

**UNIVERSITETI I PRISHTINËS
FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE I SPORTIT**



(Punim i diplomës master)

**Tema:
Manual i volejbollit për fëmijë (MINIVOLEJBOLLIT)**

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

**Kandidati:
Mirkend Sh. Lenjani**

Prishtinë 2017

Tabela e Përmbajtjes

HYRJA	3
QËLLIMI I PUNIMIT.....	4
KAPITULLI I PARË	
PARA SE TË FILLOHET STËRVITJA TRAJNUESE E VOLEJBOLLIT PËR FËMIJË.....	6
A. QËLLIMI I STËRVITJES TRAJNUESE TË MINI-VOLEJBOLLIT	6
B. GJENDJA FIZIKE DHE MENDORE E LOJTARËVE TË MINIVOLEJBOLLIT.....	7
C. GJËRAT QË U NEVOJITEN TRAJNERËVE PËR TË PËRGADITUR STËRVITJEN.....	11
D. GJËRAVE QË DUHET T’U KUSHTOHET VËMENDJE NGA TRAJNERËT GJATË STËRVITJES.....	12
KAPITULLI I DYTË	
PROCESI I TRAJNIMIT DHE STËRVITJET TRAJNUESE NË MINIVOLEJBOLL.....	14
A. TRE HAPAT E TRAJNIMIT TË VOLEJBOLLIT	14
B. SHEMAJ SPECIFIKË TË TRAJNIMIT TË MINIVOLEJBOLLIT.....	15
C. USHTRIME PËR T’U AMBIENTUAR ME TOPIN.....	17
D. PASIMI I TOPIT LIRSHËM	33
E. NGRITJA DHE GODITJA	53
PËRFUNDIMI.....	69
LITERATURA.....	70

HYRJA

Loja e volejbollit është një ndër lojërat sportive me top , një ndër tre sportet më të popullarizuara dhe më atraktivet në botë. Me këtë lojë merren shumë sportistë të botës, si dhe qindra miliona spektatorë dhe dashamirë të lojës së volejbollit.

Prandaj, loja e volejbollit bënë pjesë në kuadrin e lojërave polistrukturale, komplekse nga aspekti i strukturës lëvizore.

Specifika e kësaj loje është lëvizshmëria mjaft e madhe e ekstremiteteve të sipërme, përmes të cilave rregullohet lëvizja me top.

Sepse, sot të arriturat e vazhdueshme në aktivitetet sportive kërkojnë edhe qasje profesionale të bazuara në arritje shkencore. Ngase avancimi dhe arritja gjithnjë më e lartë e cilësisë së lojës së volejbollit , ekspertët e kësaj lëmieje i shtyn që të merren me hulumtime, dhe të gjejnë në mënyr permanente modelet dhe metodologjinë e punës për ti krijuar dhe promovuar programet e punës sa më efikase në ngritjen e cilësisë së lojës.

Pasi që pasioni im është loja e volejbollit , unë jam përpjekur që përmes këtij punimi : " MANUEL I VOLEJBOLLIT PËR FËMIJË" që të shpalos këtë program stërvitor , i cili është i bazuar kryesisht në mësimin e elementeve teknike të lojës së volejbollit.

Për këtë qëllim deri te arritja e rezultateve kulmore në këtë lojë për këtë moshë , mund të fitohet vetëm në kuadër të programit shkollor të garave.

Sepse për sa i përket mini-volejbollit (volejbolli për fëmijë) , themi se ai duhet te shihet si një aktivitet sportiv me karakter edukativ i cili ,ka për qëllim që përmes këtij aktiviteti sportiv,të nxisë bashkëpunimin në punën ekipore si dhe rëndësinë e formimit të një trupi të shëndoshë dhe një mendje të shëndoshë-ndritur.

Me qëllim të arritjeve të rezultateve të dëshiruara , duhet ndjekur edhe numrin e caktuar të faktorëve , që në mënyrë të drejtpërdrejtë ndërlidhen apo marrin pjesë në suksesin e lojës së volejbollit. E njëri prej faktorëve kryesore është njohja me karakteristikat morfologjike, posaqërisht të atyre motorike, të cilat paraqesin karakterin kryesor dhe dominues për sukses të lakmueshëm në terrenin e kësaj loje.

Dhe krejt në fund , unë jam përpjekur që përmes këtij punimi modest i cili , mendojë që do tu hyjë në punë gjatë procesit stërvitor : Pedagogëve të kulturës fizike, arsimtarëve dhe punonjësve të edukimit fizik. Të cilët besoj që me njohurit e marra dhe përvojën e tyre në procesin stërvitor do të jenë të aftë për të vlerësuar progresin e fëmijëve dhe rezultatet e trajnimit duke përdorur metoda të ndryshme të testimit.

QELLIMI I PUNIMIT

Qëllimi i këtij hulumtimi është perkufizuar nga vetë percaktimi i temës së këtij punimi, pra në varësi të numrit të ushtrimeve-llojit të tyre dhe formës së të ekzekutuarit të tyre. Gjithashtu edhe në varësi të numrit të subjekteve-ekipeve apo të rinjëve, të cilët do të trajnohen në këtë punim. Me theks të veçantë realizimi i detyrave lëvizore të vlefshme dhe të rëndësishme për lojën e volejbollit-mini-volejbollit në këtë rast.

Objektivat kryesore në këtë punim janë perkufizuar në realizimin e këtyre qëllimeve:

- Përmirësimi i paraqitjes fizike të fëmijëve përmes ushtrimeve të përditshme përmes trajnimit të mini-volejbollit,
- Dallimet tek karakteristikat fizike të paraqitura midis lojtarëve të mini-volejbollit dhe fëmijëve normal të njëjtës moshë 10-12 vjeçare,
- Menaxhimi i topit nga lojtët e mini-volejbollit dhe bashkëmoshatarët e këtyre fëmijëve normal të njëjtës moshë 10-12 vjeçare,
- Madhësitë e ndikimit të përmbajtjeve të ndryshme programore në aftësitë lëvizore-motorike të kësaj moshë,
- Realizimi i detyrave teknike nga ana e trajnerëve gjatë seancave stërvitore.

Me realizimin e këtyre objektivave të cilat dalin nga qëllimet e parashtruara më lartë, duhet të krijohet një program sistematik dhe i arsyeshëm trajnimi që ka fokus përmirësimin e kontrollit trupor, shkathtësisë dhe fleksibilitetin në lojë. Të përfshihen metoda trajnuese-elemente të ndryshme- nga aktivitetet e gjimnastikës sportive dhe sportet e tjera me top.

Ushtrimet dhe angazhimi i tyre në lojë të jenë me masë që pas çdo seance stërvitore 60 min, të kenë 10-15 min pushim. Evitimi i ushtrimeve-stërvitjeve me pesha në këtë moshë, me qëllim të shmangjen lëndimet eventuale.

Fëmijëve tu sigurohet kohë e mjaftueshme për nxehmje të nevojshme për të filluar stërvitjen.

Trajnerët duhet të kuptojnë karakteristikat morfologjike-anatomike dhe fiziologjike të moshës në fjalë.

Trajnerët duhet të bëjnë përpjekje që përmes diskutimit të tyre me prindër të njohin të kaluarën e tyre dhe personalitetin e tyre.

Pra trajnerët duhet të dinë:

- Të kuptojnë botëkuptimet e secilit individ, karakteristikat e forcës fizike dhe shkathtësitë e tyre, njohurit e tyre në lojën e volejbollit dhe nivelin e tyre teknik, njohuri mbi shëndetin e tyre në të kaluarën-çertifikatat e tyre mjeksore ,përkrahja e prinderve etj.
- Kjo nënkupton se duke mësuar realizimin e detyrave lëvizore motorike tekniko-taktike te dalura nga qellimi i parashtruar më lartë dhe nën udhëheqjen e pedagogut-trajnerit,njëkosisht ata mësojnë edhe për lojën e mini-volejbollit paralelishtë.

Pra me ndihmën e trajnerit-udhëheqësit të pedagogut sportiv ato formohen në figura sportive dhe parasegjithash intelektuale.

E dimë që kjo është një sfidë e madhe e cila kërkon punë të përpiktë dhe shumë durim, përkushtim, dashuri, sakrifica, kuptim.

Ndërsa duhet të organizohet në mënyrën më të mirë të mundëshme sepse fushat nuk krijohen vetëm per volejbollist, por parasegjithash per sportist dhe për dashamirë të volejbollit. Ku sipas të gjitha mundësive një numër i madhë i këtyre të rinjëve në këto klube-shkolla, sot apo neser do të jenë shtylla kryesore të skuadrave ku do të luajnë në te ardhmen në klube vendore ose te huaja dhe e vazhdojnë ndërtimin e karrierës së tyre, ndersa më vonë kualitetet e tyre i bartin në sukses në reprezentacion dhe e përfaqësojnë shtetin në mënyrën më denjitoze të mundëshme .

Kapitulli i parë

Para se të fillohet stërvitja trajnuese e volejbollit për fëmijë (mini-volejbollit)

A. Qëllimi i stërvitjes trajnuese të mini-volejbollit

Aktualisht volejboli luhet nga shumë grupe, duke filluar nga fëmijët e shkollave fillore, klubet e nënave, e deri tek ekipet pjesëmarrëse në Lojërat Olimpike, si dhe lojnat që janë zhvilluar gjatë viteve 217 në shtete dhe rajone të ndryshme. Është ndër tre sportet më të popullarizuara në botë, ndërkohë që është bërë një nga disiplinat kryesore të Olimpiadës.

Arsyeja për këtë sukses të madh është se volejboli është një sport shumë fleksibil dhe i adaptueshëm. Mund të praktikohet nga të rinj dhe të moshuar, meshkuj e femra, dhe kërkon shumë pak pajisje. Mund të luhet në palestër, mbi bar, në park, apo mbi rërë në plazh. Volejboli është një sport që gjeneron aktivitet fizik për tërë trupin, duke kontribuar kështu në mirëqenien e përgjithshme të tij. Në të përfshihen ushtrimet e kontrolluara gjithtrupore siç janë: pasimi i topit, kërcimi, vrapimi dhe rrotullimi pa kaluar fare në fushën e kundërshtarit.

Për sa i përket mini-volejbollit (volejbollit për fëmijë), themi se ai duhet të shihet si një aktivitet sportiv me karakter edukativ, që ka për qëllim nxitjen e bashkëpunimit dhe punën ekipore, si dhe rëndësinë e formimit të një trupi të fortë dhe një mendjeje të shëndoshë. Këto karakteristika të mini-volejbollit mund të shfrytëzohen nga trajnerët për të ndihmuar fëmijët që të mësojnë shijimin e sportit gjatë stërvitjes dhe lojës.

Marrë parasysh atë që u tha më sipër, kuptohet vetvetiu që fitorja nuk është synimi kryesor në mini-volejboll. Një gjë duhet të mbahet mend gjithnjë se stërvitja e mini-volejbollit ka të bëjë me ofrimin e përvojave të vlefshme për të cilat fëmijët kanë nevojë në të ardhmen, dhe njëkohësisht t'u mundësojë atyre të përjetojnë kënaqësinë e vetë-përmirësimit.

B. Gjendja fizike dhe mendore e lojtarëve të mini-volejbollit

Një nga qëllimet kryesore për të stërvitur mini-volejboll është që të nxis zhvillimin e fëmijëve përmes aktiviteteve sportive. Për të arritur këtë qëllim, trajnerët e mini-volejbollit duhet të kenë njohuri mbi gjendjen fizike dhe mendore të fëmijëve të cilët i kanë në përgjegjësi. Në të njëjtën kohë, trajnerët duhet të jenë të aftë për të vlerësuar progresin e fëmijëve dhe rezultatet e trajnimit duke përdorur metoda të ndryshme të testimit.

Përmirësimi i zhvillimit fizik të fëmijëve dhe performancës së tyre

Vitet e fundit, forca fizike 1)* dhe paraqitja e fëmijëve kanë ndryshuar për të mirë. Kjo, kryesisht për shkak të përmirësimeve në mjedisin shoqëror siç janë: ushqimi dhe cilësia e jetesës. Megjithatë, trend shqetësues përbën shtimi i numrit të fëmijëve mbipeshë, gjë e cila e pengon shijimin e sportit. Ndaj, është shumë e rëndësishme t'i kushtohet kujdes ushqimit dhe shëndetit të fëmijëve të cilët luajnë volejboll.

Për sa i përket potencialit fizik dhe paraqitjes së fëmijëve, ekzistojnë shumë pak dallime kur krahasohen djemtë dhe vajzat e moshave 10 dhe 12 vjeçare. Kjo, rrjedhimisht, do të çonte drejt sugjerimit se të njëjtat rregulla të mini-volejbollit mund të përdoren për të dyja gjinitë.

Më përgjithësisht, paraqitja fizike 2)* tek njerëzit përbëhet nga pesë komponentë: forca muskulore, shkathtësia, qëndrueshmëria e përgjithshme, fleksibiliteti, dhe aftësitë kontrolluese të trupit. Prej këtyre, të parat që fillojnë të zhvillohen, janë aftësitë kontrolluese të trupit si: tajmingu (koha e reagimit), ritmi, ekuilibri, orientimi, përqendrimi dhe relaksimi.

Figura 1 përshkruan shtimin e peshës së trurit të njeriut sipas moshës. Siç mund të shihet, qendrat nervore që kontrollojnë perceptimin dhe lëvizjen zhvillohen shpejt deri në moshën 8 vjeçare. Figura 2 tregon se kohët e reagimit përmirësohen sidomos mes moshës 8 dhe 15 vjeçare, kur fëmijët janë në shkollë fillore apo të mesme të ulët.

1) JORGONI,A: (2005) :Teori dhe metodologjia e stërvitjes sportive 2, f.q.26-28

2) JORGONI,A: (2005) : Teori dhe metodologjia e stërvitjes sportive 1, f.q. 85-88

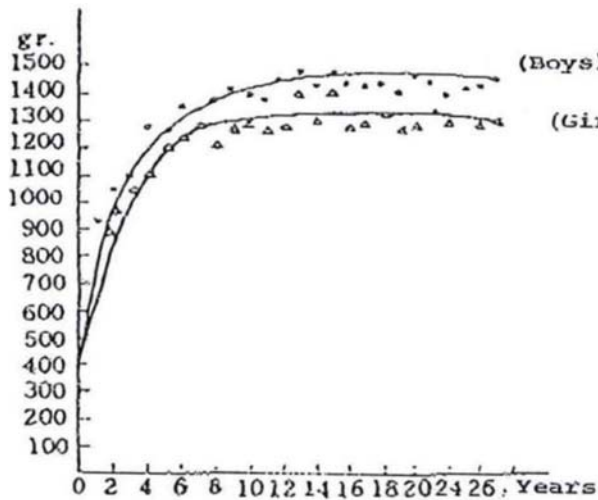


Figura 1. Peshë e trupit të njeriut

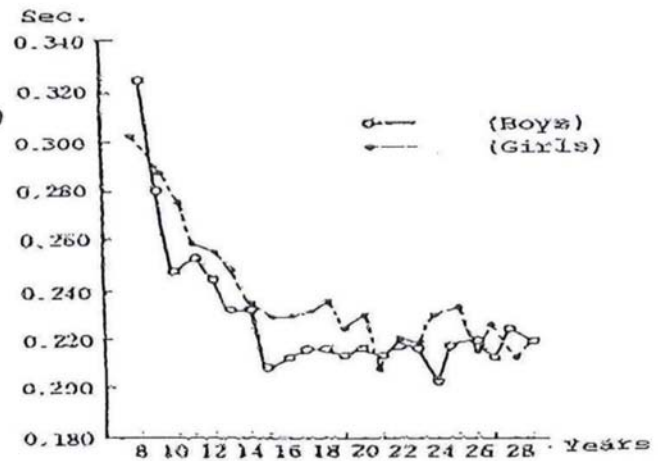


Figura 2. Kohët e reagimit

Këto të dhëna nënvizojnë faktin se stërvitja e qëndrueshme dhe e mirë-planifikuar është e domosdoshme që të arrihet kontrolli trupor dhe forma ideale fizike në volejboll. Koha më e përshtatshme që lojtarët të zhvillojnë këto aftësi atletike dhe kontrolluese të trupit është kur janë të rinj. Po që se mësohen modellet e gabuara të lëvizjes, atëherë nevojitet punë e konsiderueshme për t'i korrigjuar ato. Kjo do të thotë se trajnerët e mini-volejbollit duhet t'i studiojnë me kujdes teknikën bazë të volejbollit për të qenë në gjendje të modifikojnë modellet e gabuara apo shprehitë e këqija.

Më pas fillon të zhvillohet forca muskulore, shkathësia dhe fleksibiliteti, siç shihet në Figurat 3, 4 dhe 5

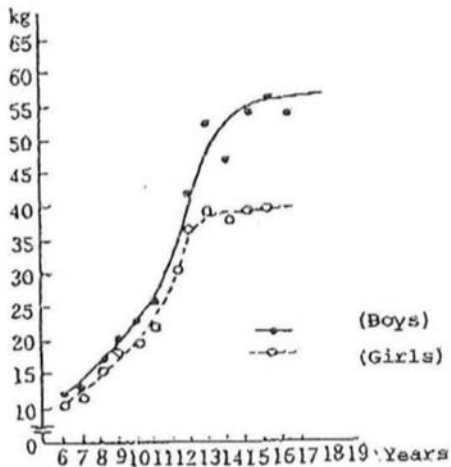


Figura 3. Fuqia e zgjatjes së këmbës përpara

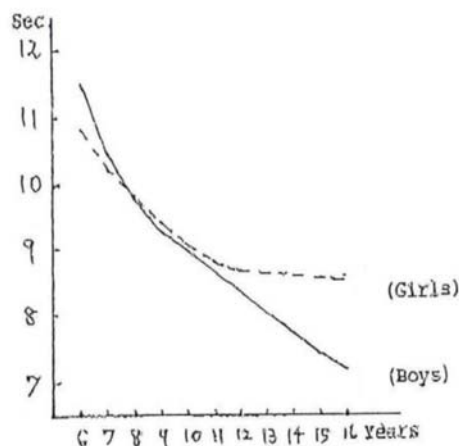


Figura 4. 50 metra sprint

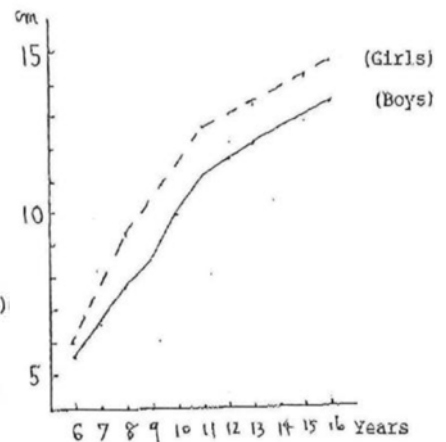


Figura 5. Fleksibiliteti i përkuqjes

Fuqia e zgjatjes së këmbës e cila ndikon që të kërcëhet lart, shtohet shpejt mes moshës 8 dhe 15 vjeçare tek djemtë dhe 8 e 13 vjeçare tek vajzat.

Një analizë e vrapimit 50 metra sprint tregon se kjo aftësi shfaqet para moshës 16 vjeçare tek djemtë, ndërsa tek vajzat para moshës 13 vjeçare. Testi i fleksibilitetit për përkulje para tregon qartë se kjo aftësi zhvillohet shpejt para moshës 11 përkatësisht 12 vjeçare.

Të gjitha këto të dhëna theksojnë rëndësinë e aktiviteteve sportive për fëmijët e shkollës fillore.

Qëndrueshmëria e përgjithshme (p.sh, kapaciteti anaerobik / aerobik dhe fuqia e zemrës) është e fundit që zhvillohet në ndërkohë dhe vazhdon të rritet me moshë gjersa të arrijë kulmin e saj rreth moshës 20 vjeçare, siç paraqitet në Figurën 6.

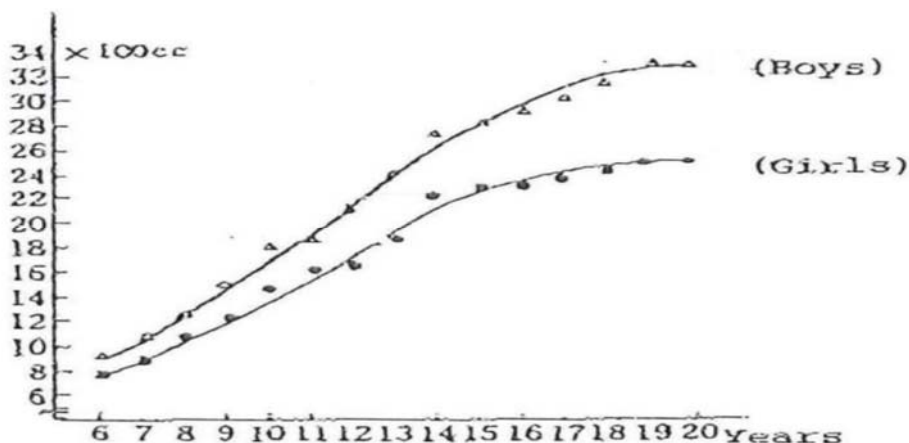


Figura 6. Qëndrueshmëria e përgjithshme

Të dhënat po ashtu tregojnë se fëmijët nuk duhet të angazhohen në trajnime intensive për periudha të gjata kohore ngase ndodhë që ata të rraskapiten apo stresohen jashtë mase, si fizikisht ashtu edhe mentalisht.

Paraqitja fizike e lojtarëve të mini-volejbollit në Japoni

Një nga qëllimet e trajnimit të mini-volejbollit është përmirësimi i paraqitjes fizike të fëmijëve përmes ushtrimeve të përditshme. Shoqata e Volejbollit të Japonisë ka analizuar paraqitjen fizike të lojtarëve të mini-volejbollit dhe ka krahasuar rezultatet e tyre të testimit me ato të fëmijëve normalë të së njëjtës moshë në mbarë vendin, siç tregon Tabela 1.

	Lojtarët e minivolejbollit	Fëmijët normalë	Dallimi
Lartësia trupore	150.1	151.0	-0.9cm
Pesha trupore	42.4	42.5	-0.1kg
Forca e kapjes	26.3	23.3	+3.0kg
Forca e shpinës	74.7	65.2	+9.5kg
Kërcimi vertikal	41.2	38.4	+2.8cm
Kërcimi në vrap	43.1	37.5	+5.6cm
Kërcimi në bllok	35.6	28.7	+6.9cm
Tri kërcime një pas një me dy këmbë	5.32	4.36	+0.96m
Lëvizja anash	41.4	36.0	+5.4x
Vrapimi 9 metërsh andej-këndeje	16.1	18.3	+2.2sec
Testi i përkuljes përpara	12.6	14.6	-2.0cm
Testi i hapit Harvard	63.9	62.8	+1.1pt

Tabela 1

Dallimet tek karakteristikat fizike dhe paraqitja midis lojtarëve të mini-volejbollit dhe fëmijëve normalë të moshës së njëjtë

Periudha mesatare e trajnimit të këtyre lojtarëve ishte 21 muaj, kurse moshja e tyre mesatare ishte 11.5 vjeç. Rezultatet treguan përmirësim të dukshëm në forcë të kapjes, kërcim vertikal, forcë shpinore, shkathtësi në 50-metra sprint dhe lëvizje anash tek lojtarët e mini-volejbollit, porse pa ndonjë dallim në fleksibilitet dhe qëndrueshmëri të përgjithshme.

Siç mund të shihet në Tabelën 2, të dhënat teknike të testit tregojnë se fëmijët që nuk luajnë volejbol nuk janë shumë të mirë në pasimin me gishtërinj. Kjo, së bashku me informacionet lidhur me pasimin me çekan dhe shërbimin, ofrojnë udhëzime të dobishme gjatë trajnimit të fëmijëve të shkollave fillore.

NGRITJET E TOPIT MBI KOKË	përmes pasimit me gishtërinj	25.9 x
	përmes pasimit me llërë	31.2 x
GODITJET PËR MURI	përmes pasimit me gishtërinj	21.2 x
	përmes pasimit me llërë	20.1 x
DISTANCA E RRUGËTIMIT TË TOPIT	përmes pasimit me gishtërinj	7.04 m
	përmes pasimit me llërë	11.60m
	përmes shërbimit nga poshtë	15.00m

Tabela 2

Aftësitë për menaxhimin e topit nga lojtarët e mini-volejbollit

Mendësia dhe pikëpamjet e fëmijëve të moshave 10 deri 12 vjeçare

Fëmijët e moshave 10 deri në 12 vjeçare zakonisht shfaqin karakteristikat e mëposhtme psikologjike dhe mendore:

- a) Janë emocionalisht stabil përkundër zhvillimit të shpejt fizik.
- b) Fillojnë të shfaqin interesim për ambientin e tyre dhe në vazhdimësi duan të mësojnë.
- c) Përpiqen të pavarësohen nga prindërit dhe mësuesit e tyre, por gjithashtu dëshirojnë të jenë pjesë e një grupi.
- d) Janë të interesuar në aktivitete sportive, sidomos në sporte ekipore apo kolektive siç janë volejboli dhe futbollit. Është e rëndësishme mos detyrimi i tyre për të mësuar volejbol, por kultivimi i dëshirës për ta luajtur atë.
- e) Fillojnë t'i shohin rrethanat më objektivist, ndërsa interesohen edhe në aktivitete grupore. Volejboli mund të kontribuojë për t'u mësuar atyre rëndësinë e përgjegjësisë, bashkëpunimit dhe punës ekipore.

