

UNIVERSITETI I PRISHTINËS
FAKULTETI I KULTURËS FIZIKE DHE SPORTIT



PUNIM DIPLOME- MASTER

**ANALIZA DHE METODIKA E TE MESUARIT TE ELEMENTEVE NE PARALELEN
E SHKALLZUAR NE GJIMNASTIKEN SPORTIVE**

**METHODOLOGY AND ANALYSIS OF LEARNING ELEMENTS ON GYMNASTICS
PARALLEL SCALED SPORTS**

MENTORI:
Prof. Dr.sc. Mustafe Aliu

KANDIDATJA:
Atifete Zeqiraj - Shatri

PRISHTINË 2016

PËRMBAJTJA

1. HYRJE.....	2
2. QËLLIMI I PUNIMIT.....	3
3. HISTORIKU I SHKURTËR I GJIMNASTIKËS SPORTIVE.....	4
4. VEGLAT E GJIMNASTIKES SPORTIVE(Parteri, Kali me dhe pa doreza, Pedana, Paralelja e shkallëzuar, Trari Gjimnastikor, Unazat, Paralelet, hekuri).....	6
5. DISCIPLINAT E GJIMNASTIKES SPORTIVE	16
6. ROLI I PARALELES SE SHKALLËZUARA NE GJIMNASTIKEN SPORTIVE.....	23
7. KONSTRUKCIONI PËRBËRJA DHE DIMENSIONET E PARALELËS SË SHKALLËZUAR.....	24
8. ZHVILLIMI I PARALELES SE SHKALLEZUAR	25
9. USHTRIMET NE PARALELEN E SHKALLEZUAR.....	26
10. RËNDËSIA E USHTRIMEVE NË PARALELEN E SHKALLËZUAR.....	27
11. PËRFUNDIMI.....	41
12. LITERATURA.....	42

HYRJE

Gjymnastika sportive si dege e sportit, ne përgjithësi, është një disiplinë mjaftë komplekse, ku ne kuadër te aktivitetit lëvizorë te saja, gjithë përfshirës, te strukturuar dhe te planifikuar, kane rendësi shume te madhe dhe te veçantë për shëndetin e njeriut, mirëmbajtjen e tij, përmirësimit e statusit psiko – fizik, si te meshkujt e po ashtu edhe tek gjinia femërore.

Gjymnastika sportive si disiplinë sportive ne vete permianë ushtrime lëvizore komplekse, te cilat ndikojnë drejte për se drejti ne sistemin njeri, duke formuar një personalitet te forte sportiv dhe shume stabil, rrezistent dhe fleksibil.

Gërshetimi i shkathtësive lëvizorë dhe aftësive koordinuese, precizitet, drejtpeshim, Fleksibilitet, force dhe shume aftësi tjera qe e rendisin gjymnastikën ne grupin e sportive poli-strukturale te karakterit konvencional, ku mbizotërojnë lëvizje aciklike te cilat zhvillohen me harmoni te kriterëve te përcaktuara me pare.

Emri gjymnastike rrjedh nga fjala Greke Gymnos – qe do te thotë lakuriq dhe nga kjo fjala formohet fjala – rrjedhe fjala Gjymnastikë (gjymnastike) duke nënkuptuar i zhveshur, apo i veshur lehte dhe i gatshëm për ekzekutimin e ushtrimeve komplekse.

Gjymnastika është një sport që përfshin kryerjen e ushtrimeve që kërkojnë fuqi fizike, lakueshmëri, shkathtësi dhe koordinim.

Ne kuadër te Gjymnastikës bëjnë pjese: Gjymnastika artistike, gjymnastika ritmike, gjymnastika e mëngjesit, gjymnastika rehabilituese, akrobatike, kërcimit ne trampoline etj.

Gjymnastika artistike është më së shumti e njohur dhe më e popullarizuara nga sportet gjymnastike të udhëhequra nga Federata Ndërkombëtare e Gjymnastikës (FNGJ). Gjymnastika artistike zakonisht përfshin ngjarjet e femrave me paralele asimetrike, tra ekuilibri, ushtrime në tapet dhe kërcim me shkop. Ndërsa lojërat e meshkujve përfshijnë kërcim së larti, paralelet, unazat, ushtrimet në dysHEME (tapet), kërcimin me shkop dhe kaluçin me mbajtëse. Gjymnastika evoluoi nga ushtrimet e kryera nga grekët e lashtë dhe nga shkathtësitë e kryera në cirk. Forma të tjera të gjymnastikës janë gjymnastika ritmike, sporte të ndryshme me trampolinë dhe gjymnastika aerobike.

QËLLIMI I PUNIMIT

Qëllim i kësaj teme, është që ta shtjellojmë, kompleksitetin – analizën dhe metodikën e te mesuarit te elementeve ne paralelen e shkallëzuar. Gjimnastika sportive është një lëmi shumë specifike dhe me një shtrirje të gjerë disiplinash si të meshkujve, e po ashtu edhe të femrave, me një përfshirje të shumë elementeve lëvizore nëpër disiplina, nuk është e mjaftueshme që ato vetëm të mendohen si shumë dimensionale por qëllimi mbështetet në qartësimin e rëndësisë së ushtrimeve lëvizore të paraleles së shkallëzuar për femra që kanë të bëjnë me ndikim e transformim pozitivë të femrës.

Qëllim tjetër i punimit është që të bëhet një përmbledhje e ushtrimeve lëvizore të paraleles së shkallëzuar që sado pak të kontribuohet në këtë lëmi sportive.

Qëllim tjetër shume me rëndësi është njohja sa me e mire e paraleles se shkallëzuar, si vegël e modifikuar dhe përsosmërinë e saj, dhe po ashtu njohjen sa me te mire te elementeve komplekse te kësaj vegle, avancimin e elementeve dhe eliminimin e pozitave statike, pozita te cilat dikur e kane zbehur ne mase te madhe këtë vegël te përsosur.

Ne kuadër te qëllimit, vende te rëndësishëm do te ene edhe metodika mësimorë me nxënës, eliminimin e gabimeve gjate ekzekutimit, ndihma dhe asistimi, format e punës etj.

HISTORIKU I SHKURTËR I GJYMNASTIKËS SPORTIVE

Gjymnastika sportive, si dege e sportit ne përgjithësi, është një disipline mjaftë komplekse, ku ne kuadër te aktivitetit lëvizore të saje gjithë përfshirës, te strukturuara dhe të planifikuara me qëllim të caktuar pozitivë, kanë rëndësi të veçantë për shëndetin e njeriut, për mirëmbajtjen e tij, për përmirësimin e statusit psikosomatik si te meshkujt e gjithashtu te femrat. Gjymnastika si disiplinë sportive në vete përmban ushtrime lëvizore komplekse të cilat ndikojnë drejt për së drejti në sistemin njeri, duke formuar një personalitet të formuar dhe stabil, rezistence dhe mjaftë fleksibilitet.

Gërshetimi i shkathtësive lëvizore dhe aftësive koordinimit, precizitetit, drejtpeshimit, fleksibilitetit, forcës dhe shumë aftësive tjera që e rendisin * Gjymnastikën në grupin e sporteve polistrukturale të karakterit konvencional ku mbizotërojnë lëvizje të përbëra aciklike të cilat zhvillohen në harmoni të kritereve të përcaktuara më parë*.

Emri Gjymnastikë rrjedhë nga fjala greke GYMNOS – LAKURIQ dhe nga fjala gymnos formojnë fjalën gjymnastike (gjymnastikë) duke nënkuptuar i zhveshur apo i veshur lehtë dhe i gatshëm për ushtrime komplekse.

Në kuadër të gjymnastikës bënë pjesë: gjymnastika artistike, gjymnastika ritmike, gjymnastika e mëngjesit, gjymnastika rehabilituese, akrobatike, kërcimet në trampolinë etj.

Të marruarit me aktivitete fizike, kalitje dhe përgatitje të njeriut ishte prezentë nëpër shoqëritë dhe kulturat Terure, Kineze, Greke e Romake deri në kohën e Mesjetës dhe kohën e re, në fillim për të mposhtur më lehtë vështirësitë në natyrë për mbijetesë më të lehtë, e më vonë me qëllime të fshehta për përgatitje të luftërave.

Perandoria Romake mori fronin, gjymnastika greke u zëvendësua nga stërvitja ushtarake. Në vitin 393 p.e.s., Perandori Teodos ndaloi lojërat olimprike, të cilat në atë kohë ishin bërë të korruptuara dhe gjymnastika së bashku me sportet e tjera mori tatëpjetën

Qëndrimi i ligjvënësit athinas SOLONIT rreth viteve 638 – 559 para erës së re, i cili përveç tjerash parashikon edhe edukimin harmonik të rinisë, duke e vështruar atë problem në një sferë të edukimit të gjithanshëm shpirtërorë dhe fizik.

Ushtrimet fizike të cilat përdorëshin, në një formë kishin të bënë me vrapime, kërcime, shkathtësi të ndryshme, ushtrime me trup të lirë etj.

Për grekët e lashtë, ushtrimet fizike ishin supreme dhe të gjitha qytetet greke kishin nga një sallë të edukatës fizike, një oborr për të kërcyer, vrapuar dhe për mundje. Kur. Më vonë, Krishterimi me besimin mesjetar në bazën natyrore të trupit njerëzor, kishte një ndikim të dëmshëm në gjymnastikë. Me shekuj, gjymnastika pothuajse u harrua.

Viti 1774 konsiderohet si vit i gjymnastikës moderne ku Prusi Johan Bernhard hap shkollën e gjymnastikës në Dessau Saksonikë duke aplikuar formë tjetër të ushtrimeve.

Garat në gjymnastikë të cilat thuhet se ishin të parat u mbajtën në Çekosllovakia më 1877, kurse me formimin e Federatës Ndërkombëtare të Gjymnastikës në vitin 1881 u bë hap vendimtarë duke u dhënë kuptim ushtrimeve në vegla përkatësisht gjymnastikës në tërësi si sport.

Kampionati i parë i gjymnastikës sportive për femra u mbajt disa vite më vonë më saktësisht në vitin 1934, 53 vite më vonë. Formimi i Federatës ndërkombëtare të Gjymnastikës në vitin 1881 konsiderohet ndër federatat sportive më të vjetra botërore ku deri në vitin 1988 ishin të anëtarësuara 76 vende të botës. Edhe para kampionatit të gjymnastikës për femra edhe para formimit të FNGJ – së, pjesëmarrja e femrave në aktivitetet fizike nuk mungonte as në kohët e lashta në periudhat të cilat i cekëm më lart, ideja e bashkëshortësisë së zgjedhur ishte prezentë në mesin e grekëve të vjetër duke pasur idenë se nga një mashkull i zhvilluar dhe nga një femër po ashtu e zhvilluar do të lindin fëmijë të shëndoshë dhe do të jenë më të aftë dhe më lehtë ti përballojnë vështirësitë e jetës.

Në shekullin XVI, Girolamo Mercuriale nga Forli (Itali) shkroi “De Arte Gymnastica” (Gjymnastika Artistike), ku ai solli studimet e tij mbi qëndrimin e të lashtëve ndaj dietës, ushtrimeve dhe higjienës, si dhe përdorimin e metodave natyrore për shërimin e sëmundjeve. Me shpjegimet e tij rreth parimeve të terapisë fizike, “De Arte Gymnastica” konsiderohet si libri i parë mbi mjekësinë sportive. Në vitet e vonshme të shekullit tetëmbëdhjetë dhe nëntëmbëdhjetë, dy pionierë si mësues të edukatës fizike – Johann Friedrich GutsMuths (1759 – 1839) dhe Friedrich Ludwig Jahn (1778 – 1852) – krijuan ushtrime për djem dhe burra të rinj në aparate të cilat ata i dizajnuan, që përfundimisht shpui tek ajo që konsiderohet si gjymnastika moderne. Në veçanti, Jahn hartoi modele të hershme të shtyllave horizontale të kërcimit së larti, të paraleleve (nga një shkallë horizontale hoqi këmbët e shkallëve) dhe kërcimin e kaluqit (pambajtëse). Në fund të shekullit nëntëmbëdhjetë, garat e gjymnastikës së meshkujve ishin mjaft të popullarizuara sa për tu përfshirë në Lojërat e para olimpike bashkëkohore në vitin 1896. Sidoqoftë, që atëherë e tutje, gjer në vitet e hershme të 1950-ve, si garat kombëtare ashtu edhe ato ndërkombëtare përfshinë një llojllojshmëri të ndryshueshme të ushtrimeve të grumbulluara nën rubrikën gjymnastika, që shikuesve të sotëm do t’iu dukej shumë e çuditshme, si: gjymnastika e sinkronizuar ekipore në tapet, ngjitja në litar, kërcimi së larti (mbi shtyllë), vrapimi, shkallët horizontale, etj. Gjatë viteve të 20-ta, femrat organizuan dhe morën pjesë në lojëra gjymnastikore, gjersa garat e para olimpike për femra – që ishin primitive, për shkak se përmbanin vetëm gjymnastikë të sinkronizuar – u mbajtën në lojërat Olimpiketë vitit 1928 në Amsterdam. Gjer në vitin 1954, veglat dhe ngjarjet e Lojërave olimpike për meshkujt dhe femrat ishin standardizuar në formatin modern dhe njëkohësisht ishte aprovuar një vlerësim i njëtrajtshëm i strukturave (duke përfshirë sistemin e pikëve nga 1 deri në 10). Si gjymnastika e meshkujve ashtu edhe ajo e femrave tërheqin interes të konsiderueshëm ndërkombëtar dhe në çdo kontinent mund të gjejmë gjymnastë të shkëlqyeshëm. Nadia Comaneci arriti rezultatin e parë të përkryer në Lojërat Olimpike Verore të vitit 1976, të mbajtura në Montreal të Kanadasë. Ajo u trajnuar nga rumunia e famshme, Bela Karolyi. Sipas “Sports Illustrated”, Comaneci shënoi katër nga dhjetë pikët e saj të shkëlqyeshme në paralelet asimetrike, dy në traun e ekuilibrit dhe një në tapet. Prapëseprapë edhe me rezultatin e përkryer të Nadia-s, rumunët humbën medaljen e artë nga sovjetikët. Megjithatë, Comaneci u bë një ikonë olimpike.

