

Universiteti i Prishtinës – Hasan Prishtina

Fakulteti i Edukimit Fizik dhe Sportit

Studime Postdiplomike-Master



Tema:

Ndikimi i Gjimnastikës sportive te të rinjtë e moshës 12-15

Mentori:

Dr. Mustafë Aliu

Kandidati:

Bedri Mangjoli

Skenderaj

2015

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

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

Falënderoj prof. Mustafë Aliu për ndihmën dhe përkrahjen e dhënë gjatë punimit, gjithashtu falënderoj kolegët, bashkëpunoretë, shokët të cilët nuk e kanë kursyer kohën, mundin dhe dëshirën e tyre për të më ndihmuar në realizimin e këtij punimi.

Një falënderim i veçant shkon për Cimerat e mi të cilet nuk kursyen asgjë nga vetja e tyre për të më ndihmuar në realizimin e punimit.

Përmbajtja:

Nr:	Titulli	Faqe
	Përmbajtja.....	4
1.	Hyrje.....	5
2.	Kuptimi, nocioni dhe termat bashkëkohore mbi gjimnastikën sportive.....	6
2.1.	Kuptimi i gjimnastikës sportive.....	6
3.	Përfitimet e të riut nga gjimnastika sportive.....	10
3.1.	Përfitimet nga gjimnastika sportive.....	10
3.2.	Përfitimet e të riut nga gjimnastika sportive.....	12
3.3.	Përgatitja cilësore e gjimnasteve.....	14
3.4.	Udhëzime për të qenë fizikisht aktiv.....	16
4.	Zgjedhja e ushtrimeve lëvizore.....	17
4.1.	Ushtrimi.....	17
4.2.	Qëndrimet.....	19
4.3.	Lëvizjet e lira trupore.....	21
5.	Rast studimi.....	23
5.1.	Zhvillimi i anketës.....	23
	Abstrakti.....	32
	Referencat.....	33

1. Hyrje

Kur kemi hyrë në shekullin XXI, zor se ka mbetur shqiptar që ende ve shënjen e barazimit mes të qenit i shëndoshë dhe i shëndetshëm. Por nëse dikur trupat thatime, fibroze dhe faqet e tërhequra ishin pasojë e dietës në diktaturë, sot këto parametra po tentohen vetëm për t'u ndjerë mirë. Jo vetëm fizikisht, mbi të gjitha shpirtërisht. Dhe fjalën nuk e kemi për atë kategori mes nesh që sot e gjithë ditën bën fiskulturë me varfërinë, por për njerëz që e kanë urgjentisht të nevojshme të shkunden, të lëvizin, të shkathtësohen, të ruajnë fizikun e rrezikuar nga obeziteti e jeta pa sforcime fizike.

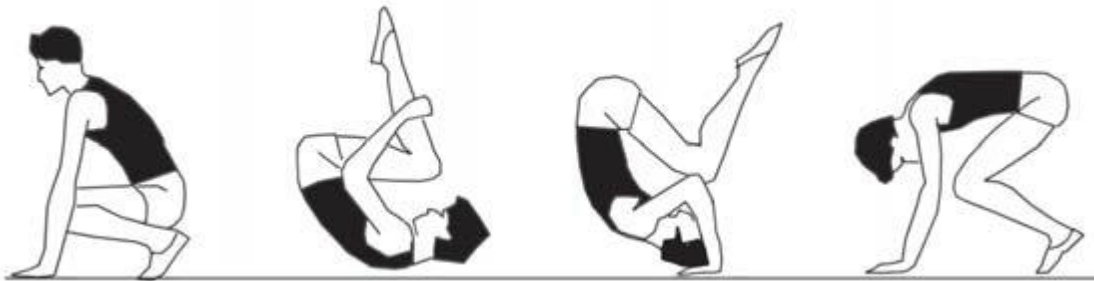
Për këtë duhet vullnet dhe gjimnastika në kushtet e shtëpisë është pronë e të vullnetshmëve. Gjithë pjesa tjetër i ka rënë shkurt, sepse kaloritë sot zor se mund t'i djegësh pa para. Pastaj kur paguan je edhe më i motivuar. Mendoresh dy herë para se të lesh një ditë pa shkuar, jo vetem se të rendon xhepi, por edhe sepse në fakt nuk e lë dot. Sepse të behet pjesë e stilit të jetës dhe përpos mbajtjes së trupit në formë ka edhe shumë atraksione të tjera; miqësitë e reja që ke mundësi të krijosh. Edhe pse në palestër nuk shkohet vetëm për të bërë muskuj apo për të mbajtur trupin në formë. Sigurisht shkohet edhe për të hequr stresin. Kjo e fundit e shpjegon më së miri faktin që në pjesën më të madhe palestrat frekuentohen nga një shtresë e caktuar e shoqërisë. Njerëz që përgjithësisht kanë një jetë të ngarkuar dhe disa orë në palestër u sherbejnë për të hequr qafe shumëçka: Dhjamin e tepërt, stresin, lodhjen mendore etj. Jo më kot thuhet që një trup i shëndoshë është në një mendje të shëndoshë. Janë të lidhura ngusht me njera-tjetren. Madje në botë, në kompanitë e mëdha ka qendra fitnesi, në mënyrë që punonjësit të shkarkojnë energjitë negative. Palestra është ajo që del më me fitim, pasi në fund ka më shumë klientë. Dhe për këto të fundit sigurisht që është edhe lufta më e madhe. Çmimet konkurruese dhe shërbimet suplementare janë arma më të cilën luftohet. Sigurisht emri i mirë që mund të këtë fituar palestra nder vite, është një plus, por kjo shkon paralel me pajisjet apo shërbimet shtesë. Sepse pa to, zor se dikush do ta fuste doren në xhep për të paguar jo pak për t'i djegur ato kalori, që më aq zell i marrin dhe i heqin gjatë ditës.

2. Kuptimi, nocioni dhe termat bashkëkohorë mbi gjimnastikën sportive

21. Kuptimi i gjimnastikës sportive

Gjimnastika është një sport që e drejton njeriun të dallojë forcën individuale, fizike e mendore, përmes ushtrimeve precize, të kontrolluara me estetikë pëfekte që zhvillohet në vegla. Me gjimnastikë kuptohet tërësia e veprimeve fizike lëvizore që realizohen për qëllime edukative, kalitëse dhe shëndetësore.¹ Në realitet, gjimnastika mund të barazohet me një formë të artit, ajo ka në vetvete forcën, ritmin, ekuilibrin, leverdishmërinë tek gjimnasti.

Gjimnastika është aktivitet motorik, racional i orientuar në drejtim të zhvillimit të vetive fizike dhe motorike të njeriut. Gjimnastika është mjet i përgjithshëm për zhvillimin e përgjithshëm fizik dhe të aftësive lëvizëse të njeriut. Me ndihmën e ushtrimeve gjimnastikore mund të vepohet mbi të gjitha grupet e muskujve të njeriut.



Në fillimet e civilizimit grek, gjimnastika është ushtruar për zhvillimin e trupit duke bërë një sërë ushtrimesh me pesha, vresling, note dhe hedhje peshash. Elementet e para të gjimnastikës janë si një regjim i kondicionuar fizik e demonstrim ushtarak. Këto programe u formuan për herë të parë dhe hyri për herë të parë në programet edukative të fëmijëve në të cilat hyjnë elementet koordinative trup të lire. Gjimnastika është një nga sportet me antike Olimpike, konkurrentet e së cilës bënin një sërë evenimentesh të ishin përfundimisht tek “gjimnastika”. Emri i sportit të

¹ E.Dashi, A.Kaqurreli, B.Bashkurti dhe K.Hoxholli – “Gjimnastka mbi vegla”, Tiranë 2000

gjimnastikës vjen nga fjala antike greke “gymnos” që do të thote “i zhveshur”, ku ushtrusitë paraqiteshin te lehtësuar nga rrobat për të qenë më të lirshëm në ekzekutimin e tyre. Gjimnastika praktikohet edhe me parë në disa forma, me emrin “gymnazien” që do të thotë “ekzekutim lakuriq” ose “gymnos” që përkthehet në “art lakuriq”.

