



WORLD ASSOCIATION OF
**BASKETBALL
COACHES**

UDHËZUESI I TRAJNERËVE



NIVELI 1

ASOCIACIONI BOTËROR I TRAJNERËVE TË BASKETBOLLIT

UDHËZUESI I TRAJNERËVE



NIVELI 1

TRAJNERI

1.	Rolet dhe Vlerat	3
2.	Aftësia e trajnerit	17
3.	Zhvillimi	79
4.	Menaxhimi	119

LOJTARI

1.	Shkathtësitë basketbollistike në mbrojtje	131
2.	Shkathtësitë basketbollistike në sulm	159
3.	Përgatitja fizike	227

SKUADRA

1.	Taktikat dhe strategjitë në mbrojtje	237
2.	Taktikat dhe strategjitë në sulm	301
3.	Menaxhimi	371
4.	Udhëheqja e lojës	379
5.	Rishikimi dhe analiza e lojës	389

NIVELI 1



TRAJNERI

KAPITULLI 1

ROLET DHE VLERAT

KAPITULLI 1

ROLET DHE VLERAT

1.1 UDHËHEQJA

1.1.1	Të jesh model shembull	05
1.1.2	Të jesh pjesë e “Sistemit”	07
1.1.3	Të marrësh përkrahje për programin tënd	09
1.1.4	Të kesh qëndrimin e duhur	11
1.1.5	Kuptimi i motivimit të lojtarëve	12
	<i>Në Vazhdim</i>	13

1.2 BASHKËPUNIMI ME ZYRTARËT

1.2.1	Komunikimi i përshtatshëm me zyrtarët	14
	<i>Në Vazhdim</i>	16

1.1 UDHËHEQJA

1.1.1 TË JESH MODEL SHEMBULL

Trajneri më i çmuar mund të mos jetë ai që ka më së shumti fitore. Trajneri më i çmuar, dhe ndoshta trajneri që mund ta bëj diferencën te lojtari i ri, Është ai që:

- *Edukon lojtarët;*
- *I kupton lojtarët;*
- *Vendos kufijtë e qartë se çka është e pranueshme; Ju ndihmon lojtarëve ta kuptojnë se çka është e drejtë e çka e gabuar.*

Aleati më i fuqishëm i drejtuesit qëndron në shembullin e tij.

TRAJNERI JOHN WOODEN

ÇFARË LLOJI TË SKUADRËS DO TA DREJTOJ?

Është shumë me rëndësi për trajnerin që ta kuptoj se çfarë skuadre drejton, duke i shfrytëzuar pyetjet e mëposhtme si udhëzim:

- A është skuadër e mini basketbollit? E fëmijëve? A është skuadër e lojtarëve të rinj që premtojnë? A është skuadër e nivelit të lartë?
- Çfarë lloji të organizatës i takon skuadra? Skuadër shkollore? Skuadër e klubit? Çfarë lloji të shkollës apo klubit?
- Sa janë të mirë lojtarët? Sa kohë janë duke luajtur? Cili është potenciali i tyre?
- Pse janë duke luajtur? Për argëtim? Të kalojnë kohë me shokë? Të mësojnë dhe të përparojnë në basketboll?

Përgjigja në këto pyetje do ti ndihmoj trajnerit që ta kuptoj kontekstin e skuadrës. Kjo i ndihmon trajnerit që ti largon gabimet të cilat mund të shfaqen nëse trajneri dhe lojtarët (ose prindërit) kanë pritshmëri të ndryshme për skuadrën.

Kur trajneri ta kupton se çfarë lloji të skuadrës ka, është me rëndësi që ti tregoj pritshmërinë e tij skuadrës. Në kontekstin e trajnimit të fëmijëve të rinj, duhet që të përfshihet edhe komunikimi me prindër.

Trajneri i cili punon me lojtarë të rinj ka përgjegjësi që të kontribuoj në zhvillimin e përgjithshëm të lojtarit, si në sport ashtu edhe në jetë – me qasje gjithëpërfshirëse. Trajneri nuk duhet të jetë i interesuar vetëm për arritjet afatshkurtra.

Duke u bazuar në këto fakte, trajnerët duhet të vendosin për objektivat e përgjithshme për skuadrën që pasqyrojnë atë dhe lojtarët e saj.

Shembull: trajneri i skuadrës së mini basketbollit (9-10 vjeçare) do të duhej ta konsideronte këtë:

- Të gjithë lojtarët duhet të kenë mundësi të barabartë që të marrin pjesë në lojë .
- Disa nga lojtarët nuk kanë luajtur më parë, disa kanë luajtur vetëm një vit dhe në përgjithësi, niveli i shkathtësive të krejt lojtarët është i ulët.
- Disa lojtarë do të kenë teknikë të mirë të lëvizjeve bazike (vrapim, kërcim etj.) disa nuk do ta kenë dhe niveli i përgatitjes fizike në mes tyre do të ndryshojë.
- Prioriteti kryesor i trajnerit duhet të jetë që të kontribuoj në zhvillimin personal të këtyre fëmijëve në drejtim pozitiv dhe sportiv.
- Për këtë arsye, synimet e përgjithshme që trajneri mund ti përvetësoj janë që fëmijët:
 - të kënaqen mes tyre
 - përmirësojnë zhvillimin fizik
 - mësojnë vlera të caktuara (si puna ekipore, respekti për të tjerët, etj.)
 - punojnë në përmirësimin e përgjithshëm të elementeve bazike të basketbollit (driblim, pasim, etj.,)
 - të shohin se suksesi matet me përmirësimin e shkathtësive (individuale dhe ekipore) dhe ekzekutimit të tyre në lojë.

1.1.2 TË JESH PJESË E "SISTEMIT"

Është shumë me rëndësi që trajnerët ta kuptojnë shtegun e zhvillimit të lojtarëve dhe trajnerëve në regjionin e tyre.

Nëse lojtarët janë të përfshirë në programe tjera, trajneri duhet ta inkurajoj atë pjesëmarrje dhe duhet që të jetë i gatshëm ta ndryshoj vëllimin e punës me ata lojtarë në skuadrën e vet.

Edhe nëse trajneri nuk është i interesuar që të merr pjesë në programe zhvillimore regjionale apo shtetërore, duhet që të gjej mënyrën se çka është në dispozicion në mënyrë që të ketë mundësi t'iu përcjell këtë lojtarëve. Krijimi i kontakteve me organizatorët e programeve zhvillimore mund të jetë shumë i dobishëm për trajnerët, dhe në veçanti mund të krijoj burime të zhvillimit për trajnerët.

MBAJTJA E PERSPEKTIVËS PËR LOJTARËT

Performanca e trajnerëve zakonisht përmbledhet në bilancin e tyre të "fitoreve-humbjeve" thajse vetëm ata kanë përgjegjësi për ato rezultate. Kjo është e padëshirueshme.

Për fat të keq, disa trajnerë të kategorive të reja bëjnë përpjekje për të fituar në dëm të zhvillimit afatgjatë. Duke luajtur me "lojtarët" më të mirë mund të fitohen disa lojë në sezon të caktuar, mirëpo performanca e trajnerit më shumë vlerësohet me saktësi me përparimin e secilit lojtar, dhe skuadrës, të cilën e bën gjatë tërë sezonit.

AKTIVISHT PARTICIPO NË "SISTEM"

Trajnerët duhet të marrin pjesë në sistemin e zhvillimit në shtetin e tyre sepse kjo do të jetë e mirë për zhvillimin e tyre dhe do t'ju mundësoj që ti kuptojnë sa më mirë kërkesat që këto programe vendosin për lojtarët nëpër skuadrat e tyre.

Koha është e limituar, mirëpo edhe në rast se trajneri nuk mundet rregullisht ti ndjek ligjëratat, duke biseduar me lojtarë dhe trajnerë të tjerë është gjithashtu e dobishme për ti kuptuar këto programe të zhvillimit.

MOS PRITNI QË T'JU KËRKOHE

Ndonjëherë trajnerëve mund tu kërkohet që të marrin pjesë në programe zhvillimore regjionale dhe kjo mund të bazohet në performancën e tyre në kuadër të klubit ku punojnë apo në bazë të rekomandimit të kolegëve.

Sidoqoftë, trajnerët që janë të interesuar për këto programe zhvillimore, ose duan të dinë më shumë për to, duhet të jenë aktivë në krijimin e kontakteve me trajnerët që janë në këto programe për të zbuluar më shumë, për të vëzhguar, dhe pse jo për të marrë pjesë në mënyrë aktive.

MBËSHTETJA E "SISTEMIT"

Shpesh një mënyrë e mirë për tu lidhur me këto programe është që të krijoni kontakte dhe të pyesni se a ka ndonjë mënyrë që ta përkrahni programin. Nëse në programin zhvillimor keni lojtarë të skuadrës tuaj, pyetni se a ka diçka të veçantë që ata dëshirojnë të punoni me këta lojtarë?

Për shembull, shpesh në garë lokale një lojtar mund të luaj në një pozitë (qendër), mirëpo në nivel më të lartë atyre ju kërkohet të luajnë në një pozitë tjetër (alo).

Të gjithë trajnerët duhet tu tregojnë lojtarëve të gjitha pozitat, dhe në mënyrë specifike ata do të jenë në gjendje ta përkrahin programin zhvillimor duke siguruar mundësi për të theksuar se çfarë është bërë në atë program.