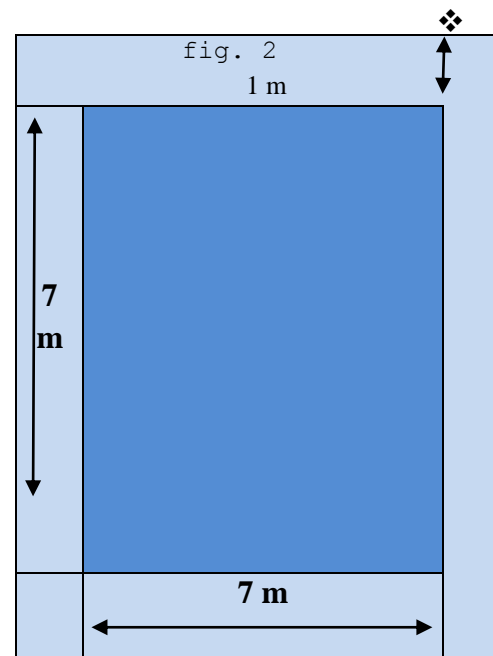
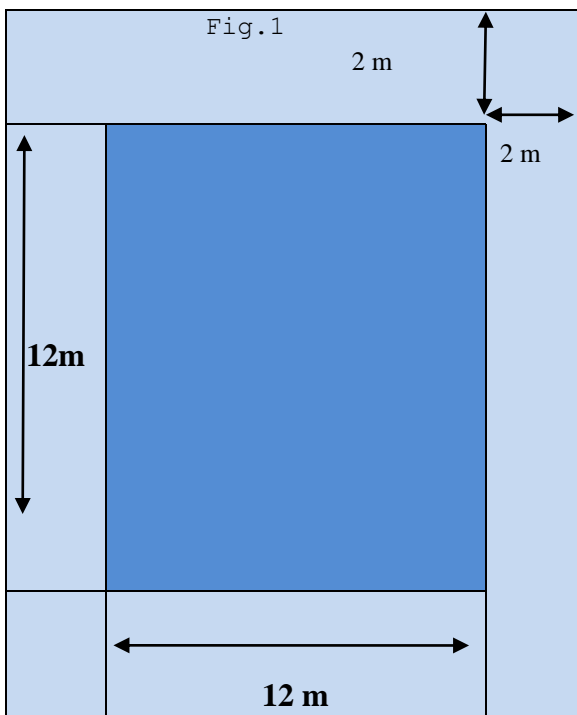
VEGLAT NE GJIMNASTIKES SPORTIVE

Dyshemeja e gjymnastikës artistike dhe akrobatike

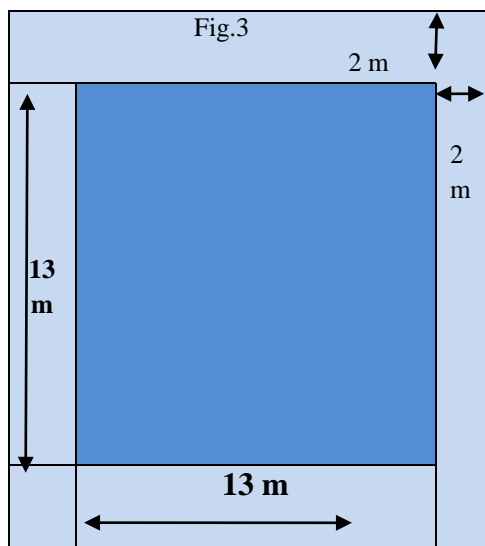
Disiplina e kompozimeve ne dysheme është e vetmja pranë se cilës meshkujt dhe femrat shfrytëzojnë plotësisht te njëjtën vegël. Është ky bazament special, shumëpjesësh, elastik me dimensione sipas disiplinës te paraqitura me poshtë, gjymnastet ekzekutojnë ushtrimet brenda hapësirës se kufizuar. Kompozimet ne dysheme janë tërësi te harmonizuar ritmike ne te cilën ushtruesit bëjnë lëvizje ekuilibruese dhe ndryshojnë me kthim, kërcime, salto, rrotullime, duke shfrytëzuar me këtë rast tere sipërfaqen e dyshemesë, duke lëvizura ne te gjitha drejtimet me ç'rast kompozimi gjymnastikor ne zgjatje 70 deri 90 sekonda, përcillet me muzike orkestrale, kurse kompozimi i gjymnasteve është i kufizuar nga 50 deri 70 sekonda dhe është i përcjellë pa muzike.

❖ Për meshkuj dhe femra

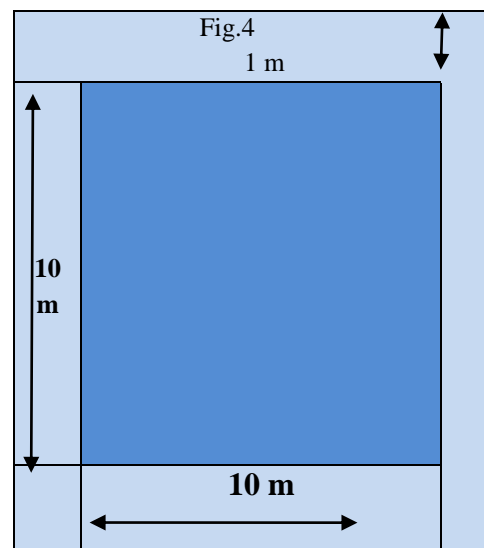
Gjymnastika aerobike individuale



❖ Gjymnastika ritmike

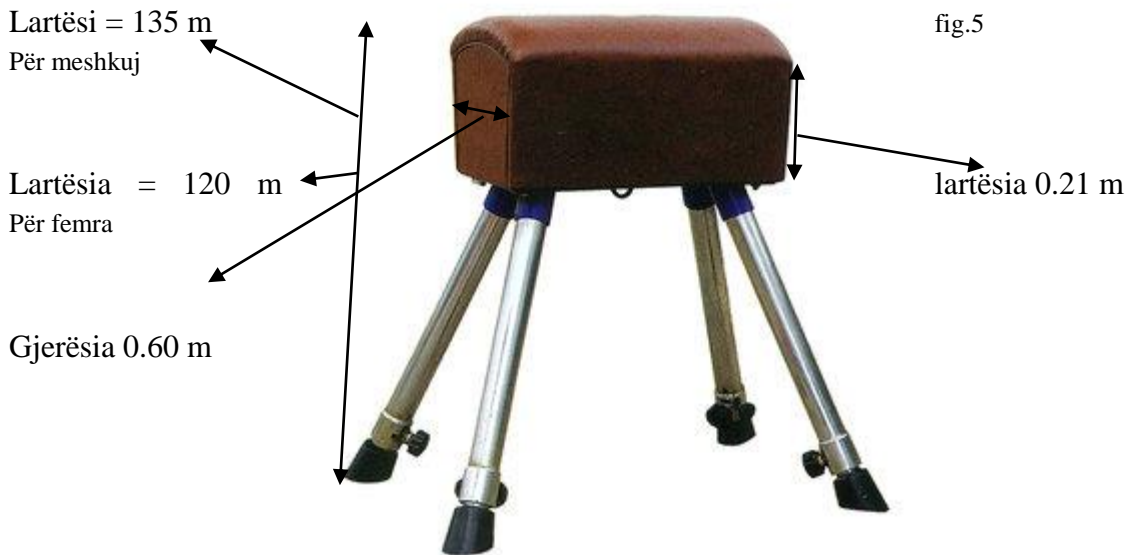


❖ Gjymnastika aerobike grupore



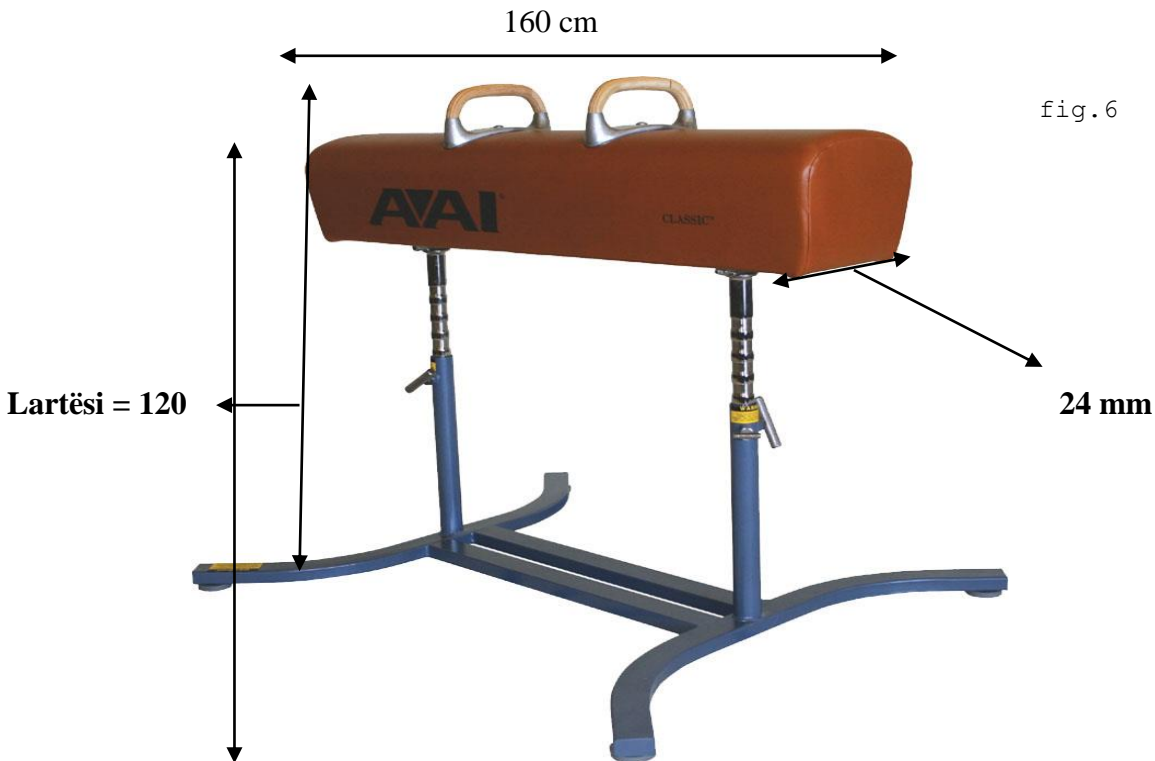
Kali pa doreza

Është vegël e shumëgjarëshit gjymnastikor përmes se cilës ekzekutohen kërcimet. Gjymnastet e kërcëjnë kalin te vendosur për se gjati ne lartësi 135 cm., kurse gjymnastët lartësi 120 cm., te vendosur për se gjeri. Vrulli për kërcim është ne gjatuesin prej 30 m. Për kërcimin ne kali, si dhe kërcimet ne tra, paralele, shfrytëzohet pedant 120 m, gjerësi 0,60 m dhe lartësi 0.21m



