

LIGJERATAT NGA LENDA HENDBOLL STUDIMET MASTER

TEORIA E HENDBOLLIT

Ne tersi ne e sistemit te edukimit trupore te sportit dhe te ripertirjes, hendbolli per shume arsye ze vend me rendesite padiskutushme . Ma e rendesishmja nder to eshte rregullat e thjeshta, te teknikes baze dhe objektive, si dhe vlera e madhe bazuar ne zhvillimin e aftesive vetanake psikofizike.

Shikuar nga aspekti I thjeshtesise, eshte diq para sporteve te tjera ne te gjithë shtrirjen e tyre, cekem ma pare rregullat thelesore dhe ma te randesishme te lojes- tre hapshi; tre sekonda, topi dysh, rivenje ansore ajo e kandit dhe hapsira e portjerit I parapelqejne femijet qe ne oret e parate stervitjes, sepse ua bene te mundur lojen e pernjejshme si edhe perjetimet te plota emocionale.

Ne planin psikofizike hendbolli u prine sporteve te tjera , gja qe tregon krahasimet me to. Eshte me rendesi poashtu se hendbolli ndikon ne zhvillimin gjithëanshem dhe harmonik ne pergjithesi si rjedhore e kerkesave te ndryshme qe I ve loja para pjesmarjes ne shume ndeshje, vrapime, kercime, menytrat e shumta te perdorimit te duarve, levizjet e shumta te trupit etj.

Prandaj per kete arsye ku sport eshte I rendesishem dhe padushim ma I pershtatshem per shkollat filore, por edhe per shkolla te shkalles se dyte. Problemi qendron vetem te fakti se sallat e te gjitha shkollave per fat te keq , jane teper te vogla per zhvillimin normal te ndeshjeve. Kjo sjell veshteresi neper shkolla gjate stines se dimrit.

ORGANIZIMI DHE PARIMET THEMELORE TE STERVITJES

Nuk mjafton qe tranjeri ploteson stervitjen me ushtrime te mira e te zgjedhura, qe te kujdeset per zbatimin e tyre me rregull dhe intenziv, te mbretroj rregulli dhe disiplina, per suksesin e mire te ekipit I cili tashma nuk eshte ne fazen e mesimit, por ne kohen e stervitjes.

Problemi thelbesor I organizimit qendronne shume kerkesa dhe mundesi per te krye stervitjen – shume lojtar numri I stervitjeve ma I madhe, menjanimi I gabimeve gjate zhvillimit te aftesive individuale si dhe menjanimi I mangesive psikofizike, numri I pamjaftushem I topave, koha e kufizuar per stervitje e te tjera, te cilat me nje regji te shkathte dhe organizim mund te zgjidhen me sukses.

Ka edhe shume menyra per zgjedhjen e ketyre problemeve me rendesi,por keto varen nga shume rrethana dhe kushte. Nisur nga keto nuk eshte ti jepet reqeta e pergjithshme, por organizimin e mire te stervitjes , por jane te mundura keshillat dhe shembujt keshtu qe ne rethana te caktuara kerkojn zgjedhje ma fatlume.

Ndarja e lojtarve ne grupe te vogla eshte baze nisentare per organizimin e mire te stervitjes meqe , ne raste se sgjedhmi nje seri kerkesash te stervitjes se mire qdo grup merr detyren e vet dhe ne kohe te caktuar ndrohen. Ne mungese se numrit te duhur te topave eshte e mjaftuar qe se pakti quifti te ket nje top pra edhe stervitja duhet te bazohet ne numrin e topave.

2.

Duhet cekur se qdo grup ka udheheqsin e vet dhe perkujdeset per punen e grupit . Tranjeri perqendrohet ma intenzivisht ne nje grup, atu ku prania e tij eshte ma e nevojshme, nese ekipi ka edhe ndihmes tranjerin duhet ti percaktohen detyrat me saktesi.

Kryrja e detyrave individuale eshte ma e suksesshme ne stervitje individuale fjale vjen stervitja e portjerit, me sulmuesit anesor etj. Stervitjet duhet zgjedhur dhe radhitut ne ate menyre qe mbas ushtrimeve te renda pasojne ato ma te lehta dhe anasjelltas, me kete ne stervitjen e panderpere, pason shumehere nga nje prehjen mes,e cila e bene te mundur ma tej stervitjen ma te rende.