1.1.3 TË MARRËSH PËRKRAHJE PËR PROGRAMIN TËND

Komunikimi efektiv është elementi kryesor në ndërtimin e mbështetjes për programin tuaj, në veçanti, duke i bërë njerëzit që të kontribuojnë në programin tuaj.

Sa më mirë që njerëzit e kuptojnë qëllimin e programit tuaj, aq më i mundshëm do të jetë kontributi i tyre për të pasur sukses programi.

DEFINIMI I PJESËVE NË FIGURË

Një program është si bashkim i pjesëve, dhe roli i trajnerit është të tregojë se çka është, jo vetëm pjesa komplete e figurës, por si duken të gjitha pjesët e saja.

Trajneri më së shpeshti mund të ketë përkrahje nëse është specifik për atë që kërkon. Duke pasur qartësi për nevojat e trajnerit, ju mundësohet vullnetarëve dhe ndihmësve të vlerësojnë se a munden a jo të angazhohen, si dhe a i kanë shkathtësitë dhe përvojën e duhur për ndihmë.

Është po ashtu me rëndësi që trajneri ta kuptoj nivelin minimal të përkrahjes të cilin ai e dëshiron. Nëse pranon më pak se kjo, atëherë do të krijohen shumë probleme tjera.

Për shembull, një trajner dëshiron ta ketë një ndihmës, veçanërisht që ti ndihmoj në stërvitje. Kjo mund të definohet lehtë, p.sh. dy stërvitje në javë nga dy orë dhe 15 minuta para dhe pas stërvitjes. Një total prej 5 orëve në javë.

Nëse dikush ofron përkrahje, por mund të marr pjesë vetëm në një stërvitje në javë, trajneri nuk duhet automatikisht ta pranoj këtë dhe në vend të kësaj duhet ti shpjegojë se atij i nevojitet ndihma në dy stërvitje. Normalisht, në këtë shembull, mundet edhe të inkurajohet ai person që të ndihmoj kur të mundet, mirëpo në ndërkohë duhet të kërkohet ndihmësi që mund të japë angazhim më të madh.

VLERËSONI ÇDO KONTRIBUT

Njerëzit performojnë më së miri kur e ndiejnë se kontributi i tyre vlerësohet, dhe e kuptojnë se çka është ajo për të cilën janë duke kontribuar. Një "faleminderit" e thjeshtë mund të jetë motivuese dhe trajnerët mund ta bëjnë këtë në mënyrë verbale apo në formë të shkruar.

Duke e kuptuar plotësisht se çfarë përkrahje i nevojitet trajnerit, njerëzit do ta kuptojnë edhe rëndësinë e secilit kontribut. Ndonjëherë një detyrë nuk do të mund të zbatohet derisa detyra e mëparshme nuk është e kryer, si dhe ndonjëherë detyra do të mund të kryhet më lehtë në bazë të arritjeve të mëparshme.

Disa nga mënyrat se si trajneri e çmon kontributin janë:

- Të thotë ju lutem dhe faleminderit. Çdo herë kur e pyesni dikë që ta bëjë një punë, ju jeni duke e pyetur atë person që ti ketë prioritetet nevojat e juaja para çdo gjëje në jetën e tyre. Fjalët si “ju lutem” dhe “faleminderit” janë më të paktat që ju mund të bëni.
- Sa më specifik të jeni në atë që ju nevojitet, aq më e mundur do të jetë që atë edhe ta merrni.
- Çdo herë vullnetari e meriton “një pjesë të kohës suaj”. Kaloni kohë duke biseduar me njerëzit që e përkrahin programin tuaj. Kur me të vërtetë nuk keni kohë, shpjegoni këtë, dhe pyesni për mundësinë se kur mundeni të bisedoni.
- Bisedoni për ata, jo për vetveten. Pyetni se a ka diçka që ju mund t’iu ndihmoni? Pyetni se cilat janë qëllimet e përfshirjes në programin tuaj. Për shembull, një trajner i programit zhvillimor do të donte që trajnerët lokalë të fokusohen në diçka. Duke i pyetur “a mundeni me lojtarin x të ushtroni lëvizjet në postin e ulët” mund që të mos merrni përgjigje mbështetëse. Mirëpo nëse ofroni që të mbani ndonjë seminar, ose tu siguronit atyre informata për këtë çështje, kjo jo vetëm që do të jetë efektive, por do ti bëjë trajnerët lokalë që ti implementojnë kërkesat e juaja.
- Duhet që të jeni të vetëdijshëm për efektin që programi juaj mund të ketë në programin e një trajneri tjetër. Për shembull, ju mund të ushtroni vetëm dy herë në javë dhe doni që lojtarët e juaj ta kenë prioritetin e stërvitjeve tuaja ndaj programeve tjera, mirëpo nëse ato stërvitje janë në të njëjtën kohë si lojërat dhe stërvitjet që lojtari i ka me skuadrën tjetër, ndjekja e vetëm stërvitjeve të juaja do të kishte ndikim të rëndësishëm në programin e trajnerit tjetër.

KUSH MUND TË NDIHMOJË?

Për të ndihmuar që të identifikohen burimet e mundshme të ndihmës, trajneri duhet ta lus çdo lojtar që ta sigurojë një përmbledhje se çfarë angazhime të tjera kanë ndaj sporteve tjera dhe gjërave si, puna familja dhe shkolla.

Nëse të gjithë lojtarët e sigurojnë një ditar të thjeshtë të aktiviteteve të tyre do të ishte një mënyrë e mirë për ta gjetur këtë informatë. Do ti ndihmonte trajnerit po ashtu që ta ndërtonte rrjetin e vet. Për shembull, një lojtar i skuadrës që ushtron përpos basketbollit edhe atletikë, dhe duke u lidhur me trajnerin e tij të atletikës, trajneri i basketbollit mund të siguroj përkujdesje specifike për lojtarët e tjerë në lëmin e vrapimit.

Trajnerët e lojtarëve të rinj duhet po ashtu mos ta neglizhojnë edhe ndihmën që mund ta kenë nga prindërit e lojtarëve. Pa marrë parasysh në rolin e ndihmës trajnerit në stërvitje (duke pas rol të thjeshtë si pasimi i topave të lojtarët) ose duke e kryer një punë administrative (p.sh. mirëmbajtja e faqes së facebook-ut për skuadrën), prindërit janë shpeshherë njerëzit më të mirë për të ndihmuar sepse janë të përfshirë në skuadër përmes fëmijëve të tyre.

Disa nga rolet në të cilat trajneri mund të kërkojë ndihmë janë nga:

- Forca dhe kondicioni – trajnerët personalë, klubet e Fitness-it mund të ndihmojnë.
- Fizioterapia – mund të jetë për rehabilitim të lëndimeve apo parandalimit të tyre, fizioterapeuti mund t’ju ndihmojë lojtarëve në përkujdesjen e trupit të tyre
- Menaxheri i skuadrës – rregullimin e uniformave, udhëtimeve, ushqimit para dhe pas lojës.
- Statistikat (jo statistikatat zyrtare) por statistikatat tjera që e pasqyrojnë se çfarë ka ushtruar skuadra (p.sh. skuadra që e ka ushtruar ndihmën në mbrojtje dëshiron ta gjejë numrin e pasimeve të topit prej një ane të terrenit në anën tjetër para se të gjuajnë në kosh. Sa më shumë që kanë pasuar aq më shumë mbrojtja ka vënë presion mbi ta).
- Ndihmë teknike – ndonjëherë trajneri nuk ka vetëbesim që t’iu mësoj lojtarëve një temë të caktuar. Duke e lutur një trajner tjetër që të vijë në stërvitje dhe tua shpjegojë atë temë lojtarëve, nuk do t’ju ndihmojë vetëm atyre, por do ta përmirësojë aftësinë e trajnerit që ta bëjë këtë herën e ardhshme.

1.1.4 TË KESH QËNDRIMIN E DUHUR

Në stërvitje apo ndeshje, trajnerët që punojnë me lojtarët e rinj duhet të kenë qëllim, qëndrim konstruktiv dhe pozitiv ndaj lojtarëve të tyre dhe ndaj zyrtarëve.

“Lojtarët më të mirë në botë, gjatë ndeshjeve më të mira të tyre, kanë humbur gjuajtje të lehta”.

Udhëheqja e ndeshjeve mund të jetë frustruese për trajnerin, sepse deri sa i shohin gabimet që janë duke u bërë dhe duke e ditur se çfarë duhet bërë, nuk mund ta bëjnë këtë në mënyrë direkte.

Nëse trajnerët e shfaqin frustrimin dhe stresin, nuk do të kenë rezultat të mirë, posaçërisht kur i ushtrojnë fëmijët. Duke pasur qasje objektive, pozitive dhe konstruktive është mjaft me rëndësi.

- Objektive, sepse duhet që në mënyrë objektive ta vlerësojnë se çfarë mund të bëjnë lojtarët e tyre (para ndeshjes), çfarë janë duke bërë (gjatë ndeshjes) dhe çfarë kanë bërë (pas ndeshjes).
- Pozitive, sepse gjatë ndeshjes nuk është koha për të bërë analizë të thellë të gabimeve, por duhet t’ju theksohet lojtarëve sjellja e mirë dhe të inkurajohen që të luajnë pa u frikësuar se do të dështojnë.
- Konstruktive, sepse çfarëdo që të ndodhë gjatë ndeshjes trajnerët duhet ta shfrytëzojnë atë në mënyrë që lojtarët e tyre individualisht dhe kolektivisht të përfitojnë në zhvillimin e tyre personal dhe sportiv.