Përmbledhje

Nga trajnerët që ligjërojnë mini-volejbolll duhet të merren në konsideratë këto pika:

- 1) Duhet të krijohet një program sistematik dhe i arsyeshëm trajnimi që ka në fokus përmirësimin e kontrollit trupor, shkathtësinë dhe fleksibilitetin nëpërmjet lojës së volejbollit.
- 2) Duhet të përfshihen në metodat trajnuese elementë nga aktivitetet të ndryshme sportive si gjimnastika dhe sportet e tjera me top, e jo të kufizohen në mënyrë strikte vetëm në volejbolll.
- 3) Fëmijët nuk duhet të angazhohen tej mase, ndërsa një pauzë 10 deri 15 minuta duhet të bëhet pas çdo stërvitjeje prej 60 minutash.
- 4) Nuk duhet stërvitur me peshë gjatë punës me fëmijët e moshave 10 deri në 12 vjeç, me qëllim që të shmangen lëndimet eventuale.
- 5) Fëmijëve duhet t'iu sigurohet kohë e mjaftueshme për nxehtë dhe ushtrime përgatitore para se të fillojnë stërvitjen ditore.
- 6) Dallimi gjinor nuk luan ndonjë rol gjatë stërvitjes së fëmijëve të moshave 10 deri në 12 vjeç.
- 7) Për të kuptuar si duhet sportin, fëmijët, përveç taktikave të volejbollit, duhet të mësojnë teorinë e shkathtësive dhe teknikave të lojës.
- 8) Duhet të ekzistojnë kushtet e nevojshme që të ruhet interesimi i fëmijëve për volejbollin.
- 9) Fëmijët duhet të marrin përgjegjësi brenda ekipit të tyre me qëllim që të mësojnë rëndësinë e ekip-ndërtimit.
- 10) Duhet të shmangët stresi dhe presioni psikologjik gjatë stërvitjes apo lojës.
- 11) Kur paraqiten mirë, fëmijët duhet të komplimentohen që t'u ngrihet morali dhe shtohet vetë-besimi.
- 12) Duhet bërë përpjekje që, nëpërmjet mbledhjeve, vëzhgimit dhe diskutimit të hapur me fëmijët dhe prindërit, të kuptohet e kaluara dhe personaliteti i tyre.

C. GJËRAT QË U NEVOJITEN TRAJNERËVE PËR TË PËRGATITUR STËRVITJEN

Njohja e fëmijëve nga afër

- a. Të kuptojnë rrethanat e tyre individuale.
- b. Të njohin karakteristikat, forcën fizike, aftësitë atletike dhe mënyrën e tyre të jetesës.
- c. Të kuptojnë se sa dinë ata për volejbollin dhe cili është niveli i tyre teknik.
- d. Të marrin certifikatën shëndetësore nga mjekët e fëmijëve.
- e. Të verifikojnë nëse familjet e tyre janë në gjendje të ofrojnë përkrahje.

Krijimi i një ambienti të favorshëm për trajnimin e fëmijëve

- a. Caktoni qëllimet dhe planin specifik konform rrethanave të tyre individuale.
- b. Bëni që ata të përgatisin uniformën dhe atletet për seancat stërvitore, ose përgatiti ato vet.
- c. Mundohuni t'u lehtësoni barrën financiare me të cilën përballen ata.
- d. Organizoni seancat stërvitore në bazë të numrit të pjesëmarrësve.
- e. Garantoni në disponueshmërinë e palestrave të volejbollit, pajisjeve dhe materialit për stërvitje.

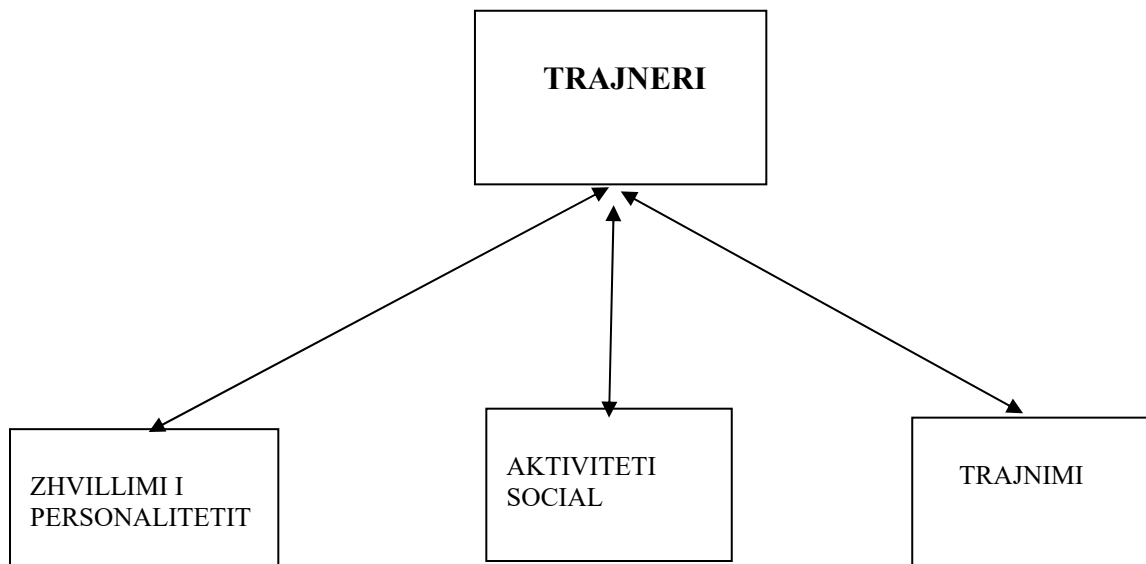
D. GJËRAVE QË DUHET TË JU KUSHTOHET VËMENDJE NGA TRAJNERËT GJATË STËRVITJES

Çështjet që duhet mbajtur mend gjatë stërvitjes

- a. Para se të filloni me stërvitjen, sugjeroni fëmijëve që të luajnë me top me qëllim që të nxehen, si dhe këshilloni që të shtrijnë muskujt dhe të relaksohen pas ushtrimeve në mënyrë që të pakësojnë lodhjen.
- b. Zhvilloni aftësitë elementare atletike të fëmijëve përmes ushtrimeve përfshirë lëvizjet volejbollistike dhe komponentet e sporteve tjera.
- c. Shmangni seancat stërvitore 3)* që shkaktojnë ankth apo dhimbje. Filloni duke i angazhuar fëmijët me top në mënyrë që të mësohen me një gjë të tillë, pastaj gradualisht përfshini teknikat bazë të pasimit dhe hedhjes.
- d. Planifikoni seancat stërvitore nga e thjeshta tek e vështira, nga e lehta tek e rënda, nga e qarta tek e ndërlikuara, nga e shkurta tek e gjata. Ndryshoni numrin e përsëritjeve, ritmin e stërvitjes, dhe kohëzgjatjen e pushimeve sipas nevojës për të parë mënyrën si fëmijët reagojnë dhe posaçërisht mënyrën si ata lëvizin.
- e. Përsëriteni çdo ushtrim nga pesë deri në dhjetë herë. Ofroni shpjegime dhe demonstrime çdo 60 minuta, me një pauzë prej 5 deri në 10 minuta.
- f. Aplikoni ushtrime të ndryshme për të shmangur lodhjen dhe ndihmuar përqendrimin.
- g. Përpiquni të rregulloni numrin e herave që fëmijët kanë kontakt me topin, bazuar në numrin e lojtarëve në grup, pajisjet në dispozicion, dhe ritmin e seancës stërvitore.
- h. Mundohuni t'u ofroni fëmijëve mundësi të barabarta për të luajtur dhe ushtruar.
- i. Bëni stërvitjet më interesante duke improvizuar situata dhe ballafaqime të lojës së volejbollit.
- j. Krijoni një ambient të bazuar në ndërtimin e ekipit dhe përmirësimin e ndërsjellë duke lejuar fëmijët që të brohorasin për njëri-tjetrin.
- k. Komplimentoni fëmijët në prani të shokëve të tyre kur luajnë mirë, pasi kjo do të shtonte besimin tek ta. Nëse disa fëmijë kanë seancë të keqe stërvitore, përpiquni t'u sqaroni se ku mund të qëndrojë problemi dhe këshilloni se si të përmirësohen.
- l. Mos aplikoni stërvitje me pesha para shkollës së mesme të ulët.
- m. Ndihmoni fëmijët që ta kuptojnë se angazhimi gjatë ushtrimit ditor është më i rëndësishëm se fitorja.
- n. Kujdesuni që fëmijët të vazhdojnë së ushtruari bashkë gjatë stërvitjes dhe falenderoni për përpjekjet që bëjnë ata për të realizuar këtë objektiv.

3) CANAJ,P.HOXHA,K. (2004): Fiziologjia Sportive , f.q. 116-117

Tani po paraqesim diagramin i cili specifikon drejtimet kryesore të punës së trajnerit 4)*



Trajneri është mësues dhe edukator.

Trajneri është specialist i sportit.

Trajnuesi është udhëheqës.

Trajneri është një drejtues profesional i një ekipi, i cili është përgjegjës për përgaditjen dhe paraqitjen e lojtarëve dhe ekipit si tërësi. Trajneri është personi i cili është përgjegjës për rezultatin.

4) SELIMI, M. GJINOVC, B. (2014) : VOLEJBOLLI Metodologjia e të mësuarit.

Kapitulli i dytë

Procesi i seancës stërvitore dhe instruktive në lojën e mini-volejbollit

A. Tre hapat e trajnimit të lojës së volejbollit

Volejbolli dallon nga sportet tjera me top meqë volejbollistëve nuk u lejohej të mbajnë apo hedhin topin. Loja karakterizohet me lëvizje unike si për shembull pasimi me gishtërinj dhe pasimi me çekan që realizohet duke i bërë dy kyçet e dorës bashkë. Fëmijët që janë ende duke u rritur mund ta kenë të vështirë për t'i bërë këto lëvizje. Trajnerët duhet ta kuptojnë se disa të rritur nuk e pëlqejnë volejbollin për shkak të përvojave të pakëndshme në rininë e tyre si gishtat e mavijosur apo dhimbjet e parakrahut.

Në qoftë se e gjuani topin në drejtim të fëmijëve, ata instinktivisht do të shmangen prej tij. Prandaj, trajnerët fillimisht duhet t'u ndihmojnë fëmijëve ta kuptojnë se topi është diçka që duhet shijuar kur luan me të, e jo diçka që duhet pasur frikë.

1) Si të shijohet □ 2) Si të luhet □ 3) Si të fitohet

Fëmijët mund të mësojnë pozicionimin si duhet të trupit dhe lëvizjet e duhura të këmbëve duke vrapuar rreth e rrotull në palestër, si dhe duke ushtruar me top për të praktikuar lirshëm zënien, pasimin dhe goditjen e tij. Është qenësore t'u mësohet fëmijëve se si të ballafaqohen me sfidat e reja në volejbol dhe si të gjejnë kënaqësi në këtë proces. Është gjithashtu me rëndësi që gjatë stërvitjeve të përfshihen lëvizjet elementare të volejbollit në një situatë garuese në mënyrë që të shtohet dëfrimi i fëmijëve dhe niveli i tyre i interesimit.

B. Shembuj specifike të trajnimit të mini-volejbollit

Pasi të njoftohen fëmijët me lojën e volejbollit dhe të përvetësojnë sensin e përmirësimit, trajnerët duhet të ndjekin hapat e mëposhtëm që të fillojnë ligjërimin e teknikave të volejbollit dhe të kujdesen për zhvillimin e vazhdueshëm të shkathtësive të këtyre fëmijëve.

Tabela 1: Si të ligjërohet mini-volejboll

Hapat	Objektiva	Teknikat për të mësuar	Si të luhet loja
Hapi I	Adaptimi me topin	Veprimi me topin Stërvitja fizike apo atletike me topin	Loja me topin
Hapi II	Goditja lirshëm e topit andej këndeje	Pasimi me çekan Pasimi me një dorë Pasimi me gishtërinj	Loja me pasim me çekan
Hapi III	Të mësuarit e goditjes së topit pasi të jetë ngritur	Ngritja e topit në zonën afër apo larg rrjetës Loja me goditjet me pëllëmbë	Loja me ngritje dhe pasime
	Shërbimi me fuqi (forcë)	Shërbimi valëvitës	Loja me këmbë
Hapi IV	Mbajtja e topit në lojë pas pranimit të goditjes me pëllëmbë nga ana e kundërshtarit	Pranimi Pritja Loja në rrjetë	Loja duke shkëmbyer goditje pas pranimit të topit
	Të qenit në gjendje për të luajtur lojën përmes bllokimit të goditjes me pëllëmbë nga ana e kundërshtarit	Bllokimi Mbulimi i lojtarit goditës	Zhvillimi i lojës përmes bllokimit të goditjeve të kundërshtarit

Hapi i parë: Mësoni fëmijët si të pozicionohen më së miri, si të menaxhojnë me topin gjatë lëvizjeve, dhe si të adaptohen me topin. Fëmijët fillojnë të përgatiten fizikisht dhe të fitojnë kondicion duke luajtur.

Hapi i dytë: Mësoni atyre pasimin me një dorë, pasimin e shërbimit me çekan, si dhe pasimin me gishtërinj gjatë ndeshjeve përgatitore, kryesisht nëpërmjet ushtrimeve për kapjen dhe pasimin e topit

Hapi i tretë: Mësojuni fëmijëve elementet bazë për ngritjen dhe goditjen e topit bashkë me shërbimin valëvitës nga lart. Ndihmoni ata të mësojnë tri fazat: pasimin, ngritjen dhe goditjen.

Hapi i katërt: Mësojuni fëmijëve bazat e lojës: pritjen, bllokimin dhe pranimin. Zhvilloni këto shkathtësi nëpërmjet ndeshjeve përgatitore bazuar në shkëmbime të njëpasnjëshme goditjesh.

Hapi i fundit: Zhvilloni ndeshje përgatitore dhe trajnuese, duke futur formacione dhe taktika në elementet e përbaljes.

Tabela e mëposhtme paraqet 23 hapat për të mësuar fillestarët si të luajnë volejboll bazuar në teknikat qenësore të trajnimit të përmendura më sipër. Se sa shpejt përparojnë fëmijët do të varet prej numrit të orëve në seancat stërvitore dhe numrit të ditëve që mund të ushtrojnë çdo javë. Normalisht, preferohet trajnimi dy ose tre ditë në javë, 90 deri në 120 minuta për seancë stërvitore.

Tabela 2: Procesi bazë i ligjërimit të volejbollit për fillestarë (23 hapa)

Hapi	Shkathësia për t’u ligjëruar dhe tema për t’u mësuar
1	Loja me top vetëm
2	Loja me top me dikë tjetër
3	Menaxhimi i topit me një dorë dhe me llërë nga një lojtar
4	Pozicioni bazë dhe pasimi me llërë me lëvizje të këmbëve
5	Shërbimi nga poshtë dhe pranimi
6	Loja e pasimeve ‘Kape dhe Hedhe’ me shërbim nga poshtë
7	Loja përgatitore 2 me 2, 3 me 3, 4 me 4, me pasim me një dorë dhe me llërë
8	Pasimi me gishtërinj nga kapja dhe hedhja
9	Pasimi me gishtërinj me lëvizje të këmbëve
10	Loja përgatitore (2 me 2, 4 me 4) me pasim me gishtërinj dhe me llërë
11	Ngritja e topit prej fushës shumë larg rrjetës
12	Ngritja e topit prej pjesës shumë afër rrjetës
13	Loja përgatitore (2 me 2, 3 me 3, 4 me 4) me pasim dhe ngritje
14	Ligjërimi i goditjes (lëvizja e duarve, mekanizmi i kërcimit)
15	Goditja duke qenë rrjeta më ulët – ‘Prano – Ngrit – Godit’
16	Goditja e topit të ngritur larg rrjetës
17	Gjërat bazë të pritjes së topit
18	Pritja me lëvizje të këmbëve dhe pritja me parashikim
19	Mbrojtja me dy apo tre lojtarë dhe formacioni i mbrojtjes
20	Ushtrimi kombinues pranim-ngritje-goditje dhe formacioni
21	Gjërat bazë të formacionit të pranimit dhe pritjes
22	Pritja-ngritja-goditja pas bllokimit nga tre lojtarët e rreshtit të parë
23	Loja trajnuese 2 me 2, 3 me 3, 4 me 4

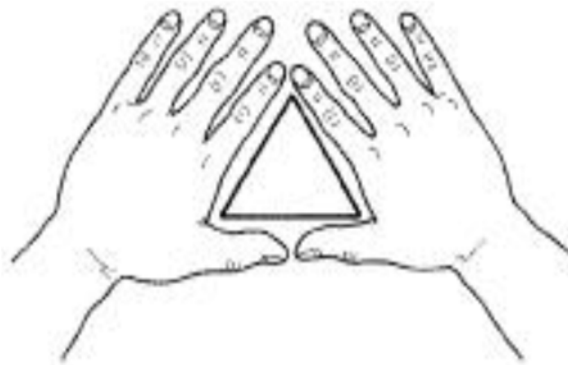
C. Ushtrimet për t'u adaptuar me topin

Fillestarët duhet që fillimisht të adaptohen me topin, pikësynim ky i cili mund të arrihet me mënyra të ndryshme. Në këtë kontekst, për trajnerët është e rëndësishme që t'i mbajnë në mend këto pika:

1. Ndërkohë që fëmijët përpiqen të kapin topin me gishtërinj, mësoni ata të lëvizin shpejt gjerë te pika e kontaktit dhe të kapin topin me dhjetë gishtërinj plotësisht të hapur.
2. Kur të provojnë të godasin topin nga pasimi me çekan apo me një dorë, fëmijët duhet të lëvizin drejt një pozicioni ku krahët e tyre kanë përballë drejtimin nga i cili vjen topi. Tek pasimi me një dorë, krahu shtrihet asisoji që topi të ketë kontakt të duhur me kyçin e dorës.
3. Kur të pasojnë topin, fëmijët duhet t'i shmangen shtrirjes së krahëve. Është e preferuar që të mbajnë qëndrimin ulët, gjunjët dhe ijet të përkulura, dhe të prekin topin kur i afrohet trupit të tyre.

Faqet në vijim përmbajnë një gamë të gjerë ushtrimesh që mund të aplikohen nga trajnerët për t'i njoftuar fëmijët me lojën e volejbollit. Ato gjithashtu përmbajnë një numër këshillash të dobishme që do t'u ndihmojnë atyre të organizojnë seancat e tyre trajnuese në mënyrën më të mirë. Të fillojmë me një element kyç të volejbollit, për shembull, pasimin me gishtërinj.

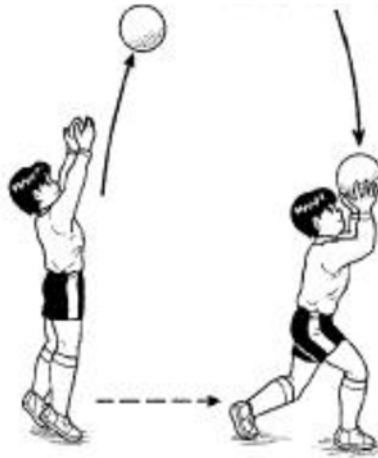
Pasimi me gishtërinj



Bëni që fëmijët t'i hapin gishtat plotësisht dhe të formojnë një trekëndësh me gishtat e mëdhenj dhe gishtat treguesë në nivel me syrin siç është paraqitur në fotografinë e mësipërme. Ndihmoni pastaj t'i shtrijnë plotësisht bërrylat duke i mbajtur të njëjtën kohë kyçet e dorës afër njëra tjetrës. Mësoni si të qëndrojnë me këmbët paksa të hapura në pozicion të përkulur. Vërtetoni se të gjithë qëndrojnë të kërrusur, me gjunjët e përkulur mbi nyje të këmbës dhe me supet e relaksuara. Çastin që fëmijët pasojnë topin, kujdesni që pasimi të bëhet me brendësinë e gishtave e jo me pëllëmbët e duarve.

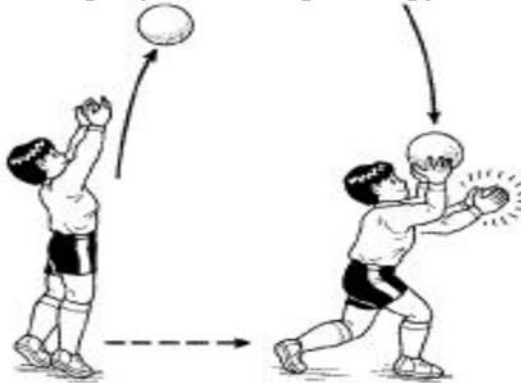
Ushtrimi i parë: Kapja me gishtërinj (1)

1. Hedhja e topit dhe kapja e tij



Qëllimi i ushtrimit të parë është hedhja e topit, së pari me dy duar, pastaj me një dorë. Sigurohuni që fëmijët të mos e hedhin topin shumë larg nga vendi ku janë duke qëndruar. Bëni ata të lëvizin shpejt për tek vendi ku mund të bie topi. Sigurohuni që topi të kapet me gjunjët paksa të përkulur.

2. Përplasja e duarve para kapjes së topit



Qëllimi këtu është të nxiten fëmijët t'i përplasnin duart para se të kapin topin. Gradualisht bëni ata që të shtojnë numrin e përplasjeve të duarve, duke regjistruar njëkohësisht numrin e tyre. Nxitni ata të provojnë këtë ushtrim duke qëndruar në një pozicion më të ulët. Sigurohuni që ata të jenë në pozicion për të pasuar çastin kur kapin topin. Propozoni një garë për të parë se cili fëmijë përplas duart më së shumti.

3. Kapja e topit duke u rrotulluar 90 apo 180 shkallë



Në ushtrimin 3, bëni fëmijët që të bëjnë një rrotullim prej 90 shkallësh, para se t'i nxitni ata të provojnë rrotullimin 180 shkallësh. Momentin që ndihen të relaksuar me rrotullimin, shtoni përplasjen e duarve. Kujdesuni që rrotullimi i tyre të bëhet në të dy anët gjatë bërjes së këtij ushtrimi.

4. Lëvizja nën top dhe kapja e tij



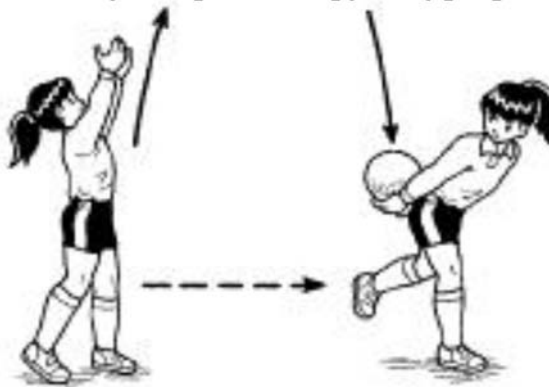
Hapi tjetër është të nxiten fëmijët që të lëvizin drejt vendit ku mund të bie topi dhe të përvetësojnë pozicionin kërrusur. Mësoni ata që të kapin topin sipas teknikës me gishtërinj, dhe me gjunjët paksa të përkulur. Nxitni të përsërisin ushtrimin pesë herë. Në fillim, fëmijët do të hedhin topin shumë lart. Bëni ata që të hedhin topin më ulët derisa të mësohen gradualisht me ushtrimin.

5. Kapja e topit duke lëvizur djathtas dhe majtas



Në ushtrimin 5, fëmijët e hedhin topin lart dhe e kapin atë pesë herë në secilën anë (djathtë dhe majtë). Bëni ata të lëvizin drejt topit me lëvizje anash. Sigurohuni që të mos e hedhin topin shumë larg nga vendqëndrimi i tyre.

6. Hedhja e topit dhe kapja e tij prapa shpinës



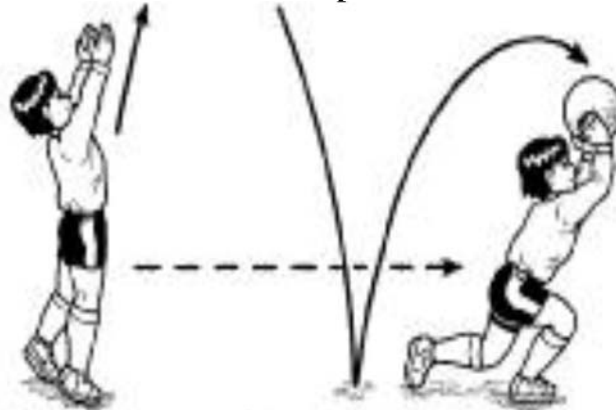
Sigurohuni që fëmijët e hedhin topin në mënyrë të kontrolluar. Bëni të lëvizin drejt vendit ku mund të bie topi. Kujdesuni që fytyrat mos t'i kenë të kthyer nga topi kur e kapin atë. Dhe në fund, vërtetoni që shikimin e kanë të fiksuar tek topi momentin kur shikojnë nga prapa.

7. Hedhja e topit ndërmjet këmbëve dhe kapja e tij përpara



Qëllimi këtu është që fëmijët të kapin topin përpara pas hedhjes së tij prej ndërmjet këmbëve. Për të bërë këtë ushtrim si duhet, bëni ata të tunden para aq sa munden dhe le të hedhin topin përpjetë afër trupit të tyre. Kujdesuni që të përdorin lëvizjen e kyçit të dorës për të hedhur topin lart në drejtim të kokës.