Gjimnastika është një sport që përfshin kryerjen e ushtrimeve që kërkojnë fuqi fizike, lakueshmeri, shkathtësi dhe kordinim. Gjimnastika evoluoi nga ushtrimet e kryera nga grekët e lashtë dhe nga shkathtësitë e kryera në cirk. Forma të tjera të gjimnastikës janë gjimnastika ritmike, sporte të ndryshme me trampolinë dhe gjimnastika aerobike.

Për grekët e lashtë, ushtrimet fizike ishin supreme dhe të gjitha qytetet greke kishin nga një sallë të edukates fizike, një oborr për të kërcyer, vrapuar dhe për mundje. Kur Perandoria Romake mori fronin, gjimnastika greke u zëvendësua me stervitje ushtarake. Në vitin 393 p.e.s., Perandori Teodos ndaloi lojërat olimpike, të cilat në atë kohë ishin bërë të korruptuar dhe gjimnastika së bashku me sportet e tjera mori tatëpjetën. Më vonë, Krishterimi me besimin mesjetar në bazën natyrore të trupit njerëzor, kishte një ndikim të dëmshëm në gjimnastikë. Me shekuj, gjimnastika pothuajse u harrua.

Gjimnastika në formën e sotme i ka shenjat e fillimit siç është rasti i Suedisë, metoda Suedeze ndër të tjera këndonte e zhvilluar nga PEHR HENRIK LING (tipike gjimnastika ritmike). Historia e gjimnastikës deshmon se në Gjermani Çekosllavaki u zhvilluan veglat e para rreth viteve 1800, dhe janë fillimet e gjimnastikës moderne me punën e JOHAN FRIEDRICH GUTSMUTHS (1778-1852) ku zhvilloj një program komplet me ushtrime të ekuilibrit, elasticitetit si dhe të forcës muskulare. Trashigimtari i tij, FRICDRICH LUDËIG JAHN (1778-1839) një mësues gjimnastike, është njohur si babai i Gjimnastikës. JAHN's krijoj edhe tre veglat e para të Gjimnastikës moderne që janë Hekuri gjimnastikor, Paralelija e meshkujve dhe Unazat. Por ai krijoj edhe mjete të tjera teknike didaktike. Mesimin e gjimnastikës e zhvillonte në një tunel të vjetër “TEUTONICO” në Berlin fjalë që do të thotë me be gjimnastike, ku JAHN's e adobtoj dhe e zëvendësoj me “GYMASTIK”. Zhvilluar për 8 vite deri në vitin 1820, ku gjimnastika në Gjermani u ndalua dhe Jahns ju ndalua të organizojë dhe të mesonte gjimnastike, për këtë iku nga Gjermania në Amerike më 1820 ku zhvilloi mesimet e tij për gjimnastikën. Për këtyre viteve Gjimnastika u bë sport shumë popullor edhe në Europë. Gjimnastika bëhet për

zhvillimin e fizikut në formacionet ushtarake. Më vonë u formuan edhe federatat (shoqatat) civile.

Klubi i parë i Gjinnastikës krijohet në Gjermani në vitin 1860. "Shoqata Gjinnastikës Praga" që më vonë u rinovu me emrin "Sokol –Praga" është formuar nga Miraslav Turs Jindamich Fugnerne 16 shkurt 1862 si e para organizatë e edukimit fizik Austriako-Hungareze (ky organizëm funksionon edhe sot më të njejtin emër). Lideri i saj Miraslav Turs studio ushtrimet e gjinnastikës nga ana terminologjike (Bazen e gjinnastikes). E kështu me rradhë u krijuan shoqatat e tjera në 1865 në Belgjikë, 1867 në Poloni, 1868 në Hollandë 1873 në Francë 1883 në Rusi. Kjo bëri të mundur që këto Federata (shoqata) të formonin më 23 korrik 1881 me perfaqesuesit e Belgjikës, Francës dhe të vendeve tjera, Federatën Europiane të Gjinnastikës (U.E.G.) ku pas dyzet vitesh më vonë me 7 prill 1921 F.E.G. hyri zyrtarisht në F.I.G. (Federata Internacionale e Gjinnastikës). Gjinnastika është një nder sportet e para të Lojrave Olimpikë të para moderne të zhvilluara në Athinë 1896. Kampionati i parë Botërore i gjinnastikës është zhvilluar në Anversa në vitin 1903. Federata Internacionale e Gjinnastikës (F.I.G.) u krijua në vitin 1881².

Gjinnastika sportive për meshkuj dhe femra zë një vend të rëndësishëm në jetën e gjeneratave të reja si sport më mundësi të mëdha ndikimi në zhvillimin e gjithanshëm e harmonik të personalitetit të lirë e të pavarur. Ajo është nevoj themelore dhe sport i njeriut bashkëkohor dhe ndihmon për mposhtjen e vështirësive të shumta që i sjell me vete jeta moderne³.

² <http://sq.wikipedia.org/wiki/Gjinnastika>

³ J.Petoviq, P.Bugja, J.Radojeviq, P.Sediq, M.Gërboviq, V.Peleksiq, M.Mekiq, N.Koshi Gjinnastika sportive 1985



Me Gjimansatikë sportive duhet të kuptohet ajo veprimtari fizike, lëvizore e kordinative me karakter konkurimi që vendos përbri njëri tjetrit një numër të caktuar subjektsh sipas rregullave të gjimnastikës sportive dhe në përfundim të kësaj veprimtarie arrihet një rezultat sportiv që përcakton një rend klasifikimi.⁴

Gjimnastika sportive përfshin të gjitha ato lloje të gjimnastikave që kanë primare karakterin konkurues si: gjimnastikën ritmike sportive, gjimnastikën artistike, gjimnastikën aerobike sportive, gjimnastikën akrobatike sportive.

Me gjimnastikë sportive duhet të kuptohet ajo veprimtari fizike lëvizore me karakter konkurrimi që zhvillohet me mjetet dhe veglat specifike.

⁴ E.Dashi A.Kaqurreli B.Bashkurti K.Hoxholli Gjimnastka mbi vegla tiran 2000

3. Përfitimet e të riut nga gjimnastika sportive.

3.1. Përfitimet nga gjimnastika sportive

Gjimnastika është lloj i edukatës fizike ku janë të përfaqësuar ushtrime për të cilët gjatë ekzekutimit të tyre kujdesemi për formën, karakterin dhe teknikën e ushtrimit. Ekzistojnë disa lloje të gjimnastikës: gjimnastika e mëngjesit, therapeute, prodhuese, korektive, ritmike dhe sportive.

Duke u nisur nga vlera e madhe që gjimnastika e mëngjesit ka për zhvillimin e rregullt dhe të gjithanshëm për moshën e njomë feminare, i kushtojmë një vëmendje të posaçme kasaj gjimnastike. Arsimtari në fazën e hershme të nxënësit duhet të ngulë shprehi aplikimin e gjimnastikës të mëngjesit. Vet fjala tregon se ajo ekzekutohet në mëngjesë që do të thotë se ajo zgjon organizmin nga plogështija e natës, krijon një gjendje të mirë shpirtërore, shton entuziazmin dhe vrullin për punë. Gjimnastika e mëngjesit mund të jetë mjeti më i mirë për forcimin e muskujve, rregullimin e frymëmarrjes dhe qarkullimit të gjakut, për rritjen e kapacitetit vital dhe për disponimin shpirtërorë. Prandaj gjimnastika e mëngjesit duhet të jetë fillimi i programit të punës së përditshme të nxënësve si pjesë e pandarë të punës dhe obligimeve të tyre. Varësisht prej kushteve klimatike, gjimnastika e mëngjesit bëhet në oborrin e shtëpisë, ballkon ose brenda në dhomë me kusht që dritaret të jenë të hapura.

Figura 1:



Veprimtaritë sportive sikur edhe format e tjera ose lëmitë e kulturës fizike kanë për detyrë që gjithnjë t'i kontribuojnë:

-mirëmbajtjes fizike dhe shëndetit mental

-zhvillimit të përgjithshëm biologjik dhe përmirësimit të nivelit të arritur

-zhvillimit të përgjithshëm dhe përmirësimit të aftësive psikomotorike

-socializmit të personalitetit

-humanizimit të personalitetit

-formimit të vetive pozitive morale, dhe

-në këtë mënyrë t'i kontribuojnë formimit të personalitetit të shëndoshë të aftësuar për punë dhe jetë të pavarur e të përbashkët në shoqërinë tonë.