Komentet e trajnerit gjatë ndeshjes duhet të fokusohen në nevojat e skuadrës se çfarë duhet bërë, jo në atë se çfarë ka ndodhur.

Qartë, çfarë ka ndodhur më parë në ndeshje na tregon se çfarë ka dashtë trajneri prej lojtarëve të bëjnë, mirëpo trajneri do të jetë më efikas nëse përdor gjuhë pozitive me orientim të veprimit (“tani kjo është që ne do ta bëjmë”...).

Trajnerët duhet të jenë realë sa i përket parashikimeve për lojtarët dhe duhet që të mos kërkojnë më tepër prej tyre në fazat e caktuara të zhvillimit të tyre.

Ata duhet të supozojnë dhe të pranojnë se lojtarët do të bëjnë shumë gabime sepse:

- Lojtarët më të mirë në botë, gjatë ndeshjeve më të mira të tyre, kanë humbur gjuajtje të lehta;
- edhe lojtarët më të mirë bëjnë gabime kur pasojnë dhe /ose kanë topa të humbur. Asnjë skuadër nuk ka fituar kampionat që nuk ka pas topa të humbur;

Për fat të keq, shumë trajnerë e humbin sjelljen e duhur dhe vet-kontrollin të cilat duhet ti kenë gjatë ndeshjeve -kur lojtarët gabojnë këta trajnerë e rrisin nivelin e stresit tek lojtarët duke bërë komente joproduktive të cilat vetëm se e rrisin pasigurinë e tyre, duke e kthyer ndeshjen në përvojë negative.

Në fakt, shumë lojtarët të rinj të cilët fillojnë të luajnë basketboll me një entuziazëm të madh, fillojnë ta humbasin atë dhe largohen sepse për ta ndeshjet bëhen shumë stresuese dhe nuk mund të përballen me ato.

Sjellja e trajnerëve është elementi themelor në shmangien e këtij problemi, dhe ata duhet të mundohen që ndeshjet ta kenë përvojën pozitive për lojtarët pa marrë parasysh rezultatin.

Njëjtë, trajneri duhet të parashikoj dhe të pranoj se referet do të bëjnë gabime. Edhe referi më i mirë do të gabojnë ndonjëherë dhe trajneri me skuadër, nuk duhet të fokusohet ne gabimet e referit, por në vend të kësaj duhet të fokusohen në vazhdimin e ndeshjes.

Trajneri i cili diskuton pas ndeshjes se vendimet e referave ia kanë humbur lojën, shumë shpejt do të ketë situatën ku lojtarët nuk do të kenë përgjegjësi për performancën e tyre.

1.1.5 KUPTIMI I MOTIVIMIT TË LOJTARËVE

Është me rëndësi për trajnerin ta kuptoj pse lojtarët e tij janë të përfshirë në sport që të përafroj këto motive me pritjet që i ka për skuadrën.

Studime të ndryshme tregojnë se fëmijët përfshihen në sport që të argëtohen, me arsyet e mëposhtme të dhëna zakonisht nga fëmijët në lidhje me arsyet se pse luajnë:

- Për tu argëtuar
- Për të mësuar shkathtësi të reja
- Për të qenë me shoqëri
- Për të bërë diçka në të cilën jam i mirë
- Të jem në formë

Të mos argëtohesh është arsyeja kryesore pse fëmijët e braktisin sportin dhe ata rrallëherë e rangojnë "fitoren" si faktor të rëndësishëm për marrjen e tyre me sport. Nuk është se fitorja nuk është e rëndësishme mirëpo nuk është shkaku pse mirren me sport. Në të vërtetë, disa studime tregojnë se nxënësit e shkollave të mesme preferojnë të luajnë në skuadrën humbëse më tepër se sa të rrinë në bankën rezervë të skuadrës fituese.

Qartazi, një trajner që i bazon vendimet e tija vetëm në fitore të ndeshjeve, mundet aktualisht ti dekurajoj lojtarët prej participimit në sport. Shpesh kur punoni me lojtarët e rinj presioni për fitore vjen më shumë nga prindërit sesa nga lojtarët dhe kjo mund të jetë shumë e vështirë për trajnerin që të merret me këtë çështje.

Një qasje e trajnerit mund të jetë që prindërit të shohin progresin që lojtarët dhe skuadra është duke e bërë, sepse shpesh prindërit e vlerësojnë suksesin vetëm në bazë të rezultatit. Trajneri po ashtu duhet të jetë i qartë se qasja e tij do të jetë (p.sh. duke i dhënë kohë të njëjtë të lojës të gjithë lojtarëve) në mënyrë që lojtarët (dhe prindërit) munden të vendosin se a do të jenë pjesëmarrës në atë qasje.

Edhe sportistët profesionistë do të performojnë më mirë nëse janë duke u kënaqur me përvojën dhe nëse janë në mjedis ku janë duke mësuar dhe zhvilluar shkathtësitë e tyre. Nuk ka kohë specifike kur fitorja bëhet motivi kryesor për lojtarët, dhe është e vlefshme për trajnerin që të diskutoj me lojtarë, pse janë të përfshirë ata në skuadër dhe çka dëshiron të arrijnë me kohën e kaluar në skuadër.

NË VAZHDIM

1. Merreni parasysh secilën skuadër në të cilën jeni përfshirë dhe për secilën skuadër:
 - a. cilat janë motivimet e ndryshme të lojtarëve brenda skuadrës?
 - b. çfarë pritshmërie ka klubi për skuadrën ?
 - c. çfarë pritshmërie kanë prindërit (nëse është skuadër e juniorëve) ose përkrahësit e klubit dhe sponsorët (nëse është skuadër e seniorëve) për skuadrën?
 2. Bazuar në përgjigjet në pyetjen 1, a do të ndryshoni diçka në mënyrën e trajnimit të skuadrës suaj? Përshkruani çdo ndryshim që e keni identifikuar.
 3. Përshkruani kolegut tuaj në mënyrë specifike trajnimin e juaj:
 - a. sa shpesh iu flisni lojtarëve?
 - b. a jeni trajner i zëshëm ?
 - c. a jeni trajner emocional?
 - d. si komunikoni me referët?
- Pastaj lejoni kolegun tuaj ta shikoj stërvitjen apo lojën e juaj dh pastaj i thoni të komentoj:*
- a. Prej asaj se çka ka parë, a pajtohet me përshkrimin e juaj rreth sjelljes suaj si trajner?
 - b. A e reflektojnë sjelljen e juaj emocionale lojtarët gjatë stërvitjes/lojës?
 - c. A komunikojnë lojtarët me referët ngjashëm me juve?

1.2 BASHKËPUNIMI ME ZYRTARËT

1.2.1 KOMUNIKIMI I PËRSHTATSHËM ME ZYRTARËT

Vëmendja e trajnerit duhet të jetë në paraqitjen e lojtarëve dhe skuadrës së tij.

BISEDONI SA MË PAK QË TË JETË E MUNDUR

Trajneri duhet ta prezantoj vetën në fillim të ndeshjes, t'iu dëshiroj më të mirat dhe t'iu thotë faleminderit në fund të ndeshjes. Veçanërisht kur i ushtroni juniorët, ky duhet të jetë niveli i komunikimit me zyrtarët.

BËRTITMA ËSHTË NJË SHPËRQENDRIM

Ka situata kur trajneri dëshiron ta sqaroj një vendim që referi e ka marrë. Duke i bërtitur referit derisa loja është duke u zhvilluar nuk është mënyrë e përshtatshme për ta sqaruar vendimin, dhe me shumë gjasa do ta hutoj referin nga detyra që është duke e bërë në atë moment.

Më mirë, trajneri duhet të pret deri te pauza e parë e lojës dhe pastaj të bisedoj me zyrtarin me ton normal. Nëse brenga e trajnerit është për shkak të rezultatit ose kohës, atëherë kjo çështje duhet të ngritet te tavolina zyrtare dhe ata do ta njoftojnë referin nëse është e nevojshme.

PYETNI NJË PYETJE

Në momentin që trajneri e ka vëmendjen e referit ai duhet të shtroj pyetje për të cilën dëshiron ta marrë edhe përgjigjen. Duke thënë në mënyrë të thjeshtë “ky ishte faul” ose “a nuk e ke parë që bllokuesi ka lëvizur” nuk do ti ndihmoj shumë.

Ne vend të kësaj trajneri duhet të flas me zyrtarin për të :

- Kërkuar sqarim të vendimit që është marrë (që mund të përfshijë edhe vendimin e marrë edhe vendimin që nuk është marrë) (p.sh. “ lojtari im ka qëndruar në vend para se të niset sulmuesi në dy-hapësh, prandaj pse është referuar faulli?”);
- Tërhequr vëmendjen e referit dhe ta pyetni atë që ta shikoj se çfarë po ndodh (p.sh. kundërshtari është duke lëvizur gjatë vendosjes së bllokave në dribluesin);
- Ngritur brengën për rezultat ose për kohën (edhe pse kjo fillimisht duhet të diskutohet me tavolinën zyrtare).

