

Republika e Shqipërisë  
Universiteti i Sporteve të Tiranës  
Instituti Kërkimor Shkencor i Sportit



# *Rekomandime Për stërvitjen*

*Prof. Dr. Albert Karriqi  
Prof. Dr. Dhimitraq Skenderi*





# ***HYRJE***

- Kemi matur treguesit e balancës dhe forcës nëpërmjet testit "Leonardo"
- Kemi matur kapacitetion anaerob alaktik**
- Kemi matur KMO**



# Përmbledhje

- Na kanë dalë vlerat në drejtim të nivelit të cilësive të shpejtësisë maksimale, shpejtësisë relative, fuqisë laktacide, konsumit maksimal të oksigjenit, të balancës, forcës dhe fuqisë
- Të dhënat janë krahasuar me të përparuarën e kohës
- Rekomandimet janë përmbledhur nga autorët.



# Analiza e gjendjes

Bazuar në tematikën studimore kemi arritur të nxjerrim një sërë të dhënash, të cilat kanë lidhje me cilësitë e shpejtësisë dhe raportit të saj me shpejtësinë e 10x5m., balancën dhe forcën dhe raportit me fuqinë, KMO dhe bashkërendimin e saj me pragun anaerob dhe Fc. Koresponduese.



# Dobësitë

1. Problemi i parë, ka lidhje me treguesin e shpejtësisë së reagimit dhe përshpejtimit dhe konkretisht në zonën e sidomos fuqisë, por dhe kapacitetit anaerob alaktik
2. Problemi i dytë, ka lidhje me lidhshmërinë e cilësisë së shpejtësisë me aftësinë e shfaqies së saj në kushtet e ndryshimit të drejtimit
3. Problemi i tretë, ka lidhje me qend. lak.



# Dobësitë

4. Problemi i katërt, ka të bëjë me cilësinë e qendrueshmërisë aerobe dhe sidomos me KMO, por dhe me pragun anaerob
5. Problemi i pestë, ka lidhje me kapacitetin dhe fuqinë aerobike. Testimi i KMO tregon se kemi afërsisht 10-15% diferencë me të përparuarën e kohës.
6. Problemi i gjashtë, ka lidhje me njohjen dhe prakt. e ushtrimeve proprioceptive



# Propriocepsioni

1. Inteligjencën konceptuale
2. Inteligjencën e ushtrimit



# Shpjegimi

Ndjeshmëria propioceptive është ndjeshmëria e sistemit nervor ndaj informacioneve mbi pozicionet dhe lëvizjet e muskujve dhe artikulacioneve





# Përkufizim

Perceptimi i pavetëdijshtëm i pozicionit të kyçit (statik dhe në lëvizje). Pjesë përbërëse e ekuilibrit, ai lejon përshtatjen e kundërveprimit muskular në pozicione dhe situata të ndryshme.



# Stërvitja proprioceptive

1. Rol parësor në trajtimin e traumave
2. Parandalon mikrotraumat
3. I lejon trurit të sportistit të dijë në ç'pozicione gjendet trupi i tij ose disa pjesë të tij
4. Lidh inteligjencën konceptuale me ushtrimore
5. Vepron në kushte më të vështira se situatat e lojës.



# Sugjerime

**Propozojmë optimizimin e përgjigjes së pavullnetshme automatike dhe gjysëm automatike, duke vepruar:**

- 1. Automatizojmë mbrojtjen dhe vigjilencën muskulare**
- 2. Muskujt stabilizues duhet të rrisin rezistencën e tyre në zgjatje si dhe forcën e tyre periferike.**



# Metodika

1. Nga e qëndrueshmja tek e paqëndrueshmja
2. Nga e thjeshta tek e komplikuara
3. Nga statikja tek dinamikja
4. Nga e ngadalta tek e shpejta



# Të përparosh



1. Shqisat e dëgjimit dhe të vështrimit
2. Ekuilibrin dhe balancën
3. Lidhjen me një cilësi fizike
4. Ristërvitjen me ngarkesë
5. Lidhjen e stërvitjes me paisjet (top, gjyle, disk etj.)



# Konkluzionet e përgjithshme

**1.** Mundësitë tona për tu ballafaquar me më të përparuarën e kohës janë të mëdha, por kjo kërkon jo vetëm përkushtimin e binomit trajner-sportist, por tashmë duhen edhe forca të tjera, të cilat ndikojnë direkt apo indirekt në rezultatin sportiv. Një prej të cilave është IKSHS apo në tërësi si UST. Gjatë përgatitjes së këtij referimi të bashkëlidhur me Workshop kemi të konkretizuar shumëllojshmërinë e stërvitjes në planin metodik dhe zhvillimor. Stërvitje për zhvillimin e treguesve të cilësive fizike, të zhvillimit të lojës të lidhura me ushtrimet proprioceptive në i kemi tashmë të gatshme.



# Konkluzioni 2

Ndërmorëm këtë studim për të analizuar faktorën që ndikojnë në rezultatin sportiv dhe sidomos faktorët laboratorik dhe fizik që janë të lidhur me raportin që kanë sportet e ndryshme në varësi me arritjet e kohës. Pra, është bërë një punë e kujdesshme falë laboratoreve që UST-ja disponon. Po ashtu, janë analizuar faktorët zhvillimor, një prej të cilave është përgatitja e leksioneve dhe praktikave sportive me të rehat e kohës



# Konkluzioni 3

Përftimi i koefiçentëve 3.4-3.6 në garën e 1500 metrave dhe rritja e raporteve të shpejtësive sidomos në garat e 800 dhe 1500 metrave do të bëjë të mundur përmirësimin e rekordit kombëtar dhe arritjen e rezultateve nën 4 minuta. Siç del nga studimi ynë mundësitë janë edhe sepse janë gjetur rezervat. Vetëm nëpërmjet kërkimit shkencor mund të gjenden rezervat për arritje në të ardhmen dhe ne këtë gjë sapo e kemi nisur me anë të këtij studimi mjet domethënës për vazhdimësi në të ardhmen.





# Referencat

1. AAED 2010 "Aerobic and anaerobic fitness" p. 22,87
2. Bury J.B. 1990 "The idea of progress in sport" New York p. 17,21,2213.
3. Cooper C.H. 1977 "The aerobic ways" p.62-69
4. Fahej T., Insel P., Roth W. 2015 "Fit and well" Fourth Edition p. 26
5. Fox and Haskell 1968 "The Aerobics Training" p.17-22
6. Harris J. Benedict F 1991 "Një studim biometrik i metabolizmit bazal" Washington DC Coruegic Intitute (faqe100-104)
7. Karriqi A. 1990 "Përgatitja e qendrueshmërisë" faqe 10, 24, 26, 38, 52, 114
8. Karriqi A. 2001 "Aerobia për të gjithë" faqe 5, 27, 44, 49, 55
9. Ljungqvist A. 2010 "Nutrition for athletics" p.64,72
10. O'Neill Pat 2004 "The Irish Sports Council's Strategy" p.27,33,41
11. Paul P. Gastin 2001 "Aerobia for all" Med. Sportiv 2001: 31 (10)
12. Quinn E. 2009 "Sports and parends" About.comGuide – Jule 29 – 2009 p.22-34
13. Remans A. 1995 "Strategy of Sport and Information" p. 14,37,82
14. Sharkey B. 2002 "Aerobic and musculare fitness" p.17,27,82,356



# Faleminderit për vëmendjen

*Instituti Kërkimor Shkencor i Sportit*