Kali me doreza

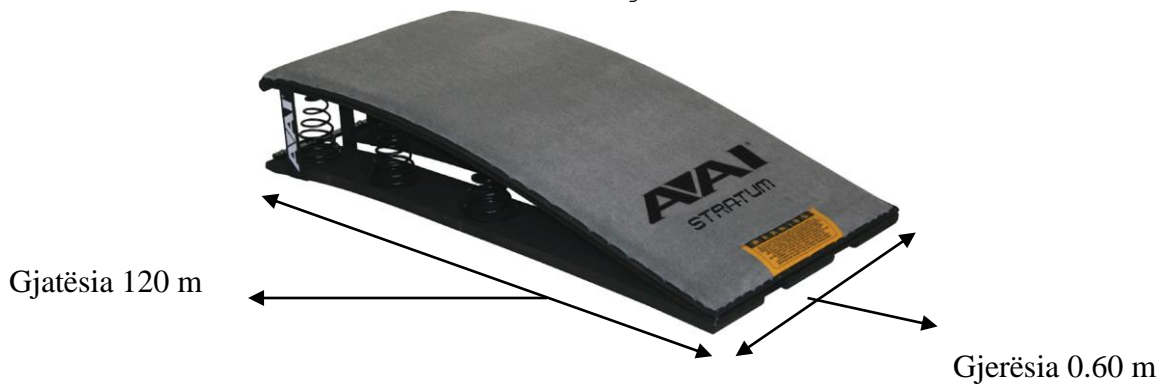
Kali me doreza është vegël ne te cilën kompozimet ekzekutohen me mbështetje ekskluzivisht me lëkundje pa ngecje, duke shfrytëzuar tere sipërfaqen e kalit dhe dorezat, duke ekzekutuar kalime, rrahë, kryesime te mbyllura dhe te hapura. Kali është i përbërë nga trupi dorezat dhe këmbët, ose pedestal. Dorezat janë te ofertuar nga druri, me lartësi 120 m dhe me trashësi 24 mm. Trupi i kalit, po ashtu është i ndërtuar nga druri dhe i mbështjell me lëkure. Kali është i larte 110 cm nga toka, për shkak te stabilitetit është i përforsuar me zingjire



Pedana kërcyese

Pedana është një vegël shume me rendësi ne disiplinën e gjymnastikës, pasi për te kërcyer kalin, si dhe kërcimet ne tra, paralele, shfrytëzohet pedant 120 m, gjeresi 0,60 m dhe lartësi 0.21m.

Fig.8

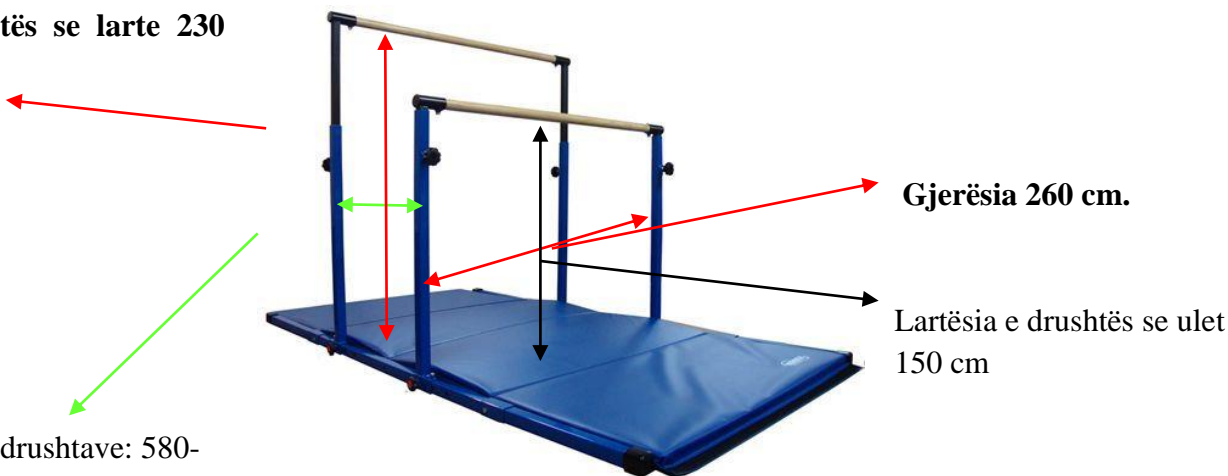


Paralelja e shkallëzuar

Paralelja e shkallëzuar është vegla me e re shume garëshit gjymnastikor. Është zhvilluar krahas përsosjes se paraleles se meshkujve, ne te cilën kane ushtruar edhe femrat(fig. 9). Sot ne paralelja e shkallëzuar elementet ekzekutohen pa ndërprerje ne lëkundje te plote, me amplitude te gjere, me ndërrim te drejtimit dhe me kalim nga njëra drushte ne tjetrën. Paralelet janë te konstruara nga çeliku, kurse drushtat nga druri elastik me prerje elipsoide. Lartësia e drushtave është 150 cm. dhe 230 cm. Distanca e lejuar ne mes tyre është 580 deri 930 cm.

Fig.9

L.e drushtës se larte 230 cm.



Gjerësia 260 cm.

Lartësia e drushtës se ulet
150 cm

Largësia e drushtave: 580-
930 cm.

Fig.10



Trari Gjymnastikor

Trari është e vetmja vegël gjymnastikore e ndërtuar ne mënyre speciale vetëm për femra, kjo vegël me gjatësi 5 metra dhe lartësi 1,20 m, ka sipërfaqe te punës 10 cm. Dhe kërkon nga ushtruesja para se gjithash ndjeshmëri për ekuilibër. Trupi i trarit është i ndërtuar nga druri me faqe anësore te konstruktuar ne mënyre elastike me materiale jo rrëshqitës, kurse mbajtëset janë nga metali. Koha e ekzekutimit te kompozimit nga gjymnastet është 70 -90 sekonda, ku ne kuadër te kërcimit futen kërcime akrobatike, ritmike kthim dhe ekuilibrim.

Fig.11



Fig.12



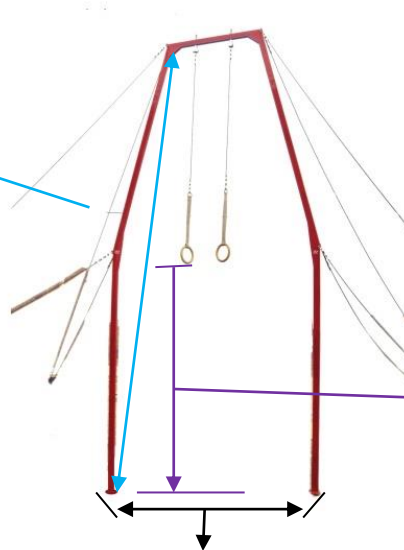
Unazat

Krahas evolucionit te kompozimeve ne unaza nga elementet statike te ekzekutuara me force ne ushtrime dinamike me amplitudat e mëdha dhe me kalime te shpeshta nga varja ne mbështetje dhe me rrotullime te shpatullave, patjetër është dashtë te behet ndërhyrje ne ndërrim te konstruksionit te unazave (fig.14). Kështu unazat e thjeshta te përbëra nga rrathët e drurit, te lidhura me litarë ne sipërfaqen e sipërme te sallës, sot kane marre formën e një kornize te specializuar ne te cilat, nëpërmjet rripave ne këmbëza çeliku me amortizator, janë te lidhura unazat fig. Kompozimi ne unaza patjetër duhet te përbeje lëvizje te ekzekutuara ne lëkundje me force, si dhe qëndrim pa luhatjen e unazave.

Fig. 13

Lartësia e konstruksionit

5.50 m



Lartësia e unazave nga toka

2.55 m

Gjerësia e konstruksionit 2,60 m

Fig. 14



PARALELET

Si vegël gjymnastikore është e sajuar prej dy drushtave elastike paralele, me gjatësi 3.5 m., te përforcuar ne katër shtylla vertikale metalike. Shufrat janë te vendosura ne shtylla metalike, ashtu qe lartësia e gjerësia e tyre te rregullohet sipas nevojës. (fig. 15). Kompozimet ne paralele duhet te ekzekutohen me lëkundje, kalime, me qëndrime te ekzekutuara, me force qe munde te zgjasin me shume se dy sekonda, duke bere lëvizje anash, ne mes dhe nen drushte. Lartësia 170. M,

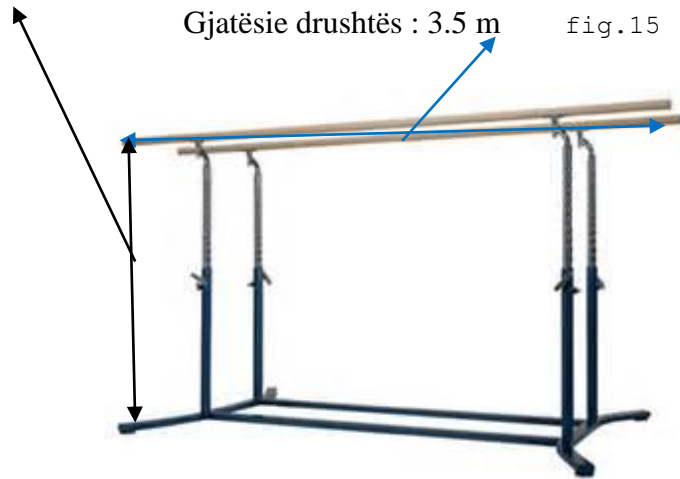


Fig.16



Hekuri

Garat ne ushtrime ne hekur paraqesin pjesën me atraktive te ushtrimeve gjimnastikore. Hekuri është i sajuar prej një shufre te çelikte elastike me perimetër 28 mm, me gjatësi 2,4m qe është i forcuar ne dy shtylla mbajtëse me lartësi 2,55 m dhe përforcuar ne dysheme me shtrëngues te çelikte. Ushtrimet ne hekur ekskluzivisht sajohen nga lëvizje me lëkundje pa kurrfarë ndërprerje. Gjimnasti patjetër duhet te ekzekutoj rrotullimin e madh para dhe prapa, rrotullime me mbështetje prapa para dhe kthime rreth boshtit te gjate te trupit, si dhe ushtrime me lëshuarjen dhe kapjen e përsëritshme te veglës (fig. 17).



Fig.17

Fig. 18



DISCIPLINAT E GJIMNASTIKES SPORTIVE

Ne kuadër te disiplinave te gjymnastikës sportive, kemi te bëjmë ne shume disiplina sportive, te cilat janë si me poshtë:

GJIMNASTIKA ARTISTIKE

Gjymnastika artistike zakonisht ndahet në gjymnastikën e meshkujve dhe gjymnastikën e femrave. Çdo grup përmban lojërë të ndryshme; meshkujt garojnë në ushtrime në tapet, në kaluçin me dorëza, në unaza, në kërcim me shkop, në paralele dhe kërcim së larti, gjersa femrat garojnë në kërcim me shkop, në paralele asimetrike, në tra ekuilibri dhe tapet.

Ilustrimi grafik i gjymnastikës artistike; fig 16,17 dhe 18



GJIMNASTIKA RITMIKE

Kjo disiplinë luhet vetëm nga femrat dhe përfshin paraqitjen e pesë regjimeve të ndara me përdorimin e pesë veglave – top, shirit, rreth, shkopinj zhongleri dhe litar – në një hapësirë dysHEMEJE (tapet), duke vënë më shumë theks në estetikë se sa në akrobacion.

Ilustrimi grafik i gjymnastikës ritmike; fig 19,20,21,22, 23

Fig. 19 Kompozimi me top



fig. 20 Kompozimi me Fjongo



Fig.21 Gjimnastika ritmike me birila



Fig. 22 Kompozimi me rreth

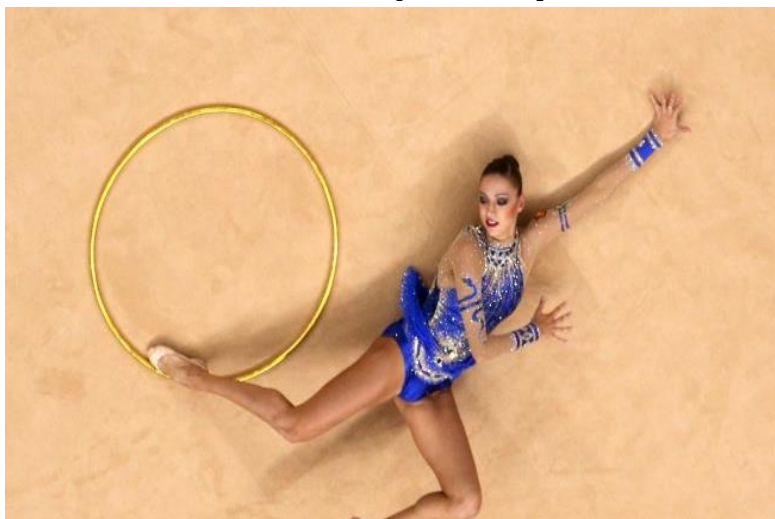


Fig.23 Kompozimi me litare



TRAMPOLINA DHE AKROBACIONI

Kjo disiplinë përbëhet nga katër pjesë: trampolina individuale, e sinkronizuar, mini i dyfishtë (trampolinë më vogël se ajo e zakonshme, e pjerrët në njërin anë) dhe akrobacioni me fuqi. Trampolina individuale është përfshirë në Lojërat olimpike që nga viti 2000. Rutina individuale në trampolinë përfshinë një fazë formuese, ku gjimnasti kërcen pandërprerë për të arritur sa më lart, duke u shoqëruar nga një seri prej dhjetë kërcimesh pa u ndalur, gjatë të cilave gjimnasti kryen një seri të shkathtësive ajrore.