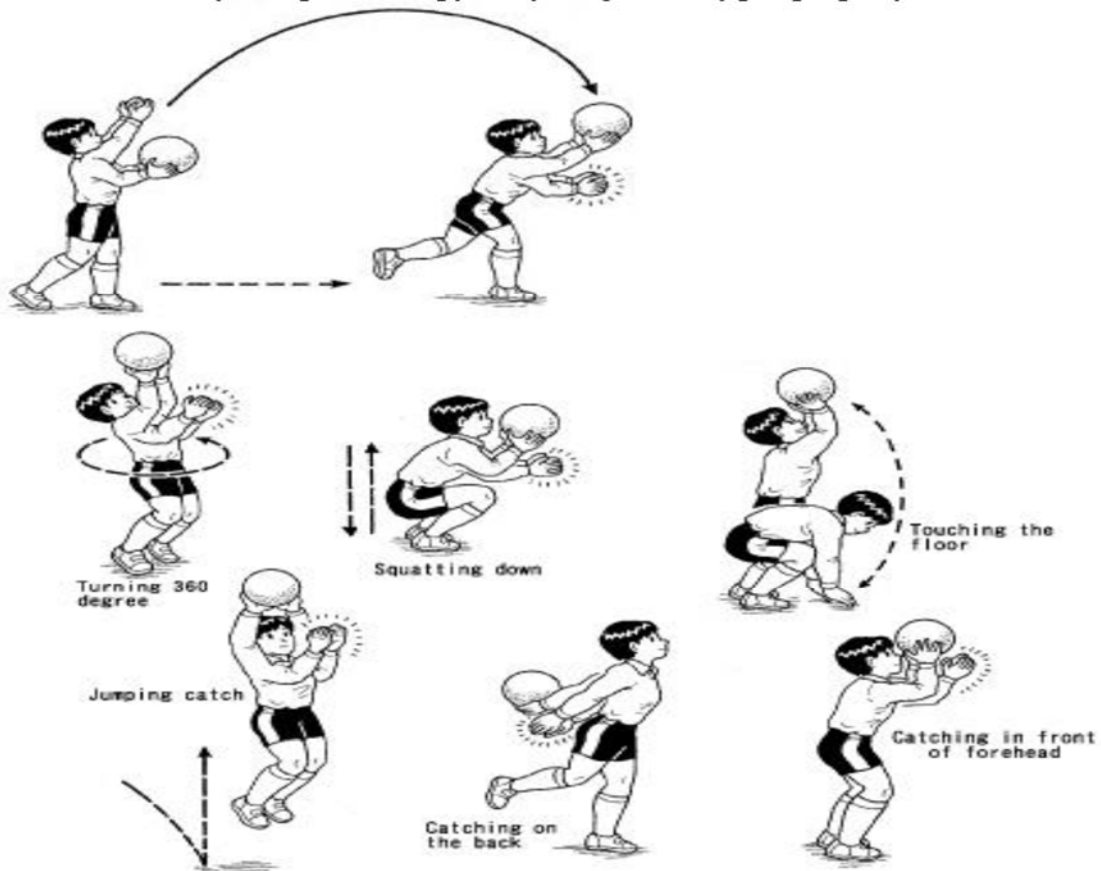
8. Hedhja e topit lart dhe kapja e tij pas kërcimit të parë nga dyshemeja duke qenë në pozicioni pasimi



Ideja e këtij ushtrimi është t'i mësojë fëmijët të hedhin topin lart, mirëpo jo shumë larg nga vendqëndrimi i tyre. Sigurohuni që ata lëvizin shpejt drejt vendit ku topi mund të bie dhe e kapin atë duke qenë në pozicion të kërrusur, me gjunjët paksa të përkulur.

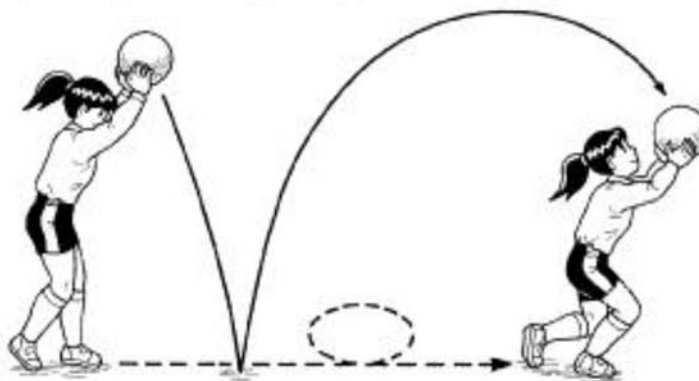
Ushtrimi i dytë: Kapja me gishtërinj (2)

1. Hedhja e topit dhe kapja e tij me gishtërinj pas përplasjes së duarve



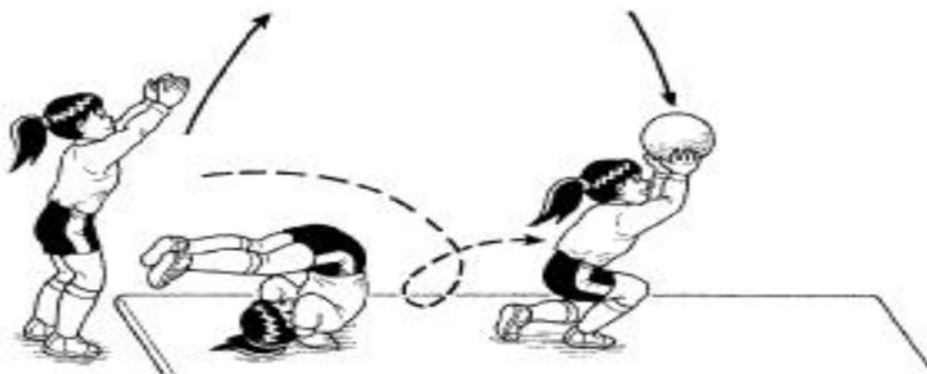
Ky ushtrim ka për qëllim t'i mësojë fëmijët që të hedhin topin lart dhe të përplasnin duart shpejt. Interesi i saj qëndron në faktin se mund të shtohen edhe ca lëvizje: kapja e topit në pozicionin galiç, rrotullimi 360 shkallë para kapjes, kapja para ballit, kapja prapa shpinës, kapja gjatë kërcimit, dhe hedhja e topit më tutje. Sigurohuni që ata të dëfrehen kur i provojnë këto lëvizje të ndryshme. Nëse ka shumë fëmijë, verifikoni që ka hapësirë të mjaftueshme mes tyre. Mësoni ata të bëjnë këtë ushtrim, së pari me një dorë, pastaj me të dy duart.

2. Kërcimi i topit nga dyshemeja dhe kapja e tij pas rrotullimit 360 shkallë



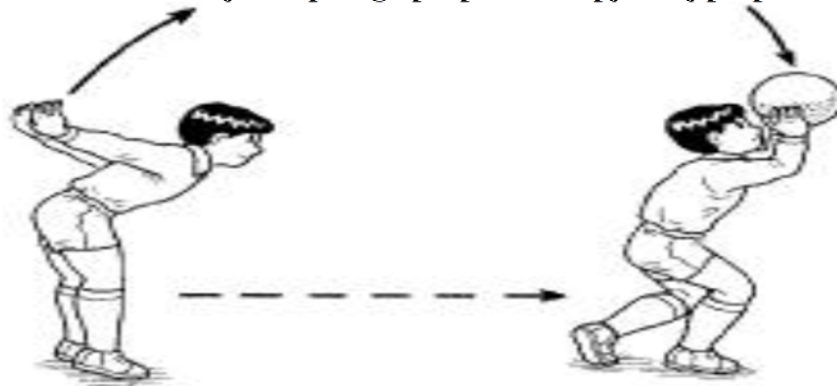
Qëllimi këtu është të mësohen fëmijët si të kapin topin pas kërcimit të tij nga dyshemeja duke përdorur një dorë apo të dy duart. Pastaj bëni ata të rrotullohen 360 shkallë dhe të lëvizin për tek vendi ku mund të bie topi. Inkurajoni ata të mësojnë prej lëvizjeve të mira të shokëve. Siguroni hapësirë të gjerë dhe një top të fryrë mjaftueshëm.

3. Hedhja e topit dhe kapja e tij pas një rrokullisjeje para



Në ushtrimin 3, fëmijët hedhin topin lart dhe larg prej vendqëndrimit të tyre. Mësoni ata si të kapin topin pas dy rrokullisjeve para. Ndryshoni situatat, për shembull duke përdorur topa të ndryshëm (të mëdhenj, të vegjël, të butë apo të fortë).

4. Hedhja e topit nga prapa dhe kapja e tij përpara

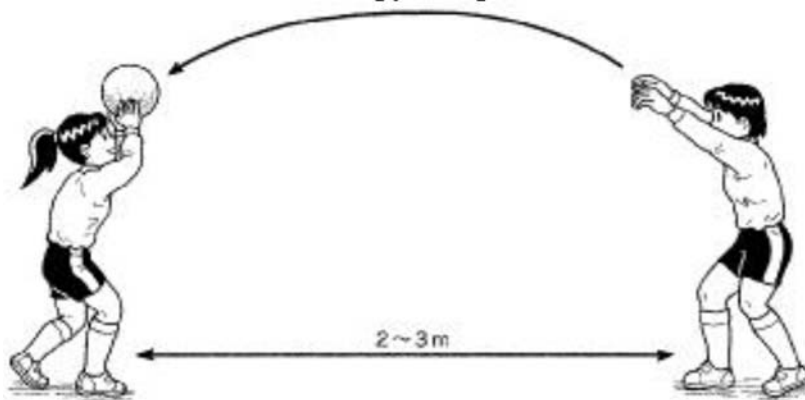


Kur fëmijët hedhin topin, le ta bëjnë atë me kyçet e duarve. Sigurohuni që ata të përkulen dhe të hedhin topin tek vendi ku do ta kapin atë me lehtësi. Mund ta bëni ushtrimin më të vështirë duke kërkuar nga ta që të rrotullohen 180 apo 360 shkallë.

Stërvitja e tretë: Kapja e topit me gishtërinj në çift (1)

Momentin që fëmijët janë në gjendje të lëvizin shpejt drejt topit që afrohet dhe të kapin atë nga para, atëherë caktoni ata në çifte për të provuar ushtrimin që vijon. Së pari, mësoni të hedhin topin lart në mënyrë që partneri të mund ta kap atë lehtësisht. Pasi të përvetësojnë këtë lëvizje, bëni të hedhin topin më tutje dhe më ulët. Në fund, mësoni të lëvizin shpejt nën top dhe ta kapin atë para fytyrës së tyre duke përdorur teknikën me gishtërinj.

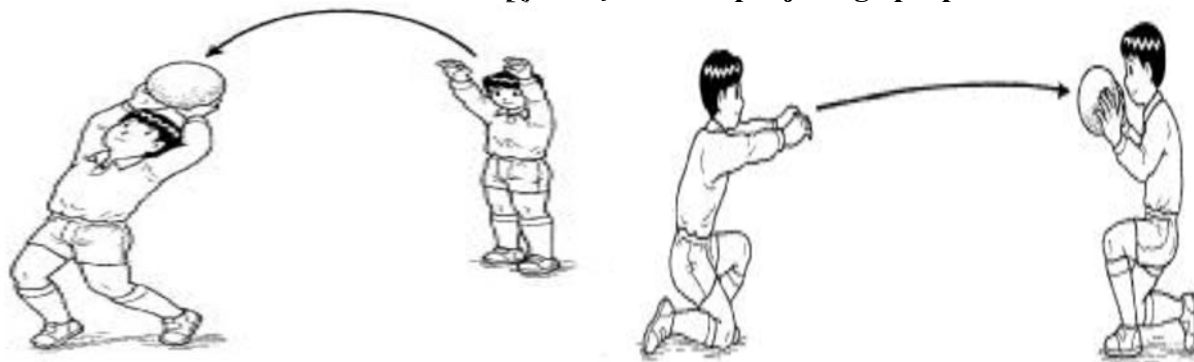
1. Kapja e topit në çift



Në këtë ushtrim, fëmijët hedhin topin në hark në drejtim të pjesës ballore të partnerit. Nxitni të ushtrojnë pasimin dhe kapjen disa herë rresht. Filloni me një distancë 2 deri në 3 metra mes tyre dhe gradualisht rritni distancën.

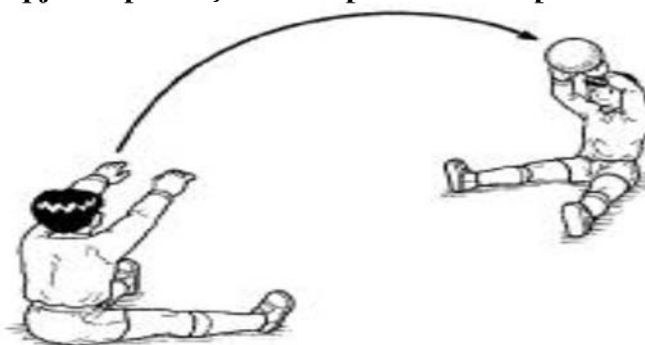
Hapi tjetër është vendosja e gjurit mbi dysheme. Sigurohuni që fëmijët përkulin gjunjët dhe hedhin topin në mënyrë të kontrolluar, duke përdorur tërë forcën e trupit të tyre. Kujdesuni që topi të shkojë drejt gjoksit të partnerit të tyre. Bëni të qëndrojnë me një këmbë përballë partnerit kur kapin topin. Po ashtu mund t'i nxitni të provojnë këtë ushtrim me të dy gjunjët mbi dysheme. Përdorni top të butë në mënyrë që fëmijët mos të frikësohen.

2. Kapja në çift kur topi vjen nga prapa



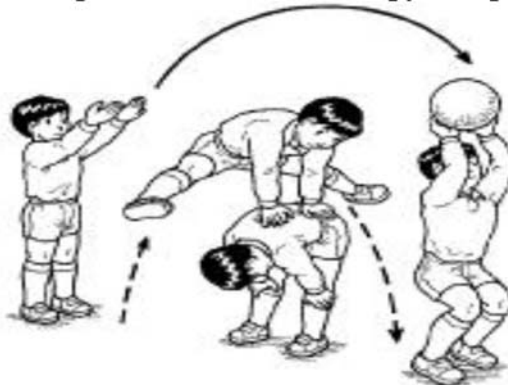
Është e rëndësishme të nxiten fëmijët për të lëvizur shpejt drejt vendit ku mund të bie topi. Nxitni ata të sinjalizojnë me gojë kur hedhin topin. Ndryshoni kushtet e lojës (distancën mes tyre, lartësinë e rrugëtimit të topit, distancën e hedhjes, etj).

3. Kapja e topit në çift duke qenë ulur dhe përballë njëri-tjetrit



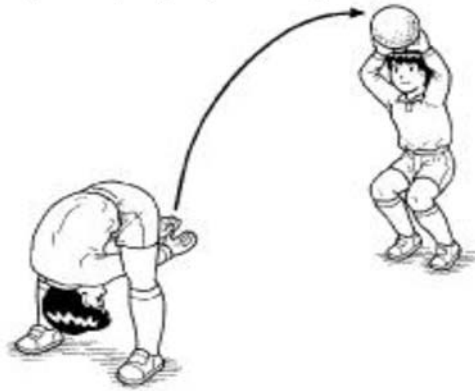
Kërkoni nga fëmijët të hedhin topin drejt gjoksit të partnerit. Sigurohuni që ata rimarrin topin shpejt nëse nuk arrijnë ta kapin atë. Rritni gradualisht distancën mes tyre. Po ashtu mund të provoni këtë ushtrim me katër fëmijë. Nxitni ata të hedhin topin me gishtërinj sa më shumë që të jetë e mundur.

4. Kapërcimi kalakiç dhe kapja e topit në çift



Në ushtrimin 4, fëmijët hedhin topin lart por jo shumë larg vendqëndrimit të tyre. Sigurohuni që partnerët e tyre përkulen mjaftueshëm në mënyrë që të kapërcehen kalakiç pa problem. Nëse mendoni se është e arsyeshme, mund ta shtoni dozën e vështirësisë tek fëmijët më të avancuar, si për shembull, kapjen pas rrokullisjes para, kapjen pas rrotullimit 180 shkallë, etj.).

5. Hedhja e topit prej ndërmjet këmbëve në çift

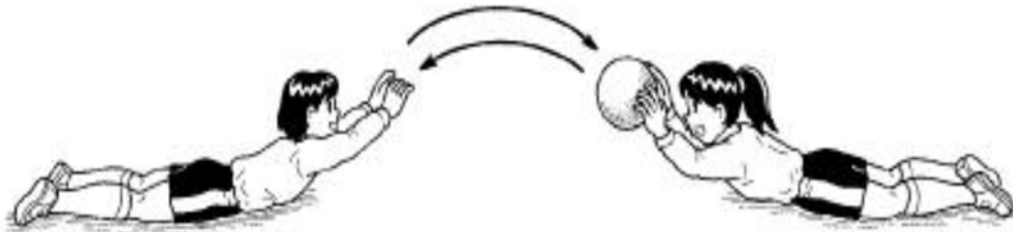


Sigurohuni që fëmijët vështrojnë njëri-tjetrin me kujdes dhe hedhin topin në mënyrë të kontrolluar. Gradualisht rritni distancën mes tyre. Sugjeroni një garë për të parë sa herë janë në gjendje të kapin topin gjatë një periudhe të caktuar kohore.

Stërvitja e katërt: Kapja e topit me gishtërinj në çift (2)

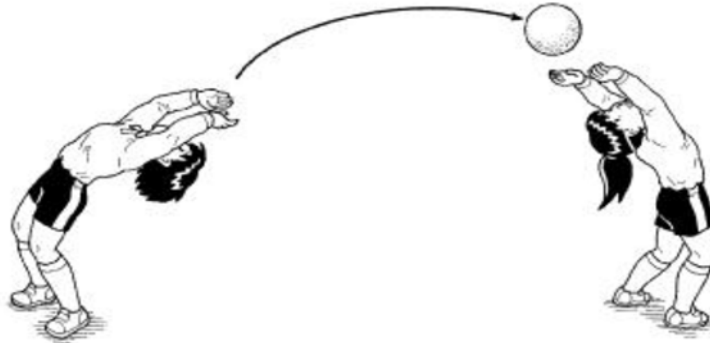
Ky ushtrim paraqet lëvizje të ndryshme trupore siç janë ndërrimi i drejtimit dhe shtrirja në dyshe momentin kur kapin topin. Filloni me lëvizje të ngadalshme dhe precize. Kur fëmijët të adaptohen me ushtrimin, motivoni ata të kthejnë topin sa më shpejt që është e mundur pasi ta kenë kapur atë.

1. Kapja e topit duke qenë i shtrirë barkas



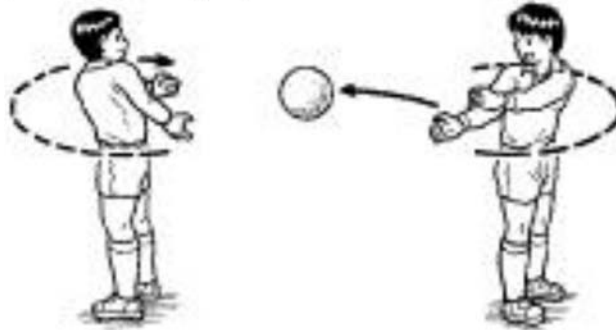
Në këtë ushtrim të parë, fëmijët fillimisht kthejnë topin ngadalë, pastaj më shpejt kur përmirësohen. Mësoni ata që të hedhin topin në drejtim të fytyrës së partnerit. Sigurohuni që hedhja të bëhet me kujdes meqë e kanë të pamundur të lëvizin për arsye të qarta. Verifikoni që kapja të bëhet me dhjetë gishta të hapur plotësisht kur topi i afrohet fytyrave të tyre. Kujdesuni që topi të hedhet në ajër, e jo të rrokulliset mbi dyshe.

2. Kapja e topit duke qenë i përkulur prapa



Qëllimi këtu është që të mësohen fëmijët si të qëndrojnë me këmbë të ndara dhe me trup të përkulur prapa. Sigurohuni që ata vështrojnë partnerët dhe hedhin topin në mënyrë të kontrolluar në drejtim të tyre. Verifikoni që kapja të bëhet duke qenë me fytyrë në drejtim të kundërt prej nga vjen topi. Në fillim, kërkoni nga ta që të hedhin topin lart. Pastaj, gradualisht, nxitni që të hedhin atë pak më ulët.

3. Hedhja e topit me shikim prapa duke rrotulluar pjesën e epërme të trupit



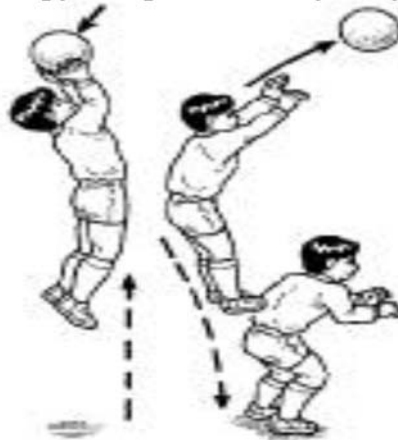
Qëllimi i këtij ushtrimi është të mësohen fëmijët si të hedhin topin duke rrotulluar pjesën e epërme të trupit nga ana e djathtë në të majtë. Kërko nga ta që të rrotullohen në anën e kundërt kur e kthejnë topin. Pasi të kapin dhe hedhin topin dhjetë herë, nxitni që të rrotullohen nga majta në të djathtë dhe të hedhin topin edhe dhjetë herë të tjera. Sigurohuni që ky ushtrim të fillohet ngadalë dhe të rritet shpejtësia gradualisht.

4. Kapja e topit gjatë kërcimit



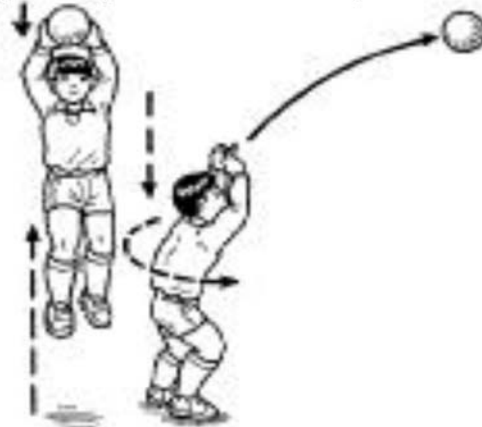
Ushtrimi 4 ka për qëllim të verifikojë pozicionimin e duhur të fëmijëve nën top. Kërkoni nga ta që të ulen galiç, pastaj nxitni që të kërcëjnë dhe të kapin topin në ajër para se të zbresin në dyshe. Sigurohuni që topi të hidhet lart në drejtim të partnerit. Përpiquuni t'i bëni të lëvizin duke hedhur topin ngadalë djathtas, majtas, para dhe prapa.

5. Kapja e topit dhe hedhja e tij në ajër



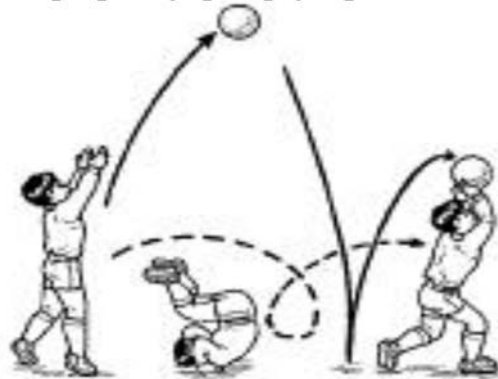
Lëvizja e të dy krahëve është e rëndësishme meqë u ndihmon fëmijëve të kërcejnë më lart. Mësoni ata si të kapin topin kur i afrohet fytyrës së tyre dhe si ta kthejnë atë duke qenë akoma në ajër. Kërkoni nga ta që të hedhin topin më lart në fillim të ushtrimit. Përpiquini t'i bëni të lëvizin duke hedhur topin ngadalë djathtas, majtas, para dhe prapa.

6. Kapja e topit në ajër dhe rrotullimi për të hedhur atë anash



Mundohuni t'i mësoni fëmijët si të kapin topin në ajër dhe të rrotullojnë trupin. Mësoni si të kthejnë topin porsa të zbresin në dysheme. Një variant i mirë këtu është ndryshimi i kahjes së rrotullimit të tyre.

7. Kapja e topit pas një pompeje apo rrokullisjeje para



Në këtë ushtrim, nxitni fëmijët të bëjnë një pompë ose rrokullisje para pas hedhjes së topit paksa përpara. Sigurohuni që topi të kapet pasi të prek vetëm një herë dyshtemenë. Vërtetoni që topi hidhet lart dhe shikohet me kujdes nga po shkon.

8. Qëndrimi i dy lojtarëve përballë njëri-tjetrit dhe ndërrimi i pozicioneve pas hedhjes së topit



Ushtrimi i fundit i kësaj stërvitjeje ka të bëjë me lëvizjen dhe komunikimin. Ideja këtu është të mësohen fëmijët si të lëvizin shpejt dhe të komunikojnë me gojë. Posa ta mësojnë ushtrimin që bazohet në kapjen e topit kur hidhet drejt, nxitni pastaj që kapjen ta bëjnë pasi topi të prek njëherë dyshtemenë. Kujdesuni që të mos përplasen me njëri-tjetrin. Ideoni mënyra më të mira për sa i përket lëvizjes së tyre. Inkuadroni më shumë fëmijë kur ky ushtrim të realizohet si duhet në çift. Mund të shtoni edhe një top të dytë nëse e shihni kështu të udhës.