NJË PYETJE E BËRË, NJË PYETJE E PËRGJIGJUR

Kur trajneri e ka bërë pyetjen ai duhet ta pranoj edhe përgjigjen. Trajneri mund të mos pajtohet me të (veçanërisht nëse ka qenë çështje e interpretimit – a ishte “bllok” apo ishte “faul”), mirëpo nëse trajneri e përsërit pyetjen e njëjtë disa herë nuk do të jetë e dobishme.

Ka pak dobi në përfshirjen e arsytimeve me zyrtarë. Për shembull, trajneri mund të mendoj se ka pas kontakt dhe është dashur të thirret faulli. Referi mund t'ia shpjegoj se ai nuk e ka parë kontaktin ilegal. Përsëritja e trajnerit se faulli ka ekzistuar nuk do t'ia ndërroj besimin referit se nuk ishte faull.

Trajneri duhet ta kthejë vëmendjen te lojtarët dhe skuadra e tij. Sikur ne përrallën e “djaloshit dhe ujkut”, sa më shumë që ankohet trajneri, aq më pak do ta konsiderojnë këtë referët.

KOMUNIKIMI ME RESPEKT ËSHTË ÇELËSI

Çelësi i marrëdhënieve të mira me zyrtarët është i njëjtë si çdo marrëdhënie ndër – personale dhe trajnerët duhet të ndërtojnë marrëdhënie të mira me ta përgjatë sezonit apo ndonjë turneut.

Duke i respektuar zyrtarët dhe rolin e tyre është çelësi. Trajneri duhet të bisedoj me zyrtarin, duke mos u munduar që të ndikoj apo ti fyen ata .

Para ndeshjes është mundësia e shkëlqyeshme që të

fillohet ndërtimi i raporteve me zyrtarët dhe të ngritet ndonjë çështje që e brengos trajnerin. Për shembull:

- “Herën e fundit që kemi luajtur me këtë skuadër, ka pasur shumë kontakte në post dhe mendoj që lojtarët e tyre na kanë shtyrë neve nga pozicionet tona”
- “ E kam vërejtur gjatë sezonit se shumë janë toleruar mbrojtësit në postin e ulët, dhe u është lejuar shtyrja e lojtarëve të sulmit në post. A ka pasur ndonjë ndryshim sa i përket kësaj?”
- Duke e pyetur referin “si është duke shkuar sezona”? A keni parë ndonjë trend të veçantë sivjet?

BASHKËPUNIMI ME ZYRTARËT

Trajneri është përgjegjës për drejtimin e stafit dhe lojtarëve dhe sjellja e trajnerit mund të ketë ndikim të dukshëm në sjelljen e shikuesve.

Për shembull, nëse lojtari është i shqetësuar nga referët, dhe veçanërisht nëse fillon të ankohet te ata, trajneri duhet të veproj. Ai veprim duhet të jetë:

- Prezantimi i brengave të lojtarit te referët – për shembull, “Fundori im më thotë se është duke u shtyrë nga #5 i cili bën çdo herë kontakt me duar. A mund ta shikosh këtë të lutem?”
- Nxirreni lojtarin nga loja për t’ia “ftohur kokën” - është më mirë që trajneri ta bën këtë veprim sesa referi ta referoj faullin teknik
- Ndërrimi i taktikës për t’ia lehtësuar lojtarit situatën në të cilën ndodhet – p.sh. kalimi në sulmin “5 Jashtë” nëse lojtari ka probleme me kontakt në postin e ulët.

Trajneri po ashtu mund të ndikojë në sjelljen e shikuesve dhe shembulli më i mirë është ai nëse trajneri ankohet shumë në zyrtarët e ndeshjes, aq më shumë do të protestojnë edhe shikuesit te referi.

Në vend të kësaj trajneri duhet të jetë shembull për shikuesit e skuadrës së tij që ata të fokusohen në përkrahjen për skuadrën, dhe jo në komentimin e referimit.

PRITEN GABIME

Zyrtarët do të gabojnë në çdo ndeshje – sikur që gabojnë lojtarët dhe trajnerët. Referët punojnë bashkë si skuadër për ta “mbuluar” tërë terrenin. Basketbolli është lojë e shpejtë dhe ndonjëherë lojtarët do të lëvizin më shpejtë se referët, mirëpo shumicën e kohës referët do të gjenden në pozita më të mira se trajneri për të parë se çka ka ndodhur.

Referët marrin me qindra vendime gjatë lojës, shumicën në të qindtat e sekondës dhe kështu ata nuk kanë kohë të mendojnë për vendimin e fundit para se ta marrin vendimin e ardhshëm.

Nëse gabon, referi (si lojtari) duhet të mendoj për “veprimin e radhës”. Trajnerët po ashtu duhet t’iu ndihmojnë atyre duke e bërë komunikimin në moment të volitshëm dhe në mënyrë të përshtatshme si dhe ti bëjnë lojtarët të sillen në mënyrë të ngjashme me referët.

NË VAZHDIM

1. A keni marrëdhënie të mira me referët? Pas përgjigjes në këtë pyetje, pyetni kolegun tuaj apo ndonjë administrator që i ka shikuar ndeshjet e juaja, se a besojnë që ju keni marrëdhënie të mira me referët. Nëse është e mundur kërkoni informata nga referët se si e mendojnë ata sjelljen e juaj kur i referojnë ndeshjet e juaja.
2. Si do të kishit reaguar nëse pas ndeshjes një lojtar me eksperiencë i thotë skuadrës “kemi humbur sepse referimi na ka dëmtuar”
3. A ishit përgjigjur ndryshe në pyetjen e dytë edhe nëse pajtoheni me këtë konstatim? Diskutoni me kolegët tuaj se si do ti afroreshin kësaj situatë.

NIVELI 1



TRAJNERI

KAPITULLI 2

AFTËSIA E TRAJNERIT

KAPITULLI 2

AFTËSIA E TRAJNERIT

2.1 PLANIFIKIMI

2.1.1	Planifikimi i stërvitjes – Prezantimi	19
2.1.2	Planifikimi i stërvitjes – Përcaktimi i qëllimeve	21
2.1.3	Planifikimi i stërvitjes – Fazat e stërvitjes	24
2.1.4	Planifikimi i stërvitjes – Planifikimi i aktiviteteve të përshtatshme	26
2.1.5	Planifikimi i stërvitjes – Kohëzgjatja e aktiviteteve	30
2.1.6	Planifikimi i stërvitjes – Përdorimi i punës në stacione dhe puna grupore	31
2.1.7	Planifikimi i stërvitjes – Menaxhimi i ngarkesës fizike dhe psikologjike	32
2.1.8	Planifikimi i stërvitjes – Shtimi i kompleksitetit	35
2.1.9	Rishikim – Reflektimi në stërvitje	36
2.1.10	Krijimi i një mjedisi pozitiv	37
2.1.11	Sigurimi i mjedisit të sigurt	38
	<i>Në Vazhdim</i>	39

2.2 MËSIM

2.2.1	Stilet e të mësuarit	40
2.2.2	Etapat e të mësuarit	44
2.2.3	Ndikimi i trajnerit në stilin e të Mësuarit	48
2.2.4	Rëndësia e çelësit / Fjalët kryesore	50
	<i>Në Vazhdim</i>	51

2.3 SEANCA TË EFEKTSHME STËRVITORE

2.3.1	Komunikimi me lojtar – Dëgjo më shumë, fol më pak	52
2.3.2	Teknika “Trajnimi në lëvizje”	54
2.3.3	Sigurimi i reagimit	55
2.3.4	Ndryshimi i shprehisë me reagim	57
	<i>Në Vazhdim</i>	61
2.3.5	Drejtimi i seancës – Organizimi i lojtarëve në grupe	63
2.3.6	Drejtimi i seancës – Prezantoni aktivitetin	64
2.3.7	Drejtimi i seancës – Vëzhgo dhe jep reagimin	65
2.3.8	Stërvitje adaptuese – Ndryshimi i aktiviteteve për të qenë më efikase	67
2.3.9	Stërvitje adaptuese – Stërvitja e lojtarëve me aftësi të ndryshme	69
2.3.10	Stërvitje adaptuese – Përfshirja e lojtarëve me aftësi të kufizuara	72
	<i>Në Vazhdim</i>	74

2.4 ADMINISTRATA

2.4.1	Mbajtja e shënimeve	75
2.4.2	Aftësia e punës me kompjuter	76

2.5 KOMUNIKIMI

2.5.1	Kontakti me lojtar të ri	77
	<i>Në Vazhdim</i>	78

2.1. PLANIFIKIMI

2.1.1 PLANIFIKIMI I STËRVITJES – PREZANTIMI

Planifikimi i aktiviteteve (stërvitjet dhe ndeshjet) është aspekti themelor i rolit të trajnerit

Trajnerët që nuk planifikojnë dështojnë. Ata do të përqendrohen më së shumti në një aspekt të lojës dhe nuk do të kenë kohë për gjëra të tjera. Kjo do të rezultojë në mungesë të përparimit tek lojtarët, sepse trajnerët që nuk planifikojnë i bëjnë stërvitjet e njëjta.