Trampolina

Fig.24 Trampolina individuale



Fig. 25 Trampolina e sinkronizuar



AKROBACIONI

Fig. 26 Akrobacioni ne gjymnastike



GJIMNASTIKA AEROBIKE

Gjimnastika aerobike zyrtarisht e njohur si Aerobia sportive, përfshin zbatimin e ushtrimeve nga individë, çifte, treshe ose grupe gjer në 6 persona, duke theksuar fuqi, lakueshmëri dhe fitnes aerobik, më tepër se sa shkathtësi akrobatike ose baraspeshë. Ushtrimet janë të kryera në një hapësirë të vogël dysHEMEJE (tapet) dhe zakonisht zgjasin 60-90 sekonda.

Fig. 27



ROLI I PARALELES SE SHKALLËZUARA NE GJIMNASTIKEN SPORTIVE

¹ Paralelja e shkallëzuar bën pjesë në grupin e veglave të gjymnastikës mbi vegla dhe është një nga llojet e shumëgarëshit gjymnastikor të gjymnastikës artistike të femrave.

²Sistemuesi i gjymnastikës F. LI. Jani duke ua përshtatur pengesat natyrore nevojave të nxënësve të vet, u dha kuptim drushtave horizontalë, përmes të cilave më vonë arrin

konstruktimin e tërë paraleles. Vegla e sotme sipas së cilës ka marrë emrin edhe disiplina e gjimnastikës sportive i përgjigjet në themel kësaj vegleje me konstrukcion të thjeshtë të F. LI. Janit dhe mund të flitet vetëm për përkryerjen e saj teknike. Si disiplinë garuese e meshkujve, paralelja që nga fillimi është në programin e të gjitha garave në nivel botëror.

Te femrat, disiplina e paraleles nuk ka pasur një zhvillim të tillë të hovshëm. Në fillim nuk ishte fare në program, ndërsa u fut më vonë, por në formën dhe me ushtrimet për meshkuj. Në lojërat Olimpikë më 1936 femrat për të parën herë bëjnë gara në paralelen e shkallëzuar në kompozimet e obliguara, kurse kompozimet fakultative ende i ekzekutonin në paralele të meshkujve. Që nga viti 1952, të dy kompozimet ekzekutohen në paralelen e shkallëzuar.

Pasi që ato paralele, në të vërtetë, ishin për meshkuj, njëra drushtë i të cilave ishte i ngritur, papërshtatshmëria për ekzekutimin e ushtrimeve në drejtim anësorë (për shkak të jo stabilitetit të drushtave dhe të tërë paraleles dhe të gjerësisë së pamjaftueshme mes drushtave), e ka penguar shumë zhvillimin teknik të kësaj disipline. Me shpikjen e paraleles së shkallëzuar tek e cila çdo vertikale është e përforcuar veçanërisht, drushtat me elasticitetin dhe formën iu përshtatën femrave dhe me mundësinë e ndryshimit më të shpejtë dhe më të lehtë të largesës ndërmjet drushtave që nga Kampionati XVI Botërorë në Dortmund më 1966, kjo disiplinë forcohet dhe çka është më me rëndësi bëhet edhe disiplinë mjaft atraktive e shumëgarëshit për femra.

KONSTRUKCIONI PËRBËRJA DHE DIMENSIONET E PARALELËS SË SHKALLËZUAR

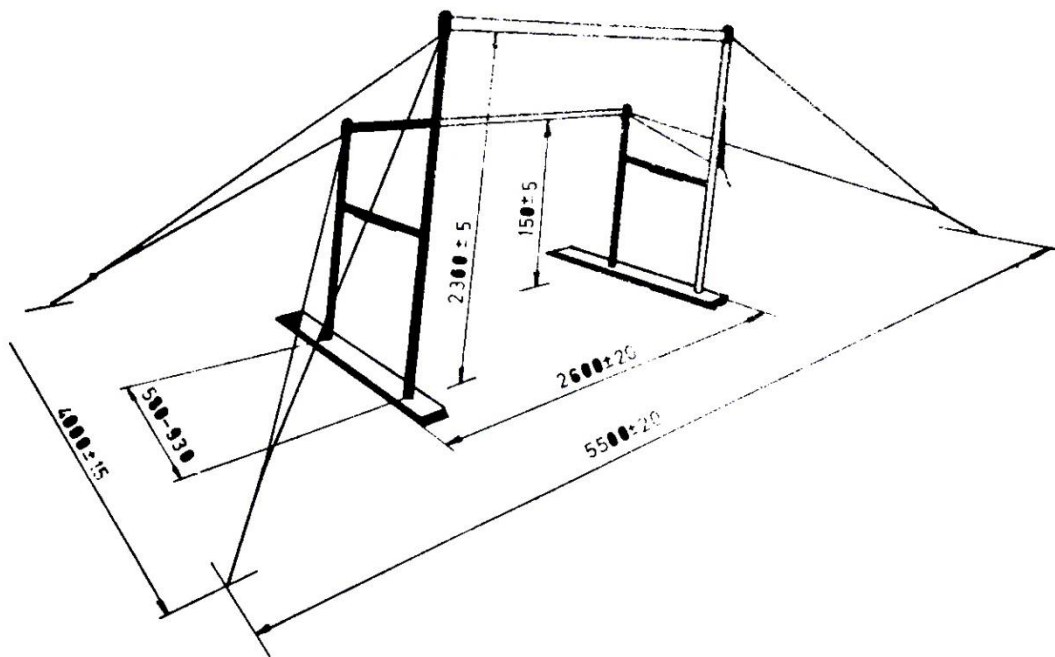


Fig. 28 Paralelja e shkallëzuar

ZHVILLIMI I PARALELES SE SHKALLËZUAR

Paralelja e shkallëzuar është vegla më e re e shumëgarëshit gjimnastikor.

Është zhvilluar krahas përsosjes së paraleles së meshkujve në të cilën kanë ushtruar edhe femrat, duke dëshiruar që në kompozimet e gjimnastëve tu shmangen ushtrimeve statike të ekzekutuara me forcë (qëndrimeve, ekuilibimeve). Sot kompozimet në paralelen e shkallëzuar ekzekutohet pandërprere në lëkundje të plotë me amplituda të gjera, me ndërrim të kahes dhe me kalime të shpeshta prej një drushte në tjetrën.

Lirisht mund të thuhet që në garat e femrave, paralelet e shkallëzuara (Fig. 1) paraqesin dy paralele me lartësi të ndryshme. Janë të konstruara prej çeliku kurse drushtat janë prej drurit elastik me prerje elipsoide. Lartësia e drushtave është 1 metër e 50 centimetra drushta e ulët dhe 2 metra e 30 centimetra drushta e lartë.

USHTRIMET NË PARALELEN E SHKALLËZUAR

Që të kemi një pasqyrë më të mirë në shtjellimin dhe konceptimin e ushtrimeve në paralelen e shkallëzuar, jemi munduar që ti paraqesim figurativisht dhe gjithashtu përshkrimi i ushtrimeve jemi munduar që të përmbaj sa më pak fjalë.

- ARJET E PËRZIERA
- MBËSHTETJET DHE NDEJET E PËRZIERA
- PËRPËLITJET DHE LËKUNDJET
- KALIME TË KËMBËVE NË MBËSHTETJE
- DALJE ME LËSHIM
- USHTRIME ME LËKUNDJE MBRAPA
- USHTRIME ME SHPALOSJE
- USHTRIME ME RROTULLIMIN E TRUPIT RRETH BOSHTIT TË VEGLËS

RËNDËSIA E USHTRIMEVE NË PARALELEN E SHKALLËZUAR

Nga konsultimi që kemi bërë në literaturën gjymnastikore thuhet se paralelja e shkallëzuar bënë pjesë në grupin e veglave të gjymnastikës në vegla dhe është një nga llojet e shumëgarëshit gjymnastikor të gjymnastikës artistike të femrave.

E veçanta e kësaj vegle qëndron në diferencën e lartësisë ndërmjet dy drushtave nga e cila kjo vegël është emërtuar paralele e shkallëzuar, e përveç kësaj kjo diferencë ka emërtuar edhe drushtat, drushta e lartë (D/L) dhe drushta e ulët (D/U) pa të cilat do të ishte i pa mundur të bëhet përshkrimi i ushtrimeve në këtë vegël.

Rëndësia e ushtrimeve të cilat ekzekutohen në paralelen e shkallëzuar për femra, mbështetet në disa aspekte si:

- aspekti psikologjik
- aspekti fizik
- aspekti fiziologjik
- aspekti emocional
- aspekti i intelektit

Duke u mbështetur në konstatimet e hulumtuesve të cilët vinë në përfundim se forca së pari është mendore e pastaj muskulore, fillojmë me rëndësinë e ushtrimeve të paraleles së shkallëzuar nga aspekti psikologjik.

Jo rrallë tek nxënëset që merren me gjymnastikë, krijohet ndjenjë e rrezikut gjatë ekzekutimit të ushtrimeve në paralelen e shkallëzuar, krijohet përshtypje se po rrëzohet dhe se mund të pësoj dëmtim gjë që aktivizohen mekanizmat mbrojtës të organizmit e që për fat të keq e pengojnë ecurinë e përparimit në këtë vegël. Në anën tjetër krijohet edhe dëshira për të kaluar pengesat brenda psikikës së nxënëses. Në çastin kur ndeshen dëshira dhe obligimi për të ekzekutuar ushtrimin, dhe mekanizmat mbrojtës, krijohet një proces i rëndësishëm në personalitetin e njeriut.

Pedagogu duhet të përpiqet të ndihmoj ushtruesen që të triumfoj dëshira dhe të flakë frikën dhe me guxim e vetëbesim ti përvishet ushtrimit.

Ekzekutimi i çfarëdo ushtrimi në paralelen e shkallëzuar nuk lejon mëdyshje veçanërisht gjatë lëvizjeve.

Vendosmëria, guximi dhe vetëbesimi duhet të jenë faktorë të pa ndashëm të shoqërisë në krijimin e personalitetit. Këto veçori duhet ti posedoj njeriu bashkëkohor për shkak të rëndësisë së tyre në jetën e përditshme, gjatë fatkeqësive natyrore e të tjera.

- ASPEKTI FIZIK

Nga aspekti fizik proceset natyrore të rritjes dhe zhvillimit të sistemit ashtërorë përfundojnë rreth moshës 25 vjeçare, ndërkohë fillimi dhe përfundimi i disa eshtrave nuk fillon dhe përfundon në të njëjtën kohë.

Ushtrimet fizike përkatësisht marrja me gjymnastikë sportive ka efekt të fortë stimulues në zhvillimin e sistemit ashtërorë, dhe të sistemeve tjera.

Në pjesën e kockës ku veprimet e përsëritura të ushtrimeve janë më të shpeshta, në kuptimin e shtypjes apo zgjatjes krijohen ndryshime më të mëdha strukturale. Këto veprime të ushtrimeve rezultojnë me trashje kockore dhe me shtim të sasisë muskulore, çka siguron mbështetje më të sigurt, sistemi lëvizorë bëhet më rezistent ndaj forcave vepruese.

Forca muskulore e muskujve të trungut, posaçërisht muskujve të barkut dhe të kraharorit, po ashtu është parakusht i rëndësishëm për funksionimin e drejtë edhe të sistemeve fiziologjike.

Në sportet të veçanta ku ngarkesat fizike koncentrohen më shumë në njëren gjymtyrë për shkak të specifikës së sportit, do të ketë kocka më të forta e më të trasha dhe muskulaturë më të fortë se sa pjesa simetrike e trupit më pak e ngarkuar.

- ASPEKTI FIZIOLOGJIK

Ushtrimet fizike e nxisin frymëmarrjen përmes frekuencës së shpeshtuar kuptohet duke planifikuar ngarkesat. Me nxitjen e frymëmarrjes sportisti merr sa më shumë oksigjen duke mundësuar filtrimin dhe pasurimin e gjakut, ndikimin në zhvillimin e drejtë dhe rritjen e mushkërive, rritjen dhe zgjerimin e kafazit të kraharorit. Përmirësimet morfologjike dhe strukturale rezultojnë me rritje më të shpejt dhe me një shëndet stabil.