Stërvitja e pestë: Loja me top (1)

Hedhja dhe kapja e topit në vazhdimësi nuk është edhe aq dëfryese. Duke futur lëvizjet me top, ky ushtrim shton kënaqësinë e fëmijëve gjatë stërvitjes. Ushtrimet vijuese mund të përdoren edhe për nxehje.

1. Rrokullisja e topit duke lëvizur para



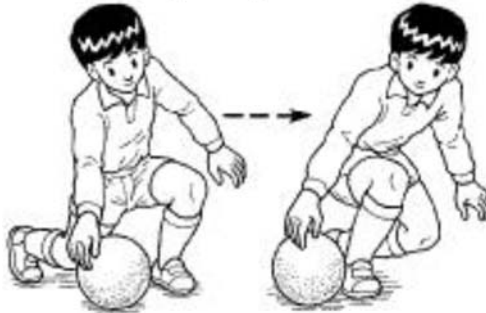
Hapi i parë i kësaj stërvitjeje është të mësohen fëmijët si të vendosin topin mbi dyshteme dhe të prekin anën e tij me njërin apo të dy duart. Pastaj, nxitni të rrokullisin topin para dhe bashkë me të, të lëvizin edhe ata. Kujdesuni që të qëndrojnë galiç dhe të bëjnë lëvizje me hapa shumë të vegjël.

2. Rrokullisja e topit duke lëvizur prapa



Mësoni fëmijët si të vendosin dorën njësoj si më parë. Nga ta kërkoni që të rrokullisin topin prapa dhe të lëvizin prapa me të. Shamngni përplasjet mes fëmijëve duke u bërë me dije që të shikojnë prapa kur e bëjnë një gjë të tillë.

3. Rrokullisja e topit duke lëvizur anash



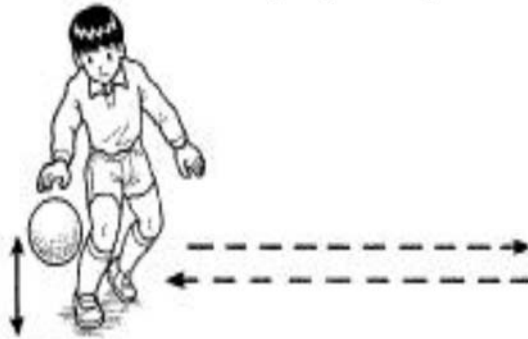
Ajo që ka rëndësi këtu është të mësohen fëmijët si të rrokullisin topin duke qenë të kthyer anash me trup. Bëni që të lëvizin anash në këtë ushtrim. Kur lëvizin në të majtë, kujdesuni që kjo të bëhet duke prekur topin me dorën e djathtë (dhe anasjelltas).

4. Driblimi



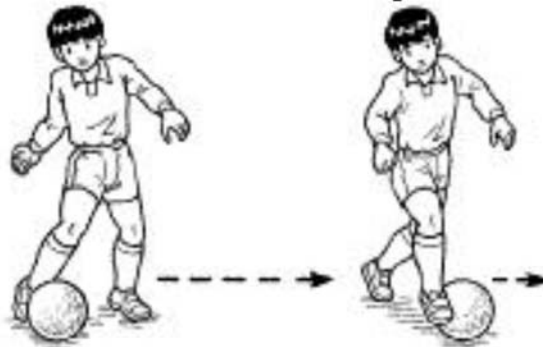
Përdorni këtë ushtrim për t'i mësuar fëmijët si të menaxhojnë më së miri me topin. Mund të përfshihen këto variacione: njëzet herë vetëm me dorën e majtë dhe pastaj vetëm me të djathtën, dhe njëzet herë të tjera me kombinim. Sigurohuni që topi pa ndërprerë prek dyshemenë për sa kohë të jetë e mundur. Sigurohuni gjithashtu që ata gjithnjë përdorin kyçet e duarve dhe gjunjët gjatë ushtrimit në fjalë.

5. Driblimi prapa dhe para



Qëllimi i këtij ushtrimi është të mësohen fëmijët të përdorin dorën e majtë ose të djathtë për të dribluar kur lëvizin prapa apo para. Duke qenë se topi që përdoret për mini-volejboll nuk kërcen shumë, sigurohuni që fëmijët pozicionohen ulët mbi dysheme.

6. Driblimi me shputa



Këtu, poenta është të mësohen fëmijët si të lëvizin anash duke dribluar me shputa. Kur ta përvetësojnë lëvizjen anash, mësoni si të lëvizin duke ngritur hapin. Sigurohuni që kjo lëvizje bëhet me hapa të vogël dhe të shpejtë. Kur bëjnë lëvizjen me ngritje të hapit, kërkoni që kjo të kombinohet me lëvizjet para dhe prapa.

7. Rrotullimi duke qenë në pozicion pompimi



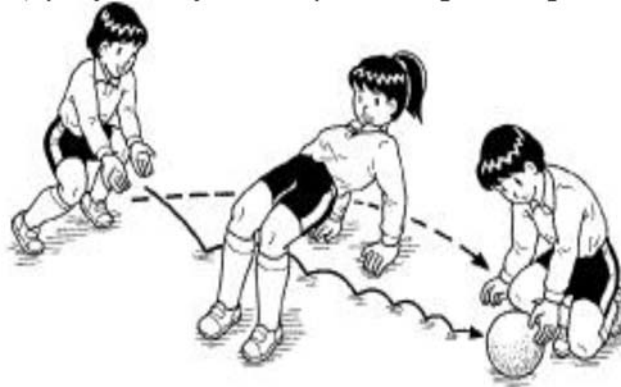
Fëmijët gjithashtu mund të provojnë të rrotullohen përreth topit pa e prekur fare atë. Sigurohuni që këtë ushtrim e bëjnë me bërryla dhe krahë të shtrirë. Inkurajoni të lëvizin shpejt dhe të rrotullohen në drejtimin e kundërt. Dhe në fund kërkoni që të numërojnë rrotullimet.

8. Përplasja e shputave



Në ushtrimin e parafundit të kësaj stërvitjeje, fëmijët kërcëjnë dhe përplasnin shputat derisa janë në ajër. Nxitni që të përsërisin këtë ushtrim pesë herë radhazi. Kujdesuni që të numërojnë lëvizjet që mund t'i bëjnë brenda dhjetë sekondash. Sigurohuni që shikojnë topin me kujdes për të mos shkelur mbi të.

9. Tuneli (dy lojtarë, njëri i kthyer mbrapsht në pozicion pompimi)

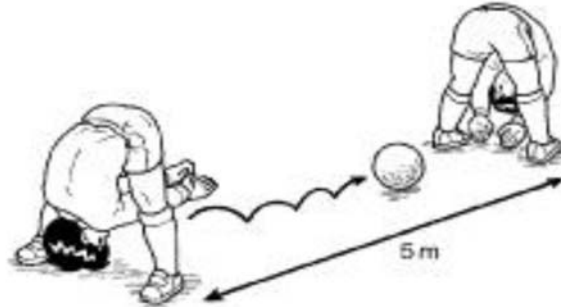


Në fund, mund t'i mësoni fëmijët që të bëjnë ushtrimin e tunelit. Domethënëse këtu është që fëmijët të mos prekin topin përderisa rrokulliset nën trupat e tyre. Mësoni ata si të ndjekin topin pasi ta kenë hedhur atë dhe sigurohuni që trupin e mbajnë drejt. Këshilloni që t'i ndërrojnë rolet pas pesë provave.

Stërvitja e gjashtë: Loja me top (2)

Gjatë stërvitjes në vijim, duhet t'i kushtoni vëmendje nga afër pozicionimit të fëmijëve dhe t'i inkurajoni për të komunikuar njëri me tjetrin.

1. Rrokullisja e topit



Në ushtrimin e parë, bëni fëmijët që të mos shikojnë kah njëri tjetri, duke qëndruar në një distancë prej afro 5 metrash mes tyre. Pasi të përkulen, bëni të hedhin topin prej ndërmjet këmbëve dhe të kapin atë nga prapa. Kujdesuni që të lëvizin shpejt drejt topit dhe të përkulin gjunjët. Inkurajoni që të shikojnë me kujdes njëri tjetrin dhe të hedhin topin tek partneri në mënyrë të kontrolluar.

2. Pasimi i topit duke u lakuar anash



Së pari, bëni fëmijët të qëndrojnë një metër larg njëri tjetrit. Pastaj, mësoni si të lakojnë anash pjesën e epërme të trupit dhe të pasojnë topin tek partneri, duke i mbajtur gjunjët drejtë. Pas pesë apo dhjetë pasimesh, nxitni të bëjnë këtë ushtrim duke u lakuar nga ana tjetër. Ata duhet të përpiqen të pasojnë topin sa më shpesh që mundën brenda pesë sekondash. Kujdesuni që gjatë ushtrimit të komunikojnë mes vete.

3. Pasimi i topit sipër kokës dhe prej ndërmjet këmbëve



Kërkoni nga fëmijët që të qëndrojnë një metër larg njëri tjetrit. Mësoni si të pasojnë topin sipër kokës dhe prej ndërmjet këmbëve, duke e përshtatur distancën sipas nevojës.

Qëndrimi i tyre duhet të jetë me këmbë të hapura duke i mbajtur ato drejtë. Nëse iu bie topi, nxitni ta rikuperojnë atë me shpejtësi dhe të kthehen tek ushtrimi. Sugjerojuni një garë për të parë se cili është një gjendje për të bërë më së shumti pasime brenda një periudhe të caktuar kohore.

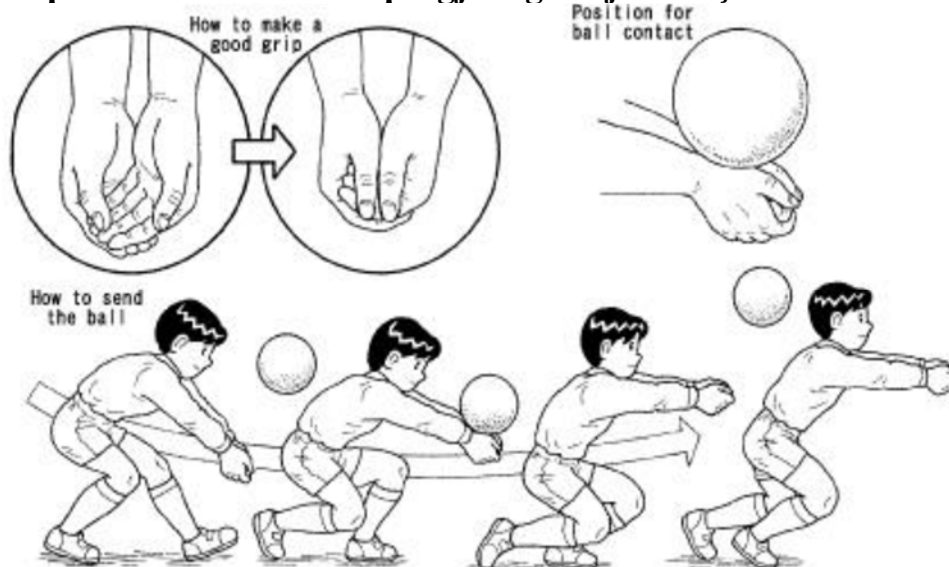
4. Pasimi i topit në formë të numrit tetë



Ideja këtu është që fëmijët të mos kthehen me fytyrë kah njëri-tjetri. Kërkoni prej tyre të rrotullojnë pjesën e epërme të trupit nga ana e djathtë dhe t'i japin topin njëri-tjetrit. Kur e pranojnë topin, duhet të kthehen nga ana e majtë. Qëndrimin duhet ta mbajnë këmbë hapur, me këmbët në pozicion të drejtë. Nëse iu bie topi, nxitni ta rifitojnë shpejt atë dhe të kthehen tek ushtrimi. Sugjerojuni një garë për të parë se cili është një gjendje për të bërë më së shumti pasime brenda një periudhe të caktuar kohore.

D. GODITJA E LIRSHME E TOPIT

Stërvitja e parë: Menaxhimi i topit gjatë goditjes me çekan dhe me një dorë.



Porsa fëmijët aftësohen për të menaxhuar mirë topin, mund të filloni me ta praktikimin e hapave të parë të pasimit. Në volejbol, ekzistojnë disa teknika të cilat mund të përdoren për të pasuar topin, si p.sh. pasimi me çekan, pasimi me një dorë, dhe pasimi me gishtërinj. Startoni duke i mësuar fëmijët me teknikën më të rëndomtë, pasimin me çekan.

Këshillat kyçe rreth mënyrave të menaxhimit të topit gjatë goditjes me çekan

1. Mënyra si të bëhet një kapje e mirë i duarve

Ekzistojnë shumë mënyra për të vendosur duart gjatë pasimit me çekan. Më e zakonshme është ajo që është shfaqur në foton e mësipërme. Mësoni fëmijët si të shtrijnë pesë gishta dhe të vendosin një dorë mbi këndin e tjetrës. Duhet gjithashtu t'i bashkojnë gishtat e mëdhenj të dorës, ku gishti i madh i dorës përfundimisht mbërthen katër gishtat e dorës sipër. Të dy gishtat e mëdhenj të dorës duhet fiksuar kah poshtë, të distancuar prej kyçeve. Sigurohuni që fëmijët i mbajnë bërrylat të shtrirë. Brendësia e kyçeve të duarve duhet të jetë e rrafshët dhe të mbahet e bashkuar. Supet dhe duart teorikisht duhet të krijojnë formën e një trekëndëshi.

2. Mënyra si të përvetësohet një pozicion i mirë për të kontaktuar me topin

Shpjegoni fëmijëve se vendi ideal për të kontaktuar me topin është një çikë sipër pjesës ku vihet ora e dorës. Tregoni atyre se është shumë e rëndësishme të shtrihet bërryli në çastin e kontaktit.

3. Mënyra si të goditet topi

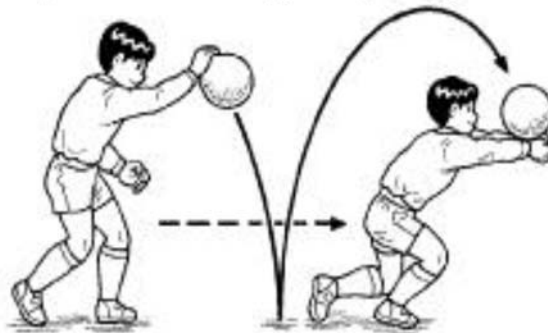
Fillestarët priren të lëvizin krahët kur provojnë të godasin topin, por kjo është një gjë e gabuar. Kur godasin topin, sigurohuni që fëmijët nuk lëvizin krahët, dhe se goditja duhet të bëhet duke e ngritur topin nga pjesa e poshtme e trupit.

Stërvitja e dytë: Të ushtruarit e vet-goditjes me çekan

Në këtë stërvitje, trajneri duhet t'i kushtojë vëmendje vendosjes së duarve dhe lëvizjes së pjesës së poshtme të trupit nga ana e fëmijëve momentin kur kontaktojnë me topin. Kur fëmijët i praktikojnë këto ushtrime, sillni atyre ndër mend dy gjëra:

1. Të vëzhgojnë topin me kujdes gjersa të prek pjesën e sheshtë të parakrahut.
2. Të pozicionohen ulët dhe kontaktojnë me pjesën qendrore të topit kur ai i afrohet trupit të tyre.

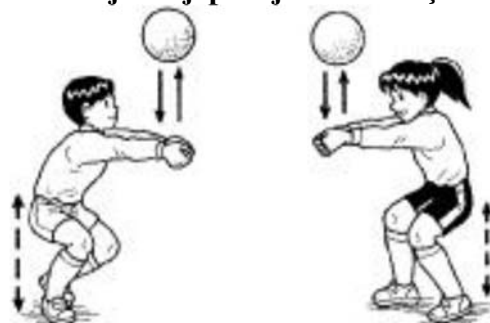
1. Hedhja e topit në drejtim të dyshemesë dhe kapja e tij me pjesën e sheshtë të parakrahut



Në ushtrimin e parë të kësaj stërvitjeje, fëmijët duhet të bëjnë gati pjesën e sheshtë të parakrahut dhe të lëvizin drejt vendit ku mund të bie topi. Sigurohuni që ata përkulin gjunjët dhe mbajnë parakrahun paralel me dyshemenë.

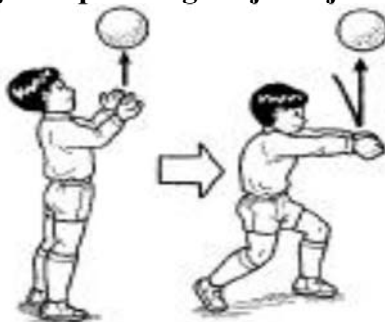
Kur topi prek parakrahët e tyre, bëni t'i shtrëngojnë bërrylat për ta bërë të rrafshët sipërfaqen e parakrahut. Kujdesuni që fëmijëve mos t'iu dalin jashtë mjekra, bërrylat apo ijet, si dhe t'i mbajnë bërrylat të shtrënguar dhe supet të relaksuar.

2. Goditja e njëpasnjëshme me çekan



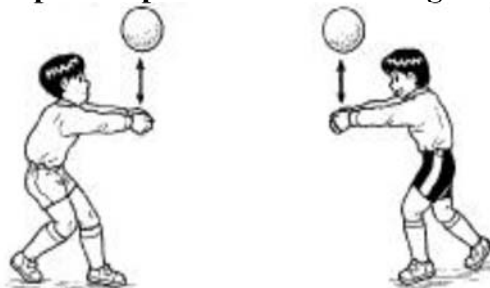
Ideja këtu është të mësohen fëmijët që të bëjnë pesë ngritje të njëpasnjëshme me çekan. Sigurohuni që topi shkon përpjetë duke goditur nga gjunjët. Kujdesuni që ata bëjnë platformë adekuatë dhe e mbajnë atë paralel me dyshemenë. Verifikoni që topi mos të shkojë shumë përpjetë dhe se kontakti me të gjithnjë të bëhet në të njëjtin vend. Ofroni këshilla atyre fëmijëve që kanë probleme për të arritur synimin e dëshiruar.

2. Hedhja e topit dhe goditja e tij drejt përpjetë



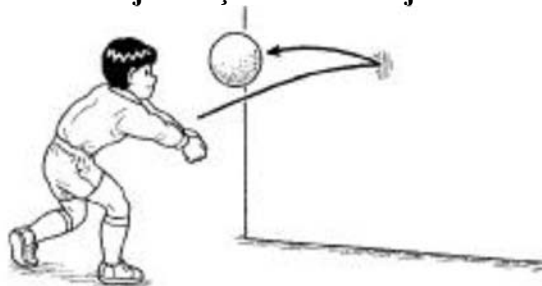
Sigurohuni që fëmijët bëjnë platformë të sheshtë paralel me dyshemenë. Kujdesuni që mjekrën ta mbajnë ulur, kurse bërrylat shtrirë, dhe mos t'iu dalin jashtë ijet. Vërtetoni përkuljen e gjunjëve dhe qëndrimin me njërin shputë përballë tjetrës. Sigurohuni që nuk tundin krahët për të goditur topin, por godasin përpjetë prej trupit.

4. Të bërit garë për sa i përket numrit të vet-goditjeve me çekan



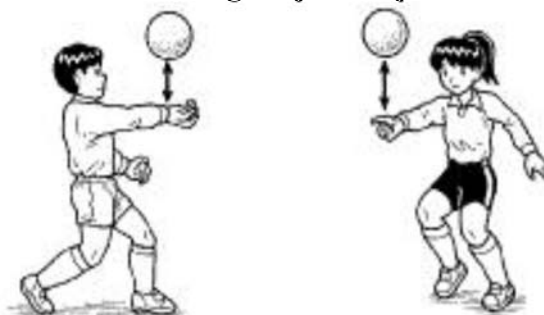
Qëllimi i këtij ushtrimi është të sigurojë që fëmijët ruajnë kontrollin e topit. Që kjo të arrihet, kujdesuni që ata të mbajnë peshën përpara dhe të mos e godasin topin shumë përpjetë. Inkurajoni që të përsërisin këtë ushtrim deri sa të jenë në gjendje të bëjnë një numër goditjesh të njëpasnjëshme. Sigurohuni që fëmijët kanë hapësirë të mjaftueshme përreth për të shmangur ndonjë përplasje eventuale me shokët e tyre.

5. Goditja me çekan kundrejt murit



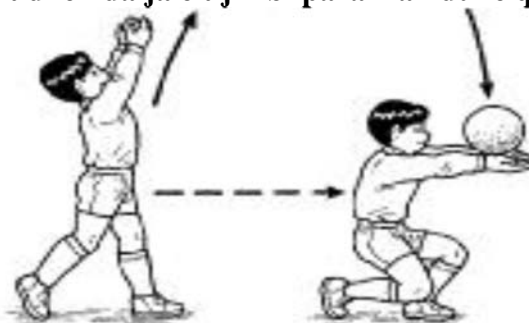
Kur fëmijët bëjnë goditje me çekan kundrejt murit, është shumë domethënëse që ata të lëvizin drejt vendit ku mund të bie topi. Sigurohuni që i përdorin gjunjët për të kontrolluar topin. Nxitni të vrasin mendjen se përse është mundur që ky ushtrim mos të funksionojë mirë (ta zëmë, krahu, bërryli, këmba, fuqia, distanca).

6. Vet-goditja me një dorë



Qëllimi këtu është të mësohen fëmijët si të shtrijnë bërrylin dhe të godasin topin me pjesën e brendshme të kyçit të dorës, i cili duhet të qëndrojë i çlirët gjithnjë. Nxitni të provojnë këtë ushtrim me dorën tjetër. Sigurohuni që përkulin gjunjët paksa dhe nuk lëvizin krahun.

7. Hedhja e topit lart dhe ndalja e tij mbi parakrah duke qenë me gjunjë të përkulur



Ashtu sikur në ushtrimet e mëparshme, është e rëndësishme që fëmijët të lëvizin shpejt për tek vendi ku mund të bie topi. Kujdesuni që parakrahët t'i mbajnë paralel me dyshtemenë. Momentin që vijnë në kontakt me topin, bëni të ulin më poshtë pjesën e sheshtë të parakrahut për të ndalë topin. Sigurohuni që bërrylat i mbajnë të shtrirë dhe gjunjët të përkulur. Hidhni një sy përreth për të vërtetuar kushtet e sigurisë.

Stërvitja e tretë: Goditja me çekan me udhëzime specifike

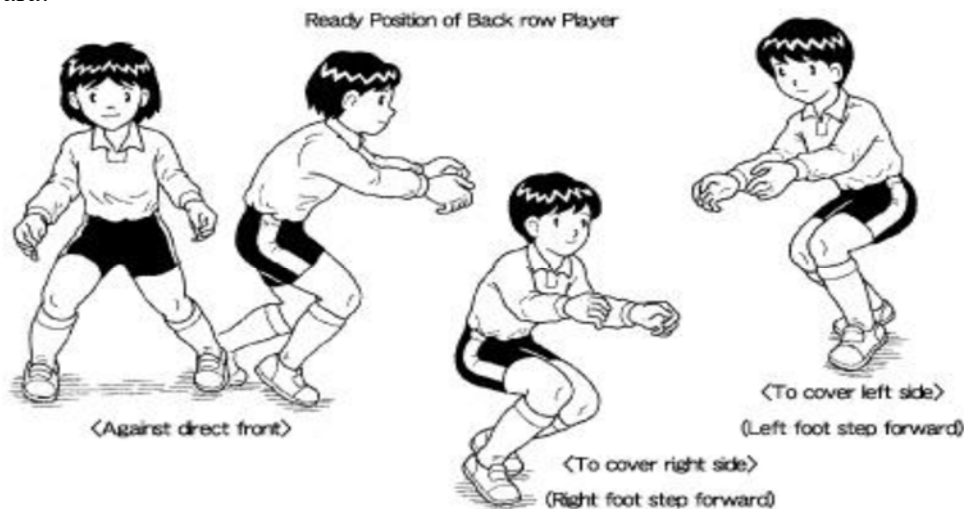
Sapo fëmijët të jenë në gjendje të bëjnë vet-goditje me çekan 20 deri në 30 herë radhazi, provoni ushtrimet dhe lojërat me pasim ndërmjet dy lojtarëve.

1. Qëndrimi në gjendje gatishmërie

Fillimisht, mësojuni fëmijëve pozicionin e gatishmërisë së lojtarit në vijën e pasme. Mësoni ata si të vendosin një rëndësi pak para tjetrës. Sigurohuni që i ngrehin thembrat dhe rrinë në gishta, ndërsa gjunjtë i drejtojnë kah lojtari tjetër i vijës. Mësoni ata të përkulen para paksa duke mbajtur krahët hapur dhe të ngritur në lartësi me gjoksin, kurse pëllëmbët me fytyrë përpjetë. Sigurohuni që topin e përcjellin me kujdes.

