 15 min–zgjatje-nxehje. 20 min-shpejtësi me top-lojë garuese. 30 min-teknikë (bllok, dhe gjuajte). 15 min-ushtime formimi. 35 min-forcë maksimale. 5 min-relax.	<u>Ora stërvitore</u> 15 min–zgjatje-nxehje. 20 min-shërbime dhe pranime-mbrojtje në fushë me lëvizje. 10 min-kërcime pliometrike. 30 min-taktikë (sulme nga vija e parë, bllok dhe pranime me vazhdime). 30 min-lojë mes ekipeve. 15 min-zgjatje dhe relax.

Dita - ora	09.00-11.00	16.00-18.00
7. E diele	<p><u>Ora stërvitore</u> 15 min–zgjatje-nxehje. 25 min-shpejtësi dhe forcë eksplozive me mjete. 15 min- teknikë (bllok, pranim dhe gjuajtje). 30 min-taktikë (kombinime të ndryshme) 30 min-qëndrueshmëri aerobe. 5 min-relax.</p>	<p><u>Ora stërvitore</u> 15 min–zgjatje-nxehje. 20 min-forcë maksimale. 10 min-pasime dhe çekan. 20 min-taktikë (sulme të shpejta). 35 min-lojë mes ekipeve. 10 min-shërbime. 10 min-zgjatje dhe relax.</p>

Dita - ora	09.00-11.00	16.00-18.00
8. E hëne	<p><u>Ora stërvitore</u> 10 min-zgjatje-nxehje 25 min-shpejtësi dhe forcë eksplozive me mjete. 30 min- teknikë (bllok, pranim dhe gjuajtje). 30 min-taktikë (kombinime të ndryshme) 20 min-qëndrueshmëri aerobe. 5 min-relax.</p>	<p><u>Ora stërvitore</u> 15 min–zgjatje-nxehje 25 min-përgatitje për lojë. 65 min-lojë mes ekipit të reprezentacionit dhe ekipit nënkampion seniorëve. 15 min-zgjatje dhe relax.</p>

Dita - ora	09.00-11.00	16.00-18.00
9. E marte	<p><u>Ora stërvitore</u> 10 min–zgjatje-nxehje 20 min-shpejtësi dhe lëvizshmëri. 30 min- teknikë (shërbim, pranim dhe gjuajtje). 40 min-taktikë (kombinime të ndryshme me elemente tekniko-taktike) 10 min-qëndrueshmëri aerobe. 10 min-relax.</p>	<p><u>Ora stërvitore</u> 15 min–zgjatje-nxehje 25 min-përgatitje për lojë. 65 min-lojë mes ekipit të reprezentacionit dhe ekipit kampion seniorëve. 15 min-zgjatje dhe relax.</p>

Dita - ora	09.00-11.00	16.00-18.00
10. E mërkure	<u>Ora stërvitore</u> 10 min–zgjatje-nxehje 20 min- lëvizshmëri me top. 30 min- teknikë (shërbim, pranim dhe gjuajtje). 40 min-taktikë (kombinime të ndryshme me elemente tekniko-taktike) 10 min-qëndrueshmëri aerobe. 10 min-relax.	<u>Ora stërvitore</u> 15 min–zgjatje-nxehje 25 min-përgatitje për lojë. 65 min-lojë mes ekipit të reprezentacionit dhe ekipit fitues i kupës seniorëve. 15 min-zgjatje dhe relax.

SUMMARY

Practice should contain very attractive elements, which are strong, effective and at the same time moderate. For the throws, jumps, blocks and service that is needed to be used to achieve the necessary quality of this motive, as mentioned in practices above, it can be concluded that to be effective and successful, the player has to entertain force, quickness, a precise stand, etc. The consistent training, stretching and warm ups are very important and failure to implement them can result in damage to ligaments and muscles. Practice should start with easy exercises and gradually moving to more difficult ones and always considering the intensity of practice. Then, the practice to build up endurance shouldn't be employed without being psychologically ready, as it is primary and precedes the physical exercises, during which stretching and warming up should start with the upper body and ligaments as these are more delicate parts; and then graduate to more difficult exercises such as the ones using the "medicinboll," the weight of the body, lift weights and other tools.

Also "pilometric" exercises are very important in achievement of physical endurance as they are very effective, but always keeping in mind the work and exercises in between the sets. "Pilometria" has its negative side because using it can result to damage of ligaments and muscle tissue; this is mentioned because of the fact that there are different jumps, falls from big heights and also jumps to overcome obstacles. These exercises shouldn't be used with younger age groups because of the overwhelming load. For these age groups a more special program should be used. For physical endurance, I am very aware that it doesn't fulfill its value, but it should be dealt with work dedicated by professionals because an important element for the game and its result comes during key moments.