Përpjekjet e përhershme që në veprimtaritë sportive, si dhe në të gjitha veprimtaritë tjera kulturore me punë krijuese të arrihet më shumë, më mirë, më fuqishëm, më shpejt, më bukur etj., këti aktiviteti i jep veçori të posaçme e specifike. Është e domosdoshme të theksojmë që kërkesat, përmbajtja dhe veprimet gjatë stërvitjes dhe garave duhet të harmonizohen me nevojat dhe mundësitë e personalitetit në mënyrë që veprimtaria sportive të shërbej për plotësimin e atyre nevojave, përkatësisht të këtë karakter human.

Marrja me sport në mënyrë profesionale, ku qëllimi kryesor është arritja e rezultateve kulminante, si çdo punë tjetër profesionale edhe puna profesionale në aspektin e lojës së futbollit, baskëtbollit, gjimnastikës sportive etj në mënyr të dukshme kërkon vëllim dhe intenzitet më të madh dhe angazhim nga kufiri që paraqet burimin e kënaqësisë dhe të gëzimit.

3.2. Përfitimet e të riut nga gjimnastika sportive

Duke praktikuar ushtrime gjimnastikore të rinjët në mënyrën më të mirë ndikojnë në rritjen e efikasitetit të veprimtarisë së përditshme si dhe përgatitjen e sistemit lokomotor në veçanti të atij muskolor në realizimin dhe përballimin e ngarkesave në aktivitetet konkrete sportive dhe jetësore.

Përmes ushtrimeve sistematike për çdo ditë do të ndjeheni më të mirë dhe më të fortë. Përveç kësaj do të kemi nën kontroll edhe peshën trupore si dhe shumë parametra tjerë të rëndësishëm.

Tabela 1:

Aktivitet fizik i moderuar (kërkon sasi të moderuar të efortit që shpejton ritmin e zemrës)	Aktivitet fizik i fuqishëm/energjik (kërkon sasi të madhe eforti që shkakton frymemarrje të shpejtë dhe rritje të konsiderueshme të ritmit të zemrës)
Ecje e shpejtë	Vrap
Vallëzim	Ecje/ngjitje e shpejt në lartësi
Punë në kopësht	Ecje e shpejtë me biçikletë
Punë në shtëpi	Aerobi
Gjueti dhe vreshtari Involvim në lojëra dhe sporte me fëmijë	Not i shpejtë
Mbajtja/levizja e ngarkesave të moderuara < 20 kg	Sporte të ndryshme, futboll, volejboll, basketboll etj.
	Mbajtja/levizja e peshave

Arritja e një përgatitjeje të mirë kondicionale nuk do të thotë që kjo do të mbetet për gjithë jetën. Në rast të ndërprerjes së ushtrimeve, efektet e përfituara nga seancat stervitore shumë shpejt do të humbin.

Me qëllim të arritjes së suksesit të dëshiruar, duhet t'i parashtroni vetvetës motivin dhe vullnetin për stërvitje sistematike. Në këtë rast duhet t'i impononi vetës vëtdisiplinë për t'u ushtruar se paku tri herë në javë. Nëse aplikojmë stërvitjet pa ndonjë rregull të caktuar, në masë të madhe jo vetëm se do të humbet ajo që është fituar por edhe do të rritet mundësia e efekteve negative.⁵

Sporti është mjet i rëndësishëm i edukatës fizike ku pjesëmarrësit orvaten të arrijnë rezultate sa më të mira. Dallojmë dy lloje sporti që përmbajnë elemente garuese: **sporti rekreativ** dhe **sporti kulminues**. Sporti rekreativ përveç elementit garues në vetvete përmbanë kënaqësinë e individit që në kohën e lire të mirret me aktivitet për relaksim dhe përmirësimin e shëndetit të përgjithshëm. Pjesëmarrja ka rëndësi më të madhe se vet rezultati i arritur. Ky lloj sporti në vendet e zhvilluara është prezent në të gjitha institucionet dhe fabrikat në të cilët punëtorët janë të detyruar të aplikojnë sportin rekreativ si mjet më të rëndësishëm për zmadhimin e efikasitetit të punës.

Sporti kulminues në shumicën e rasteve është politikë ku nuk zgjidhen mjete dhe mënyra të arrihet fitorja. Për interese të larta shtetërore ose interese materiale të quajtur "biznis". Shumë sportistë të njohur kanë humb shëndetin dhe jetën duke përdorë anabolikë të ndaluara. Ngarkimet e mëdha psiko-fizike dhe keqtrajtimi janë jashtë konceptit të shëndoshë të kulturës fizike. Fëmija që paraqet interes për sportin kulminues, duhet të njoftohet me përparësitë, por edhe me elementet devijante të sportit.

Sporti në klasat e ulta të shkollës fillore duhet të jetë prezentë dhe të përfshihet nga elementet e përvetësuar të plan-programit mësimor. Zhvillimi i cilësive fizike, morale dhe mendore bëhet në garat dhe ndeshjet sportive që aplikohen në orën e edukimit fizik ose në format e ndryshme jashtë mësimit me përfshirjen e më shumë klasave. Kërcimet në lartësi, largësi, hedhja e mjeteve në cak, lojrat stafetore etj, ngrejnë motivin për punë dhe si rezultat i tentimeve zhvillon të nxënësit vullnetin. Edukimi i vullnetit bëhet i mundshëm vetëm me kapërcimin sistematik të pengesave dhe vështirësive.

⁵ Hasim Rushiti Lëvizjet në programin e fitnessit

3.3. Përgatitja cilësore e gjimnasteve

Në gjimnastikë, si në çdo disiplinë tjetër sportive, suksesi varet në një masë të konsiderueshme nga zhvillimi i aftësive lëvizore të gjimnastëve. Gjimnastika dallohet për arsenalin e saj të pasur me ushtrime të ndërlikuara, vështirësitë e të cilave rriten vazhdimisht.

Mungesa e përgatitjes cilësore rrezikon seriozisht shëndetin e gjimnastëve, nisur nga ky fakt, trajneri nëpërmjet përgatitjes synon të arrij një përshtatje sa më të shpejt të organizimit të gjimnastëve për veprimtaritë sportive që ai ushtron. Kjo ka të bëjë me rritjen e nivelit të stërvitshmerisë në të gjitha drejtimet, si në atë muskolor ashtu edhe në atë kardiopulmonar. Zhvillim i tyre në nivelin e kërkuar bën të mundur harxhimin e sa me pak energjive për të njëjtën punë. Në këtë proces të gjatë e të vështirë organizimi i gjimnastit mund t'i përshtatët kërkesave gjithnjë në rritje, me kusht që në përgatitjen lëvizore te ecet në mënyrë progresive, duke vëzhguar drejt raportin e punës me atë të pushimit ripërtëritës.

Gjithashtu, kërkohet të realizohet një sasi e madhe pune, ku të ndryshohet në mënyrë periodike intensiteti ose siç thuhet ndryshe, natyra e stimulimeve.

Zgjatja e efekteve të përgatitjes lëvizore është në funksion të kohës që i kushtohet asaj. Kjo lidhet me nivelin që ka gjimnasti dhe është më e rëndësishme në fillim të formimit të tij si sportist.

Gjimnastet në seancën stërvitore duhet t'iu përmbahen gjithnjë nivelit të aftësive lëvizore motorike atyre për të cilët është dedikuar programi. Pastaj, çdo herë duhet filluar me ushtrime të nxemjes, lëvizje elementare për nxemje, me qëllim të përgatitjes së sistemit lokomotor e në veçanti nyjeve dhe muskujve. Kujdes të veçantë duhet kushtuar sidomos:

- të fillohet me lëvizje të lehta pavarësisht nga lloji i rekuizitave,
- kapja dhe mbështetja të jetë e sigurt dhe racionale,
- e domosdoshme është që lëvizjet së pari të demonstrohen nga ana e pedagogut ose trajnerit,

- gjithnjë gjatë realizimit të serive të caktuara të aplikohen ushtrime të qlodhjes dhe pushime të mjaftuara për ushtrimin e radhes,
- intensiteti dhe ngarkesat e peshave te përcaktohen varësisht nga niveli i përgatitjes kondicionale,
- të ndikohet të subjektet në krijimin e shprehive për konsumimin e ujit kohë pas kohe,
- gjithnjë seancat stërvitore të përfundojnë me komplekse të lëvizjeve për qlodhje dhe relaksim
- numri i përsëritjeve të bazohet në vështërsinë e ushtrimit, karakterit dhe llojit të veglës,
- dhe më e rëndësishme është që seancat stërvitore të radhës çdo herë të parashihen të reja të cilat zgjojnë kureshtjen dhe eliminojnë monotoninë.