2. Goditja me çekan në vrap

Mësoni fëmijët që të mbajnë një pozicion të përkulur kur lëvizin (sikur në pozicionin e gatishmërisë) dhe të bëjnë hapa të vegjël për të shkuar tek vendi ku mund të bie topi. Sigurohuni që të kontaktojnë me topin kur ai i afrohet trupit të tyre. Ndaloni ata nga lëvizja e krahëve përpjetë. Sigurohuni që të mbajnë të njëjtin kënd mes trupit dhe krahëve dhe se e godasin topin me pjesën e sheshtë të parakrahut duke përdorur gjithë trupin për të lëvizur topin përpara.

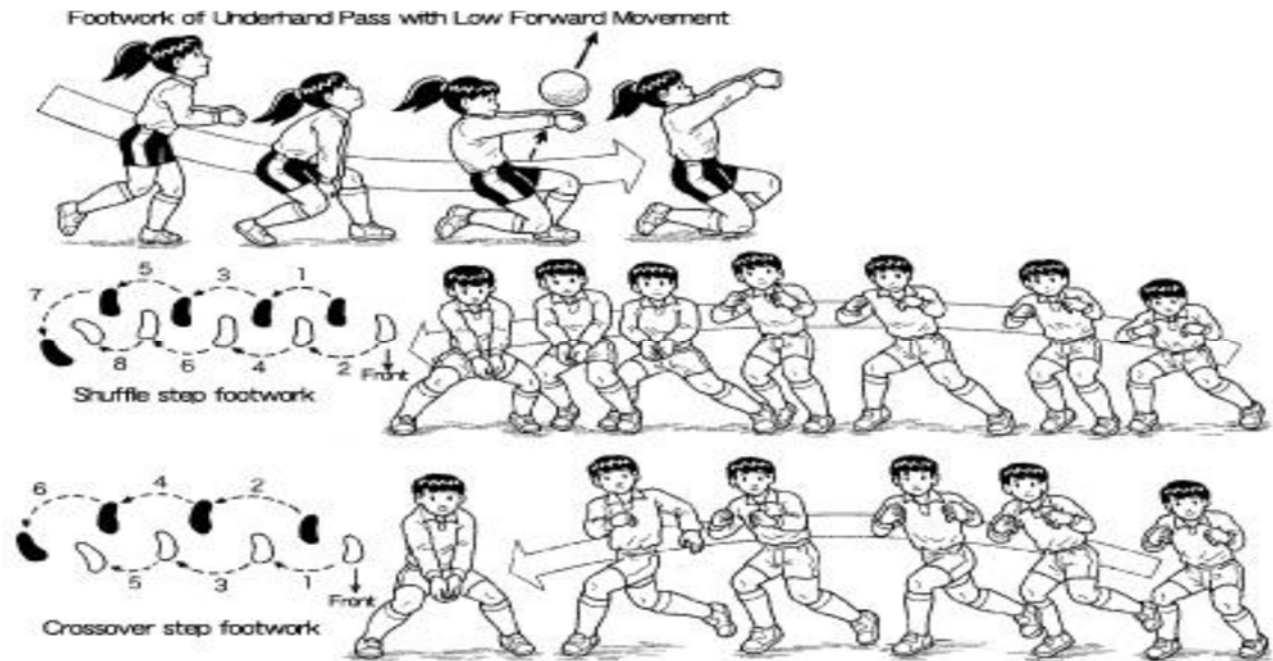


3. Goditja me çekan duke lëvizur ulët përpara

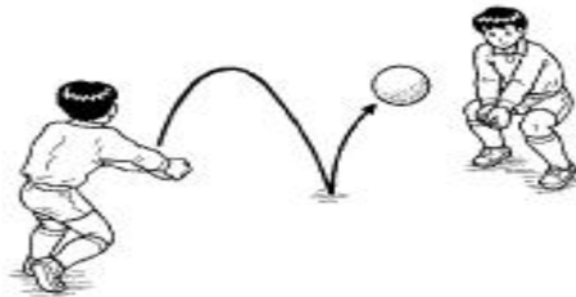
Në qoftë se topi bie ulët dhe shumë afër dyshemesë, nxitni fëmijët të bien me njërin gju. Sigurohuni që lëvizin para duke vendosur ijën sipër kyçit të këmbës për të qëndruar ulët (shiko foton në faqen vijuese). Bëni t'i fusin dy kyçet e dorës nën top dhe të shtrijnë tërë trupin për të çuar topin para.

4. Goditja me çekan me lëvizje diagonale

Po që se topi vjen nga ana e djathtë apo e majtë e trupit të fëmijëve, nxitni ata të bëjnë një lëvizje të shpejt anash. Sigurohuni që të vendosin pjesën e jashtme të shputës një hap para dhe të pozicionojnë gishtat e këmbës kah partneri drejt të cilit dëshirojnë ta hedhin topin. Ata duhet të jenë të kthyer me fytyrë kah topi dhe të përdorin tërë trupin për ta hedhur atë tek njëri tjetri.

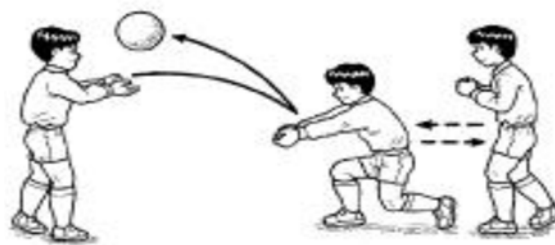


1. Goditja në çift me një të prekur të topit në dyshme



Në këtë ushtrim të parë, bëni fëmijët të godasin topin para dhe prapa brenda një distance të shkurtër me vetëm një të prekur të topit në dyshme. Sigurohuni që ata të lëvizin poshtë e lartë, djathtas e majtas, duke u futur shpejt nën top dhe duke marrë një qëndrim të përkulur. Kërkoni prej tyre që të bëjnë numërimin e goditjeve të suksesshme që bëhen njëpasnjëshëm. Kushtoni vëmendje pozicionimit të fëmijëve: ata duhet të kthejnë topin duke e ngritur lart me krejt trupin, e jo thjesht vetëm duke e tundur krahun.

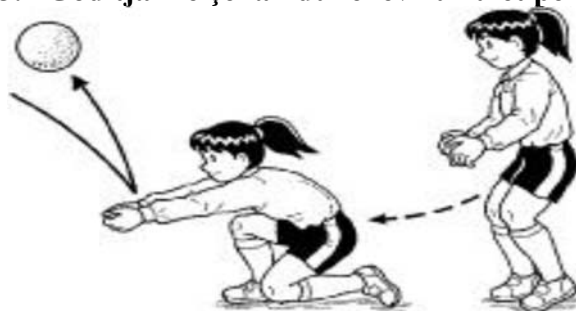
2. Goditja me çekan duke lëvizur përpara



Gjatë goditjeve me çekan, sigurohuni që fëmijët të hedhin topin si duhet tek partneri, dhe jo më lart sesa lartësia e belit.

Topi duhet të hidhet me të dyja duart në mënyrë të kontrolluar nëpërmjet goditjes me çekan. Nxitni ata të lëvizin përpara kur hedhin topin dhe të kthehen prapa për të marrë pozicionin e gatishmërisë. Sugjerojuni që të ndërrojnë rolet pas dhjetë goditjeve.

3. Goditja me çekan duke lëvizur ulët përpara



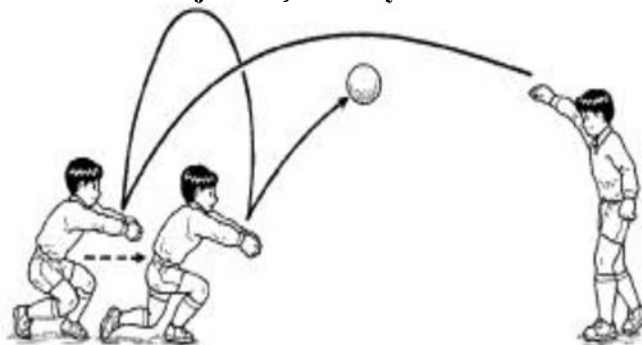
Ideja këtu është të mësohen fëmijët si të hedhin topin butë por jo aq lart sa në ushtrimin 2. Bëni që të godasin topin gradualisht ulët gjersa topi t'i afrohet goxha dyshemesë. Sigurohuni që fëmijët të lëvizin në pozicion të përkulur dhe të shtrijnë plotësisht këmbët kur hedhin topin. Sugjerojuni që të ndërrojnë rolet pas dhjetë goditjeve.

4. Goditja me çekan duke lëvizur para djathtas dhe majtas



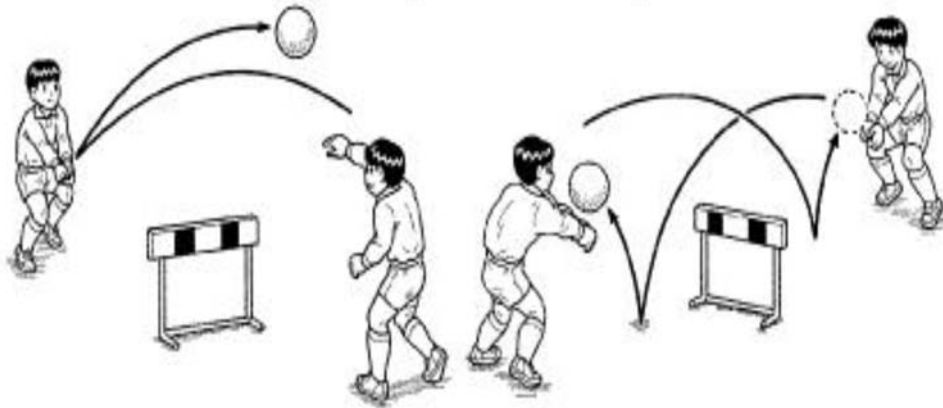
Së pari, ju thoni fëmijëve të bëjnë një apo dy lëvizje përpara (djathtas apo majtas) me hapa zhagas. Mësoni që të godasin topin duke pozicionuar shputën e jashtme një hap përballë shputës së brendshme, duke përdorur hapat mbikalues për të lëvizur shpejt. Sigurohuni që topi të goditet tutje gradualisht. Përsëriteni këtë ushtrim pesë herë në të dyja anët, pastaj le të bëhet ndërrimi i roleve.

5. Goditja me çekan dy herë radhazi



Në këtë ushtrim, qëllimi është të mësohen fëmijët që të hedhin topin kah partneri, i cili e kthen atë pas dy goditjesh. Sigurohuni që, pas shtrirjes së tërë trupit për goditjen e parë, fëmijët të kthehen shpejt në pozicion të përkulur.

6. Loja e kthimit të topit

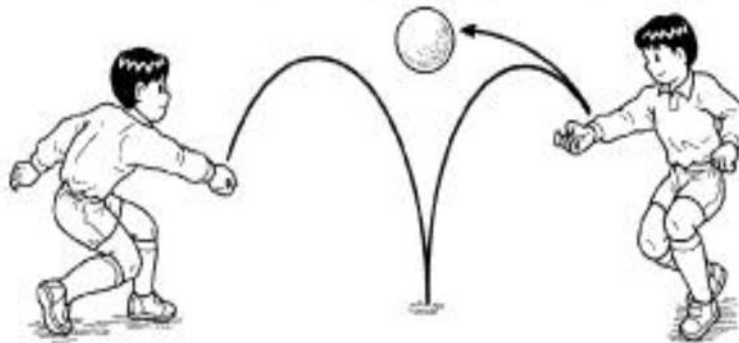


Ushtrimi i fundit i kësaj stërvitjeje ka për qëllim t'i mësojë fëmijët që të hedhin topin sipër një pengese dhe t'i nxisë partnerët e tyre për ta kthyer atë. Sigurohuni që topi të kthehet pas kërcimit të parë nga dyshemeja përmes goditjes me çekan. Propozoni një përballje mes tyre për të parë se – prej dhjetë provave - sa goditje janë në gjendje fëmijët t'i kthejnë njëri-tjetrit. Nëse ka të atillë që kanë probleme në kthimin e topit, inkurajoni që të vazhdojnë së hedhuri topin para dhe prapa.

Stërvitja e katërt: Shërbimi me llërë

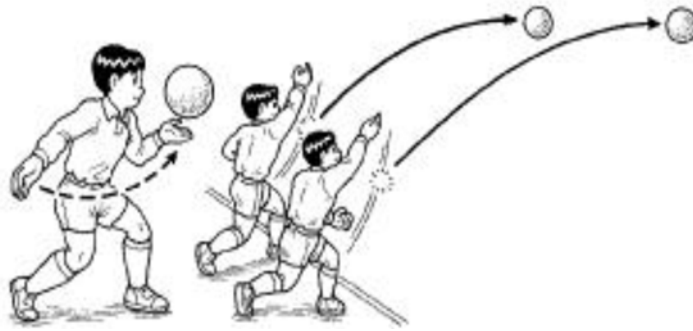
1. Para se hedhin topin, kujdesuni që fëmijët djathtakë të jenë pozicionuar me shputën e majtë përballë të djathtës, ndërsa krahu i djathtë të jetë tërhequr prapa. E kundërta zbatohet tek fëmijët majtakë.
2. Sigurohuni që ata e mbajnë topin para trupit duke qëndruar në pozicion të ulur me gjunjë të përkulur.
3. Ju thoni të hedhin topin një çikë lart dhe të ngrehin krahun e djathtë nga prapa dhe me kyçin e dorës ta godasin topin lart.
4. Nxitni që të bëjnë një apo dy hapa para, pas goditjes së topit.

1. Shërbimi me një dorë pas prekjes së topit në dysheme



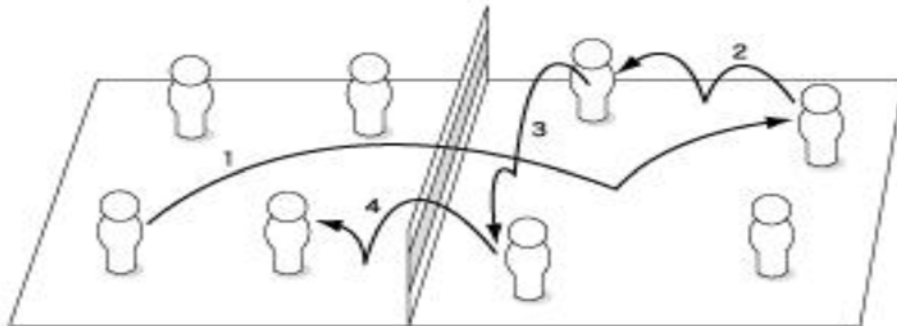
Në ushtrimin e parë të kësaj stërvitjeje, angazhoni fëmijët të godasin topin me kyçin e dorës. Le të shërbejnë dhjetë herë njëpasnjëshëm. Caktoni rolet e hedhësit dhe shërbyesit që në fillim. Sapo fëmijët të ndihen komod me shërbimin e topit tek partneri, angazhoni që shërbimin pastaj ta bëjnë me një prekur të topit në dysheme.

2. Shërbimi me llërë në çift



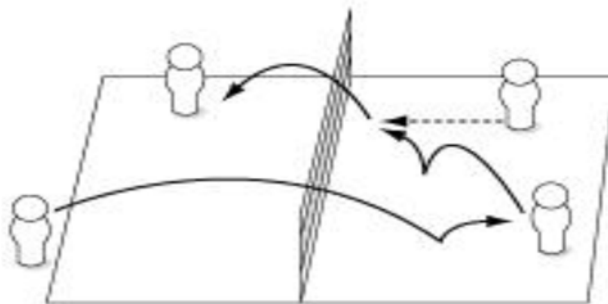
Qëllimi këtu është të angazhohen fëmijët të hedhin topin një çikë lart me dorën e majtë dhe të godasin pjesën e poshtme të topit. Kujdesuni që ta kenë topin përballë dhe të lëvizin krahun nga poshtë lart, duke përcjellë me kujdes pikën e kontaktit. Sugjerohuni një përballje mes tyre për të parë se sa larg mund të shërbejnë fëmijët. Kujdesuni po ashtu që të kenë hapësirë të mjaftueshme përreth tyre.

3. Loja e goditjes me llërë kur topi prek dyshemenë



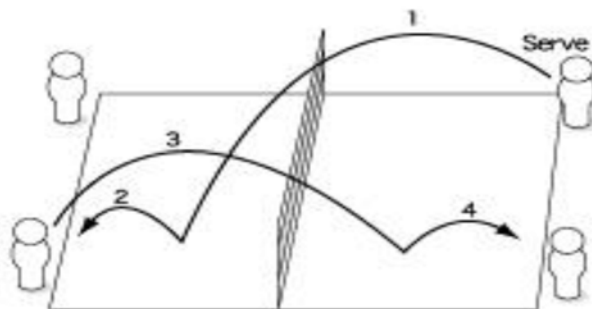
Formoni dy ekipe me nga katër deri në gjashtë lojtarë secili. Njëri ekip shërben topin, kurse tjetri e hedh atë tek tre bashkëlojtarë të ndryshëm me një të prekur të topit në dysheme, para se topi t'i kthehet palës kundërshtare. Është e këshillueshme që t'i caktohet roli çdo lojtari të ekipit.

4. Shërbimi përbrenda fushës së volejbollit



Shfrytëzoni palestrën e badmintonit për të bërë këtë ushtrim. Udhëzoni fëmijët të shërbejnë në mënyra të ndryshme prej secilës anë të fushës. Kur vijjnë në kontakt me topin, sigurohuni që lëvizin para shputën përballë krahut goditës. Nëse topi kalon rrjetën, kërkoni nga fëmijët që të bëjnë një hap prapa dhe të shërbejnë nga aty. Inkurajoni që të rikuperojnë topin dhe ta kthejnë atë me shpejtësi. Kujdesuni që të zënë topa për partnerët e tyre të cilët ende janë duke shërbyer pas dhjetë shërbimeve. Bëri të përballen për të parë se sa shërbime e kalojnë rrjetën suksesshëm.

5. Shërbimi mbi rrjetë jashtë vijës së fundit



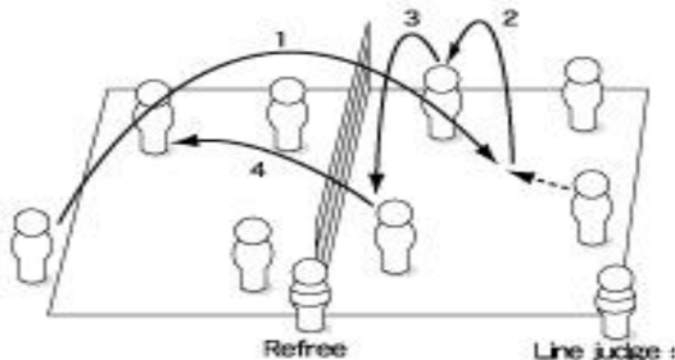
Formoni dy ekipe prej dy deri në katër fëmijësh. Bëri të përballen për të parë se sa shërbime mbi rrjetë janë në gjendje t'i bëjnë këto dy ekipe. Caktoni fëmijëve rolet (kush kapës, kush shërbyes, e kështu me radhë). Fëmijët të cilët nuk mund të hedhin topin mbi rrjetë gjatë shërbimit, mundësojuni të shërbejnë brenda fushës dhe llogaritni si topa të mirë edhe kur prekin rrjetin. Identifikoni objektin për shenjim, ta zëmë, një karrige apo diç tjetër.

6. Loja në çift e hedhjes së topit me kërcim dhe shërbimit me llërë



Tre anëtarë të ekipit i hedhin topin njëri-tjetrit me një të prekur të topit në dysheme, dhe pastaj e kthejnë atë në anën tjetër të rrjetës. Sigurohuni që fëmijët e shërbejnë topin brenda në fushë dhe se nuk e shkelin vijën e pasme gjatë shërbimit. Llogaritni si topa të mirë ata që prekin rrjetën. Caktoni njërin prej fëmijëve si arbitër dhe inkurajoni të gjithë fëmijët që të pranojnë rezultatin përfundimtar.

7. Loja në katërshe e goditjes me një dorë/me llërë



Caktoni dy fëmijë si gjyqtarë të vijës. Sigurohuni që ata respektojnë vendimet e arbitrit. Ashtu sikur në ushtrimin paraprak, filloni pa rotacion. Rotacioni duhet të futet vetëm atëherë kur fëmijët të jenë ambientuar me lojën. Ekipi i parë që shënon dhjetë pikë fiton (duke përdorur sistemin e arkëtimit të pikëve pas çdo shërbimi).

Stërvitja e pestë: Pasimi me gishtërinj

Kanë arritur fëmijët aty ku janë në gjendje ta ekzekutojnë mirë pranimin dhe shërbimin me llërë? Nëse po, mund të filloni me pasimin me gishtërinj, që përdoret për topat sipër belit. Sugjerimet kyçe për mënyrën si kryhet një pasim 5)* me gishtërinj.



1. Bëni fëmijët të lëvizin shpejt nën top dhe të vijnë në kontakt me të përballë fytyrës, meqë është e pamundshme të pasohet kur e ke topin anash.
2. Sigurohuni që fëmijët vendosin të dy duart në lartësi të fytyrës - me bërrylat e hapur anash – duke i mbajtur kyçet e duarve afër njëra tjetrës dhe duke i hapur të dhjetë gishtat sa më gjerë që është e mundur. Ata duhet të jenë të aftë të shohin topin mes krahëve.
3. Kujdesuni që fëmijët e lejojnë topin t'u afrohet përballë fytyrës së tyre dhe e godasin atë me të dhjetë gishtat.
4. Në fund, nxitni fëmijët të hedhin topin duke e shtyrë lart prej gjunjëve dhe ijeve, e jo thjesht duke ulur dhe zgjatur krahët. Ijet duhet mbajtur përpara ndërsa gjoksini të ngritur. Inkurajoni që të bëjnë disa përsëritje duke ndjekur një nga një sugjerimet paraprake.

5) SELIMI , M. GJINOVCI , B. (2014) : VOLEJBOLLI-Metodologjia e të mësuarit f.q. 71

1. Pasimi gjoksor nga lojtari në lojtar



Në ushtrimin e parë, ju thoni fëmijëve të dalin prapa topit. Udhëzoni që të kapin atë me të gjithë gishtrinjët para se ta kthejnë tek partneri. Përpiquni që t'u zvogëloni kohën e mbajtjes së topit. Sigurohuni që topin ta kapin me dhjetë gishtërinj të hapur dhe ta kthejnë atë me një lëvizje sikurse gjatë pasimit.

2. Kapja, hedhja, dhe kthimi i topit përmes pasimit me gishtërinj



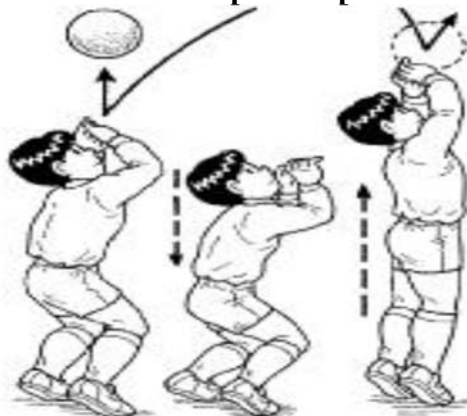
Ideja këtu është të mësohen fëmijët si të kapin topin që hidhet nga partneri, si ta hedhin atë lart në vijë të drejt dhe ta kthejnë pastaj me anë të pasimit me gishtërinj në kontaktin e dytë. Sigurohuni që trupi i tyre të zgjatet përpjetë gjatë kontaktit të parë. Më pas nxitni që shpejt të pozicionohen në mënyrë të kërrusur dhe të pasojnë topin kur u afrohet trupit të tyre.

3. Pasimi me gishtërinj pas prekjes së dyshemesë



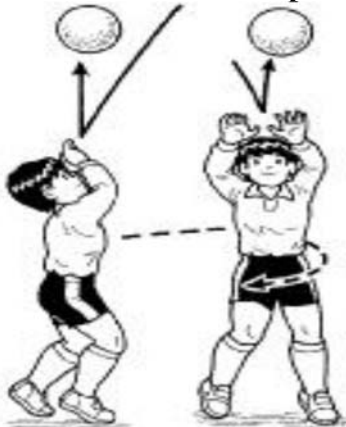
Ju thoni fëmijëve që të lëvizin shpejt nën top pasi të jetë hedhur nga partneri. Kujdesuni që të kërrusën ulët dhe të vendosin të dy duart mbi dysheme. Pastaj, nxitni të zgjaten përpjetë, duke shtrirë gjunjët dhe ijet për të kapur topin në pikën më të lartë. Inkurajoni të bëjnë një lëvizje të ngjashme me lëvizjen e pasimit. Sigurohuni që pozicionohen shpejt nën top dhe janë të gatshëm për të kontaktuar me topin duke pasur të shtrirë pjesën e poshtme të trupit.

4. Vet-pasimi dhe kthimi përmes pasimit me gishtërinj



Pasi partneri ta hedh topin, bëni fëmijët që ta godasin atë një herë drejt përpjetë para se ta kthejnë përmes pasimit me gishtërinj në kontaktin e dytë. Trupi i tyre duhet të zgjartet përpjetë gjatë kontaktit të parë. Sigurohuni që pozicionohen shpejt në mënyrë të kërrusur dhe pasojnë topin kur u afrohet trupit të tyre.

5. Vet-pasimi, rrotullimi anash dhe pasimi me gishtërinj



Ky ushtrim është i ngjashëm me ushtrimin e katër përveç se fëmijët këtu rrotullohen 90 shkallë pas vet-pasimit. Bëni fëmijët që të zgjaten anash (djathtas ose majtas) dhe të kthejnë topin tek partneri me pasimin me gishtërinj. Sigurohuni që ata e godasin topin lart herën e parë dhe rrotullohen shpejt. Nxitni që të zgjaten anash për të kthyer topin.

