

TESTIMET

Testimi është përcjelles i domosdorshe i stervitjes i njemendet dhe i planifikuar, është tregues me i rendesishem i suksesit, përparimit, ngecjes apo i prapambetjes . Kjo i ndihmon trajnerit që ta kryejë punën e vet, ta plotësojë e njëkohësisht këto detyra individuale e kolektive lojtarëve të tij. Faktori i rendesishem i testimit është përdorimi i atyre testeve, pothuaj të njëjta, sepse po u përdoren të tjera nuk është i mundshëm krahasimi dhe kështu humbet qëllimi përparësor i testimit. Gjate zgjedhjes së testeve duhet qëmuar objektivisht të gjitha rethanat në të cilat vepron secili ekip të cilat mund të ndikojnë në vlerën dhe objektivitetin e testimit f.b: koha disponuese për testim, ardhja e rregullt dhe në kohën e caktuar e të gjithë lojtarëve në stervitje, mendësia e shtimit të rezultateve të aritura, mjetet ndihmëse për testim etj. Është më mirë kur arrihen këto rezultate dhe ato përpunohen, sesa planifikimi i shumë rezultateve, që janë aritur në kushte jo të njëjta të cilat në përgjithësi askush nuk i përpunon. Prandaj, qdo trajner, duke u nisur nga rethanat, zgjedhje numer të caktuar të testeve të cilat i krahason se paku këto këtu në vit.

Arritja më e rendesishme që përdoren për testim janë:

- **shpejtësia,**
- **fuqia,**
- **qendrueshmëria,**
- **përgaditja komplekse dhe zotërimi i topit,**
- **disa afësi të portjerit- teste të veqanta**

Shpejtësia mund të kontrollohet në shumë mënyra, dhe atë me top dhe pa top. Gjate stervitjes gjithësesi duhet tentuar që të krijohet shpejtësia absolute. Për të provuar testin me sukses bëjmë këto vlersime:

- a. Vrapimi 25 -30 metra nisja fluturimthi
- b. vrapimi 25- 30 metra nga mënyrat e llojllojshme të nisjes
- c. vrapimi 5X5 me ndrimin e drejtimit

Në të njëjtin shteg, por nxënësi me top në dorë vepron duke e ndërruar dorën gjate kalimit të vendit të cekur fig.

Forca mund te vertetohet ne shume menyra. Ma kryesore eshte munesia kercyese dhe fuqia e gjujtjes se topit. Keto ma me sukses mund te vertetohen ne testin qe vijon:

- a. kercim se largu nga vendi,
- b. testi I Savgentovit,
- c. Gjujtja e topit ne largesi me trehaprsh.

Qendrushmeria mund te matet me forma te llojllojshme te ndaljes se nderkoheste cilat per hendbollistet jane tejet me rendesi : testi ma I mire I perdorimit eshte

- a. 10 x 10 metra sprint - femrat 6 x30- me pushim 30 sekonda,
- b. 12 x 20 metra sprint- femrat 6 x 15- me pushim edhe ne kthim,
- c. Kercim se largu nga vendi.

Levizshmeria komplekdiva paraqet shkallen e bashkerendimit dhe aftesine momentale qe lojtari mund te ndollet ne gjendje ne te cilen me gjeturine e tij zgjidhe disa nga detyrat te parashtruara ne loje. Duhet detyruar lojtaret qe perms shpejtesise ti kryjne detyrat maksimalisht.

a. Ne vije qendrojne 4 topa, ndersa nje ne vije te shtatemetershit. Vendosja e topave shihet ne skice. Lojtarindollet ne kend te vijes terthore- kend- ne shenje vrapon ne drejtim te portes deri ne vijen e shtatemetershit dhe kthehet prapa me vrapderi te topi I pare, e merr dhe e gjuan ne portederi te shenja e mesfushe dhe kthehet prapa, vrapon prapa e merr topin e trete, pastaj te katertin dhe te pestin. Matja e kohes behet prej nisjes e deri te kryerja e gjujtjeve te pes topave, 4 topa I gjuan ne kercim derisa te pestin nga nga vendi. Kercimi ma se gjati eshte 1 meter nga vija. Per secilen gjujtje te gabuar kursen 2 sekonda e gjujtja jashte porter 5 sekonda fig 166.

B. Lojtari I qendres anash ne drejtim te vijes anesore 7,5 metra larg portes e merr topin e paredhe ia kalon bashkelojtarit te pare dhe prej gjujtjes pranon, pastaj prej te dyte bashkelojtarve I pranon dhe gjuan ne fakte me kersim, pastaj kthehet per te dytin, te tretindhe I perserit te njejtin. Nese gabon ne gjuajtje I kursen 3 sekonda, nese gjuan jashte portes 5 sekonda fig. 167.

c. Lojtari I qendres jashte vijes anesore, me top ne dore. Ne shenje fillo udheheqja zig- zag ne mes bashkelojtareve dhe ne drejtim te portes. Meqe ia kalon topin bashkelojtarit, prej ketij e pranon topin dhe e gjuan ne porte, te vija e merr topin, e udheheq ne tere fushen dhe gjuan. Per gjuajtjen e gabuar kursen 2 sekonda per gjuajtjen jashte portes 3 sekonda fig