Karakteristikë e përgjithshme e këtyre lëvizjeve të paraqitura në këtë punim, kryesisht kanë karakterin e ndikimit të përgjithshëm në topografinë muskulore, ndikimin në rritjen e forcës në grupe të caktuara të muskujve.

Forca është një ndër aftësitë kryesore motorike në kuadër të hapsirës së përgjithshme motorike, andaj edhe më të drejtë shumë autorë e quajnë edhe si faktor gjeneral motorik. Kjo e dhënë bazohet në faktin, ku asnjë lëvizje edhe ato më të thjeshtat nuk mund të realizohen pa pjesëmarrjen e forces.⁶

Qëllimi i përgatitjes se gjimnasteve është forcimi i shëndetit të ushtruesve, ndikimi në zhvillimin harmonik dhe përsosmerinë e shprehive lëvizore të domosdoshme për jetën dhe veprimtarinë sportive. Në qoftë se lëvizjet e shumëllojshme, që bëjnë pjesë në ushtrimet gjimnastikore, zgjidhën si duhet, mund të përdoren si ushtrime përgatitore për stërvitjen e sportistëve në të gjitha llojet e sportit.

Në ushtrimet gjimnastikore mbizotëron puna dinamike, duke e kombinuar me forcimet e njëkohshme statike të shumë grupeve muskulore. Më anën e ushtrimeve gjimnastikore përsosen shkathtësitë, forca dhe shpejtësia. Gjatë ekzekutimit të lëvizjeve ka rëndësi shfrytëzimi i mirë i peshës dhe i inercionit të trupit të tij, forcës centrifugale, i reagimit, i kushtëve të ekuilibrit dhe i

⁶ Hasim Rushiti Lëvizjet për zhvillimin e forcës 2005

faktorëve të tjerë mekanikë, që ndikojnë mbi gjendjen funksionale të organizmit. Gjimnastika sportive pasqyron më qartë veçoritë e ndryshimeve fiziologjike që ndodhin në organizëm gjatë ushtrimeve gjimnastikore.

3.4. Udhëzime për të qenë fizikisht aktiv

Çdo lëvizje në jetën e përditshme të njeriut, e të mos flasim për lëvizjet në aktivitetet sportive është e kushtëzuar nga pjesëmarrja aktive e forcës muskulore. Pjesëmarrja e saj varet edhe nga aktiviteti përkatës sportiv. Deri me tani janë të njohura spektre të gjera të lëvizjeve, ushtrimeve dhe metodave për zhvillimin e aftësive motorike, e me këtë edhe të forcës muskulore.

Kohëve të fundit me zhvillimin e teknologjisë bashkëkohore ekzistojnë mjete adekuate për zhvillimi e forcës për te qenë fizikisht aktiv, të cilat mund te sigurohen pa shpenzime të mëdha materiale.⁷ Sportistët duhet të kenë zhvillimin e përgjithshëm trupor si bazë për stërvitjet e metutjeshme të përgatitjes trupore. Prandaj kryesorja është që të rritet qendrueshmëria, forca, shpejtësia që të arrihet një zhvillim trupor harmonik. Nga sportisti me shpejtësi të fuqishme dhe me zhvillim të gjithëmbarshtëm presim që të përmirësoj dhe të kryej ushtrimin mirë dhe shpejt në dallim prej atij pa baza themelore. Gjithashtu këta sportistë do të kenë një zhvillim trupor më të mirë të cilët do të rrisin vetëbësimin dhe do të ndikojnë në vetëbësimin e fort të tij.

⁷ Hasim Rushiti Lëvizjet ne programin e fitnesit

4. Zgjedhja e ushtrimeve lëvizore

4.1. Ushtrimi

Në realizimin e detyrave të edukatës fizike, metodika e lëvizjes së shumëllojshme ka vend shumë të rëndësishëm. Lirisht mund të thuhet së nga procesi i zbatuar me sukses i stërvitjes, në masë të madhe varet i tërë qëndrimi i ardhshëm i individit ndaj kulturës fizike.⁸ Problemi i stërvitjes, si teori, ashtu edhe në praktikë, nuk është i ri dhe ekziston që nga paraqitja e lëvizjeve të ndërlikuara. Këto lëvizje në fillim kanë pasur për qëllim sigurim e ekzistencës, kurse më vonë edhe ruajtjen e përsosjen e aparatit për lëvizje.

Ushtrimi është bashkimi i dy e më tepër lëvizjeve, që bëhen në mënyrë të vetëdijshme, me qëllime të caktuara. Ata kanë një rëndësi shumë të madhe edukativo-arsimore në zhvillimin e përgjithshëm të trupit, forcimin e muskujve, ligamenteve, kyçeve si dhe për funksionimin e mirë dhe të rregull të organeve dhe sistemeve të njeriut. Përveç pajisjes me cilësi të domosdoshme për jetë, si pjesë përbërëse të çdo aktiviteti fizik dhe sportiv, ato e bëjnë trupin të shpejtë, të fortë, të shkathhtë, të durueshëm dhe të pashëm. Aplikimi i ushtrimeve duhet te bëhet me përshtatshmëri të moshës, aftësive psikofizike, gjinisë dhe në bazë të kërkesave shkencoro-pedagogjike dhe higjienike. Përmbajtja e ushtrimeve ndryshon sipas qëllimeve për të cilat ato zhvillohen. Rrethanat e ndryshme të ekzekutimit të ushtrimeve krijojnë mundësira të shumta për zhvillimin e cillësive psikofizike. Sa më mirë të studiohet teknika e ushtrimeve, aq më pak kohë nevojitet për zbatimin e tyre. Llojet e ushtrimeve përcaktohen në bazë të detyrave pedagogjike të mësimin, por rreshtimi i tyre, për strukturën e orës, për përgatitjen e përgjithshme sistematike të organizmit, në bazë të temës dhe qëllimit të mësimin, bëhet më i rrjedhshëm dhe shumë i favorshëm për kushtet fiziologjike, psikike e funksionale të organizmit. Kemi disa llojë ushtrimesh:

⁸ J.Petoviq, P.Bugja, J.Radojeviq, P.Sediq, M.Gërboviq, V.Peleksiq, M.Mekiq, N.Koshi Gjimanstika sportive 1985

- **Ushtrime rreshtimi dhe rregullimi** (gaditu, qetësohu, kthimet, hapjet...),
- **ushtrime të lira-trupore** (lëvizjet e trungut, krahëve, shpatullave, këmbëve...),
- **ushtrime aplikative** (kërcimet, vrapimet, hedhjet...),
- **ushtrime me vegla** (topa, rathë, shkopinjë...),
- **ushtrime mbi vegla** (unaza, paralele, hekur...),
- **shtrime akrobatike** (fleta, ura, kapërdimet...), dhe
- **ushtrime të gjimnastikës artistike** (me top, shirit, rathë, shishe gjimnastikore), që bëhen me shoqërim muzikor.

Sipas përbërjes së tyre ushtrimet mund të jenë:

- **Të thjeshta** (që bëhen nga një gjymtyrë e trupit) dhe
- **Të përziera** (që bëhen me dy e më shumë pjesë të trupit).

Gjatë ekzekutimit efekti i ushtrimeve varet nga veçoritë: **Drejtimi, amplituda, shpejtësia dhe forca.**

Për emërtimin e ushtrimeve duhet të merret parasysh:

- -qëndrimi fillestar - QF (pozitë nga i cili fillon lëvizja)
- -rrugët që përshkojnë gjymtyrët (drejtimi dhe amplituda)
- -mënyra e ekzekutimit (ngadalë-shpejt, e lirshme-e shtrëngueshme)
- -vazhdushmëria e ushtrimit (1,2,3.....)
- -qëndrimi përfundimtar - QP

Lëvizjet e gjymtyrëve në raport me njëra-tjetrën mund të jenë:

- Të njëanshme (lëvizja e krahut ose këmbës të njëjtës anë)
- Të ndryshme (lëvizja e të dyja duarve ose të dyja këmbëve)
- Të ndryshanëshme (lëvizja e këmbës dhe krahut të kundër)

Sipas kohës të ekzekutimit lëvizjet mund të jenë:

- të njëkohshme (kur lëvizjet bëhen në një kohë)
- të njëpasnjëshme (lëvizjet bëhen her me njëherë her me tjetrën gjymtyrë)
- të vazhduashme (lëvizjet përsëriten nga po ajo gjymtyrë)
- radhazi (lëvizjet bëhen njëra pas tjetrës)

Trupi ka tre boshte për ekzekutimin e ushtrimeve:

- boshti i gjatë (prej majës të kokës deri në mes të thembrave), jep drejtimin e lëvizjeve lartë-poshtë
- boshti tërthorë (që përshkon të dyja supet), jep drejtim majtas djathtas
- boshti pingull (kalon prej mesit të krahërorit deri mes shpatullave pas shpinës), jep drejtim para-prapa .