Nevojat e organizmit për minerale: hekur për sportist 30 deri 50 mg, për jo sportist 15 mg, fosfor për sportist 3 deri 5 gr, për jo sportist 1,5 gr, kalcium për sportist 2 deri 3 gr, për jo sportist 1 gr, kripë kuzhine për sportist 15 deri 25 gr, për jo sportist 10 gr, etj. Gjithashtu harxhimi i energjisë së një gjymnasti me peshë 60 kg brenda dite është 4200 KCal, krahasuar me një maratonist me peshë 70 kg 5400 KCal.

- ASPEKTI EMOCIONAL

Gjatë ekzekutimit të kompozimeve në gjymnastikën sportive respektivisht në paralelen e shkallëzuar përqendrimi, koncentrimi, pushimi paraprak, shmangja nga ngarkesat psikike dhe niveli emocional duhet të jenë në nivelin më të lartë të mundshëm.

Për veç përjetimit emocional ndjenjës së pa përshkruar nga vet ushtruesi, një emocion të tillë nuk mbetet pa e përjetuar edhe shikuesi.

- ASPEKTI INTELEKTIT

Me fjalë të tjera rëndësia e elementeve në paralelen e shkallëzuar duke u mbështetur në faktet e argumentuara më lart, dëshmon se gjymnastët, gjymnastet kanë edhe nivel të lartë të inteligjencës.

Ky konstatim vjen nga fakti se elementet për ekzekutim në paralelen e shkallëzuar që ishin edhe qëllim i punimit, kërkojnë nivel të lartë të inteligjencës duke e parë nivelin kompleks të përbërjes së tyre, dhe jo vetëm kaq numri i përsëritjeve të ushtrimeve për realizimin e tyre është më se i madh, gjithashtu një gjymnast-te para se të ekzekutoj ushtrimin duhet bërë koncept mendimi për ushtrimin i cili do të pasoj më pas çka na jep të kuptojmë se niveli intelektual te gjymnasti-ja është dhe duhet të jetë në rend të parë që suksesi të mos mungoj.

Metodika e te mësuarit te elementeve ne paralelen e shkallëzuar

Ngritja ne drushtën e sipërme me mbështetje te dy shputave ne drushtën e ulet.

Nga varja, me balle kah drushta e larte (fig.29) me mbledhje ne nyjën e kërdhokullave, e gjunjëve dhe me fleksimin dorzal te shputave, gishtërinjtë e këmbeve mbështetën ne drushtën e ulet – varje me këmbe te mbledhura. Me shtrirjen e këmbeve ne gjunjë, qendra e rëndesës bartet prapa dhe larte, me te cilën gjë edhe brezi i kraharorit bartet prapa dhe larte. Menjëherë pas kësaj lëvizje qe zgjate pak me shtrirjen pasive te nyejve te supeve dhe me mbledhjen e nyejve te kërdhokullave, nen ndikimin e fuqisë se gravitacionit, qendra e Rëndesës bartet poshtë., d.m.th., lëshohet ne piken me te ulet ne raport me kopjen ne drushtën me te larte. Me këtë behet largimi i pikave te kapjes muskulore te trungut dhe kërdhokullave, gjë qe ndihmon qe, gjate shtrirjes ne nyjën e kërdhokullave, gjë qe pason, te shfrytëzohet edhe elasticiteti i muskujve, qe kane tendence te kthehen ne pozitën normale. Me afrimin e QR drushtës se poshtme behet shtypje me këmbë për te. Ne nyjën e supeve behet retrofleksioni, Me hov me pjesën e sipërme te trupit prapa dhe larte, ndihmon ngritjen e kërdhokullave. Ne te njëjtën kohe behet shtytja me shpute për drushtën e ulet elastike, qe me

shtrirjen ne nyjat e kërdhokullave, mundëson hovin prapa me këmbë. Hovi me këmbë frenohet pas kalimit te vertikales dhe ne mënyre reaktive përcillet ne trug ku lëvizja shkon përpara, me kontraktimin e muskujve te shpinës dhe te kërdhokullave, si dhe me forcimin e kapjes, ndalet ne pozitën e mbështetur para ne drushtën e sipërme.

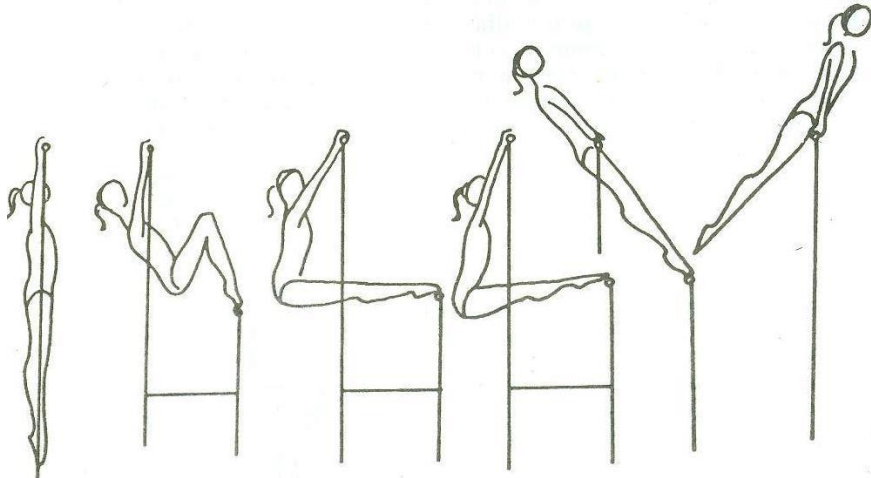


Fig.29 Ngritja ne drushtën e sipërme me mbështetje te dy shputave ne drushtën e ulet.

Me rastin e ekzekutimit te tije ushtrimi lajmërohen këto gabime: mbledhja e duarve ne bërryla ne fazën te çfarëdoshme te lëvizjes, gjë qe e benë te mundshme marrjen e hovit me pjesën e sipërme te trupit, prapa dhe larte, mbështetja për drushte te poshtme me mesin e shputave ose me thembra QR nuk largohet mjaftë nga drushta e sipërme, shpejtësia e pamjaftueshme e lëvizjes, shtytja e dobët dhe e vonshme nga drushta e ulet.

Para ekzekutimit te ushtrimit ne tërësi disa here përsëriten lëvizjet e bartjes se kërdhokullave deri te drushta e sipërme, por pa shtytje nga drushta e ulet dhe kthehet ne pozite dhe varje i palosur.

Mbrojtja dhe ndihma:

Arsimtari qëndron diagonalisht pas ushtruesit, ne çastin kur ai shtyhet nga drushta e ulet, ndihmon ngritjen e kërdhokullave, duke e shtyre nga larte.

Ngritja ne mbështetje ne drushtën e epërme me shtytjen e njëres shpute nga drushta e poshtme.

Nga varja e shtrire ne drushtën e epërme (fig.30.) me përkuljen e njëres këmbë dhe me mbështetjen e saj me gishtërinj ne drushtën e ulet, ushtruesja vije ne pozitën fillestare për ekzekutimin e ushtrimit. Me shtrirjen e këmbës se lire ne nyjën e kërdhokullave dhe me lakimin e trupit ne boshtin e kurrizit, mundësohet përkulja me lehte, me te cilin QR ne fazën tjetër te lëvizjes lëshohet ne piken me te ulet ne krahasim me kapjen (varje e mbledhur me takim te njëres shpute). Njëkohësisht ana e epërme te gishtërinjve te këmbës se lire i afrohet drushtës se epërme. Me mbështetjen ne drushtën e ulet me shtrirjen e gjurit ne nyjën e këmbës mbështetëse dhe me lëkundjen e supeve prapa dhe lart (fleksioni ne nyjën e kraharorit) QR largohet prapa dhe larte. Këmbe e lire lëvizë larte ne drushtën e epërme me anën e vet te përparme deri tek artikulacioni i golganeve, kur me këmben e mbështetëses benë dëbimin nga drushta e poshtme, duke mundësuar hedhjen nga prapa. Njëkohësisht, këmba e lire shtrihet ne nyjën e kërdhokullës, i afrohet këmbës tjetër ne mënyrë qe te dyja te vazhdojnë lëkundjen nga prapa. Pas kalimit te vertikales lëkundja me këmbë bllokohet, reaktivisht përcillet ne trung qe mundëson rrotullimin rreth drushtës se epërme nga para me kontraktionin muskujve te shpinës dhe kërdhokullave dhe me kapje te thelle, lëvizja ndalet ne pozitën ne mbështetje para.

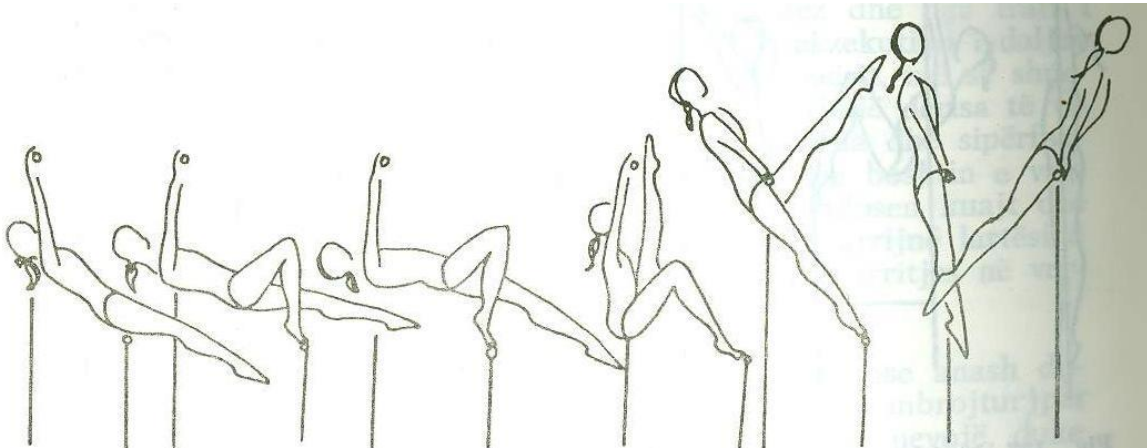


Fig.30 Ngritja ne mbështetje ne drushtën e epërme me shtytjen e njëres shpute nga drushta e poshtme

Gabimet themelore janë: mbledhja e krahëve ne fazën e çfarëdoshme te lëvizjes, lëkundja e pa mjaftueshme me krahëve prapa dhe larte, leshura e pa mjaftueshme e QR pjesa e përparmë e këmbës se lire dhe nuk lëvizë kah drushta e larte, shtytja me vonese ne drushtën e ulet.

Me rastin e mësimit disa here bëhen ushtrimet, sipas teknikes se përshkruar ekzekutohet deri ne momentin, kur ende nuk është kryer shtytja me këmben mbështetëse ne drushtën e ulet. Insistohet me krahë te drejte ne nyjën e bërrylit te hedhen supet nga prapa dhe larte dhe lëvizja e këmbës se lire shkon kah drushta e larte. Pastaj ushtrimi ekzekutohet ne tërësi.

Mbrojtja dhe ndihma: arsimtari qëndron pas ushtruesit dhe ndihmon ne ngritjen e kërdhokullave dhe shtyrjen nga drushta e ulet ne momentin optimal.

Ngritja ne mbështetje shaluar ne drushtën e larte me shtytje e njëres shpute nga drushta e ulet.

Nga varja e shtrire ne drushtën e sipërme me shtytjen e këmbës se lire dhe lakimin e trungut largohen muskujt përkulës te trungut dhe kërdhokullave dhe përgatiten kushtet për palosje me te lehte e cila vjen ne fazën tjetër te lëvizjes (fig. 31). Me palosjen e këmbës ne nyjën e kërdhokullave QR lëshohet ne piken me te ulet ne

krahasim me kapjen. Njëkohësisht këmba e lire i afrohet pjesës se epërme te trungut (e shtrire ne nyjën e gjurit) dhe e perbin ndërmjet kapjes se duarve. Gjate ekzekutimit te ushtrimeve krahet gjate tere kohës janë te shtrire ne nyjën e bërrylit. Menjëherë, pas përbërjes fillon shtrirja e këmbës mbështetëse dhe behet hedhja me supe prapa me larte.