6. Vet-pasimi, rrotullimi dhe pasimi nga prapa



Dallimi nga ushtrimi i mëparshëm është se këtu fëmijët rrotullohen 180 shkallë për të dalë me fytyrë nga ana e kundërt pas vet-pasimit. Nxitni të përkulën prapa dhe të pasojnë topin tek partneri i pozicionuar pas tij. Sigurohuni që fëmijët qëndrojnë me një rën shputë para tjetrës, duke qenë i përkulur paksa prapa. Kujdesuni që e lejojnë topin t'u afrohet para se ta godasin. Bëni të rrotullohen për t'u kthyer sërish kah partneri pasi të kenë bërë pasimin nga prapa.

Stërvitja e gjashtë: Lëvizja dhe Pasimi

Porsa fëmijët ta kenë përvetësuar pasimin me gishtërinj, hapi tjetër është të mësohen si të lëvizin shpejt nën top dhe të kryejnë pasime të vazhdueshme me gishtërinj pas pranimit me një dorë apo me çekan. Ata gjithashtu duhet të ushtrjnë për të ditur se kur të përdorin si duhet një pranim me çekan apo një pasim me gishtërinj, vendim ky i cili në masë të madhe varet nga lartësia e topit që vjen. Po kjo lëvizje përdoret për t'u futur nën top qoftë kur bëhet pranim me çekan qoftë kur bëhet pasimi me gishtërinj. Sido që të jetë, ekzistojnë dy mënyra të ndryshme për të lëvizur:

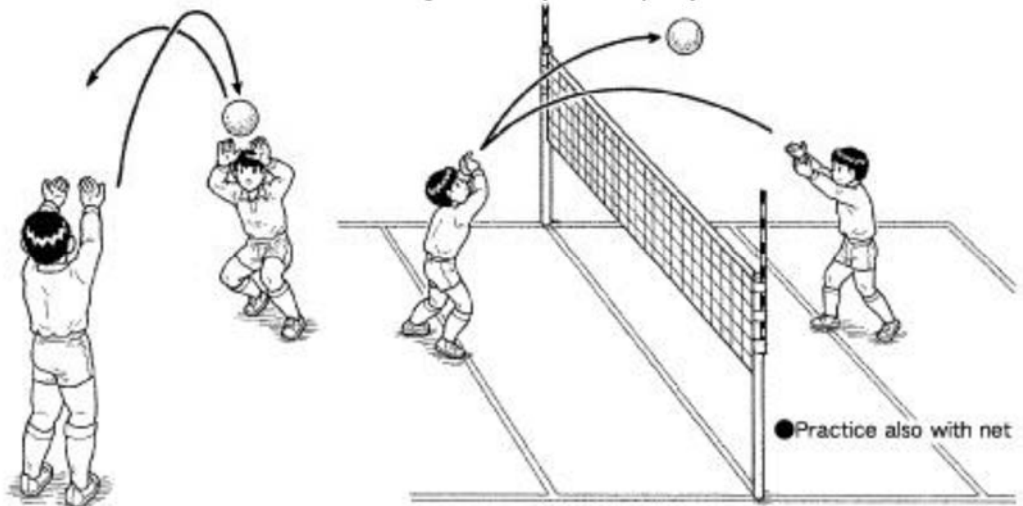
1. Metoda e tërheqjes prapa

Këtu, fëmijët duhet të bëjnë hapa të vegjël dhe të shpejtë prapa duke ruajtur pozicionin e kërrusur. Sigurohuni që ata nuk e mbajnë drejt pjesën e epërme të trupit.

2. Metoda e rrotullimit dhe vrapimit

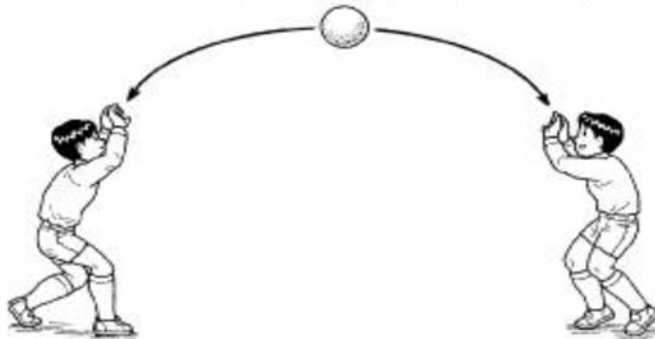
Nëse fëmijët e shohin të vështirë të arrijnë topin me metodën e tërheqjes prapa, bëni të rrotullohen dhe të vrapojnë. Inkurajoni të përdorin pasimin nga prapa kur trupin e kanë të kthyer në anën e kundërt. Ndryshe, nxitni të përdorin pasimin me gishtërinj po që e mundur.

1. Pasimi me gishtërinj mes dy lojtarëve



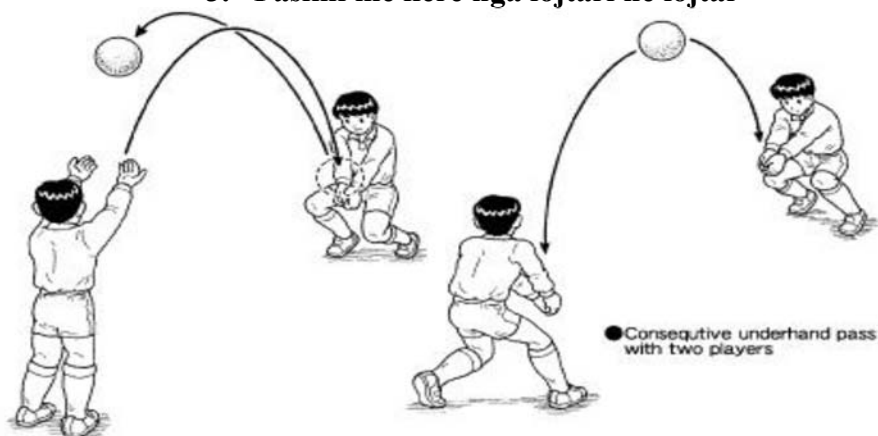
Qëllimi i këtij ushtrimi është të mësojë fëmijët si të hedhin topin ndërkohë që partneri lëviz shpejt për të hyrë nën top para se ta kthejë atë me pasim me gishtërinj. Sigurohuni që e përdorin gjithë forcën trupore kur ngriten, duke shmangur shtrirjen e mjekrës, bërrylave apo ijeve. Inkurajoni të lëvizin shpejt kur futen nën top dhe të komunikojnë njëri me tjetrin. Fëmijët të cilët nuk e kanë zotëruar pasimin me gishtërinj duhet të punojnë goxha në praktikimin e kapjes dhe lëshimit të topit në mënyrë shumë të shpejt. Sigurohuni që ka hapësirë të mjaftueshme për të bërë lëvizje të ndryshme në mënyrë korrekte. Ndrehuni të lirë për të futur variacione siç janë lëvizja përpara, prapa, djathtas apo majtas, hyrja nën top, pasimi me kërcim. Ndërroni rolet e fëmijëve pas dhjetë provave.

2. Pasimi me gishtërinj nga lojtari në lojtar



Në këtë ushtrim, urdhëroni fëmijët të bëjnë dhjetë pasimi të njëpasnjëshme. Nga ta kërkoni që numërimin e pasimeve ta bëjnë me zë. Inkurajoni që të mos dorëzohen edhe nëse një gjë të tillë e kanë të vështirë ta bëjnë.

3. Pasimi me llërë nga lojtari në lojtar



Qëllimi këtu është të mësohen fëmijët si të hedhin topin me kujdes në drejtim të gjunjëve të partnerit. Sigurohuni që fëmijët kërrusën në pozicionin e gatishmërisë dhe kontaktojnë me topin përballë gjunjëve të tyre. Ndaloni nga shtrirja e mjekrës, bërrylave apo ijeve. Bëni që ta kthejnë topin sipër kokës së partnerit, duke fiksuar shikimin nga topi dhe duke biseduar njëri me tjetrin. Mund të futen edhe variacione siç janë lëvizja përpara, prapa, djathtas apo majtas, gjithnjë duke qenë në pozicion të kërrusur. Ndërroni rolet e fëmijëve pas dhjetë provave.

Stërvitja e shtatë: Pranimit i shërbimit nga poshtë

Loja e voleybollit fillon me shërbimin. Për këtë arsye, është tepër me rëndësi që të përvetësohet teknika e pranimit të shërbimit. Meqenëse me fëmijët ende nuk keni praktikuar teknika të avancuara të shërbimit, ndaj fillimisht angazhohuni në drejtim të përvetësimit të pranimit të shërbimit nga poshtë.

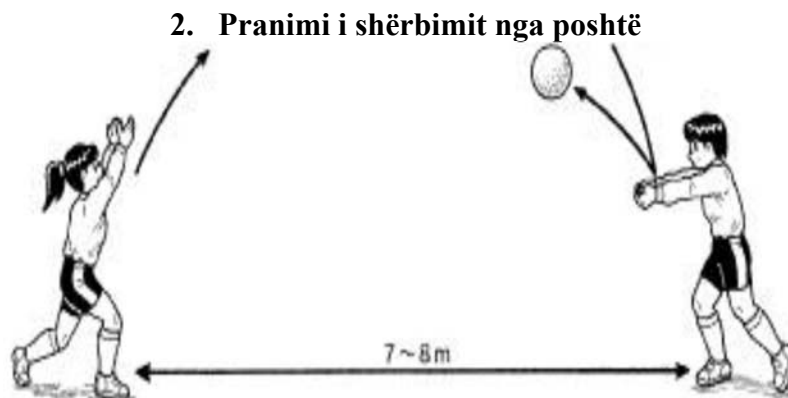
Pikat që ndërlidhen me pranimin

1. Fëmijët duhet të kërrusën në pozicion gatishmërie me këmbët paksa të përkulura. Duhet të ndjekin trajektoren e topit që afrohet dhe të futen nën të në mënyrë që të vijnë deri te kontakti kur topi është në lartësi të belit.
2. Kujdesuni që fëmijët të lëvizin shpejt dhe të kenë tajmingun e duhur kur vijnë në kontakt me topin. Ata duhet të thonë numrin 1 kur hedhin topin dhe fillojnë të lëvizin. Kur thonë 2, duhet të pozicionohen nën top dhe të presin gjersa topi t'u afrohet trupit të tyre. Topi duhet të kthehet kur thonë numrin 3.

1. Pasimi i gjatë nga poshtë

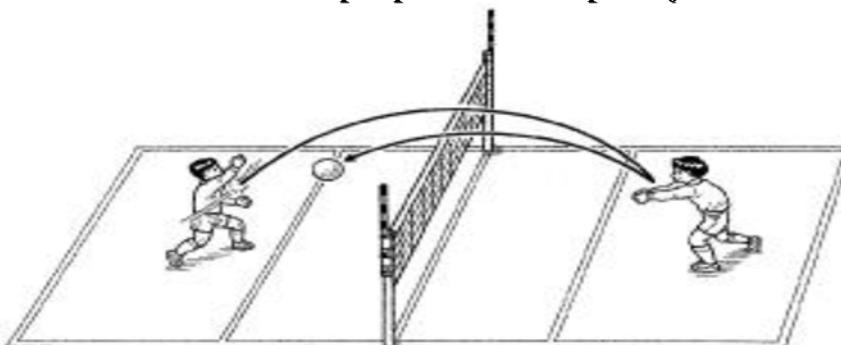


Ky ushtrim fillon duke bërë fëmijët të qëndrojnë përballë njëri tjetrit në distancë prej shtatë - tetë metrash. Urdhëroni të lëvizin shpejt nën top. Sigurohuni që topin e hedhin me kujdes. Ju thoni që të presin gjersa topi t'i afrohet dyshemesë, për ta kthyer atë më pas. Kujdesuni që kthimin e topit ta bëjnë duke shtyrë përjetë trupin dhe ijet.



Qëllimi këtu është të mësohen fëmijët si të shërbejnë dhe partnerët e tyre si të pranojnë. Sigurohuni që pranuesit lëvizin shpejt për ta arritur topin dhe kthyer atë për tek shërbyesi. Fëmijët duhet të kontaktojnë me topin duke qenë ai përballë trupit të tyre. Porsa fëmijët ta kenë përvetësuar pranimin e topave që afrohen drejt, punoni me ta që përvetësojnë pranimin e topave që shërbehen djathtas ose majtas. Caktoni një garë për të parë sa topa prej 10 sosh qëllonjë cakun.

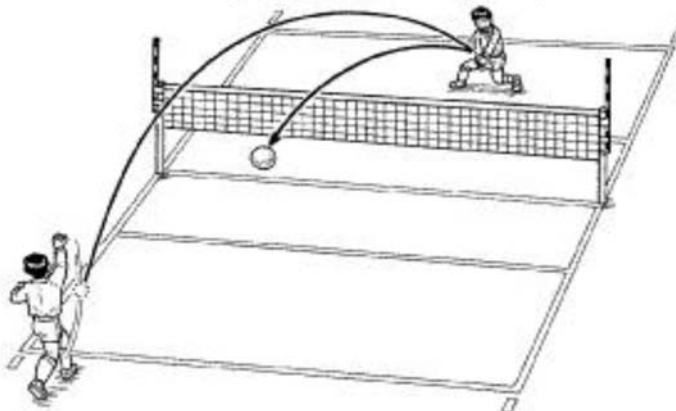
3. Pranimi i topit që shërbehet sipër rrjetës



Fillimisht, mund t'u lejon fëmijëve të shërbejnë brenda vijave kufizuese të fushës. Momentin që përvetësojnë shërbimin nga ajo distancë, kërkoni nga ta që gradualisht të bëjnë një hap prapa dhe të rrisin distancën. Së pari, fëmijët duhet ta hedhin topin direkt tek partneri, e pastaj të përpiqen ta hedhin atë anash.

Ndaloni nga shtrirja e mjekrës, bërrylave apo ijeve. Sigurohuni që lëvizin shpejt për të hyrë nën topin që afrohet. Caktoni një ballafaqim për të parë sa topa prej dhjetë provave ata janë në gjendje t'i kthejnë suksesshëm.

4. Pranimi i topit që shërbehet pas vijës së fundit

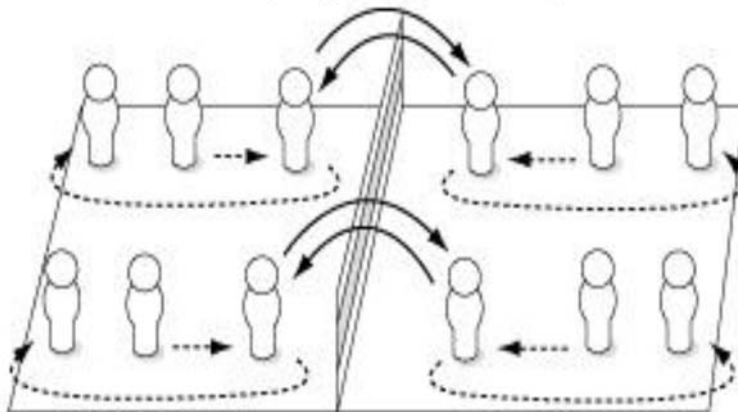


Ajo që është e rëndësishme këtu është të sigurohuni që fëmijët luajnë vetëm me topat të cilët bien brenda fushës. Kur topi bie jashtë fushës, nxitni fëmijët të thonë “jashtë” me zë të lartë dhe të qartë. Sigurohuni që lëvizin shpejt për të hyrë nën topin që afrohet. Caktoni një përballje mes shërbyesit dhe pranuesit për të parë numrin e pranimeve të suksesshme.

Stërvitja e tetë: Loja e pasimeve të vazhdueshme

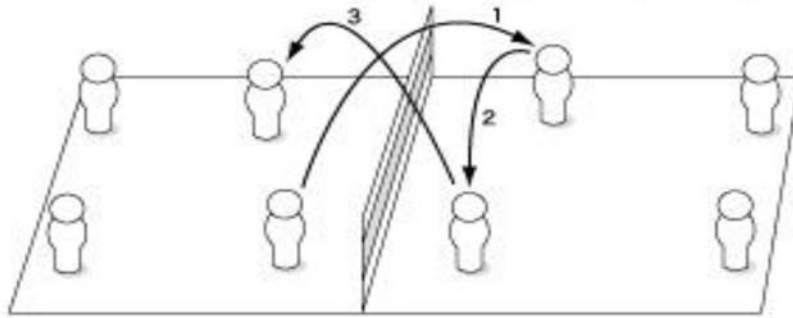
Gjer më tash, fëmijëve u keni mësuar katër teknika bazë: pasimin me llërë, pasimin me një dorë, pasimin me gishtërinj dhe shërbimin nga lart. Tani ka ardhur koha për t’u mësuar atyre lojën duke shërbyer nga poshtë.

1. Loja e pasimeve në vrap



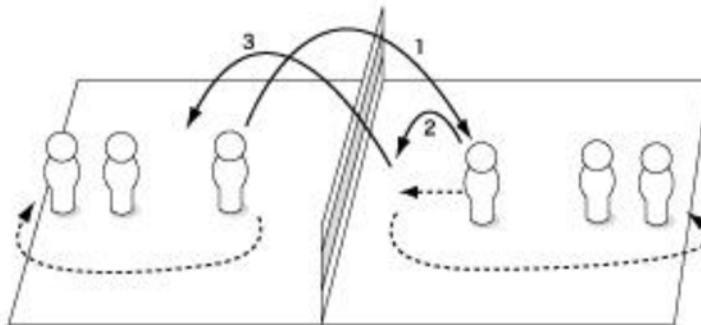
Në ushtrimin 1, rreshtoni fëmijët në të dyja anët e rrjetës. Le të përdorin pasimin me gishtërinj për të kthyer topin tek partneri në anën tjetër të rrjetës. Fëmijët duhet të godasin topin 20, 30, apo 50 herë pa e lejuar atë të prek dyshemenë. Formoni dy ekipe fëmijësh në secilën anë të rrjetës dhe caktoni një përballje mes tyre për të parë sa pasime të vazhdueshme janë në gjendje t’i bëjnë. Nxitni të përdorin edhe pasimin me çekani edhe pasimin me gishtërinj.

2. Pasimi me llërë dhe pasimi me gishtërinj në vrap



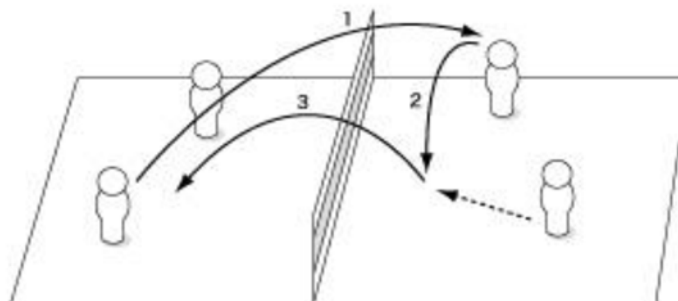
Në këtë ushtrim, topi pasohet nga ana tjetër e rrjetës, ndërkohë që fëmijët që pranojnë topin bëjnë vet-pasime me llërë në kontaktin e parë. Kur pranojnë topin, urdhëroni fëmijët të përdorin pasimin me llërë në kontaktin e parë dhe pastaj pasimin me gishtërinj në kontaktin e dytë. Porsa fëmijët përvetësojnë vet-pasimin me llërë, angazhoni të përvetësojnë kthimin e topit me pasim anash apo nga prapa në kontaktin e dytë.

3. Loja e pasimit mes dy lojtarëve në vrap



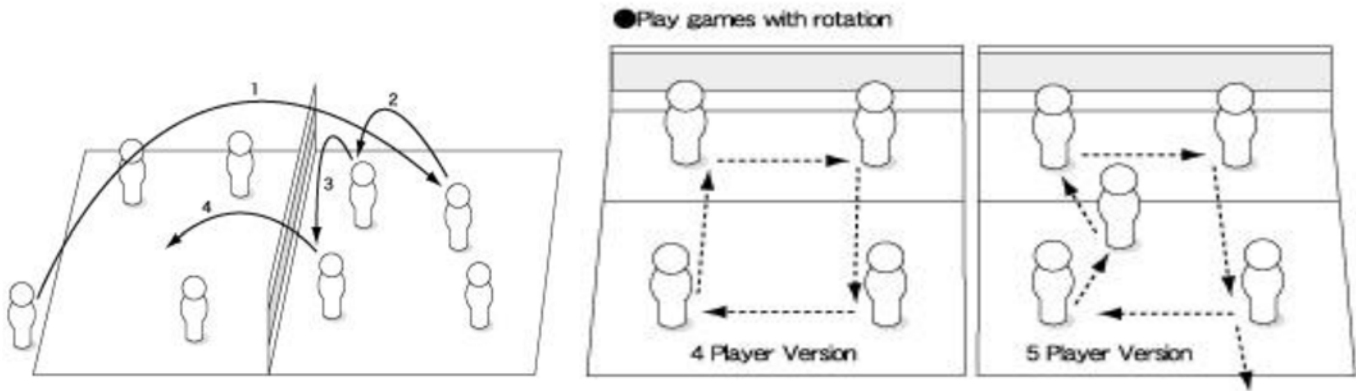
Qëllimi këtu është që fëmijët të arrijnë të kthejnë topin mbi rrjetë gjatë kontaktit të dytë në formatin 2 me 2. Sigurohuni që nuk e kthejnë topin në kontaktin e parë. Ndërroni ekipet pas çdo gabimi të bërë. Caktoni një përballje për të parë se cili ekip qëndron më së gjati me përbërjen e njëjtë.

4. Të luajturit në formatin 2 me 2



Zhvilloni një lojë pasimesh me nga dy fëmijë në secilën anë të rrjetës. Njëri ekip të nisë lojën duke hedhur topin mbi rrjetë. Ekipi tjetër të kthejë topin pas kontaktit të dytë apo të tretë, varësisht se çfarë vendimi merret para fillimit të lojës. Pas dërgimit të topit mbi rrjetë, fëmijët duhet të lëvizin prapa për t'u përgatitur për topin që do të kthehet. Ekipi i parë që shënon pesë pikë e fiton lojën, kurse ekipi humbës i lëshon vendin ekipi tjetër.

5. Loja me shërbim nga poshtë



Formoni ekipe prej 3 deri në 5 fëmijësh (3 me 3, 4 me 4, 5 me 5). Pas pranimit të shërbimit, urdhëroni fëmijët të përdorin goditjen me llërë në kontaktin e dytë dhe të kthejnë topin mbi rrjetë pas zënies së tij përmes pasimit me gishtërinj në kontaktin e tretë. Kur ky ushtrim të përvetësohet mirë, le të përdorin pasimin me gishtërinj për të kthyer topin. Ekipi i parë që shënon 15 pikë e fiton lojën. Fillimisht, shmangni sistemin rotativ. Sigurohuni që loja fillon dhe mbaron duke përsëritur fëmijët njëri tjetrin. Caktoni role, siç janë ai i referit, gjyqtarit të vijës, regjistruerit të rezultatit e kështu me radhë, për fëmijët që nuk janë duke luajtur. Sigurohuni që ata respektojnë vendimet e referit dhe e pranojnë rezultatin përfundimtar. Bëni ndryshime tek rregullat bazuar në sugjerimet e fëmijëve për përmirësime. Përdorni një tabelë për të regjistruar fitoret dhe humbjet. Pasi ekipi të fitojë shërbimin e kundërshtarit, urdhëroni fëmijët të bëjnë rotacion në njërin pozicion.

E. NGRITJA DHE GODITJA

Nga vet-pasimi me gishtërinj deri te pasimi afër rrjetës

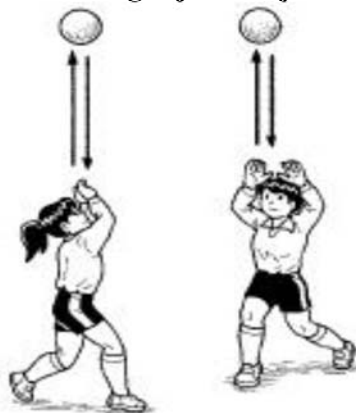
Kjo na sjellë aty ku fëmijët janë në gjendje të fillojnë ushtrimin e ngritjes 6)*dhe goditjes së topit. Ndonëse mund t'i shijojnë lojërat me pasime, megjithatë do të jetë edhe më dëfyese për ta kur në lojë përfshihet dhe goditja. Ndaj, t'i angazhojmë ata për të ushtruar ngritjen, goditjen dhe shërbimin nga lart. Për goditje nevojitet ngritja. Shërbimi nga lart konsiderohet të jetë një zbatim i goditjes.

Këshillat kyçe se si ekzekutohet një ngritje e mirë

1. Fëmijët duhet të lëvizin shpejt për t'u futur nën topin afërues dhe të mbajnë pozicion të kërrusur. Kur ngritin topin, ata duhet të kthejnë fytyrën në drejtim të topit.
2. Momentin që topi zbret afër ballit të tyre, urdhëroni të ngritin atë me dhjetë gishtërinj të hapur gjerësisht.
3. Sigurohuni që zgjasin tërë trupin për të shtyrë topin drejt cakut dhe shtrijnë gjunjët, kyçet e duarve, dhe bërrylat që duhet të jenë paksa të përkulur.
4. Pas ngritjes së topit, ju thoni të bëjnë ca hapa drejt cakut.
5. Ata duhet ta ushtrojnë ngritjen e topit nga çdo drejtim, përfshirë anash dhe nga prapa.