Në të kundërtën, trajnerët që përgatiten për stërvitje kanë qëllim të caktuar dhe ide të qarta dhe e dinë saktësisht se çka dëshirojnë të arrijnë, rrugën të cilën duan ta ndjekin, i dijnë problemet në të cilat mund të hasin dhe si ti eliminojnë ato. Kjo do t'ju ndihmoj lojtarëve që ta zhvillojnë vetëbesimin e tyre.

Trajnerët që planifikojnë mirë po ashtu shmangen nga gabimi që të kalojnë shumë kohë në një aspekt të lojës. Edhe nëse lojtarët nuk e ekzekutojnë një element në mënyrë perfekte, trajneri e din se nëse vazhdohet të punohet në atë element nuk do të ketë kohë për të bërë gjëra të tjera që janë planifikuar. Në këto rrethana, trajneri duhet ta dijë se në cilën fazë skuadra ka arritur në mënyrë që të punojnë në atë element në stërvitjet e ardhshme.

Janë shumë faktorë që duhet të merren në konsideratë nga trajneri.

Shpesh trajneri i skuadrës së të rinjëve nuk ka ndihmës. Në këtë rast ata duhet të marrin në konsideratë se a mundet apo jo të ndihmojnë prindërit e lojtarëve. Detyra të thjeshta si kapja nga kërcimi e topit në tabelë apo pengesa për lojtarët që driblojnë mundet t'ju jap prindërve si detyrë.

Shpesh në stërvitje ka mungesë të topave, koha e terminit është e shkurtër etj. Në këtë rast trajnerët duhet ta përdorin imagjinatën e tyre për këto mungesa. Për shembull, nëse keni pak topa, përdoreni "një rreth", ku lojtarët punojnë në grupe të vogla me lloje të ndryshme të aktiviteteve për secilin grup-disa aktivitete me top disa pa top.

Si alternativë, secili lojtar mund ta marrë topin e tij. Trajnerët gjithmonë duhet që ti evitojnë situatat ku lojtarët rreshtohen në vijë të gjatë, duke pritur kohë të gjatë që ta kenë topin në duart e tyre.

Trajnerët po ashtu duhet të hulumtojnë për mundësi të tjera që të kompensojnë mungesën e mjeteve për stërvitje. Për shembull, skuadra e ka terrenin vetëm me dy kosha të basketbollit për stërvitje.

Trajneri duhet të konsideroj mundësinë e stërvitjes në ditë të caktuar ku nuk nevojiten koshat e basketbollit (p.sh. agjiliteti/shkathhtësia).

Kjo do ti mundësonte trajnerit që në kohë të limituar të përdor terrenin e basketbollit maksimalisht.

KUR PLANIFIKONI STËRVITJEN DUHEN TË MERREN PARASYSH KËTO ELEMENTE SI:

- tereni, topat, rrethet, etj.;
- hapësira jashtë terrenit, tabela;
- a kanë lojtarët uniforma dyanësore në mënyrë që të ndahen në 'ekipe';
- Kohëzgjatja e stërvitjes;
- Numri i lojtarëve në stërvitje
- Numri i trajnerëve në stërvitje
- Mjete tjera trajnimi (p.sh. kona, litarë, etj.)

RREGULLAT E TRAJNIMIT

Trajnerët duhet të vendosin rregullat e trajnimit dhe t'ua komunikojnë ato lojtarëve (dhe prindërve) në fillim të sezonit. Nëse duan ta bëjnë këtë, atëherë duhet ti konsiderojnë këto rregulla në vijim:

- Kur duhet të jenë lojtarët në stërvitje? Kur duhet ti veshin rekuizitat dhe të jenë gati për stërvitje?
- Çka duhet të veshin lojtarët në stërvitje? A ka uniforma për stërvitje?
- Si fillon stërvitja? A do ti takojë lojtarët në veshatore para se të filloj stërvitja? A duhet lojtarët të dalin dhe të ushtrojnë vet derisa nuk i thërret trajneri? A duhet lojtarët të dalin në fushë dhe presin derisa nuk i thërret trajneri?
- Kush është përgjegjës për pajisjet që duhen për stërvitje? Kush është përgjegjës për topa? Kush i merr topat pas stërvitjes? Kush e ka çelësin e veshatores? Kush është përgjegjës për tabelën e bardhë? A ka sistem të alarmit në sallë?
- A janë lojtarët e lënduar të cilët nuk mund të stërviten të obliguar ta përcjellin stërvitjen? Nëse janë atëherë çfarë është roli i tyre (mbajtja e statistikave, punojnë në mënyrë të limituar)?
- Çka ndodhë nëse lojtari lëndohet gjatë stërvitjes? Kush kujdeset për të? Çka duhet bërë?

Duke qenë i qartë për këto rregulla trajneri kërkon përgjegjësi nga lojtarët që t'ju përmbahen atyre.

Trajnerët po ashtu vendosin rregulla të thjeshta kur ju flasin lojtarëve, në mënyrë që lojtarët t'ju kushtojnë vëmendje. Për shembull, ata mund të përdorin fishkëllimën kur duan që lojtarët të ndalen dhe të dëgjojnë, ose të fishkëllojnë dy herë që lojtarët të afrohen trajnerit.

Nuk ka dobi nëse trajneri flet dhe nuk e ka vëmendjen e lojtarëve. Ngjashëm, kur trajneri flet me një lojtar duhet së pari ta ketë vëmendjen e tij. Shumë trajner do të bërtasin gjatë ushtrimit "Lëviz te

vija fundore Michael". Fatkeqësisht, Michael-i mund të mos dëgjoj deri sa nuk e dëgjon emrin e tij, që do të thotë se mund ta humbas udhëzimin e trajnerit. Prandaj, trajneri duhet të thotë: "Michael, lëviz te vija fundore".

Trajnerët po ashtu mund ta vendosin rregullin që kur t'ju flasin lojtarëve, ata nuk duhen ta driblojnë topin, lidhin lidhëset, bisedojnë me njëri tjetrin, por duhen që ta kenë vëmendjen se çka është duke folur trajneri.

Ekziston një hulumtim që sugjeron se disa lojtarë janë të qetë disa të tjerë janë nervoz gjatë fjalimeve të trajnerit, mirëpo të dyja palët dëgjojnë. Rregulli thelbësor duhet të jetë që asnjë lojtar të mos veprojnë diçka që e bën lojtarin tjetër t'ia tërheq vëmendjen.

Megjithatë, për ta pasur vëmendjen e lojtarëve në këso rrethana, shpjegimet e trajnerit duhen të jenë të shkurta dhe precize.

Trajnerët po ashtu duhet të vendosin procedura se kur duhet lojtarët të ulen apo të konsumojnë ujë në mes të aktiviteteve. Rregullat e trajnimit duhet po ashtu të theksojnë se lojtarët duhet të jenë pozitiv me njëri-tjetrin

dhe të përcaktojnë se a mund ti përcjellin stërvitjet vizitorët e ndryshëm (prindërit, shokët etj.).

SA LARG DUHET TË PLANIFIKONI?

Trajneri duhet ta ketë planin sezonal. Së pari trajneri duhet të identifikojë ku janë lojtarët dhe skuadra në kuptimin e aftësive që të ekzekutojnë shkathtësitë dhe taktikat e lojës. Pastaj trajneri duhet ta bëjë planin se çka dëshiron prej lojtarëve të mësojnë gjatë sezonit. Kjo ja mundëson trajnerit që ti siguron lojtarët se do të kalojnë kohë në çdo stërvitje në mësimin e të gjithë aspekteve të lojës.

Në momentin që trajneri i identifikon qëllimet për sezonë, secila stërvitje duhet të jetë një hap drejt arritjes së atyre qëllimeve.

2.1.2 PLANIFIKIMI I STËRVITJES – PËRCAKTIMI I QËLLIMEVE

PËRCAKTIMI I QËLLIMEVE

Trajneri duhet ti identifikojë dy ose tre qëllime kryesore për çdo stërvitje. Këto duhen të jenë të ndërlidhura me qëllimet e përgjithshme për sezonë dhe mund të jenë të lidhura me ndeshjen e kaluar apo me ndeshjen e ardhshme. Duke i lidhur ato me lojë na ndihmon ta dimë se si dhe kur mund ta peshojmë suksesin. Qëllimet e stërvitjes duhet të jenë të pakta dhe dy gabime serioze janë:

- të mundohesh të bësh shumë gjëra në një stërvitje
- trajneri nuk e dinë saktësisht se çfarë dëshiron të arrijë gjatë stërvitjes si tërësi ose me një aktivitet specifik.

Janë dy lloje të qëllimeve-qëllimet përfundimtare dhe qëllimet e performancës.

QËLLIMET PËRFUNDIMTARE

Qëllimet përfundimtare ju referohen rezultateve kolektive apo individuale, për shembull, duke shënuar një numër të caktuar të pikëve, duke kaluar një pjesë të kohës për të përfunduar një aktivitet të shënimit të pikëve. Qëllimet përfundimtare mund të ndahen në dy tipe:

- rezultatet brenda-subjektit ose brenda-grupit nga lojtari individualisht ose grupit (p.sh. shëno 10 gjuajtje)
- rezultatet brenda-subjektit ose brenda-grupit të krahasohen me një lojtar individual apo grup tjetër (p.sh. i pari të shënoj 10 gjuajtje)

QËLLIMET E PERFORMANCËS

Qëllimet e performancës fokusohen në hapat e dëshirueshëm drejt rezultatit, sesa vetë rezultati. Për shembull, përmirësimi i pasimit nga gjoksi, më shumë gjuajtje nga pozitat specifike në fushë, mbyllja e koshit, ose pasimi i topit në postin e ultë.