4.2. Qëndrimet

Qëndrimet janë pozicione që merr trupi ose një pjesë e tij në lidhje me objektët (veglat,tokës) ose me pjesët e tjera të trupit. Qëndrimet mund të jenë të **thjeshta** (figura që bën njëra nga pjesët e veçanta të trupit) dhe të **përbëra** (figura që formohet prej dy e më tepër qëndrime të thjeshta.

Qëndrimet e thjeshta më të rëndësishme janë:

- qëndrim i zgjatur (kuptojmë qëndrim të zgjatur të trupit, maja e kokës gjendet në lartësinë më të madhe nga themrat e këmbës)
- qëndrimi i përdredhur (segmentet janë rotulluar në formë spirali reth boshtit të gjatë)

-qëndrim i përkulur (kur njëri skaj i trupit i afrohet skajit tjetër sa është e mundur më shumë me formimin e një këndi).

-qëndrim i lakuar (kur njëri skaj i afrohet tjetrit duke formuar hark)

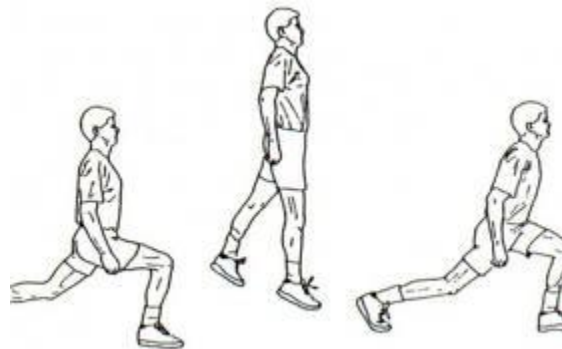
-qëndrim i mbledhur (kur të gjitha pjesët e trupit janë sa ma afër njëra tjetrës)

-drejtqëndrimi (kur boshti i gjatë i trupit ose i gjymtyrëve është i drejtë).

-qëndrimi skuadër (kur gjymtyrët e poshtme ndaj trungut formojnë një kënd)

Takim quhet qëndrimi i trupit ose një pjesë e tij në raport me tokën ose veglën. Ata janë të ndryshme dhe bëhen me pjesët e ndryshme të trupit (takim me shputën e këmbës, me majën e këmbës, me thembrën, me kërci, me gjurin, me stomak, me shpinë, me krah, me dorë, me sqetullën etj.

Figura 2:



4.3. Lëvizjet e lira trupore

Sipas ekzekutimit të ushtrimeve të lira në segmentet trupore ato i ndajmë në:

Ushtrime të trungut (koka, qafa, krahërori dhe harku)

Të ekstremiteteve të sipërme (shpatullat, krahët, llërët dhe duart)

Të ekstremiteteve të poshtme (gallganët, kofshëve, kërcinjëve dhe këmbëve).

Lëvizjet e kokës janë: Përkulja (para,prapa), rrotullimi (majtas,djathtas), shtytja (para,prapa,majtas,djathtas), rrethrotullimi.

Lëvizjet e trungut janë: Rotullimi (majtas,djathtas), përkulja (para,majtas,djathtas), lakimi (prapa) dhe rrethrotullimi.

Lëvizjet e shpatullave janë: Shtytje (para,prapa,lartë), rrethrotullim.

Lëvizjet e krahëve janë: Zgjatjet (para,prapa,lart,posht dhe të kryqëzuar), përkulja (me duart në sup, në krahëror, në zverk, në shpinë, në ije, mbi kokë, dhe ata emërtohen sipas drejtimit që marrin bërrylat), përdredhje (e sipërme , e poshtme, jashtme, brendëshme), hedhja (para,prapa, anash,lart), rrethrotullime (ballor-paralel dhe të kryqëzuara, anësor), rrethrotullime të vogla (me krahë të zgjatur rreth boshtit të gjatë të tyre).

Figura 3:



...Ushtrimet per shpatullat dhe krahet...

Lëvizjet e gjymtyrëve të poshtme janë: Këmba: Përkulja (që bëhet me anën e trinës), zgjatja (bëhet në anën e kundërt të përkuljes), afrimi (bëhet në anën e brendëshme), largimi (bëhet në anën e jashtme), rrethrotullimi. Lëvizjet e krejt këmbës janë: Vendosja (para,prapa,anash), takimi (para,prapa,anash me maje, thembër), zgjatja (mbi maje ose mbi thembra), thyerja (para,prapa, anash, kryqëzim), ngritja (para,prapa,anash, e kryqëzuar para dhe prapa), hedhje (para, prapa, anash, e kryqëzuar para ose prapa), lëkundja (para, prapa, në kryqëzim para dhe prapa), rrotullimi (përbrenda dhe nga jasht), rrethrotullimi.

5. Rast studimi

Për të vërtetuar mbi atë që kemi diskutuar nga këndvështrimi teorik, dhe për ta vërtetuar më mirë në aspektin shkencor temën, kemi zhvilluar një studim rasti me një mostër prej gjithsej 21 respondentë, nga ta 11 të gjinisë femërore dhe 10 nga gjinia mashkullore.

Mostër për rastin e studimit janë nxënësit e dy shkollave, shkolla fillore Shaban Jashari në Skenderaj dhe shkolla fillore Dëshmoret e Qyqavicë në Qirez-Skenderaj, të gjithë nxënësit janë në kl. VIII. Më ç'rast moshë mesatare e të anketuarve është 13,5 vjeçe.

Gjatësia mesatare e mostrës është 1,6 m, përderisa gjatësia e mostrës më e ultë është 1,4m dhe ajo më e larta me 1,7m. Përderisa 11 nga respondentët kanë vendbanim rural (Qirez) dhe 10 nga ta kanë vendbanim urban (Skenderaj). Për më tepër i referoheni tabelës së më poshtme.

Tabela 2: Mostra

Mostra			Grup Moshë				Vendbanimi	
Femra	Meshkuj		15	14	13	12	Urban	Rural
11	10	N	1	10	8	2	11	10
Total : 21								

5.1. Zhvillimi i anketës

Anketa e përdorur në hulumtim, është përpiluar në mënyrë të rastësishme, duke mos u bazuar në ndonjë inventar paraprak, por si e tillë është përpiluar në bazë të shqyrtimit të teorisë, përvojës dhe konsultimeve paraprake shkencore, gjegjësisht bazuar në matje të bëra më herët nga kjo fushë.

Pas miratimit për aplikim të anketës, është bërë shpërndarja e tyre për të grumbulluar të dhënat, ku njëkohësisht edhe janë bërë matjet fizike. Gjithashtu duhet cekur së të dhënat janë grumbulluar në mënyrë të strukturuar dhe jo në formë të rastësishme.

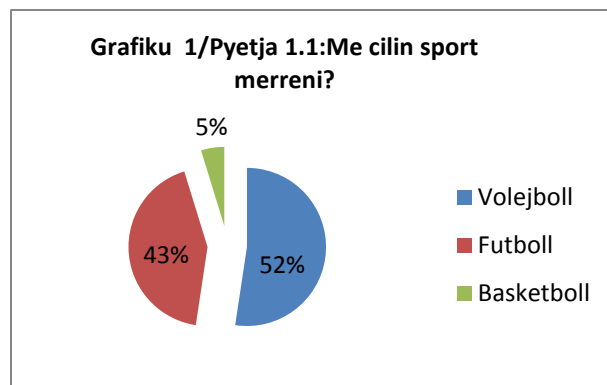
Pyetësi gjithsej ka përfshirë 13 pyetje të ndryshme, ku të anketuarit kanë pas mundësinë e përgjigjes më pohim apo mohim dhe në disa raste edhe më sqarime apo zgjedhje të një përgjigjeje adekuate apo më e përshtatshme karshi opinionit të të anketuarit.