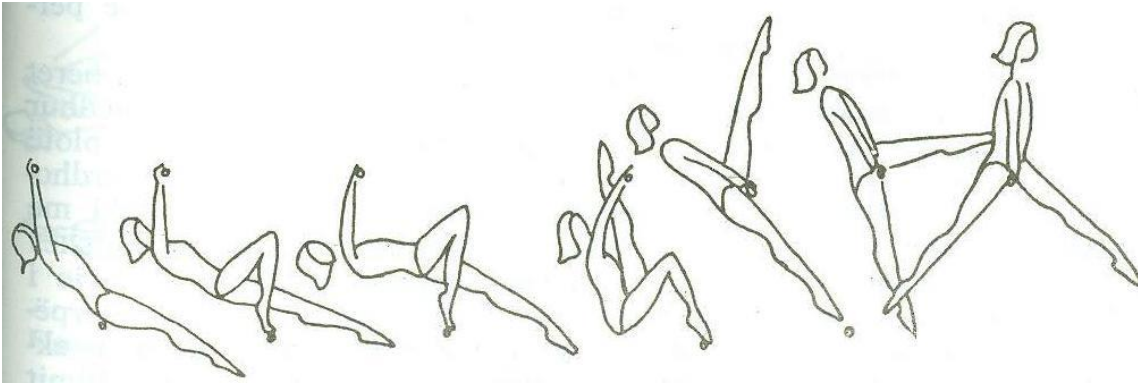


Fig. 31. Ngritja ne mbështetje shaluar ne drushtën e larte me shtytje e njëres shpute nga drushta e ulet.

Këmba e lire ne pjesën e vet te prapme lëvize ne drejtim te drushtës nga larte deri tek fundi i këmbës, kurse njëkohësisht me shtytjen e këmbës mbështetëse nga drushta e ulet benë shtytje nga poshtë. Lëvizja e përmendur kushtëzon rrotullimin rreth drushtës se larte nga para ne pozitën mbështetur shaluar. Me rritjen e hapjes e këmbeve, me kontraktimin e muskujve te shpinës dhe te kërdhokullave dhe me kapje te përforcuar, lëvizja ndalet ne pozitën e mbështetjes se shaluar. Te gjitha gabimet qe janë bere te ngritje ne drushtën e epërme, me shtytje te njëres shpute nga drushta e ulet, lajmërohen edhe te ky ushtrim dhe kushtëzojnë ardhjen e ushtrues ne gropën e gjurit. Mësimi po ashtu kryhet sikurse tek ushtrim i paraprak, me atë qe nga drushta e larte, ne vende te pjesës se pare te këmbës lëvize ana e prapme e këmbës se lire.

Mbrojtja dhe ndihma po ashtu është e njëjte sikurse te ushtrimi paraprak.

Ushtrimi munde te ekzekutohet nga varja para, lëkundja, ose përpëlitje, me krahe te mbledhur ose me krahe te shtrire (fig.31) Po qe se ushtrimi ekzekutohet nga varja para (me fytyre kah drushta e larte) me krahe te mbledhur, njëkohësisht behet përkulja ne nyje te kraheve, bërrylave, kërdhokullave dhe gjurit. Ne këtë mënyre trupi sillet pas dhe mbi drushtën e ulet, kurse QR i afrohet kapjes. Me shtrirjen e duarve dhe te këmbeve ne nyje te gjurit trupi sillet ne pozite i varur dhe i palosur para. Pas shtrirjes ne hark trupi sillet ne pozitën përfundimtare – varje i shtrire ne drushtën e poshtme.

Nese kalimi behet i mbledhur nga përpëlitja, përkulja ne nyje t përmendura fillojnë ne momentin kur trupi nga pozita i lakuar (kërdhokullat janë përpara ne krahasim me kapjen), niset ne lëvizje me kërdhokullat prapa. Levizjet qe vijojne jane te njëjta sikurse te rasti paraprak.

Kalimi këmbë-mbledhur deri te varja e shtrire ne drushtën e ulet

Kur kalimi me këmbë –mbledhur behet nga lëkundja ne drushtën e larte (marrja e lëkundjes ose me kërcim nga pedane) ai fillon, pas lëkundjes para dhe dëbimit me trup nga drushta e ulet, qe mundëson kalimin ne përpëlitje, kur fillon dhe vazhdon lëvizja e përkthyer ne dy raste paraprake. Gabimet themelore janë përkulja me vonese ose shume herët ne nyjën e kërdhokullave; nëse ekzekutohet me krahë te mbledhur – mbledhja shume e vogël ne nyjën e bërrylit ose mungesa e plote e ngritjes se krahëve te mbledhur; ngritja e pamjaftueshme e kërdhokullave me çka behet e pa mundshme shtrirja ne hark; kontakti me drushtën e ulet me pjesën e prapme te kërcirit ne vend te kofshës se pjesës ne afërsi te gluteusit, zgjatja e pamjaftueshme ne varje i shtrire. Nëse ushtrimi ekzekutohet nga përpëlitja, gabimet ne përpëlitje bëjnë te pamundshëm ekzekutimin e drejt te kalimit. Nëse ekzekutohet nga lëkundja mungesa e kalimit ne përpëlitje, pas dëbimit nga drushta e poshtme, po ashtu benë te pamundshme ekzekutimin e kalimit. Me rastin e mësimit, se pari nga varja me përpëlitje ose me lëkundje njëkohësisht behet ngritja me krahë te mbledhur dhe mbledhja e gjunjëve afër gjoksit. Pastaj, ushtrimi ekzekutohet ne tërësi.

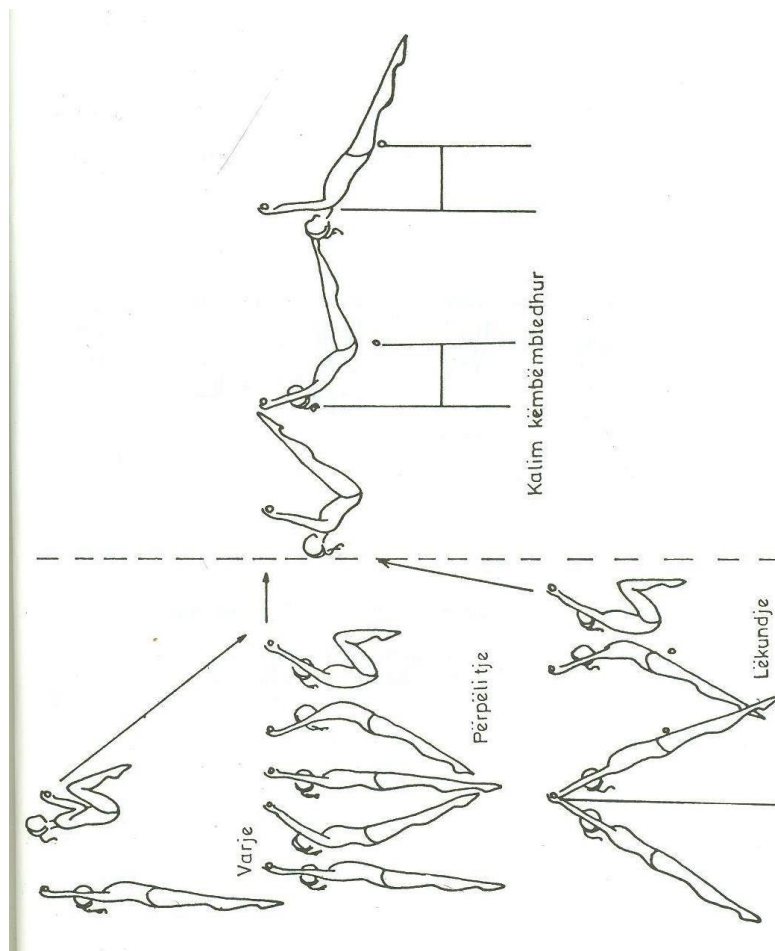


Fig.32 Kalimi me këmbë mbledhur deri te varja e shtrire ne drushtën e ulet.

Duke qëndruar pjerrët pas ushtrueses, arsimtari ndihmon ngritjen e kërdhokullave dhe shtrirjen ne hark. Mbrojtja nuk është e nevojshme.

Kalimi me këmbë hapur deri ne varje i shtrire ne drushtën e ulet

Sikurse edhe kalimi me këmbë mbledhur mbi drushtën e ulet, kalimi me këmbë te hapura munde te ekzekutohet nga varja para, përpëlitja ose lëkundja, me krahë te mbledhur ose te shtrire.

Edhe momentet e tjera te teknikes janë te ngjashme sikurse te kalimi me këmbë mbledhur, vetëm qe, ne momentin kur kërdhokullat lëvizin nga pozita e lakuar prapa, kurse shputat nga para, fillon hapja e këmbëve (fig.33). Këmbët ne pozite te hapur kalojnë ne drushtën e ulet dhe bashkohen ne pozitën e varur dhe i palosur para. Me shtrirje ne hark trupi vjen deri te pozita ne varje i shtrire ne drushte te ulet.

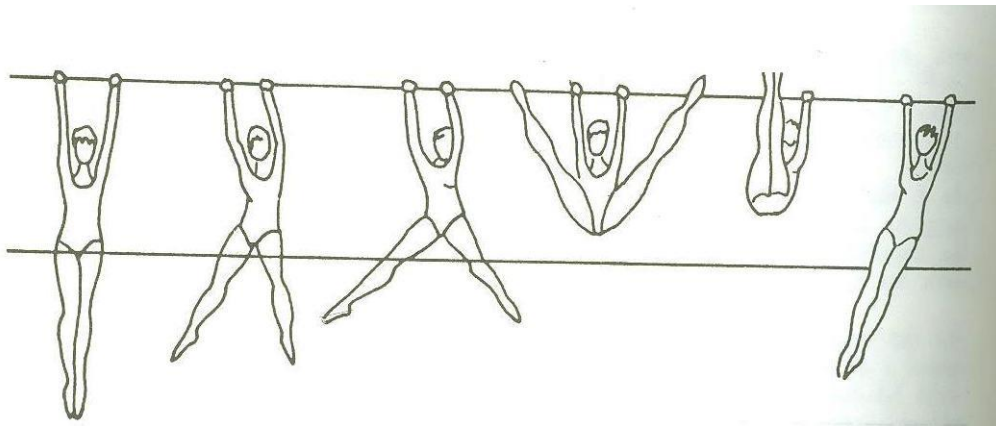


Fig.33 Kalimi me këmbë hapur deri ne varje i shtrire ne drushtën e ulet

Përveç gabimeve te përshkruara te kalimi me këmbë te mbledhur, këtu lajmërohen edhe këto lloj gabimesh: hapja e këmbëve shume herët ose shume vonë, hapja e pamjaftueshme e këmbëve, bashkimi me vonëse i këmbëve, lëshimi para kohe ne varje i shtrire. Me rastin e mësimit është i dobishëm ushtrimi përgatitore ne te cilin ushtruesja nga pozita e lakuar e përpëlitjes, ne çastin kur kërdhokullat lëvizin prapa, i hape këmbët dhe gishtërinjtë i vendose ne drushtën e ulet. Ushtrimi tjetër është marrja e pozitës ne kënd me këmben te hapur dhe me këmbë te mbledhur (nga varja, përpëlitja, ose lëkundja) pas te cilës ushtrimi ekzekutohet ne tërësi.

Ndihma ofrohet me ngritjen e kërdhokullave te ushtrueses dhe dhënien e sinjalit ne momentin kur duhet te hapen këmbët para. Arsimtari qëndron pjerrtas pas ushtrueses.

Përbërja deri ne mbështetje shaluar (ndenjuri)

Ne mbështetje para, me kapje nga sipër ushtruesi përkulët ne nyjat e kërdhokullave dhe i mbledh krahët ne nyjat e bërrylave, qe me shtrirjen e boshtit kurrizor dhe kërdhokullave te mundësojë hedhjen e këmbëve nga prapa dhe larte deri ne te mbështetur dhe me këmbë te ndritura prapa lart. Njëkohësisht, anohet përpara, ashtu qe krahët i sjell prapa drushtës se paraleles. Para përfundimit te ngritjes se këmbëve prapa, ushtruesi njëren këmbë e mbledh shpejt ne nyjën e kërdhokullave dhe te gjurit, gjuri e tërheq nga gjoksi dhe me te e kalon ne mes te kapjes se duarve. (Fig. 34). Nga pika me e larte e këmbëve prapa trupi lëvizë përpara dhe poshtë. Ekuilibri mbahet me kapje te përforcuar dhe me kontraktionin e muskulaturës se shpinës, me te cilën pjesa e sipërme e trungut lëvizë – largohet nga prapa, njëkohësisht, me shtrirje te këmbës e cila bën kalimin ne mes te dy duarve. Ushtrimi kryhet ne pozite i mbështetur, e pastaj deri ne ndenje shaluar.