Realizimi i qëllimit të performancës nuk na garanton se do të realizohet edhe qëllimi përfundimtar, por e rritë mundësinë për ta realizuar atë. Qëllimet e performancës ju ndihmojnë lojtarëve ta zhvillojnë vetëbesimin në ekzekutimin e shkathtësive.

Për shembull, më shumë gjuajtje prej pozitave ideale (qëllimi i performancës) nuk na garanton se më shumë pikë do të shënohen (qëllimi përfundimtar), por e rritë mundësinë e shënimit të më shumë pikëve, dhe vetëm duke gjuajtur më shpesh prej këtyre pozitave do ta bëjnë të mundur që lojtari të ketë kontrollin se si të shënojë më shumë pikë.

Në përgjithësi, qëllimet përfundimtare funksionojnë më mirë në rritjen e interesit të lojtarëve, por qëllimet e performancës janë më të mira që të ju ndihmojnë lojtarëve ta kuptojnë se mund ti kontrollojnë situatat me të cilat ballafaqohen.

Është e rekomandueshme që të kombinohen të dy tipet e qëllimeve duke u bazuar në moshën e lojtarëve, dhe duke u bazuar në vijim:

- qëllimet përfundimtare të brenda-subjektit ose brenda-grupit janë më të rekomandueshme për skuadrat e grup moshave 15-18 vjeçare dhe në masë më të vogël, për skuadrat e 13-14 vjeçarëve. Nuk rekomandohen për mini basketboll.
- qëllimet e performancës individuale dhe kolektive janë të rekomanduara për gjitha grupmoshat

Në mënyrë që të jeni efikas, qëllimet duhet të jenë të **ZGJUARA**:

S	Specifike	Qëllimet duhet të jenë të specifikuar dhe të përcaktuara qartë sesa të përgjithshme dhe të paqarta.
M	Matshme	Duhet të vendoset një lloj kriteri se si të matet qëllimi dhe kur është e mundur, ky duhet të jetë objektiv.
A	Arritshme	Qëllimet duhen të jenë sfiduese për lojtarët. Qëllimet të cilat janë shumë të lehta (kërkon pak përpjekje) ose kërkon shumë efekte nuk janë të përshtatshme. Qëllimet duhet të jenë sfiduese në një mënyrë të tillë që ti motivojnë lojtarët; qëllimet të cilat janë shumë të lehta, edhe pse tërheqëse, nuk janë sfiduese.
R	Realiste	Qëllimet duhet të tregojnë përparim që lojtari ose skuadra do të bëjë. Për të qenë realist, këto qëllime duhet të duken të mundshme. Ndonjëherë do të vendosni seri qëllimesh drejt arritjes së atij qëllimi. Për shembull, një dhjetëvjeçar për ta ngulitur është shumë vështirë për të qenë reale (së paku në atë moshë). Sidoqoftë, duke pasur një seri të qëllimeve (p.sh. lartësia që ata kërcejnë) ata realisht mund të ndërmarrin hapa drejt qëllimit përfundimtar.
T	Në kohë	Çdo qëllim duhet të ketë të vendosur një kornizë kohore, pavarësisht nëse është fundi i sezonës, fundi i vitit ose java e ardhshme. Vendosja e një kornize kohore siguron një kuptim të "urgjencës" dhe do të ndihmojë në përcjelljen e përparimit.

Qëllimet duhet të përcaktohen për ekipin dhe për lojtarët individualë. Nëse janë vendosur vetëm qëllime kolektive, motivimi individual mund të zvogëlohet lehtësisht. Dhe me lojtarët e rinj, është e rëndësishme që çdo lojtar të lejohet të përparojë me ritmin e tyre; prandaj, qëllimet individuale janë të rëndësishme. Mund të jetë që brenda një veprimtarie, lojtarë të ndryshëm do të kenë synime të ndryshme në varësi të nivelit të aftësive të tyre.

RËNDËSIA E QËLLIMEVE TË PERFORMANCËS

Qëllimet e performancës janë veçanërisht të rëndësishme kur stërviten lojtarët e rinj sepse ata:

- janë të përqendruar në atë që bëjnë lojtarët dhe si e bëjnë ata, sesa në pasojat e asaj që bëjnë ata (humbja e një gjuajtje nuk do të thotë se ishte një gjuajtje e keqe dhe në mënyrë të ngjashme të bësh një gjuajtje nuk do të thotë se ishte një gjuajtje e mirë);
- lejoni një vlerësim më real të fizibilitetit të realizimit të qëllimeve;
- lejo një vlerësim të thjeshtë dhe të besueshëm;

- lejo lojtarët të përdorin sjelljen e tyre për të matur përparimin e tyre;
- rritni vetëbesimin (që vjen nga ndjenja "nën kontroll") dhe motivimi (që vjen nga besimi se qëllimi mund të arrihet).

Trajnerët e moshave 6-9 vjeç do duhet të përdorin vetëm qëllime të performancës. Trajnerët e sportistëve të moshës 10-12 vjeç do duhet të përqendrohen në qëllimet e performancës por mund të përfshijnë disa qëllime të rezultatit brenda subjektit ose brenda grupit që lidhen me ato qëllime të performancës.

Për shembull, në mënyrë që të punohet në qëllimin e performancës individuale për të përmirësuar dy-hapëshat:

- një trajner i moshave 6-9 vjeç duhet të përqendrohet në lojtarët që të jenë të ekuilibruar dhe të përdorin saktë punën me këmbë;
- një trajner i moshave 10-12 vjeç mund të përcaktojë një qëllim brenda grupit për sa dy-hapësha grupi mund të arrijë (me ekuilibër të saktë, punën me këmbë dhe gjuajtja në kosh me dorën e duhur) në një kohë të caktuar;

- një trajner i lojtarëve të moshave 13+ mund të ndajë skuadrën në dy grupe me një synim përfundimtar brenda grupit të ekipit të parë për të shënuar një numër të caktuar të pikëve.

Përdorimi i synimeve të performancës me lojtarët më të rinj nuk do të thotë që trajnerët nuk mund të përdorin ndeshjet që mbajnë rezultatin. Shpesh, mund të jetë shumë argëtuese që një aktivitet të jetë garues, megjithatë trajneri duhet të jetë i kujdesshëm dhe të përqendrohet në përmbushjen e synimeve.

Për shembull, skuadrat mund të luajnë një lojë ku lojtarët përpqen të realizojnë dy-hapështa dhe skuadra e parë që realizon 20 pikë fiton. Me lojtarët e rinj, trajneri mund të japë 3 pikë për punë të saktë në këmbë dhe vetëm 1 pikë nëse shënon kosh (dhe nuk ka pikë nëse është bërë me punë të pasaktë me këmbë). Kjo është një lojë garuese, por përqendrimi i trajnerit është në performancën e saktë të aftësive.

Të kesh një përfundim mund të jetë gjithashtu e dobishme pasi jep një përfundim të pritur të një aktiviteti (p.sh. kur një skuadër shënon 20 pikë).

Përdorimi i qëllimeve të performancës me lojtarët më të rinj vlen në mënyrë të barabartë për gara, dhe në të vërtetë në shumë gara për lojtarët nën moshën 10 vjeç nuk ka synime përfundimtare sepse nuk mbahen rezultate. Edhe nëse mbahen rezultatet, trajneri duhet të përcaktojë qëllime të tjera për ekipin që kanë të bëjnë me proceset që ata kanë stërvitur.

Qëllimet e performancës mbeten gjithashtu të rëndësishme kur stërviten grupmoshat më të vjetra. Për shembull, nëse lojtarët po përpqen të bëjnë një dy-hapësh me dorën e tyre më të dobët, trajneri mund ti:

- shpërblej me dy pikë nëse përdoret teknika e saktë dhe shënohet kosh;
- shpërblej me një pikë nëse përdoret teknika e saktë por është humbur tentimi për të shënuar;
- hiq një pikë nëse shënimi është bërë, por përdoret teknikë e pasaktë.

ZGJEDHJA E SYNIMEVE MË TË PËRSHTATSHME

Pasi trajneri vendos se cilat synime janë të përshtatshme, ata duhet të vendosin nëse këto mund të arrihen brenda kohës që trajneri i ka vendosur në dispozicion. Në shumë raste, për shkak të mungesës së kohës, ata mund të duhet të lënë disa qëllime.