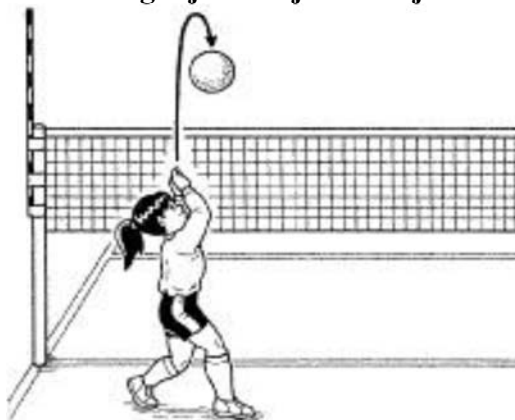
1) SHTËPANI, S: (1990): Bazat e teknikës dhe zbatimi i tyre në volejboll Tiranë, f.q. 104-105

1. Ngritja e drejt



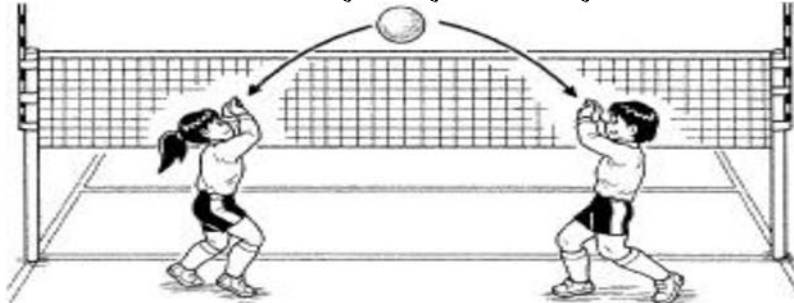
Në këtë ushtrim të parë, bëni fëmijët që në vazhdimësi të ngrinin topin në një lartësi prej 1 deri në 2 metra. Ju thoni të qëndrojnë me shputa të hapura (njëra shputë përballë tjetrës) dhe të ushtrojnë ngritjen dhjetë herë radhazi. Kujdesuni që gjithnjë të prekin topin kur u afrohet ballit të tyre dhe të përdorin tërë trupin për të ekzekutuar ngritjen. Sigurohuni që e kuptojnë dallimin mes pasimit dhe ngritjes.

2. Ngritja e drejt afër rrjetës



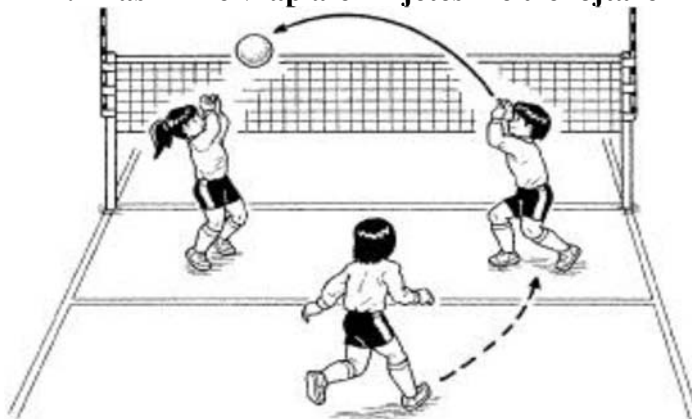
Para se të filloni me ushtrimin e dytë, sigurohuni që fëmijët nuk janë duke qëndruar më shpinë kah rrjeta. Mësoni si bëhet ngritja e topit paralel me rrjetën, duke e hedhur përpjetë prej gjunjëve dhe ijeve. Është e rëndësishme që fëmijët të përvetësojnë pozicionin e kërrusur, me gjunjë të përkulur, dhe të mbajnë shuplakat e duarëve në formë trekëndëshi. Sigurohuni që e kanë kuptuar se ngritësit janë lojtarë të rëndësishëm në volejball.

3. Pasimi lojtar-lojtar afër rrjetës



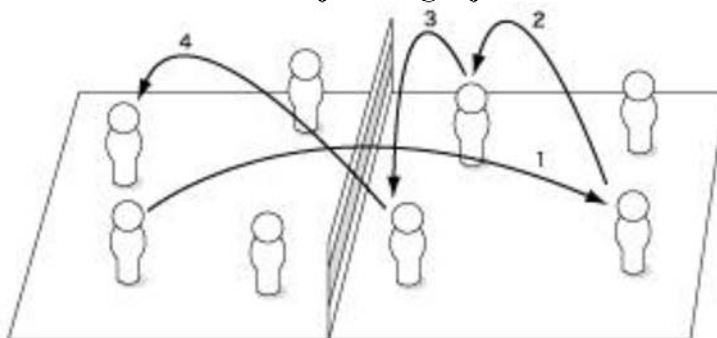
Për ta bërë këtë ushtrim si duhet, fëmijëve ju thoni të kthehen me fytyrë nga partneri afër rrjetës. Urdhëroni të hedhin topin lart drejt ballit të partnerit. Sigurohuni që e pasojnë topin duke e shtyrë lart nga pozicioni i kërrusur dhe se partneri lëviz shpejt për t'u futur nën të. Është e rëndësishme që topi të pasohet paralel me rrjetën.

4. Pasimi në vrap afër rrjetës me tre lojtarë



Qëllimi këtu është të sigurohuni që fëmijët fillojnë nga vija sulmuese, vrapojnë drejt rrjetës për t'u vendosur në kënd, dhe kthehen me fytyrë kah caku. Ju thoni të ndalen me këmbën e majtë kur u afrohen rrjetës dhe të pasojnë topin drejt ballit të partnerit. Kujdesuni që të lëvizin shpejt për t'u futur nën top, duke qëndruar ulur në pozicion të kërrusur. Sigurohuni që hapat e ardhshëm i ekzekutojnë me korrektësi, ta zëmë, ngritjen me kërcim dhe ngritjen nga prapa. Aplikoni rotacionin pas dhjetë pasimeve të njëpasnjëshme.

5. Loja me ngritje



Në ushtrimin e fundit të kësaj stërvitjeje, angazhoni fëmijët të zhvillojnë një lojë ku çdo anëtar i ekipit duhet të ngrisë topin para kthimit të tij mbi rrjetë. Ju thoni të luajnë në formatin 4 me 4. Sigurohuni që fëmijët përshëndesin njëri tjetrin para fillimit të lojës dhe se nga një rol u është caktuar çdonjërit prej tyre. Kërkoni time-out kur bëni zëvendësime dhe jepuni secilit rastin për të luajtur.

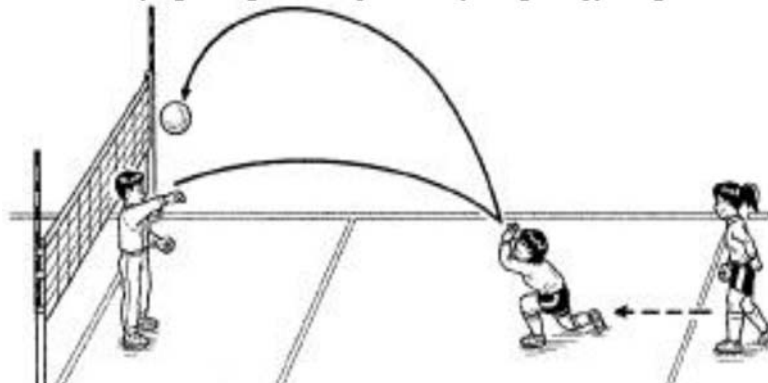
Stërvitja e dytë: Ngritja nga pjesa e mbrojtjes

Ngritja nuk mund të bëhet gjithnjë nga pjesa afër rrjetës. Në disa raste, pranuesit vështirë arrijnë të godasin topin e pasuar, ose topi del jashtë vijave kufizuese. Prandaj, fëmijët duhet të ushtrojnë ngritjen goxha prapa vijës së fundit.

Këshillat kyçe se si bëhet ngritja nga pjesa e mbrojtjes

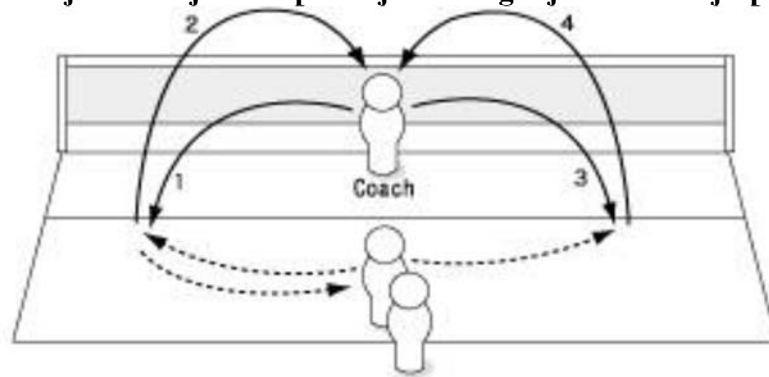
1. Ju thoni fëmijëve të lëvizin shpejt për t'u pozicionuar nën top, të ulen sa më poshtë që të jetë e mundur dhe të kenë përballë cakun.
2. Ata mund të qëndrojnë në këmbë përderisa lëvizin; mirëpo kur janë në pozicion duhet të kërrusën duke përkulur gjunjët dhe duhet të presin topin që t'u afrohet mjaftueshëm për të qenë në gjendje që ta kthejnë atë si duhet drejt cakut. Nëse kanë kohë të mjaftueshme, duhet t'i hedhin një sy cakut për të vlerësuar distancën, pastaj të kthejnë shikimin sërish kah topi.
3. Është e pëlqyeshme që të përdorin pasimin me gishtërinj; megjithatë, nëse topi arrin ulët, mund ta përdorin pasimin me llërë.
4. Kur bëhet ekzekutimi i ngritjes nga prapa, bëni fëmijët të qëndrojnë me shpinë kah caku. Ju thoni të përkulen prapa dhe të ngritin topin lart dhe drejt kah caku prapa tyre. Pas ngritjes së topit, duhet të kthehen rrotull për të parë se ku po shkon topi.

1. Lëvizja para për të ngritur një top të gjatë përballë



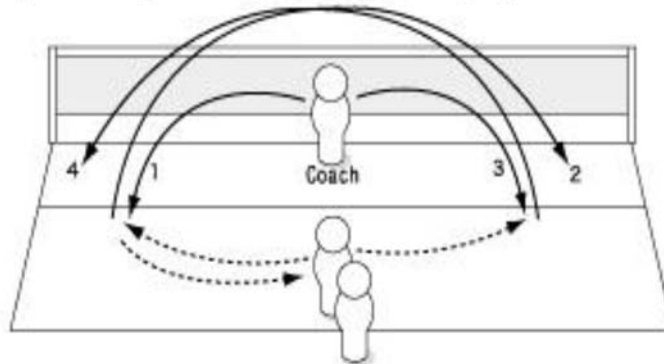
Në këtë ushtrim të parë, urdhëroni fëmijët të rrinë gati prapa vijës së fundit. Kur ta gjuani topin drejt tyre, sigurohuni që ata lëvizin shpejt për të hyrë nën të dhe për ta ngritur lart përpara. Teorikisht, topi duhet t'i afrohet 30 deri në 50 centimetra rrjetës secilën herë që goditet. Përsëriteni ushtrimin dhjetë herë, duke zëvendësuar fëmijët një nga një në mënyrë që të gjithë ata të kenë mundësinë ta praktikojnë ushtrimin.

2. Lëvizja në të djathtë apo majtë kur ngritja bëhet drejt qendrës



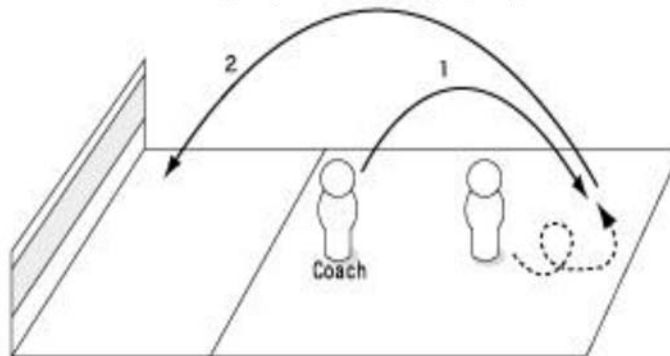
Qëllimi këtu është që të arrijnë fëmijët të ngritin topin drejt cakut në qendër për t'u kthyer pastaj tek pozicioni fillestar. Angazhoni të bëjnë të njëjtin ushtrim përmes një topi që gjuhet djathtas. Sapo fëmijët të kenë bërë progresin e mjaftueshëm, sugjerojuni të përdorin pasimin me llërë për ngritje. Kryeni zëvendësimet pasi fëmijët të kenë pasur mundësinë të praktikojnë nga dy herë ngritjen djathtas dhe majtas, dhe përsëriteni dhjetë herë.

3. Lëvizja në të djathtë apo majtë kur ngritja bëhet thellë anash



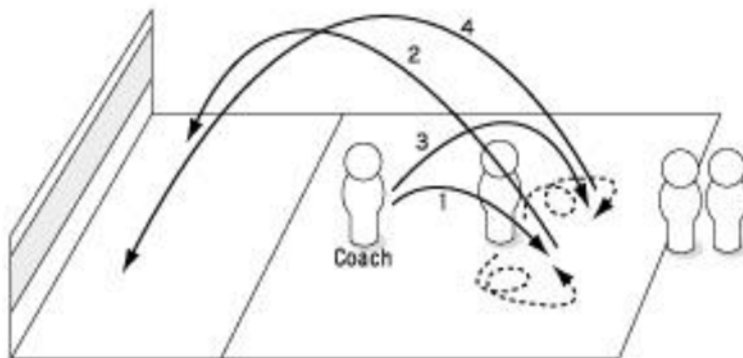
Pas gjuajtjes së topit në të majtë, nxitni fëmijët të lëvizin tërthorazi drejt vendit ku mund të bie topi dhe ta ngrisin atë në anën e djathtë me fytyrë kah caku. Sigurohuni që, duke vepruar ashtu, ata vendosin shputën e jashtme dhe ngrisin topin me fytyrë kah caku. Zëvendësoni fëmijët pasi të kenë praktikuar nga dy herë ngritjen djathtas dhe majtas, dhe përsëriteni dhjetë herë.

4. Ngritja e saktë nga prapa



Filloni duke pozicionuar veten në qendër të fushës dhe fëmijët në pjesën e mbrojtjes me fytyrë kah ju. Gjuani topin prapa fëmijëve dhe nxitni të rrotullohen për ta ndjekur atë para se ta kthejnë me ngritje nga prapa. Fëmijët mund ta shohin të vështirë këtë ushtrim nëse topi hidhet shumë ulët apo shumë larg, andaj duhet të filloni me një hedhje të lehtë e të lartë të topit. Zëvendësoni fëmijët pas dhjetë provave.

5. Ngritja diagonale nga prapa pas lëvizjes prapa



Filloni në të njëjtën mënyrë si në ushtrimin e katër. Gjuani topin prapa fëmijëve qoftë djathtas apo majtas. Nxitni të rrotullohen dhe të ndjekin topin duke qëndruar ulët dhe duke hyrë nën të. Ju thoni të ngritin topin nga prapa, duke u përkulur prapa dhe duke shtrirë tërë trupin. Pasi fëmijët të shfaqin ca përmirësime, angazhoni të bëjnë ngritje me pasim me llërë. Përsëriteni ushtrimin dhjetë herë nga secila anë. Nëse e kanë të vështirë ta bëjnë këtë mirë, kthejuni sërish gjërave bazë të pasimit me gishtërinj nga prapa.

Stërvitja e tretë: Të mësuarit e goditjes në lëvizje

Të gjithë volejbollistët dëshirojnë të godasin topin mirë. Meqë rrjeta e mini-volejbollit është më e ulët sesa rrjeta e volejbollit tradicional (afërsisht 1.83 m lartësi për dallim nga tradicionalja që ka rreth 2.44 m lartësi), të gjithë fëmijët duhet të jenë në gjendje të godasin topin edhe nëse nuk janë shtatlartë, pasi që i mësojnë disa gjëra të dobishme dhe e përvetësojnë kohën e duhur të reagimit.

Ekzistojnë tri mënyra të rëndësishme për t'u mësuar fëmijëve goditjen:

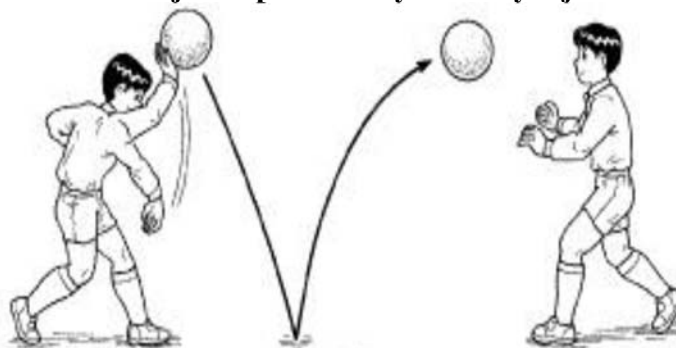
- 1) tërheqjen nga rrjeta për në zonën mbrojtëse të fushës,
- 2) goditjen e topit, lëvizjen dhe kontaktin, dhe
- 3) kërcimin, nga avitja gjer te ngritja nga dyshemeja

Mësojuni këto mënyra të ndryshme hap pas hapi.

Këshillat kyçe se si të lëvizim kur godasim

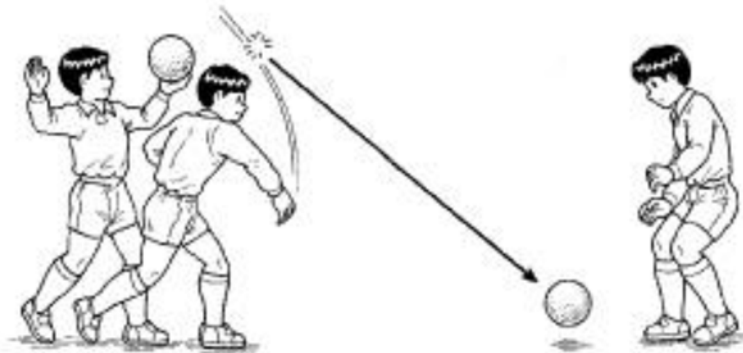
1. Fëmijët duhet të lëvizin prapa të dy duart dhe bëjnë një hop të vogël para kërcimit. Pjesa e epërme e trupit të tyre duhet të jetë e përkulur përpara, ndërsa krahët të pozicionuar mbi lartësinë e supeve.
2. Ju thoni të lëvizin krahët përpara dhe lart. Bërrylat duhet t'i ulin për të prodhuar një lëvizje më të shpejtë. Që të ruhet drejtpeshimi, ata duhet të lëvizin të dy krahët përpara gjatë drejtimit të trupit, jo vetëm krahun goditës.
3. Tregojuni atyre rëndësinë e tërheqjes së të krahëve prapa veshëve, sidomos krahët goditës.
4. Krahun jo-goditës ta tërheqin afër trupit, ndërsa krahun goditës ta lëvizin prej parakrahut e teposhtë, duke e mbajtur bërrylin në të njëjtin pozicion. Ata duhet të lëvizin shpejt kyçin e dorës kur godasin pjesën e sipërme të topit me pëllëmbë. Nëse lëvizin me bërryl, pika e kontaktit do të jetë më e ulët dhe kështu do të arrijnë vetëm të shtyjnë topin. Si pasojë, topi ka gjasë të dalë jashtë. Topi që përdoret në min-volejboll (200-220 gramë) priret të valëvitet dhe do të dal jashtë lehtë nëse fëmijët nuk e godasin atë me lëvizje të shpejt.
5. Meqë topi është i butë, për fëmijët do të jetë më lehtë për ta kontrolluar atë nëse e godasin me pëllëmbë ose me pesë gishta të hapur gjerësisht.

1. Hedhja e topit të kërcyer me dy lojtarë



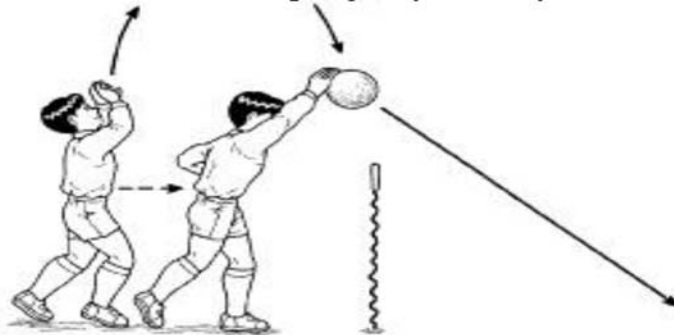
Në ushtrimin e parë, bëni fëmijët të mbajnë topin në pëllëmbë të dorës, duke mbajtur të pesë gishtat drejt. Pastaj, bëni që topi të kërcëj nga dysHEMEJE në drejtim të shputave të partnerit, dhe të mundohen që topi të shkojë sa më lart që është e mundur. Urdhëroni që ta lirojnë topin në pikën më të lartë sipër kokës duke e lëvizur parakrahun me një lëvizje të shpejt të kyçit të dorës. Kujdesuni që fëmijët të mbajnë bërrylin hedhës afër kokës, ndërsa bërrylin tjetër afër trupit. Sigurohuni që djathtakët vendosin shputën e majtë përpara dhe anasjelltas. Aplikoni rotacionin pas dhjetë hedhjeve.

2. Goditja e topit të hedhur afër shputave të partnerit me një apo dy duar



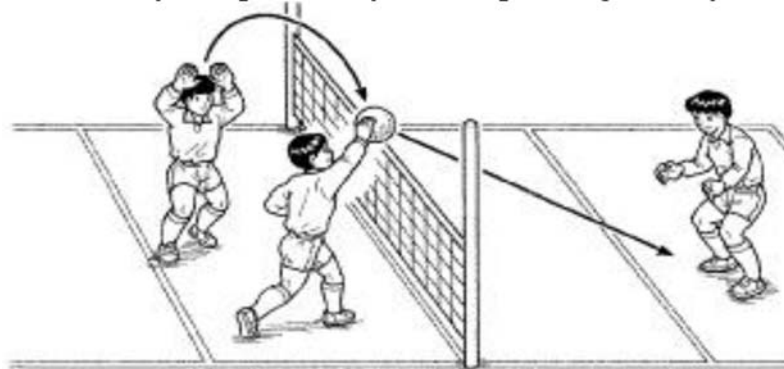
Qëllimi i këtij ushtrimi është t'u mësojë fëmijëve hedhjen e topit ulët me dorën jo-goditëse. Kujdesuni që të mos e hedhin topin shumë lart dhe ta rrisin gradualisht distancën mes tyre. Kur e godasin topin, fëmijët duhet të vendosin shputën e kundërt përpara në raport me krahun goditës. Sigurohuni që e godasin topin pranë shputave të partnerit dhe se topi hedhet prej lartësisë së supit të dorës dominante.

2. Pozicioni për goditje afër rrjetës



Përshtateni rrjetën me lartësinë e bërrylave të fëmijëve dhe bëni të pozicionohen 1 metër larg saj. Bëni të hedhin topin lart, të lëvizin parakrahun dhe të godasin topin sipër rrjetës për në dysheme. Nëse bërryli i fëmijëve nuk shtrihet, mund ta prekin rrjetin ose topi mund të mos dal mbi të. Sigurohuni që e godasin topin sa më lart që është e mundur, duke shtrirë bërrylin plotësisht. Ndani fëmijët në çifte dhe bëni të godasin topin ndërkohë që partnerët e tyre obligoni t'i zënë dhe grumbullojnë topat e goditur. Ju thoni pastaj t'i ndërrojnë rolet pas dhjetë goditjeve. Ndaloni nga hedhja tepër e lartë e topit.

3. Goditja e topit në drejtim të shputës nga tre lojtarë



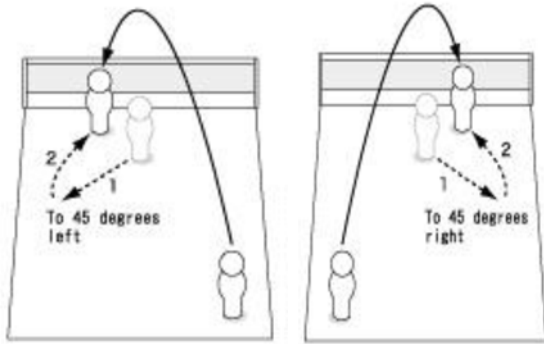
Në këtë ushtrim, mësoni fëmijët si të ngritin topin përpara fytyrës së goditësve. Inkurajoni ngritësit që të përdorin pasimin me gishtërinj dhe kujdesuni që goditësit të godasin topin në pikën më të lartë të mundshme. Përpuni të zvogëloni distancën mes ngritësve dhe goditësve. Po qe e mundur, bëni fëmijët të kërcejnë para se të godasin topin. Ndërroni rolet e fëmijëve pas dhjetë provave.