PËRFUNDIMI

Stervitja duhet përmajë shumë elemente mjaft terheqese, të fuqishme dhe atraktiv e moderuar dhe efektive. Per gjuajtjen, kërcimin, bllokun dhe shërbimin siç u pa nga ushtrimet nga larte qe duhet perdoruar, mund te vjen ne perfunndim se per te pasur efektivitet dhe suksesshmeri duhet lojtari te disponoje forcen, shpejtesin, saktetin, qendrueshmerin etj., që per te arritur kualitetin e duhur te këtij qëllimi. Stervijta e kondicionit duhet te ushtrohet me kujdes sepse ndikon ne demtimin e nyjeve dhe muskujve dhe streseve të ndryshme nese nuk behet se pari nje zgjatje dhe nxehe e trupit. Stervitja shkohet me ushtrim me te lehte deri te ai me i veshtir por duke pas parasysh vellimin dhe intensitetin stervitor. Pastaj, stervitja kondicionale nuk shkohet pa një përgaditja psikike e pastaj vjen ajo fizike ku së pari zgjaten dhe nxehet pjesa e siperme dhe e nyjeve sepse është me i ndijeshme dhe kjo mund te aplikohet më pastaj me ushtrime ëak m]ë vështira si me medicinboll, peshën e trupit, peshat dhe me mjete shtese tjera.

Ndersa, po ashtu edhe ushtrimet pliometrike që luajne rol në arritjen e kondicioniot, janë shumë te efektshme por duhet respektuar puna dhe ushtrimi në mes serive. Pliometria ka edhe anet e veta negative sepse mund të vije deri te dëmtimi i nyjeve dhe fijeve muskulare, kete e them ne faktin se kemi kercim të më të ndryshme dhe rënjet nga lartësit e mëdha po ashtu edhe kalimin mbi pengasa. Keto stervitje nuk bën te aplikohen me moshen e re sepse vjen deri te ngarkimi i tepërt, por duhet bazuar me nje program me special per ta, kjo zakonisht aplikohet te lojtarët e nivele më të larta. Për kondicionin plotësisht jam i vetdijshëm qe nuk përmbushin vleren e saj por duhet qasur me nje pune perkushtuese e profesionale sepse kemi te bëjmë me nje element shume të rëndësishëm për lojen dhe rezultatin e saj që vjen efekti i saj në momente kyqe.

LITERATURA

- MUSA SELIMI.; Mbrojtje doktorate, Prishtinë, 2004.
- FEDERATA E VOLEJBOLLIT E KOSOVËS.; Rregullat Zyrtare të Volejbollit, Prishtinë, 2004.
- MIFTAR ZYBERI Dr.; Mbrojtja në Volejball, Tetovë, 1997.
- DRAGO TOMIC-DRAGAN NEJIC.; Odbojka, Nis, 2004.
- ARBEN JORGONI Dr; Teoria dhe metodologjia e stërvitjes sportive 1-2, Tiranë, 2005.
- FEDERATION INTERNATIONAL DE VOLEYBALL.; Coaches Digest, Lausanne, Switzerland, 1997.
- KINDA S. ASCHER.; Coaching Volleyball, Usa, 1997.
- MILLAN KOSHNIQAR-MILLUTIN LUTA PAVLLOVIQ.; Bazat e Metodikës së Stërvitjes Sportive, Prishtinë, 1986.
- HAMID SHOSHE.; Situacioni trening u sportu, Sarajevo, 1999.
- GRUP AUTORËSH.; Volleyball Coching Program, Los Angelos, Usa, 2001.
- ILIR XHEMALÇE.; Stërvitja e Volejbollit në Kushtet e Lojës, Tiranë, 1981.
- American Volleyball Coaches Association (2005). Volleyball skills and drills. Human Kinetics.
- Grgantov, Z. (2003). Kondicijska priprema odbojkaša. Međunarodni znanstveno stručni skup. Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova. 12. Zagrebački sajam sporta i nautike. Zagreb, 21. - 22. veljače 2003. godine.
- Janković, V., Janković, G., Đurković, T. (2003). Specifična fizička priprema vrhunskih odbojkaša. Međunarodni znanstveno stručni skup. Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova. 12. Zagrebački sajam sporta i nautike. Zagreb, 21. - 22. veljače 2003. godine.
- Jovanović, M. (2007). Testiranje i trening agilnosti u sportu. Diplomski rad. Fakultet za sport i fizičko vaspitanje. Beograd.
- Mitchell, S.M., Oslin, J.L., Griffin, L.L. (2006). Teaching sport concepts and skills. A tactical games approach. Human Kinetics.