Kur ky është rasti (një dukuri e zakonshme kur udhëhiqni skuadrat e reja), trajneri duhet të zgjedhë cilat synime i konsiderojnë ata më të rëndësishme, duke lënë mënjanë pjesën tjetër. Për ta bërë këtë, ata mund të përdorin kriteret e tilla si:

- rëndësinë e secilit synim, duke marrë parasysh llojin e ekipit që ata udhëheqin dhe, bazuar në këtë, synimet e përgjithshme të ekipit; padyshim që ato qëllime të konsideruara si më të rëndësishme do të kenë përparësi;
- Përafrimi i secilit synim në lidhje me të tashmen. Në përgjithësi, nëse shkalla e rëndësisë është e ngjashme, ato synime që mund të arrihen së pari duhet të kenë përparësi;
- marrëdhëniet midis synimeve të ndryshme, duke pasur parasysh nëse arritja e një qëllimi është thelbësor për arritjen e të tjerëve. Në përgjithësi, qëllimet më të thjeshta që lehtësojnë arritjen e qëllimeve të mëvonshme, më komplekse, duhet të kenë përparësi;
- kombinimi i qëllimeve të fazës së sulmit dhe mbrojtjes (për shembull, përmirësimi i lojës individuale të situatave 1-kundër-1 në fazën e sulmit dhe përmirësimi i bazave të mbrojtjes 1-kundër-1). Si në një nivel individual, ashtu edhe në atë ekipor, zhvillimi i sulmit dhe mbrojtjes duhet të ndjekë një përparim paralel;
- “kostoja” e nevojshme për të arritur secilin qëllim, duke e përcaktuar koston si përpjekje fizike dhe psikologjike të nevojshme. Në përgjithësi, këto synime që kërkojnë kosto më të ulët duhet të kenë përparësi.

Në përgjithësi, qëllimet që synojnë zhvillimin e aftësive ose të kuptuarit e lojës janë më të preferuara për ata që synojnë të fitojnë një lojë të veçantë.

2.1.3 PLANIFIKIMI I STËRVITJES - FAZAT E NJË SEANCE STËRVITORE

Efikasiteti i ndonjë aktiviteti të veçantë do të ndikohet nga dy faktorët, si nga ajo që është bërë ashtu edhe po aq e rëndësishmja, kur veprimtaria realizohet brenda stërvitjes së përgjithshme.

Trajnerët duhet të jenë realistë kur përcaktojnë aktivitetet që duhen bërë në seancën stërvitore, duke pasur parasysh:

- nivelin e aftësive të lojtarëve;
- sasinë e kohës në dispozicion për secilin aktivitet;
- “pikat mësimore” specifike për tu theksuar në secilin aktivitet. Shpesh është e mundur të përdoret një aktivitet për të mësuar një pjesë të aftësive të ndryshme;
- thjeshtësia e aktivitetit; në përgjithësi veprimtaria më e thjeshtë duhet të ketë përparësi ndaj aktiviteteve më komplekse. Trajneri gjithashtu duhet të marrë në konsideratë nëse aktiviteti është përdorur më parë me ekipin. Sa më i njohur të jetë ekipi me një aktivitet të veçantë, aq më i ulët është ngarkesa psikologjike;
- integrimin e aktivitetit, në strukturën e përgjithshme të seancës; veprimtaria që përshtatet më së miri duhet të ketë përparësi;

ETAPAT E NJË SEANCE STËRVITORE

Në përgjithësi, një seancë stërvitore duhet të ndahet në tre faza:

- Në fazën e parë, qëllimi është që të përgatisim lojtarët që të jenë fizikisht dhe psikikisht të gatshëm kur ata të arrijnë në fazën kryesore të stërvitjes. Aktivitetet e ngrohjes pa top siç janë vrapimi, zgjatjet, etj., duhet të përfshihen këtu, dhe aktivitete të thjeshta me topin

(ngarkesë e ulët fizike dhe psikike) që, pak nga pak, kërkojnë përqendrim më të madh dhe përpjekje fizike.

- Në fazën e dytë, trajneri duhet të përfshijë objektivat kryesore të seancës, ato që kërkojnë më shumë përpjekje fizike dhe psikologjike, duke ndërthurur aktivitete me intensitet më të madh e edhe më të vogël fizik dhe psikologjik. Kjo është pjesa ku bëhet mësimi më i madh.
- Në fazën e tretë, trajneri duhet të zvogëlojë në mënyrë progresive intensitetin fizik dhe psikologjik, megjithëse jo domosdoshmërisht njëkohësisht. Kështu, në pjesën e parë të kësaj faze të tretë, ata mund të përfshijnë një stërvitje fizike intensive që kërkon përqendrim më të ulët. Ose trajnerët mund ta organizojnë atë në formë tjetër, një stërvitje e fortë psikologjike me një ngarkesë të ulët fizike (për shembull, një garë për gjuajtje). Atëherë do ishte e përshtatshme që të përfundojmë stërvitjen me ushtrime që kërkojnë pak përpjekje fizike dhe mendore, siç janë zgjatje themelore.

Trajneri duhet të vendosë cilat do të jenë qëllimet kryesore të seancës stërvitore dhe, bazuar në këtë, të zgjidhni përmbajtjen që do të përfshihen dhe ushtrimet më të përshtatshme, duke marrë parasysh kohën në dispozicion dhe ngarkesat fizike dhe psikologjike që ata i konsiderojnë më të përshtatshme në një kohë të caktuar.

Në përgjithësi, qëllimet e një aktiviteti mund të grupohen në katër pjesë/njësi kryesore:

- **të mësuarit:** objektivi është që lojtarët të mësojnë ose të përsosin aftësi të reja, si bazat teknike (pasimet, driblingu, gjuajtjet, etj.) ashtu edhe aftësitë taktike (strategjitë 1 në 1, 2 në 2 ose 3 në 3 etj.);
- **përsëritje:** aftësi përsëritëse që lojtarët kanë zotëruar tashmë në mënyrë që t'i konsolidojnë ato dhe t'i përsosin ato. Këto aktivitete mund të përdoren gjithashtu për të siguruar një ndryshim fiziologjik, siç mund të jetë rasti (për shembull: realizimi i një serie prej njëzet gjuajtjesh ose vrapimi dhe pasimet për një periudhë prej dhjetë minutash). Është e rëndësishme që përsëritja të bëhet në kontekst - për shembull, të kesh dikë të qëndrojnë para lojtarit që gjuan do të ndihmojë lojtarin për të zhvilluar një përqindje më të lartë.
- **ekspozimi ndaj kushteve të lojës së vërtetë:** objektivi këtu është që lojtarët të stërviten në kushte reale të lojës (kryesisht kushte stresuese) në mënyrë që ata të mësohen me këto kushte;
- **Përgatitja specifike për lojë:** synimi është që ekipi të përgatitet të përballët me rivalët specifikë të cilët paraqesin vështirësi po ashtu specifike.

Me fëmijët e moshës 12 vjeç e më të rinj, aktivitetet mësimore do të mbizotërojnë në një shkallë më të vogël synimet e përsëritjes. Nuk është e përshtatshme të shpenzoni kohën e stërvitjes në dy fushat e tjera.

Për skuadrat e moshave 13-14 vjeç, të mësuarit dhe përsëritja duhet të mbizotërojnë, por lojtarët gjithashtu duhet të praktikojnë aftësi të zotëruara në kushte jo stresuese të lojës. Sidoqoftë, nuk është e përshtatshme që kjo grup moshë të kalojë kohën e stërvitjes në përgatitjen specifike të lojës.

Për skuadrat e moshave 15-18 vjeç, të mësuarit, përsëritja, ekspozimi ndaj kushteve të lojës dhe përgatitja specifike për ndeshje duhet të kombinohen në mënyrë të përshtatshme.

Ushtrimet e të mësuarit në përgjithësi duhet të bëhen herët në seancën stërvitore (kur ngarkesa psikologjike ka qenë e ulët) ose pas një pushimi të shkurtë.

Përmbajtja e përfshirë në seancat stërvitore duhet të përgjigjet me qëllimet dhe synimet për atë seancë (p.sh. përsosja e lëvizjes së këmbëve në mbrojtje 1 në 1; përsëritjet e pasimeve të zotëruara tashmë, etj.).

Aktivitetet e planifikuara mirë janë thelbësore për të shfrytëzuar kohën më të madhe të stërvitjes. Një seancë e përbërë nga aktivitete të mira, të koordinuara mirë, do t'u sjellë dobi lojtarëve shumë më tepër sesa një seancë me ato ushtrime të papërshtatshme ose të koordinuara dobët.

Me secilin aktivitet që trajneri përdorë, ata duhet të identifikojnë qartë "pikat e tyre mësimore". Këto janë gjërat që trajnerët do ti theksojnë që lojtarët ti bëjnë. Ato janë "synime procesi" dhe formojnë bazën për vlerësimin e lojtarëve.

Në planifikimin e stërvitjes, trajneri gjithashtu duhet të planifikojë sa kohë do të shpenzojë për 'prezantimin e aktivitetit'. Thjesht, trajneri shpjegon shkurtimisht veprimtarinë që duhet të bëhet dhe shpjegon pikat mësimore, të cilat janë gjërat specifike në të cilat trajneri dëshiron që lojtarët të përqendrohen.

Shpjegimet e dhëna duhet të jenë shumë të shkurtra. Lojtarët nuk mund të qëndrojnë të qetë në këmbë për një kohë të gjatë, duke dëgjuar shpjegime të gjata. Nëse një aktivitet do të zgjasë për 10 minuta, jo më shumë se dy minuta duhet të harxhohen për të paraqitur aktivitetin. Shumë trajnerë do duhet të përpiqen të kufizojnë sasinë e kohës së përdorur për të udhëzuar lojtarët në stërvitje në 1 minutë (gjatësia e një pushimi në lojë) ose 2 minuta (pushimi i shkurtër midis periodave).