Pas marrjes së të dhënave bazë demografike, pyetësi ka filluar më pyetjen së **a merreni me sport?**; më ç’rast të anketuarit janë përgjigjur 100% me PO, ku kjo ka treguar së mostra është tërësisht e përshtatshme për të vazhduar më pyetjet e tjera, por njëkohësisht edhe rrezik për të dhënat që do të grumbullohen, pasi që nuk kemi përfaqësues në mostër kundër sportive, kështu edhe është vazhduar tutje.

Pyetja e parë ka qenë e konstruktuar në atë mënyrë që në rast të përgjegjës më PO, respondentët do jepnin sqarime që cili është sporti që ata merren më të, për të eliminuar kështu jo probabilitetin e përgjigjeve që të kemi rezultat sa më të besueshëm:

Tabela 3: Me cilin sport merreni?

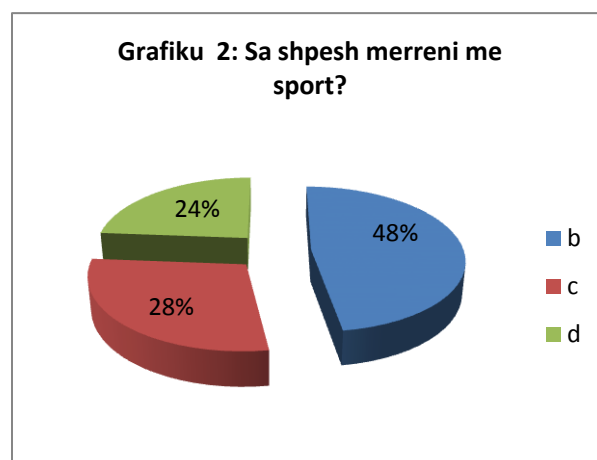
Perzgjedhja	Volejboli	futbolli	basketbolli
Respondentet	11	9	1
%	52.40%	42.80%	4.8%



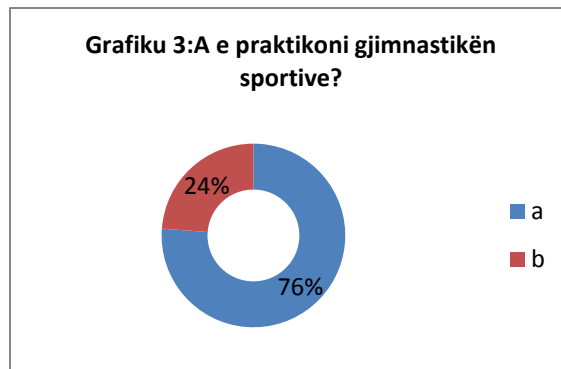
Për ne ka qenë e nevojshme të dimë edhe se sa shpesh aplikohen sportet më të cilat edhe merren të anketuarit, kështu që në pyetjen tonë në lidhje se sa praktikohet sporti për të cilën respondentet janë deklaruar më herët dhe sa shpesh gjatë javës, janë përgjigjur 10 respondentë më 1 herë në javë, 6 respondentë 2 herë ne javë dhe 5 respondentë më shumë se 3 herë ne javë:

Tabela 4: Sa shpesh merreni me sport?

Pergjigjja	B	c	d
Respondente	10	6	5
%	47.6	28.6	23.8



Në pyetjen tonë më specifike, për çka edhe kemi zhvilluar anketimin, patjetër së ka qenë në interes të njohim më praktikimin apo mos praktikimin e gjimnastikës nga ana e të anketuarve. Andaj në pyetjen tonë së a e praktikoni gjimnastikën sportive? Nga gjithsejtë 21 respondentë: 16 janë deklaruar më PO, përderisa 5 nga të anketuarit janë deklarua më JO.



Në këtë drejtin, në interesin tonë ka qenë të dimë edhe kualitetin dhe kuantitetin e marrjes më gjimnastikën sportive, kështu që pyetjes i kemi parshuar një nën-pyetje për të parë më mirë intensitetin e marrjes më gjimnastikën sportive:

Tabela 5: Koha e praktikimit të gjimnastikës sportive.

Përgjigjja	Paradite	Mesdite	Mbrëmje	Ne kohë të lirë	Pas dite	Pas mësimit	Pa perigjegje
Respondente	1	8	1	1	3	1	6
%	4.75%	38%	4.75%	4.75%	14%	4.75%	29%

Tutje në komentimin e rezultateve, në lidhje më pyetjen e 4 të anketës, ku të anketuarit janë pyetur së gjimnastika a ndikon në shëndetin e njeriut?, 100% të anketuarve janë përgjigjur më Po, ndikon, kjo le të kuptohet së respondentet kanë një vizion të çart sa i përket sportit e veçmas angazhimit të tyre drejt aktiviteteve sportive, kur kihet parasysh në këtë rast edhe gjimnastika.

Andaj, duke qenë së 100% janë përgjigjur më PO në lidhje me ndikimin e gjimnastikës sportive, për ne ka qenë e nevojshme të kuptojmë edhe një pjesë tjetër të rëndësishme në lidhje me pyetjen e parashtruar, të kuptuarit së sa respondentet tanë janë në njohuri më ndikimi e gjimnastikës sportive.

Rezultatet e mbledhura në lidhje më pyetjen së çfarë ndikimi ka gjimnastike sportive në shëndetin tonë, janë si më poshtë:

Tabela 6: Çfarë ndikimi ka gjimnastika në shëndetin e njeriut:

Nr:	Qëllimi i përgjigjes	Janë përgjigjur (N)	%	Forma e përgjigjeve
1.	Në lidhje me aspektin shëndetësor	8	38%	Ndikon mirë në shëndet dhe që të kemi një shëndet pa probleme.
2.	Ne lidhje me Trupin	4	19%	Shpejton metabolizmin; Ndikon në organizmin, forcon muskujt dhe ndikon në trup.
3.	Ne lidhje me energjinë;	9	46%	Ndikon të jemi më të fort dhe më të fuqishëm, të jemi më aktiv; të jemi më aktiv dhe të lehtësuar në aktivitete sportive.

Sa shpesh mendoni se duhet të praktikohet gjimnastika sportive, ka qenë pyetja e radhës, pasi veç kemi marr informata të mjaftueshëm se sa gjimnastika ka rëndësi dhe në çfarë fusha është e shprehur kjo rëndësi.

Tabela 7: Sa shpesh mendoni se duhet të praktikohet Gjimnastika sportive.

Përgjigja	Shpesh (a)	Ndonjëherë (b)	Asnjëherë (c)
N	18	3	0
%	85.70%	14.30%	0%

85,70% nga të anketuarit janë përgjigjur pozitivisht (shpesh), por marrjes aktive më gjimnastikë, përderisa 14,30% nga të anketuarit janë përgjigjur se duhet marr me aktivitet nga gjimnastika, por jo edhe shpesh, më ç'rast 0% ka qenë përgjigja e atyre që kanë menduar se nuk duhet marrur asnjëherë më gjimnastikë.



Deri më tani në lidhje me përgjigjeje ndaj anketës kemi fituar njohuri mbi opinionin e respondentve së është e nevojshme gjimnastika në aspektin e përgjithshme, kështu që për të i konkretizuar rezultatet, kemi vazhduar më marrjen e opinionit të nxënësve në lidhje më sa shpesh aplikohet lënda e edukatës fizike në shkollë dhe se a mbahet më rregull kjo lëndë në shkollë.

Nga kjo, të anketuarit janë përgjigjur me 90,50% së lënda e edukatës fizike është prezentë dhe mbahet më rregull, për derisa pjesa tjetër prej 9,50% nuk kanë jep përgjigje.