Gabimet :hovi i pamjaftueshëm i këmbëve prapa, ose lakimi i kurrizit nuk mundëson ngritjen e kërdhokullave, animi i pamjaftueshëm i supeve përpara benë te pamundshme lëvizjen e QR nga përpara dhe kushtëzon kthimin e tere trupit prapa,kurse animi i tepërt përpara shkakton rënie përpara, këmba jo mjaft e mbledhur dhe lëvizja e ngadalësuar bën te pamundshem kalimin në mes të duarve; kapja e dobët me duar e vështirëson mbajtjen e ekuilibrit.

Të mësuarit: nga pozita i shtrirë para në mbështetje mbi duar në tokë, hedhja e këmbëve prapa lart dhe ardhja në mbështetje me këmbë të mbledhura të njëres, këmba tjetër mbetet prapa; nga mbështetja para mbi drushtën e ulët, hedhja e këmbëve prapa dhe dalja prapa; sënduku suedez është nën drushta, nga qëndrimi mbi të me kërcim hipje në mbështetje këmbëmbledhur me një e pastaj kalim deri në mbështetje të shaluar (ushtrimi të ekzekutohet vetëm disa herë), në mënyrë që mos të prishet ekzekutimi i drejtë i hedhjes së këmbëve prapa.

Mbrojtja dhe ndihma: një ose, nëse është e nevojshme në fillim, edhe dy asistentë gjenden para ushtruesit. Me njëren dorë e kap për krah, kurse me tjetrën për parakrah, duke i ndihmuar që të bëjë animin e supeve mjaft përpara ose të pengojë rënien përpara. Në rast se hedhja e këmbëve prapa nuk është e mjaftueshme, arsimtari qëndron prapa ushtruesit dhe ndihmon ardhjen e këmbëve prapa, duke e mbajtur për kofshë dhe pjesën e poshtme të trungut, nga ana e këmbës e cila ka mbetur prapa. Me këtë i krijon hapësirë dhe kohë për ekzekutim të kalimit të këmbës në mes të duarve dhe e pengon rënien me gju në drushtën e poshtme.

Dalja me këmbë para mbi drushtën e sipërme nga paralelet e cila sipas teknikës së ekzekutimit është e ngjashme me kapërcimin me këmbë para mbi kalë për së gjeri me vrull diagonal e me shtytje të njëres këmbë. Ushtrimi fillon nga qëndrimi me një këmbë mbi drushtën e ulët, brinjazi ndaj drushtës së sipërme, (Fig. 35) me dorën e brendshme kapet për drushtën, kurse e jashtme është e ngritur anash. Me këmbën e lirë ekzekutohet hedhja e këmbës prapa, ashtu që menjëherë të bëhet hedhja përpara, duke u përkulur në kërdhokulla. Njëkohësisht, me kalimin e këmbës së lirë përpara përkulet edhe këmba e cila qëndron, në mënyrë që me kalimin e këmbës hedhëse përpara nëpër vertikale të bëhet shtytja me këmbë nga drushta e ulët, në vend të pedanës elastike shfrytëzohet elasticiteti i drushtës së ulët dhe lëviz në ekzekutim të daljes me këmbë para, duke e drejtuar lëvizjen në drejtim diagonal kah drushta e sipërme, ashtu që të kalohet mbi të. Diferenca në krahasim me kapërcimin e cekur qëndron në vendosje të dorës së lirë (është e zvogëluar sipërfaqja e mbështetjes në krahasim me kalin) e cila është prapa dhe kap drushtën më afër trupit. Në momentin e kalimit mbi drushtën e

sipërme kur bashkohen këmbët me të dy duart mbështetet mbi vegël. Pas kalimit të këmbëve mbi drushtë dhe kalimit të trungut në drejtim anash e lëshon njëren dorë, më e largëta nga boshti i veglës. Njëkohësisht, lëshohet edhe dora e dytë, kurse trupi drejtohet dhe rrotullohet nga para. Afër veglës takohet brinjazi në raport me drushtën e epërme.

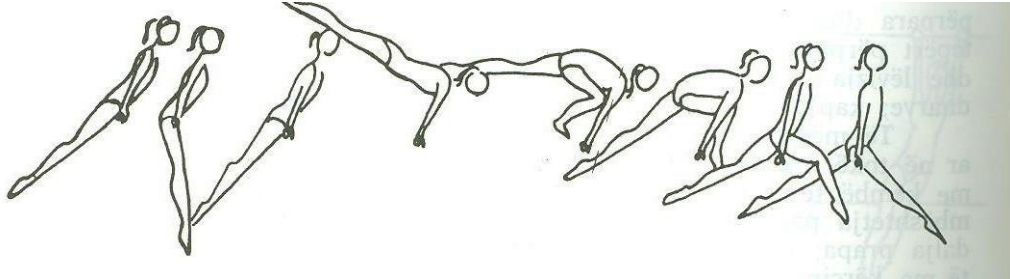


Fig. 34 Kalimi para deri ne mbështetje te shaluar

Gabimet kryesore janë hedhja e pamjaftueshme me këmbë dhe shtytja me këmbë tjetër nga drushta e ulët; këmba para, por te ulët; bashkimi i këmbëve vonë; duart vendosen larg trupit; mos kapja e dorës e lire; mbledhja e duarve; shtrirja e pamjaftueshme e trupit ne fazën e fluturimit; takimi jo i bute me toke.

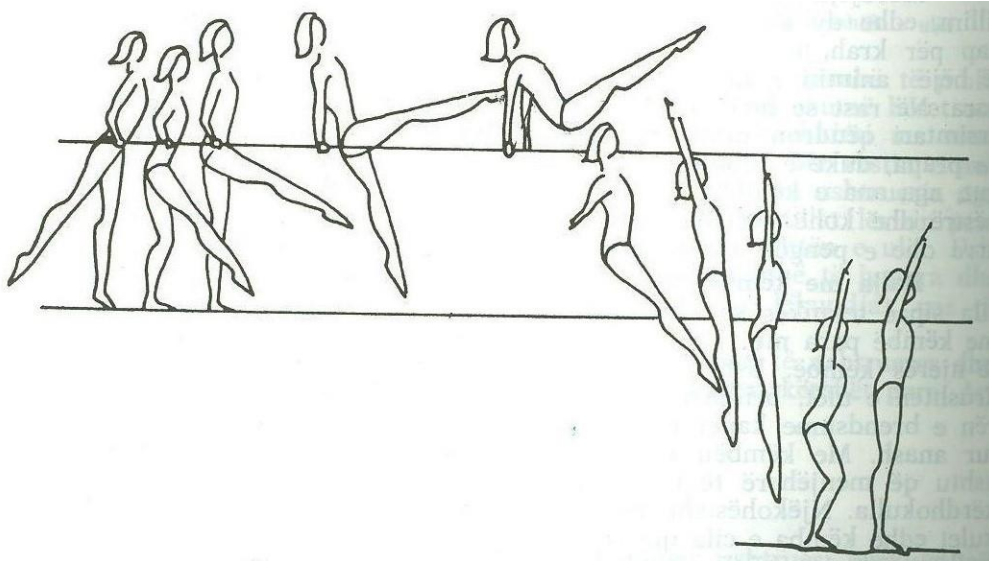


Fig.35 Dalja me këmbë para mbi drushtën e epërme

Te mësuarit: ushtrimi nuk është i ndërlikuar për ekzekutim, por kërkon një guxim te posaçëm ne zotërimin e kërcimit ne thellësi. Për këtë janë te dobishme te gjitha kërcimet qe ekzekutohen ne thellësi. Para se te ekzekutohet dalja se pari nevojitet qe te zotërohet kapërcimi me këmbë para mbi kalë për se gjeri, pastaj te shfrytëzohet drushta e ulët e paraleles dhe sanduku suedez, pas kësaj dalja ekzekutohet ne tërësi mbi dyshek te sfungjerit.

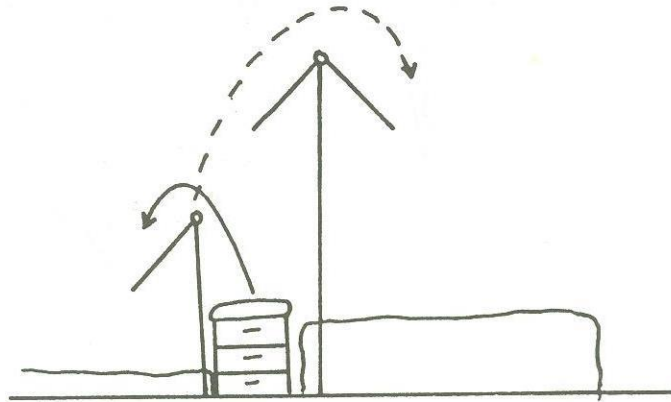


Fig.36

Ndihma dhe mbrojtja; arsimtari munde t'i ndihmoj ushtruesit duke qëndruar ne këmbë mbi sënduk suedez, te vendosur brenda drushtave te paraleleve dhe kërdhokullave te tije. Për shkak te çliruarit te trupit ushtruesi gjate kohës se ekzekutimit te daljes, ngjanë qe ta rroke drushtën me këmbë ose te mos e lëshoj me kohe. Arsimtari, duke qëndruar nen dhe prapa ushtruesit, me krahë te ngjitur (brinjazi kah drushta e epërme e paraleles), tere kohen është i përgatitur për ta kapur për kërdhokulla, shpine ose krahë.

Dalja me këmbë prapa mbi drushtën e epërme

Ushtruesja qëndron me një këmbë mbi drushtën e ulet (e jashtme ne raport me veglën), brinjazi ndaj drushtës se epërme, me kapje me dorën e brendshme ne drushtën e larte, kurse e jashtme e ngritur anash. Me këmben e lire hedh përpara (fig.37). Menjëherë pastaj, këmba e njëjte shtrihet dhe hedhet prapa. Njëkohësisht, me lëvizjen e këmbës se lire kah prapa përkulet edhe këmba qëndruese me shtrirjen e se cilës, menjëherë pas kalimit te vertikales, mundësohet shtytja nga drushta e ulet e cila është e ndihmuar edhe nga elasticiteti i drushtës. Me hedhje te forte te këmbës se lire dhe me shtytje te këmbës se mbështetur lëvizja drejtohet pjerrtas kah drushta e epërme. Me bashkëngjitjen e këmbës shtytëse këmbës se hedhur, trupi vjen ne pozite me këmbë prapa mbi drushtën e larte.

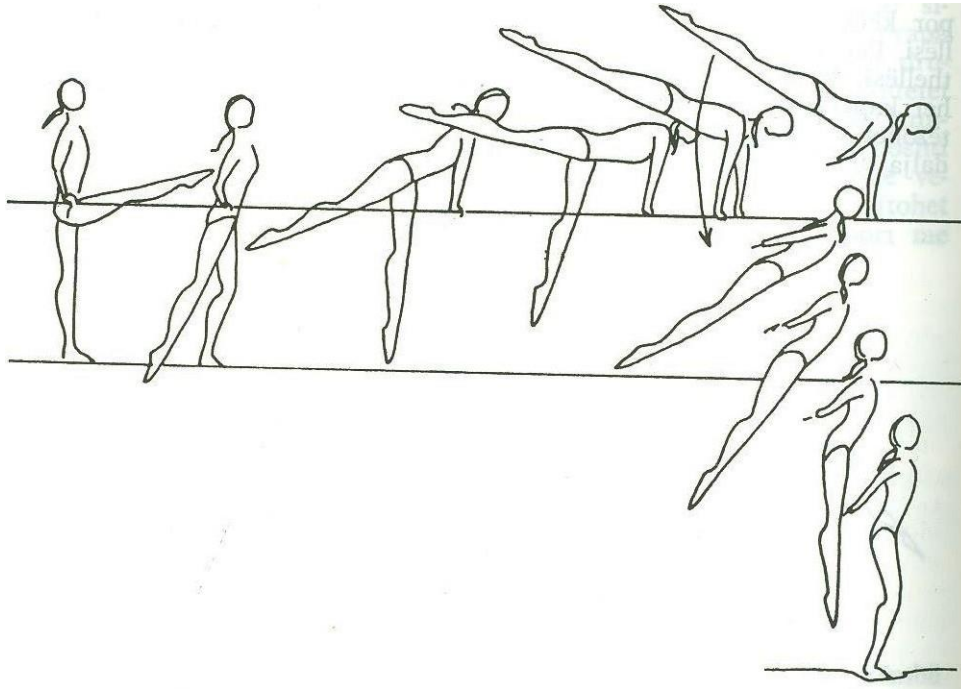


Fig. 37 dalja me këmbë prapa mbi drushtën e epërme

Mbështetja është mbi dy duart. Me dorën e lire behet kapja para dorës, me te cilën behet kontakti i pare me veglën. Te dy krahët janë te drejte ne nyjën e bërrylit. Trungu sidomos ne pjesën lumbale duhet te jete i shtrire. Pas arritjes se pikës me te larte te këmbëve prapa trupit, për shkak te shtytjes qe është drejtuar pjerrtas dhe angazhimit te muskujve ne brezin e supeve, largohet jashtë paraleleve dhe, nen ndikimin e gravitacionit, fillon rënia pranë drushtës se epërme. Se pari lëshohet dora me e largët nga boshti i veglës. Këmbët lëvizin para dhe poshtë, ndërsa pjesa e tringut drejtohet (rrotacioni nga prapa) pas drejtimit te lëvizjes se tille lëshohet edhe dora tjetër. Ne fazën e fluturimit kryhet rotacioni dhe takohet me te dy këmbët ne toke brinjazi pranë veglës.