Grupet e pavaruargjate stervitjesduhet te shoqerohen, te ndahen ose te ndrohenndryshe varesisht se si e kerkojne stervitjet e veqanta, bf. Lojtaret e jashtem dhe suluesit rrethor krijojnë secili grupin e vet gjate stervitjes se sulmit dhe teknikave te veqanta individuale. Gjate stervitjes ia jep topin sulmuesit rrethore ose kalimit te dyfishte dhe pastaj ted y grupet shkrihen ne nje.

Stervitjet qe mbahen njekohesishtdhe grupet e pavaruara telojtarve duhet te jene te zgjedhura dhe te shperndara ne ate menyre qe most e jene te varura njeri- tjetrigjate punes.Kjo eshte me shume rendesi per realizimin, po keshtu me mase te madhepengonlendimet e ndryshme te panevojshme. Gjate ndarjes se lojtarve e tere rrjedhjen e stervitjesduhet pergaditur me kujdes, ne menyre qe te gjithë lojtarëtgjate tere kohes te jene te zotuar sa duhet , nuk bene te ndoll qe trajneri individit ose grupit ti thone qe te bejne qe teduan me qe ne ate qast nuk e dini me qia ta fillojne.

Gjate reshtimit te stervitjes trajneri duhet ti nderoje te gjitha parimet metodike te stervitjes siq jane shkallëshkallmeria, e perhershëmja, larushia, kthellimi, percaktimi shendetesor etj.Nderimi I plot I ketyre parimeve, eshte I pashmangshem sidomos gjate punes me fillestar,pioneret, dhe te rinj, port e ekipet cilesore mund te behen pakez prejashtime per qellim te intensifikimit te punes ne kete apo at drejtim.

Gjate stervitjes me grupe te ndryshme perher duhet nderuar faktin qe hendbolli eshte sport me kerkesa te shumta fiziologjike, mund te kete dozim jo te rregullt dhe mund te jape rezultate te kunderta nga ato qe I presim, kjo ndoll sidomos te loja me top ate rinj e cila aq bene ndikimemocional sa qe nuk e hetojne lodhjen dhe e ngarkojne teper organizmin . Kjo ndoll te te rinjt e te nje kategorie lojtaresh ne te kunderten mund te lene pasoja per tere jeten . Nisur nga kjo duhet patjeter te nderohen udhzimet per grupe te ndryshme . Pioneret le te ushtrojne tekniken e levizjes me dhe pa top, shpejtesine, elasticitetin dhe zotrimin teknik te topit. Stervitja mund te zgjase ma se shumti deri ne 90 minuta

Te rinjte sipas natyres stervitjes ne keto mosha te rinise se hershme, iu afrohen pionerve, e ma vone te rinjve. Gjithsesi, gjate stervitjeve,shtohet kujdesi ndaj taktikes dhe lojes, por kur eshte fjala te ushtruarit ne qendrushmeri dhe gjujtjet duhet nje kujdes ma I madhe , stervitja zgjate 90- deri 120 min.

Anetaret bejne stervitje pa kurfar kufizimesh ,duke nderuar shkallet e qendrushmerise fizike dhe gadishmerine e ekipit ose te individit. Gjate ushtrimeve te individve te ekipit shihet dallimi ne cilesine e secilit.

3.

Antaret e ekipit bejne stervitje pa kurfar kufizimesh, duke nderuar shkallen e qendrusherise fizike dhe gadishmerin e ekipit ose te individit. Gjate ushtrimeve te individevete ekipit shihet dallimi ne cilesine e secilit. Qdo ekip duhet te kete stervitjen sipas aftesive qe ka, sipas njohyrive, dhe duhet te bazohet edhe ne deshiren e tyre sportive e fryma e ndeshjeve dhe ambijentit. Sukseset ma te larta sportive mund te arihen vetem me numer te madhe stervitjesh dhe ato stervitje te jene sa ma cilesore.

Duhet cekur se koha e mesimitdhe e stervitjes jane factor te renndsishem dhe kryesor te perberjes se tersise dhe te organizimit te procesit stervitor . Gjate kohes semesimit deri sa ekipi merr njohuri per tekniken qe do ta pervetsoj, perdoren ushtrimet ma te lehta qe kane te bejne me perparsit e teknikes se zgjedhur. Stervitja organizohet ne ate menyre qe tranjeri I vren te gjitha lojtaret dhe te gjitha te parashtruarit I korigjon gabimet e tyre . Pra e tere puna e perbashket dhe te gjitha stervitjet kane per qellim qe lojtaret ta mesojne sipas nje mesim te caktuar kur keto mesime I pervetsojne mire dhe si duhet fillur stervitja.