Tabela 8: A mbahet me rregull ed. Fizike

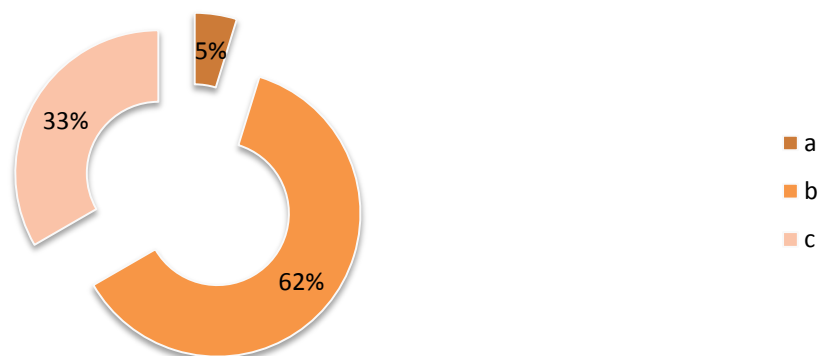
Pyetja	(a) PO	(b) JO	(c) Pa Përgjigjeje
Respondente	19	0	2
%	90.50%	0%	9.50%

Më specifikisht për gjimnastikën sportive, të anketuarit i kemi pyetur së sa praktikohet në kuader të lendes së edukatës fizike gjimnastika? Janë përgjigjur më 5% së aspak nuk aplikohet. Përderisa 62% kanë thënë së aplikohet pak dhe 33% kanë thënë së aplikohet shumë gjimnastika sportive në kuadër të lendes së edukatës fizike.

Tabela 9: Sa praktikohet në kuader të lëndes së edukatës fizike gjimnastika?

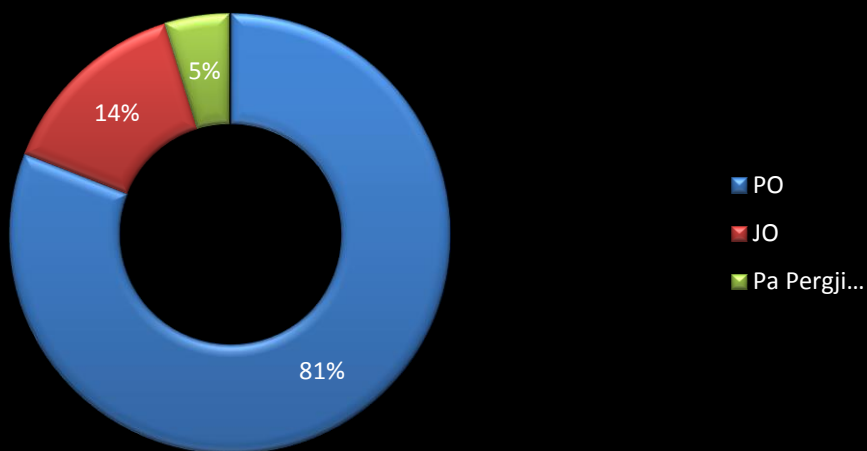
Pyetja	Aspak	Pak	Shumë
Respondente	1	13	7
%	5%	62%	33%

Grafiku 5: Sa praktikohet në kuader të lendes së edukatës fizike gjimnastika?



A mendoni se duhet të praktikohet gjimnastika sportive në shkolla më shumë së sa që është duke u aplikuar në kuadër të ed. Fizike? Të anketuari më 81% kanë thënë PO ajo duhet të aplikohet më shumë së sa që është duke u aplikuar. Ndërsa 14% kanë thënë Jo, kjo është e mjaftueshëm sa edhe është aktualisht tu u aplikuar, përderisa tutje 5% nuk janë deklaruar mbi opinionin e tyre.

Grafiku 6: A mendoni se duhet të praktikohet gjimnastika sportive në shkolla më shumë së sa që është duke u aplikuar?



Mbledhja e opinionit për të ardhmen ka qen pjesë e rëndësishme e hulumtimit tonë andaj nisur nga ky qellim edhe kemi pyetur të anketuarit së pas përfundimit të shkollës fillore a do të merreni më sport?

Tabela 10: Pas përfundimit të shkollës fillore a do të merreni më sport?

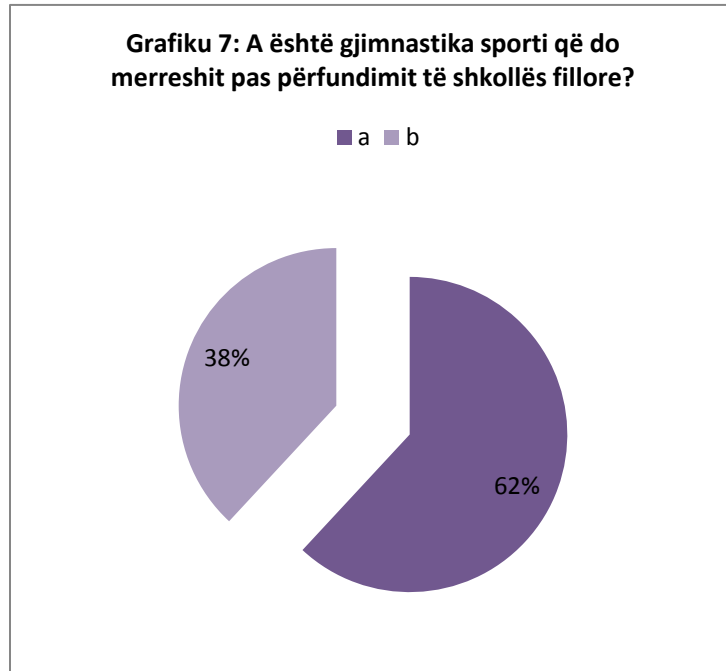
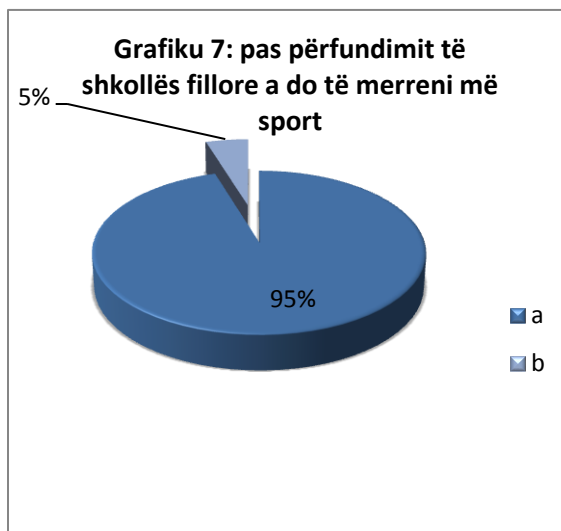
Përgjigjja	(a) Po	(b)	
Respondente	20	1	
%	95.3	4.70%	

Përgjigjet e nxënësve kanë qenë të kenaqshme

kur kihet parasysh opinionit i tyre në lidhje me sportin, mirëpo për ne më interes të veçant është të dimë së a është gjimnastika sporti me të cilën ata do të merren. Kështu që për të qenë të sigurt mbi këtë të anketuarit i kemi pyetur së a është gjimnastika sporti më të cilin do të merreshit pasi veç jeni deklaruar më po, pro marrjes më sport pas përfundimit të shkollës fillore, 62% janë deklaruar më Po, përderisa 38% janë deklaruar më Jo:

Tabela 11: A është gjimnastika sporti që do merreshit pas përfundimit të shkollës fillore?