Gabimet kryesore janë; hedhje e pamjaftueshme e këmbës se hedhur dhe kërcimi me këmben shtytëse bëjnë te pamundur ngritjen e këmbëve prapa lart si dhe drejtimin e trupit ne fazën e fluturimit; kapja me duar shume larg nga trupi dhe nga njëra tjetra, mbledhja e krahëve ne nyja te bërrylave, lakimi i tringut ne pjesën lumbale te shtyllës kurrizore, mbledhja e këmbëve, lëshimi me vonese i drushtës, kapja vetëm me një dore; drejtimi jo i mjaftueshëm i trupit ose me vonese ne fazën e fluturimit, takimi me toke i forte ose shume i bute.

Te mësuarit: me rastin e te mësuarit te daljes me këmbë prapa ekzistojnë probleme te njëjta dhe zbatohet procedure e njëjte sikur te dalja me këmbë para. Është i dobishëm edhe ushtrimi me te cilin behet kalimi përtej drushtës se epërme, duke u mbështetur me këmben e hedhjes mbi drushte dhe afrimin e këmbës shtytëse ne mes te duarve (fig. 38).

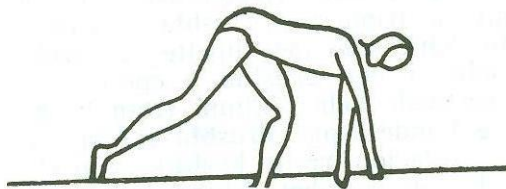


Fig. 38 Te ushtruarit e daljes me këmbë mbrapa

Me rastin e Te mësuarit është me mire qe se pari te përvetësohet dalja me këmbë prapa, pastaj dalja me këmbë para. Sepse ushtruesja e ndien veten me te sigurte kur e shikon vendin e takimit me token.

Mbrojtja: arsimtari qëndron brinjazi kah drushta e larte e paraleles, nen te dhe para ushtrueses, ashtu qe janë te kthyer me fytyre njeri kundruall tjetrit. Duart i shtrinë pjerrtas larte kah ajo, i përgatitur për ta kapur për kërdhokulla, bel, ose për brez te supeve.

Dalja me rrotullim anash

Nga mbështetja para ne drushtën e epërme (dora me te cilën nuk behet rihapja është nga poshtë), me përkulje ne nyjat e kërdhokullave dhe me përkulje te lehte ne bërryla behet përgatitja për hedhje te këmbëve prapa dhe larte (fig. 39).

Me shtrirjen e shtyllës kurrizore dhe ne nyjat e kërdhokullave këmbët lëvizin nga prapa-lart. Njëkohësisht, nen ndikimin e gravitetit te tokës, trupi lëvizë përpara dhe poshtë, ashtu qe behet rrotacioni rreth drushtës se larte nga para. Ne momentin kur trupi fillon te lëvizë ne drejtim përpara, e lëshon dorën e cila nga pozita e ngritur larte lëvizë kah drushta e ulet.

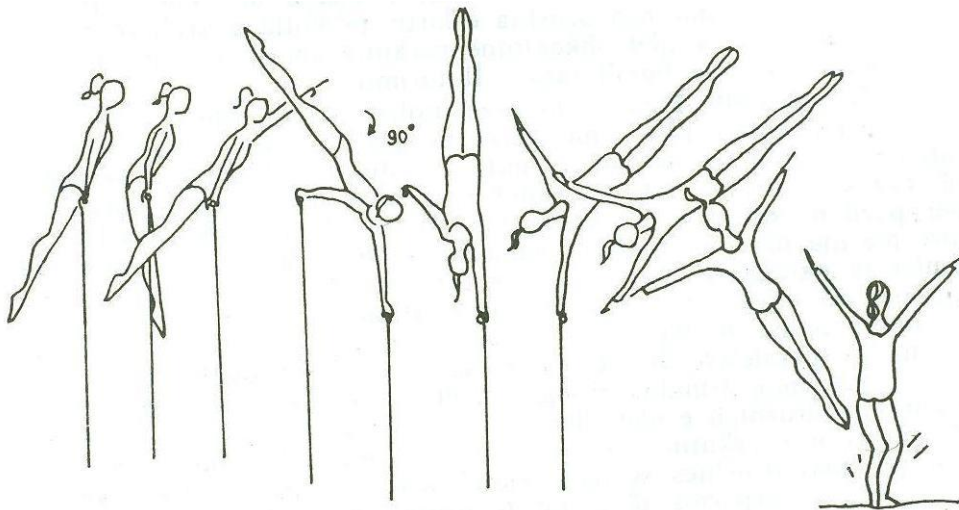


FIG. 39 Dalja me rrotullim anash

Njëkohësisht me kapje ne drushtën e ulet behet dëbimi me trung nga drushta e larte, ku elasticiteti i saj i ndihmon qe me lehte dhe me shpejt te ekzekutoj vazhdimësinë e lëvizjes. Pas dëbimit nga drushta e epërme para se te vendoset trupi ne pozitën vertikale behet kthimi rreth boshtit te gjate për 90^0 ne anën e kundërt nga drushta e larte. Lëvizja vazhdon ne planin ballor me rotacionin rreth boshtit sagjital. Njëkohësisht me kalimin e vertikales ekzekutohet dëbimi me një dore nga drushta e larte, kështu qe mbështetja behet mbi dore qe është e kapur ne drushtën e ulet. Tere kohen duart janë te shtrira ne nyjën e bërrylit. Varësisht nga afërsia e ushtrueses

nevojitet, qe sa me pare me eksplozivitet sa me te madh te ekzekutohet dëbimi nga drushta e ulet dhe te kalohet ne fazën e fluturimit, ne te cilën vazhdohet rrotacioni i filluar. Dalja behet duke u takuar me toke, me te dy këmbët, e me ije i thyer ne drejtim te drushtës se ulet.

Gabimet themelore: hedhja e pamjaftueshme e këmbëve; lakimi ne shtyllën kurrizore, palosja e tepërt para fillimit te lëvizjes, kapja e hershem me dore mbi drushten e ulet, lëvizja e ngadalshme, me te gjitha këto nuk mundësojnë kalimin e trupit neper vertikale, pastaj ekzekutimi me vonese i kthimit zvogëlon lartësinë e fluturimit; dëbimi i vonuar nga drushta e larte, përkulja e krahëve ne bërrylave drushtën e ulet shkaktojnë përkulje anash te trungut e me ketë shkurtohet ose humbe faza e fluturimit.

Te mësuarit: Para se te ekzekutohet dalja është e nevojshme qe te përvetësohet rrotullimi anash ne toke, si dhe dalja nga sënduku me lartësi te ndryshme, duke insistuar bashkimin

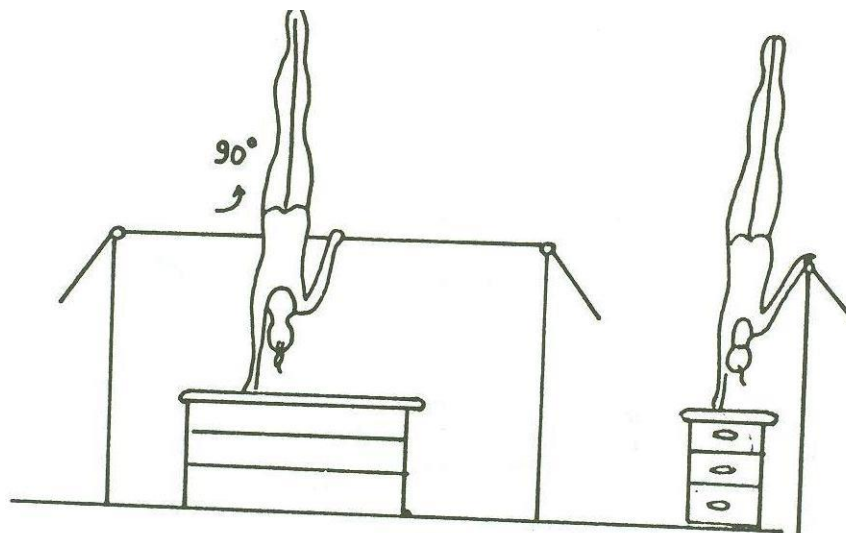


fig. 40 Aplikimi i bankës Suedeze ne ekzekutimin e daljes nga paralelja e shkallëzuar

E këmbëve ne pozitën vertikale. Qe te munde te krijoje ushtruesja parafytyrim për pozitën vertikale te trupit, duke u mbështetur mbi drushtën e ulet me një dore frontalisht, vendoset sënduku suedez, nen drushtën e ulet te paraleleve, fig 40. Pas ushtrimit përgatitor dalja ekzekutohet ne tërësi.

Mbrojta dhe ndihma: qe ne fazën e te mësuarit, arsimtari munde te hipe mbi sëndukun suedez qe është i vendosur ne mes te paraleleve dhe kape ushtruesen për kërdhokulla, duke mos lejuar sharrimin (fundosje nga poshtë) për shkak te përkuljes se krahun ne drushtën e ulet dhe ia ceke kthimin dhe pozitën vertikale. Me rastin e ekzekutimit te ushtrimit ne tërësi, arsimtari qëndron brinjazi ndaj drushtës se ulet.

Shuplaken e dorës me afër veglës e ne pjesën e përparme te trupit te ushtrueses, kurse me dorën tjetër e kape për krahë te mbështetur me dore. (po qe se hedhja e këmbëve është e vogël e shtynë duke e larguar nga vegla).

PERFUNDIMI

Te hulumtuarit ne gjimnastikën sportive, ne përgjithësi, si dhe bërjen e vlerësim te analizës dhe metodikes e te mësuarit te elementeve ne paralelen e shkallëzuar ne veçanti është është mjaftë komplekse dhe e vështire, sepse gjimnastika sportive përmban ne vete gërshetime te jashtëzakonshme dhe shume te vështira, qe do përkushtim maksimal.

Ne përgatitjen e kësaj teme jemi munduar ti përfshimë te gjitha elementet baze te cilën e përbenë paralelja e shkallëzuar, po ashtu jemi munduar shtjellimin dhe konceptimin e ushtrimeve në paralelen e shkallëzuar, jemi munduar që ti paraqesim figurativisht dhe gjithashtu përshkrimi i ushtrimeve te paraleles se shkallëzuar, metodiken e te mësuarit, përgatitjet e përgjithshme si; përgatitjen ne aspektin intelektual, aspektit emocional, aspektin e përqendrimit, koncentrimit, pushimit paraprak, po ashtu te ngarkesave psikike, nivelin emocional si dhe aspektin fiziologjik te gjimnastit –es.

Po ashtu ne këtë punim te masterit jemi munduar qe ti përfshimë te gjitha veglat dhe disiplinat e gjimnastikës sportive, ku me radhe kemi bere përshkrimin e tyre me ane te fotografive dhe dimensioneve te përgjithshme.

LITERATURA

1. Kolektiv autorësh „ Gjimnastika ” – Pjesa praktike – Tekst Mësimor Tiranë, Instituti i lartë i Kulturës Fizike, 1981.
2. Kolektiv autorësh „ Gjimnastika Sportive” – Përkthim në shqip Mr. Neshet Koshi – Prishtinë, 1985.
3. Dr. Bashkim S. Islami – përkthyes - Mjekësia Sportive, titulli origjinal „ Medicina Sporta ”- Prishtinë, 1986.
4. Kolektiv autorësh „ Gjimnastika mbi vegla ”- Tiranë, 2000.
5. Dr. Shkëlqim Kuqo „ Bazat e Terminologjisë së Gjimnastikës Sportive ” – Monografi- Tiranë, 2004.
6. Mr. Besim Halilaj, - Punim i Magjistraturës - „ Relacionet në mes të faktorëve aksional të forcës dhe disa elementeve në Gjimnastikën Sportive ” – Prishtinë 2005.
7. Dr. Mustafë Aliu „Biomotorika”- Tekst Universitarë – Prishtinë, 1997.