Stërvitja e katërt: Të mësuarit e avitjes dhe ngritjes prej dyshemesë

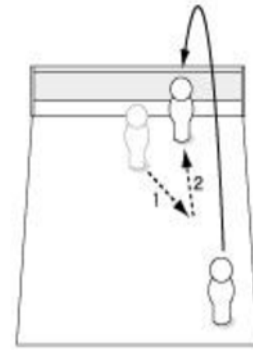
Pasi fëmijët të kenë mësuar si të lëvizin krahun dhe të vijjnë në kontakt me topin, hapi i ardhshëm për ta është të mësojnë veprimin nga avitja deri te ngritja prej dyshemesë, dhe nga kërcimi deri te goditja.

Këshillat kyçe rreth avitjes, ngritjes nga dyshemeja dhe kërcimit

1. Shpjegoni fëmijëve se goditësit duhet të tërhiqen prapa rreth 3 metra prej rrjetës në mënyrë që ngritësit të mund të ngritin topin mes tyre dhe rrjetës. Goditësit duhet të tërhiqen prapa në një kënd prej 45 shkallësh nga ana e majtë nëse topi ngrihet nga ana e djathtë e tyre. Ose, duhet të tërhiqen prapa në një kënd prej 45 shkallësh nga ana e djathtë nëse topi ngrihet nga ana e majtë e tyre.
2. Bëni fëmijët të nisin avitjen duke përshtatur lartësinë e ngritjes. Për fillestarët, është e pëlqyeshme të fillohet me një avitje tre-hapshe, duke u ngritur me këmbën përmbri dorës dominante. Djathtakët duhet të përdorin skemën e lëvizjes majtas-djathtas-majtas, ndërsa majtakët duhet të përdorin skemën e lëvizjes djathtas-majtas-djathtas. Nëse fëmijët e bëjnë zakon ngritjen nga dyshemeja me këmbën tjetër, s'ka gjë të keqe. Gjithashtu, numri i hapave dhe pozicioni startues mund të ndryshojë nga fëmija në fëmijë. Si rregull i përgjithshëm, fëmijët duhet të përdorin këmbën karshi dorës dominante për t'u ngritur nga dyshemeja.
3. Poziciononi fëmijët ulët teksa fillojnë avitjen e tyre. Në pikën më të ulët, fill para ngritjes prej dyshemesë, ijet dhe gjunjët e tyre duhet të jenë në një kënd prej 0 shkallësh, përkatësisht 90 shkallësh. Përpuni që t'i arrijnë ato shkallë gradualisht.
4. Avitja mund të jetë e ulët kur fëmijët janë ende duke mësuar mirëpo shpejtësia duhet të rritet progresivisht aq sa është e mundur. Dy apo tre hapat e fundit janë të rëndësishëm për të arritur shpejtësinë për ngritje nga dyshemeja dhe për të prodhuar një kërcim energjik.
5. Fëmijët duhet të lëvizin bërrylin përpara dhe përjetë, të hedhin veten duke përdorur ijet dhe gjunjët, dhe në fund, të shtyjnë fuqishëm nyjet e këmbëve prej dyshemesë për të prodhuar një kërcim energjik.
6. Ata duhet ta amortizojnë efektin e zbritjes në dysheme duke përkulur nyjet e këmbës, gjunjët dhe ijet, dhe të aterojnë në një pozicion të drejtpeshuar.

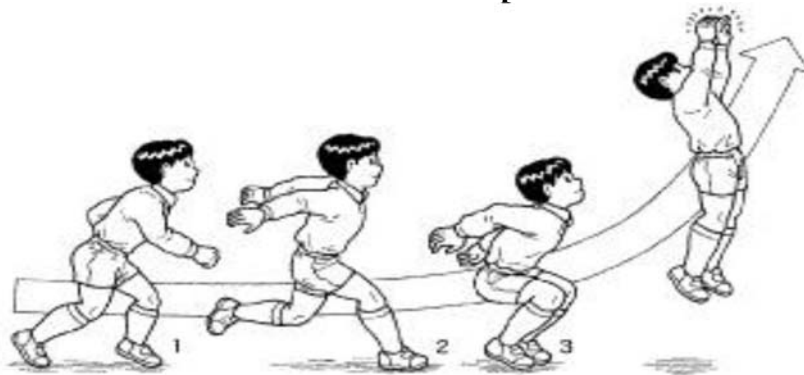


Lëvizjet korrekte



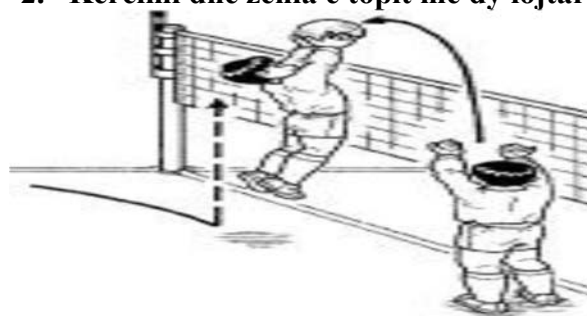
Lëvizja jokorrekte

1. Kërcimi tre-hapësh



Qëllimi i këtij ushtrimi është t'u mësojë fëmijëve koordinimin e krahut me këmbën. Për të vepruar kështu, të fillojnë ulët, duke u përkulur përpara. Nëse janë djathtakë, duhet të bëjnë një hap të vogël me shputën e majtë, pastaj hapin tjetër dhe të bëjnë hop me shputën e djathtë, dhe në fund, të sjellin shputën e majtë dhe të kërcenjë me të dyja shputat. Nëse janë djathtakë, duhet të aterojnë me një të djathtë të këmbës, të relaksojnë krahët dhe t'i tërheqin ato prapa. Fëmijët duhet të shfrytëzojnë refleksin për të lëvizur krahët përpara dhe sipër kokës. Bëni ata të lëvizin dorën dominante lart shpejt, pastaj të aterojnë. Ide e mirë është t'i nxisim ata për të goditur butësisht dorën e majtë me dorën e djathtë në pikën më të lartë.

2. Kërcimi dhe zënia e topit me dy lojtarë



Në ushtrimin e dytë, poziciononi fëmijët afër rrjetës dhe të hedhin topin 2-3 metra mbi të. Angazhoni partnerët e tyre të afrohen prej vijës së sulmit, dhe të kërcenjë për ta zënë topin në pikën më të lartë. Sigurohuni që fëmijët të cilët kërcenjë, veprojnë ashtu me plotë forcë dhe mbajnë trupin drejt. Ata duhet ta zënë topin përballë supit të dorës dominante, me krahët plotësisht të shtrirë. Ndaloni nga hedhja tepër e lartë e topit.

3. Kalimi i topit mbi rrjetë përmes pasimit me gishtërinj apo me një dorë kur dy lojtarë kanë përballë njëri-tjetrin



Në ushtrimin e tretë, fëmijët të hedhin topin përpara fytyrës së partnerit. Sigurohuni që lëvizin shpejt drejt topit dhe e dërgojnë atë mbi rrjetë prej pjesës së përparme të trupit të tyre, duke e koordinuar kërcimin në mënyrë korrekte. Zhvilloni një garë për të parë se kush bën më së shumti pasime prej dhjetë tentimeve.

4. Kalimi i topit të hedhur mbi rrjetë përmes pasimit me gishtërinj apo me një dorë

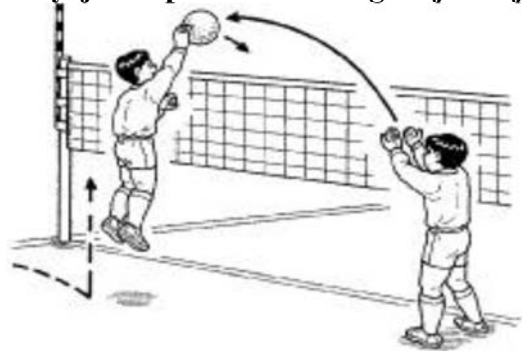


Në ushtrimin e katërt, gjuaje topin ndërmjet goditësve dhe rrjetës. Sigurohuni që fëmijët mos të ngritin topin shumë afër rrjetës. Bëni të rikuperojnë topin pasi të prekë njëherë dyshtemenë. Mos lejoni që topi të kthehet nën rrjetë dhe t'u jepet ngritësve çastin kur rikuperohet. Le t'i ndërrojnë fëmijët rolet pas dhjetë tentimeve.

Stërvitja e pestë: Goditja mbi rrjetë

Porsa fëmijët ta kenë përvetësuar kohën e duhur të reagimit, e kanë më të lehtë të kërcejnë lart dhe të godasin topin mbi rrjetë. Kur e ushtrojnë goditjen e topit, duhet t'u tregoni se kanë për t'i shkruirë dy lëvizje të ndryshme në një veprim të rrjedhshëm dhe atraktiv. Deri më tash, ushtrimet e rekomanduara kanë qenë kërcimi dhe zënia e topit, ose pasimi i tij. Tani, fëmijët duhet të mundohen të godasin topin lehtë duke përdorur lëvizjen e shpejtë të nyjës së dorës. Së pari, t'i çlodhin supet dhe krahët, dhe të drejtojnë bërrylin për të goditur pjesën e sipërme të topit. Pastaj, të bëjnë një lëvizje të krahut dhe një lëvizje të shpejtë të nyjës së dorës për të goditur topin gjithnjë e më fort. Nëse përdorin tepër forcë dhe fillojnë lëvizjen nga bërryli, pika e kontaktit do të jetë shumë e ulët, ndërkohë që topi do të priret të dalë jashtë vijave kufizuese.

1. Shtyrja e topit të hedhur nga lojtari tjetër



Ideja këtu është që fëmijët të arrijnë të fillojnë prej vijës së sulmit, të përdorin afrimin tre-hapësh dhe të kërcejnë 7)* drejt prej pozicionit të ulët. Kërkoni të shtrijnë bërrylin e djathtë për të goditur topin e hedhur me gishtërinj. Sigurohuni që e mbajnë bërrylin e majtë të palëvizshëm kur godasin topin. Praktikone ushtrimin aq herë sa është e nevojshme për të mësuar kohën e duhur të reagimit (tajmingun).

7) RIZVANOLLI, V. (1997) : Kërcimi në volejboll. Tiranë f.q. 35-36

2. Goditja e lehtë e topit të hedhur nga lojtari tjetër



Qëllimi i ushtrimit të dytë është t'i bëjë fëmijët të godasin lehtë topin e hedhur me pëllëmbën e dorës. Bëni të shtrijnë bërrylin e krahut goditës dhe të përdorin një lëvizje të shpejtë të nyjës së dorës. Sigurohuni që e godasin pjesën e sipërme të topit dhe e mbajnë krahun e majtë afër trupit, mbi gjoks ose stomak.

3. Goditja e topit të hedhur



Në këtë ushtrim, fëmijët të afrohen dhe kërcejnë me tërë forcën. Ju thoni të bëjnë një lëvizje të plotë dhe të shpejtë të krahut. Kur të përmirësohen, shkoni prej goditjes me top të hedhur në goditje direkte, dhe në fund me goditje përmes një avitje tjetër.

Sigurohuni që përdorin lëvizjen e shpejtë të nyjës së dorës për të goditur topin në një pikë të lartë. Vërtetoni që topi është goditur në të njëjtin drejtim me avitjen e tyre dhe se fillojnë me një goditje të vetme, pas së cilës mund të provojnë të godasin dy apo tri herë radhazi.

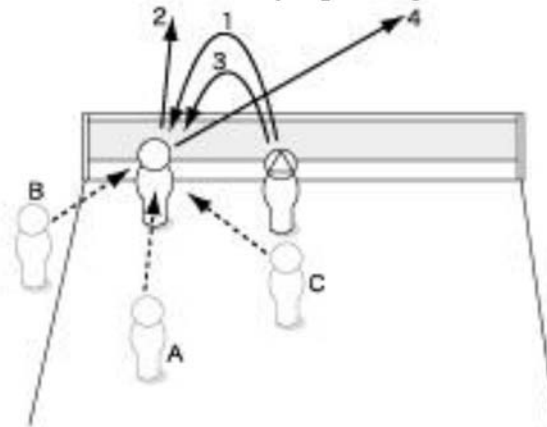
Stërvitja e gjashtë: Të mësuarit e goditjes në drejtime të ndryshme

A e kanë përvetësuar fëmijët goditjen, pavarësisht mënyrës së ngritjes, lart, ulët, larg rrjetës apo afër saj? Nëse po, ka ardhur koha për t'u shpjeguar atyre se nëse godasin vetëm në një drejtim, kundërshtari do ta ketë të lehtë të mbrohet, pasi që do të bënin bllok apo zënie të topit çdo herë prej pozitës së njëjtë. Prandaj është me rëndësi që fëmijët të fillojnë së ushtruari goditjet në drejtime të ndryshme, sapo të jenë në gjendje të godasin sistematikisht. Megjithatë, para se të filloni me këtë stërvitje, duhet t'u tregoni fëmijëve se mënyra e lëvizjes varet nga ngritja e topit, nëse është bërë larg apo afër rrjetës.

Këshillat kyçe se si të lëvizet krahut në raport me ngritjen, dhe si të shfrytëzohet gjerësia e plotë e rrjetës

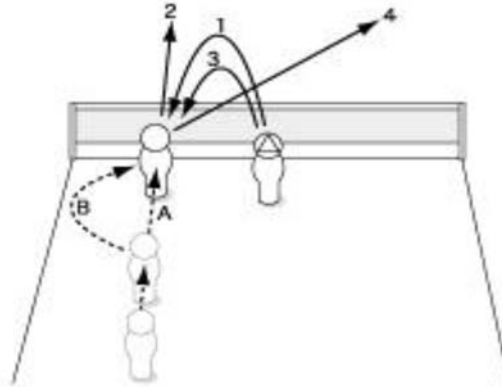
1. Nëse ngritja bëhet afër rrjetës, fëmijët duhet të kontaktojnë me pjesën e sipërme të topit me lëvizje të vogël e finoke.
2. Nëse ngritja bëhet larg rrjetës, ata duhet ta harkojnë prapa pjesën e epërme të trupit dhe të lëvizin krahun me një lëvizje të madhe. Bëni të godasin topin në atë mënyrë sikur përpiqen t'i japin topit spin. Ndaloni nga goditja vetëm me nyjen e dorës meqë ka mundësi që topi të përfundojë në rrjetë. Më poshtë janë të renditura katër teknika për goditje në drejtime të ndryshme:
 - a. Ndryshoni pozicionin startues të avitjes dhe goditni në drejtim tjetër.
 - b. Përdorni pozicionin e njëjtë startues mirëpo ndryshoni mënyrën e avitjes për të goditur në drejtim tjetër.
 - c. Ndryshoni dy hapat e fundit të avitjes për të goditur në drejtime tjetër.
 - d. Goditni anë të ndryshme të topit, p.sh anën e djathtë apo të majtë, për ta dërguar atë në drejtime të ndryshme. Kjo teknikë mund të përdoret kur tentoni të bëni bllok.

1. Ndryshimi i pozicionit startues të avitjes për të goditur në drejtim të ndryshëm



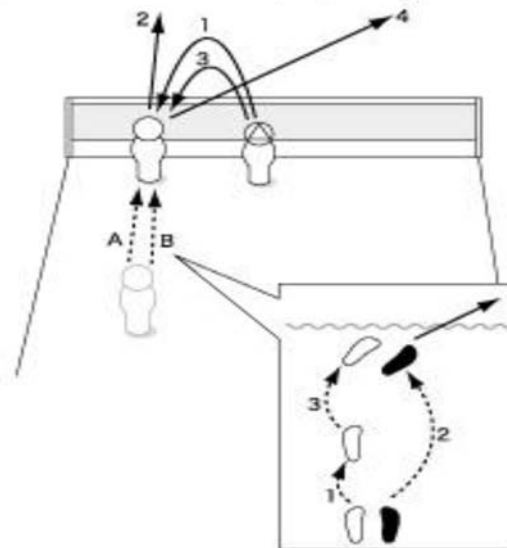
Në ushtrimin e parë të kësaj stërvitjeje, bëni fëmijët të nisen prej pozicionit A dhe të godasin drejt. Pastaj të nisen prej pozicionit B për të goditur diagonalisht. Tutje, të nisen prej pozicionit C për të goditur në të majtë. Në fund, këshilloni të godasin topin duke zgjedhur mes pozicioneve A, B dhe C. Provoni dy goditje të njëpasnjëshme prej secilit pozicion, dhe zëvendësoni fëmijët pas dhjetë tentimeve.

2. Ndryshimi i mënyrës së avitjes për të goditur në drejtim të ndryshëm



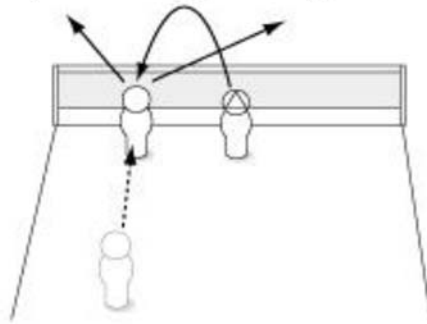
Të nisen fëmijët nga i njëjti pozicion si më parë. Bëni të përdorin një avitje luhatëse sikur po bëjnë një vijë harkore për të goditur topin në diagonale, duke qenë gjithnjë të vetëdijshëm se avitja luhatëse duhet të nisë më herët se avitja e zakonshme. Sigurohuni që fëmijët ngritin topin pak më lart për t'i dhënë goditësve më tepër kohë për të përdorur avitjen luhatëse.

3. Ndryshimi i dy hapave të fundit të avitjes për të goditur në drejtim të ndryshëm



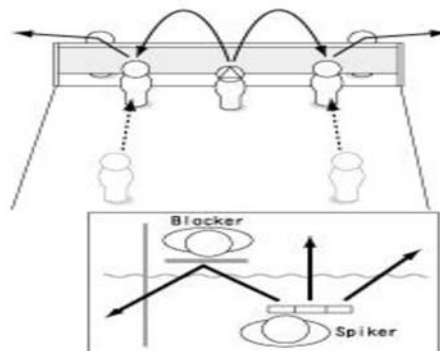
Nëse fëmijët janë djathtakë, shputa e djathtë duhet të drejtohet kah ana e jashtme kur vënë hapin e dytë. Shputa e majtë duhet të tërhiqet tek shputa e djathtë për hapin e tretë dhe të bëjnë kërcimin.

4. Goditja në drejtim të ndryshëm duke goditur pjesën anësore apo qendrore të topit



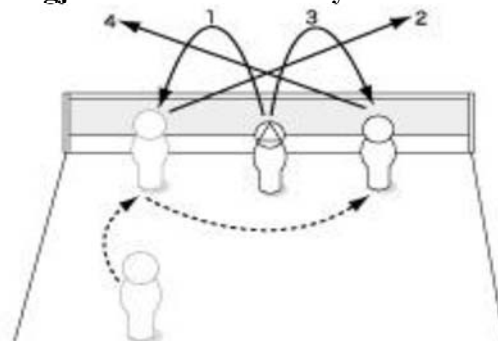
Kjo teknikë është e dobishme kur orvatemi të bëjmë bllok. Ndonëse teknika e zakonshme e goditjes qëndron në goditjen e pjesës qendrore të topit, goditja në njërën prej anëve të tij mund të japë rezultate të mira. Megjithatë, kur veprojnë ashtu, shpatulla goditëse duhet të drejtohet paksa brenda apo jashtë topit.

5. Goditja në bllok



Ideja këtu është që fëmijët të arrijnë të godasin topin duke përdorur teknikën e përshkruar në ushtrimin e katërt. Mësoni ata të shënjestë dorën e bllokuesve në mënyrë që topi të dalë jashtë vijave kufizuese. Sigurohuni që e godasin topin përballë shpatullës goditëse. Pastaj, mundohuni t'i mësoni të godasin pjesë të ndryshme të topit. Bëni të godasin mbi të dyja anët e rrjetës, anën e djathtë dhe anën e majtë.

6. Goditja e vazhdueshme duke zgjedhur kënde të ndryshme



Në fund fare, mësoni fëmijët të godasin dy këndet e kundërta duke përdorur teknikat e mësuara në pesë ushtrimet e mëparshme. Sigurohuni që fëmijët të cilët godasin topin janë tërhequr prapa pas goditjes së parë para se ngritësit të hedhin një top të dytë tek ta.

PËRFUNDIMI

Duke u nisur nga qëllimi i punimit, dhe të dhënat të cilat i kemi ofruar gjatë hulumtimit tonë "Manuel i Volejbollit për fëmijë", vijmë në këto konkludime.

Përmes këtij programi stërvitor është shpalosur mësimi i elementeve teknike të lojës së volejbollit.

Me qëllim të arritjeve të rezultateve të dëshiruara duhet të ndjekur edhe numrin e caktuar të faktorëve të cilët në mënyrë të drejtë për drejt në suksesin e lojës.

Ndër këto faktorë mund të përmendim :

- Njohja me karakteristikat morfologjike
- Njohja e dimensioneve motorike
- Puna permanente me kategorin e fëmijëve në fjalë (10-12 vite)
- Metodatat e punës në programin stërvitor dhe metodologjia e punës me këtë kategori të fëmijëve (10-12vite)

Të cilat ofrojnë efikasitet në ngritjen e cilësisë së lojës përmes faktorëve të lart përmendur .

Duke marrë parasysh se kjo moshë nuk ka dallime të theksuara ndërmjet djemëve dhe vajzave (10-12), kjo na tregon se të njejtat rregulla vlejn për të dy gjinit dhe se stërvitjet mund të mbahen së bashku.

Duke marrë parasysh se kjo moshë është shumë e ndishme , duhet të kemi kujdes që të zhvillojmë këto komponente : forcën muskulare , shkathtësinë, qëndrueshmërin e përgjithshme , fleksibilitetin dhe aftësit kontrolluese të trupit .

Prej të gjitha këtyre komponenteve e para zhvillohet aftësia kontrolluese e trupit , psh. : reagimi , ritmi , ekuilibri , orientimi , përqëndrimi dhe relaksimi.

Karakteristikat e lartë përmendura të gjitha janë të përfshira në hulumtim dhe të paraqitura sipas grafikoneve.

- Në fund unë jam përpjekur që përmes këtij punimi në mënyrë që sado pak dhe në mënyrë modeste të kontriboj në procesin stërvitor përmes këtij hulumtimi , që u dedikohet pedagogëve të kulturës fizike , arsimtarëve , trenerëve dhe punonjësve të edukimit fizik në realizimin e objektivave me qëllim të arritjes së rezultateve në lojën e volejbollit.

SUMMARY

Beginning with the purpose of this master thesis, and all the data that I have offered during my research “Volleyball Children’s handbook” we can come to these conclusions.

Through this training program the teaching of technical elements of Volleyball game have been disclosed.

With the purpose of achieving the desired results you should follow the certain number of factors that directly affect the success of the game.

We can mention some factors that impact the efficiency of increasing the quality of the game:

- Recognizing morphological characteristics
- Recognizing motor dimensions
- Permanent work with the category of children (10-12 age)
- Working methods in the training program and working methodology with this category of children (10-12 age)

Taking into the consideration the fact that this age has no differences between boys and girls (10-12), this shows us that the same rules can be applied for both genders and the training can be held together

Taking into consideration that this age is very sensitive, we should be careful to develop these components: muscular strength, dexterity, overall stamina, flexibility and body-control skills.

The body’s controlling ability is developed by a combination of the above mentioned components. Some of the controlling abilities of the body are: reaction, pace, balance, orientation, concentration and relaxation. All of the above mentioned features are included in the research and presented in the graphs.

- In the end, through this paper I have modestly tried to contribute to the training process. This research is dedicated to the physical education pedagogues, teachers, trainers, and physical education employees in the accomplishment of purpose objectives of achieving results in the volleyball game.

LITERATURA

1.MINI-VOLLEYBALL HANDBOOK(FIVB)

http://www.fivb.org/EN/Development/document/FIVB_mini_volleyball_handbook.pdf

2.SELIMI, M. GJINOVCI , B. (2014) : Volejbolli-metodologjia e të mësuarit 2014.

3.HOXHA, K. CIKULI, Z. (1995) : Sondazh mbi disa të dhëna antropometrike tek fëmijët e Tiranës në moshat 11-14 vjeq . Studime sportive, m.2. Tiranë.

4.KASA, A. (1996) : Bazat e stërvitjes me fëmijët e moshës 10-14 vjeq . Instituti i lartë i kulturës fizike ”Vojo Kushi ” Tiranë.

5.MEDVED, V. P. (1985) : Osnovne biologske antropologije (vezbe), Zagreb.

6.RUSHITI , H. (1999) : Struktura faktoriale e dimensioneve antropometrike dhe relacioni i tyre me disa aftësi motorike të rinjët e moshës 13-14 vjeq. Punim magistrature ,UP. F.K.F. Prishtinë.

7.XHEMALQE ,I. (1991) : Stërvitja e volejbollit në kushtet e lojës ,Tiranë.

8. ZYBERI, M . (1997) : Mbrojtja në volejball ,Tetovë.

9.Federata e volejbollit të Kosovës : Rregullat zyrtare të volejbollit, Prishtinë 2004.

10. RIZVANOLLI ,V.(1997) : Kërcimi në volejball, Tiranë.

11. RIZVANOLLI , V. KONA, A. (1991) : Stërvitja e mbrojtjes , Tiranë.

12. SHTËPANI, S. (1990): Bazat e teknikës dhe zbatimi i tyre në volejball, Tiranë.

13. JORGONI , A. (2005) : Teoria dhe metodologjia sportive 1, Tiranë.

14. JORGONI ,A.(2005) : Teoria dhe metodologjia sportive 2, Tiranë.