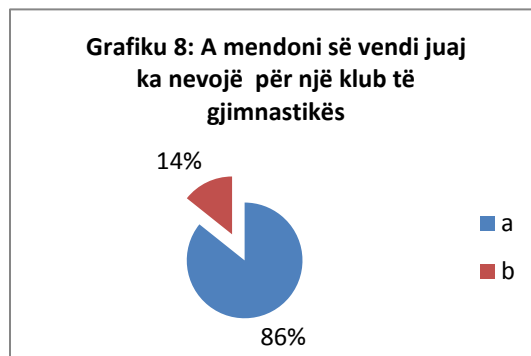
Pyetja	A	B
Respondente	13	8
%	62%	38%



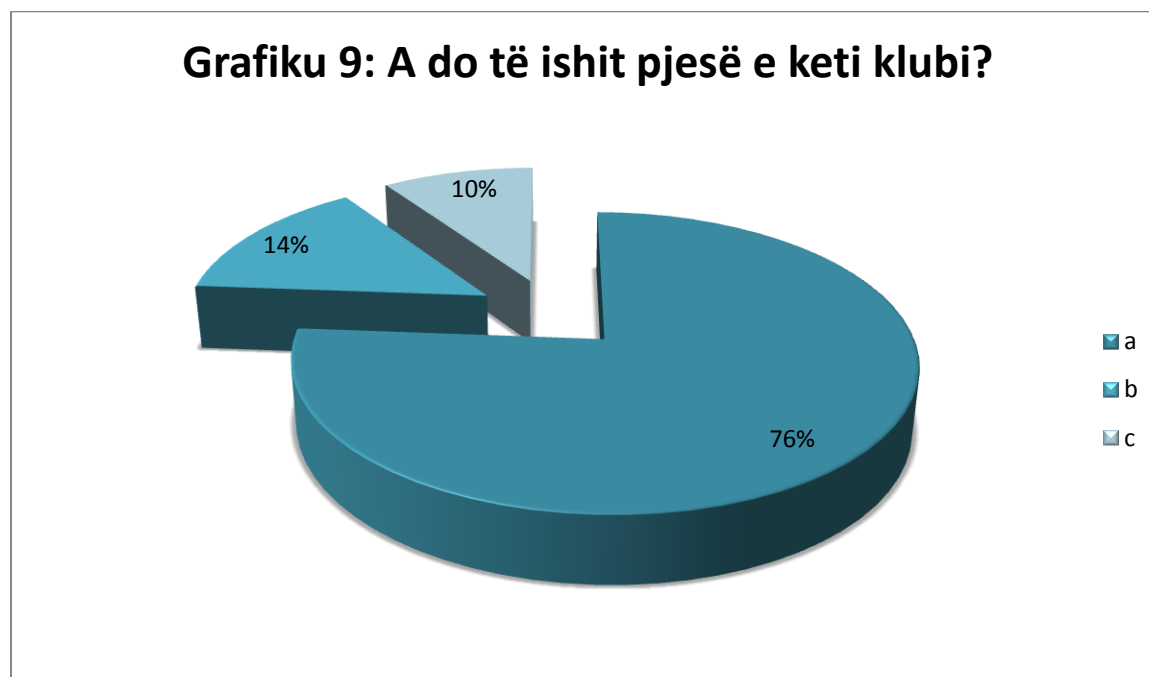
Na ka interesuar të dimë edhe se të anketuarit, a mendojnë së ka nevojë vendi i tyre për një klub të gjimnastikës sportive, andaj në këtë drejtim 85,7% janë deklarua më Po, ka nevojë të ketë një klub gjimnastike, përderisa 14,30% të anketuarve kanë thënë së JO nuk ka nevojë.

Tabela 12: A mendoni së vendi juaj ka nevojë për një klub të gjimnastikës?

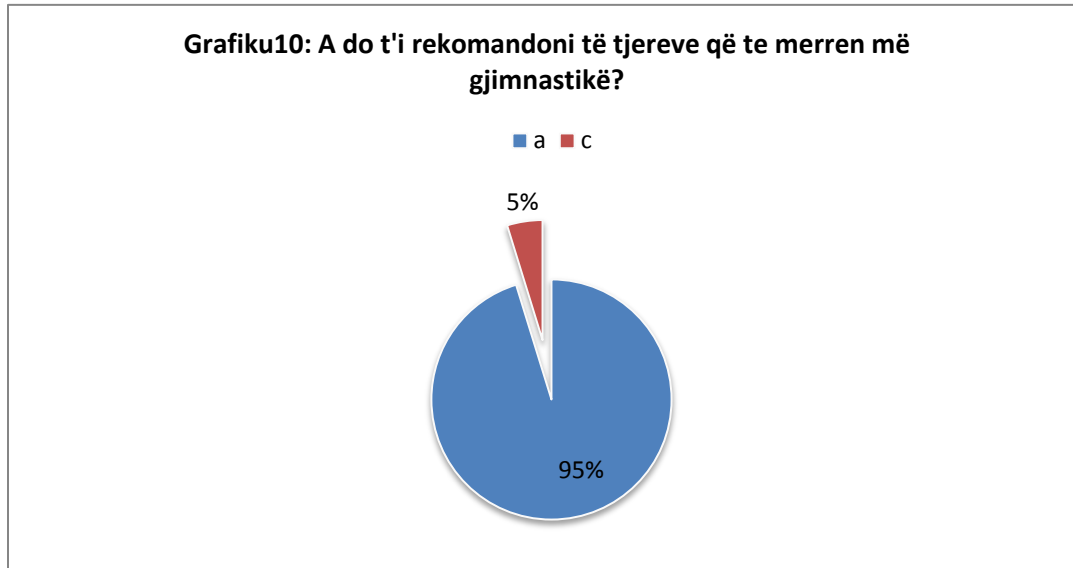
Pyetja	A	b
Respondente	18	3
%	85.70%	14.30%



Nga të anketuarit që kanë deklaruar më Po në lidhje më atë së vendi ka nevojë për një klub të gjimnastikës, 76% kanë thënë së Po do të ishim pjesë e klubit, përderisa 14,3% kanë thënë së Jo nuk do jemi pjesë të klubit, dhe 9,7% nuk janë deklaruar së a do të jenë pjesë e klubit apo jo.



Në fund të anketës na ka interesuar së të anketuarit a do ju rekomandonin të tjerëve që te merren më gjimnastikën sportive, nga ta kanë deklarua më Po 95,3 % përderisa janë deklarua me Jo 4,7 % me Jo nuk do ju rekomandonim:



8.

Ndikimi i Gjinnastikës sportive te të rinjtë e moshës 12-15

Abstrakti

Nëpërmjet këtij punimi synohet të tregohet zhvillimi i sportit në komunën e Skenderaj e sidomos zhvillimi dhe opinionimi mbi Gjinnastikën sportive i nxënësve të kësaj komune. Botërisht është e njohur se puna e çdo mësuesi të edukimit fizik është të dijë të motivoj nxënësit e tij në mënyrë sa më efektive në lidhje me sportin por edhe ndërmarrjes së hapave konkret për të qen fizikisht aktiv duke praktikuar sportet. Motivi përfaqësohet nga forcat që veprojnë mbi ose brenda një personi dhe e detyrojnë atë të sillet në një mënyrë të caktuar sepse njerëzit janë të ndryshëm dhe nuk mund të motivohen nga e njëjta gjë.

Për të vërtetuar mbi atë që kemi diskutuar nga këndvështrimi teorike, dhe për ta vërtetuar më mirë në aspektin shkencor temën, kemi zhvilluar një studim rasti me një mostër prej gjithsej 21 respondent, nga ta 11 të gjinisë femërore dhe 10 nga gjinia mashkullore.

Punimi i temës se masterit nga fusha e gjinnastikës e veçmas rezultatet e fituara, janë një pasqyrë për cilindo që të shoh gjendjen e të rinjve sa ata janë të interesuar që në vendin e tyre të kenë një klub të gjinnastikës, ku ata do të tregojnë aftësitë e tyre gjinnastikore, kjo është shprehur shumë mirë kur edhe i referohesh rezultateve të fituara nga aplikimi i pyetësorit.

Ky studim gjithashtu identifikon mungesën e mjeteve të punës në gjinnastikën sportive në përvetësimin e ushtrimeve, mungesa të mjediseve fizike që nxisin motivin e nxënësve, mjetet ndihmese që ndihmojnë procesin e orës mësimore në lëndën e edukatës fizike dhe sportive.

Referencat:

1. E.Dashi, A.Kaqurreli, B.Bashkurti dhe K.Hoxholli – “Gjinnastka mbi vegla”, Tiranë 2000,
2. <http://sq.wikipedia.org/wiki/Gjinnastika>
3. J.Petoviq, P.Bugja, J.Radojeviq, P.Sediq, M.Gërboviq, V.Pelekksiq, M.Mekiq, N.Koshi Gjimanstika sportive 1985
4. E.Dashi A.Kaqurreli B.Bashkurti K.Hoxholli Gjinnastka mbi vegla tiran 2000
5. Hasim Rushiti Lëvizjet ne programin e fitnesit
6. Hasim Rushiti Lëvizjet për zhvillimin e forcës 2005
7. Hasim Rushiti Lëvizjet ne programin e fitnesit
8. J.Petoviq, P.Bugja, J.Radojeviq, P.Sediq, M.Gërboviq, V.Pelekksiq, M.Mekiq, N.Koshi Gjimanstika sportive 1985.
9. Përdorimi i Ligjëratave nga profesor Dr. Mustafë Aliu