2.1.4 PLANIFIKIMI I STËRVITJEVE - ZGJEDHJA E AKTIVITETEVE TË PËRSHTATSHME

Ka shumë faktorë që kontribuojnë në një aktivitet të suksesshëm. Për të kontrolluar vëmendjen e lojtarëve, trajneri duhet të përpiket ta bëjë mjedisin të lidhur ngushtë me qëllimet e aktivitetit. Për shembull, zvogëlimi i hapësirës së fushës kur punohet me grupe të vogla lojtarësh dhe kufizimi i veprimeve të lejuara (pa driblim, pa blloka etj.).

Stërvitjet me një strukturë të thjeshtë (p.sh. ku lojtarët lëvizin) gjithashtu ndihmojnë lojtarët të përqendrohen më mirë në qëllimin dhe përmbajtjen e ushtrimit. Aktivitetet me një strukturë komplekse, nga ana tjetër, i detyrojnë lojtarët t'i kushtojnë vëmendje përshtatjes në ushtrim, në vend se të përqendrohen më tepër në aspektet kryesore.

Në ushtrime komplekse, trajnerët shpesh japin reagime, kryesisht për lëvizjet dhe veprimet e tyre (p.sh. ku duhet lojtarët të lëvizin pasi ta pasojnë topin) në vend se të përqendrohen në pikat mësimore që ushtrimi ka për qëllim.

Trajneri mund të ndryshojë vështirësinë e një aktiviteti/ushtrimi duke futur rregulla që lojtarët duhet të ndjekin, të cilat përqendrohen në pikat e të mësuarit.

Për shembull, nëse qëllimi i një aktiviteti është që lojtarët të driblojnë duke përdorur dorën e tyre jo të preferuar, trajneri mund të përdorë një gjysmë fushe në lojën 3-në-3, ku qëllimi i vetëm është të dribloni me dorën jo të preferuar. Nëse një lojtar driblon me dorën e preferuar, skuadra e tyre humbet posedimin e topit. Ky është një shembull i një "rregulli pune". Në këtë mënyrë, lojtarët do t'i kushtojnë më shumë vëmendje qëllimit të ushtrimit.

Megjithëse aktivitetet duke përdorur një strukturë të thjeshtë ndihmojnë lojtarët të përqendrohen në qëllim, përdorimi i të njëjtit aktivitet përsëri dhe përsëri çon në motivim dhe përqendrim më të ulët dhe kalohet në monotonë.

Për këtë arsye, është një ide e mirë të ndryshoni ushtrimet duke ndryshuar ose strukturën, ose qëllimet ose të dy.

Nëse pas një ushtrimi, bëhet një tjetër që është i ngjashëm me të parin në qëllimin e tij dhe / ose strukturën e tij, lojtarët do të përgatiten më mirë mendërisht për të kryer të dytin, veçanërisht nëse niveli i vëmendjes së kërkuar në mënyrë progresive rritet.

Për shembull, trajneri mund të fillojë me aktivitet me një qëllim të vetëm dhe një numër të kufizuar stimulimesh dhe pastaj të shtojë në mënyrë progresive kompleksitetin. Për shembull, duke kaluar nëpër aktivitetet e mëposhtme:

1	Në çifte, në një hapësirë të zvogëluar, me një top për çift. Lojtarët mund të lëvizin vetëm pa top dhe ta pasojnë topin tek njëri-tjetri. Lojtari që merr topin duhet të përballet me koshin ndërsa lojtari që ka pasuar duhet të ndryshojë menjëherë pozicionimin;
2	Situatat 2-me-2, duke luajtur në një hapësirë më të madhe, por ende të kufizuar. Lojtarët në fazën e sulmit lirohen për të pranuar pasimin. Nëse lojtarët mbrojtës vjedhin topin, ata ndryshojnë rolet nga sulmi në mbrojtje dhe anasjelltas. Qëllimi është ende që lojtarët të shikojnë koshin kur pranojnë topin dhe të ndryshojnë pozicionin sa më shpejt pas pasimit;
3	Lojtarët tani kalojnë në një aktivitet tjetër, duke mbajtur një strukturë të ngjashme, por me një qëllim tjetër. Ende në situatën 2-me-2 por qëllimi tani është të shënojmë duke përdorur shënime nga dy-hapëshi vetëm me dorë të dobët;
4	Lojtarët bëjnë një ushtrim tjetër, duke mbajtur të njëjtën strukturë dhe duke kombinuar dy qëllimet e mëparshme. Në lojën 2 në 2, lojtarët duhet të bëjnë të paktën tre pasime para dy-hapëshit. Lojtari që pranon një pasim duhet të përballet me koshin dhe lojtari që pason topin ndryshon menjëherë pozitën; lojtarët mund të shënojnë vetëm duke përdorur dorën e majtë dhe depërtime me të majtë;
5	Më në fund, lojtarët ndryshojnë në një aktivitet tjetër me të njëjtat synime, por duke shtuar më shumë stimuj siç është një lojë 4 me 4 në gjysmë fushe. Lojtarët që pranojnë topin duhet të shikojnë në kosh; lojtarët pasues duhet të ndryshojnë menjëherë pozicionin. Ekipi duhet të bëjë të paktën pesë pasime para se të bëjë tentimin për të shënuar dhe ata mund të shënojnë vetëm duke përdorur dorën e majtë.

Organizimi i stërvitjeve ku lojtarët garojnë ndërmjet tyre ose kundër vetvetes është një mënyrë e mire për të rritur motivimin dhe përqendrimin, për sa kohë që ata kanë burime të mjaftueshme për të qenë të suksesshëm. Këtu janë disa shembuj:

- ndani ekipin në katër grupe, dy në secilin kosh. Shikoni se cili grup po shënon më shumë koshë me dorën e majtë për tre minuta;
- ndani ekipin në grupe me nga tre lojtarë secili. Secili grup ekzekuton pasimet në gjoks duke vrapuar nga një kosh në tjetrin (të paktën tre ose katër pasime), duke përfunduar me dy hapësh. Çdo kosh i shënuar vlen dy pikë, me një pikë të hequr për çdo pasim të mos realizuar. Ushtrimi do të zgjasë tre minuta; çështja është të shohim se cili ekip bën më shumë pikë. Faza e dytë përsëritet të njëjtën stërvitje por qëllimi është të shohim se cilat skuadra mund të përmirësojnë rezultatin e tyre në fazën e parë;
- dy lojtarë luajnë 1-në-1 (me rregulla specifike të lojës) derisa njëri të shënoj tre koshë;
- ndani të gjithë ekipin rreth të gjithë koshave të disponueshëm që keni në dispozicion. Lojtarët punojnë në çifte dhe gjuajnë njëkohësisht (lojtari që gjuan shkon për kërcim për top dhe pason te lojtari tjetër që pret, etj.). Në tre minuta, ata duhet të bëjnë numrin maksimal të koshave. Në fund të kohës, rezultati regjistrohet. Periodikisht (një ose dy herë në javë) kjo stërvitje mund të përsëritet për të parë nëse lojtarët mund të përmirësojnë rezultatin e tyre të mëhershëm dhe të vendosin një rekord të ri.

Nëse përdoret si duhet (duke paraqitur sfida që vërtet mund të arrihen) dhe nuk përdoren shumë shpesh, këto stërvitje garuese rrisin motivimin ndërkohë që përfshijnë në seancat stërvitore një element të rëndësishëm në trajnimin e lojtarëve të rinj, që do të thotë t'i mësojmë ata të garojnë.

Argëtimi është thelbësor, veçanërisht për lojtarët më të rinj. Kur stërvitni lojtarët e rinj, qëllimi kryesor i trajnerit duhet të jetë që fëmijët të kënaqen/ argëtohen.

Bërja e aktiviteteve të këndshme nuk duhet të ngatërrohet me atë ku lejohet secili lojtar të bëjë çfarë të dëshirojë ose të bëjë përpjekje vetëm kur dëshiron. Stërvitjet e këndshme janë ato që janë tërheqëse për lojtarët, në një ambient të qetë, jo stresues që lejon lojtarin të ndihet i qetë dhe të ketë një kohë të mirë, por ato gjithashtu duhet të kenë një qëllim, rregulla pune dhe të kërkojnë një nivel të caktuar të performancës.

Për shembull: një aktivitet i këndshëm për një ekip mini-basketbolli mund të jetë për një grup lojtarësh që secili të ketë një top në dorë; ata duhet të godasin topin e tyre dhe të përpiqen të godasin topin e lojtarëve të tjerë pa e humbur topin e vetë. Lojtari i fundit që driblon më gjatë fiton.

Në këtë lloj aktiviteti, lojtarët punojnë në një ambient të relaksuar dhe argëtohen, por aktiviteti ka një qëllim, rregulla pune dhe kërkon një shkallë/nivel të performancës, duke e bërë atë dyfish të dobishëm: lojtarët kanë një kohë të mirë dhe ata janë duke punuar në objektiva që janë të rëndësishme për zhvillimin e tyre si lojtar.

TRANSFERIMI I AFTËSIVE NËPËRMJET AKTIVITETEVE

Kur qëllimi i seancës stërvitore është të mësuarit e aftësive teknike ose taktike, trajneri duhet të përfshijë akoma veprimtari të shkurta për t'iu dhënë lojtarëve një rast për t'i praktikuar aftësitë.

Në thelb, këto aktivitete konsistojnë në përfshirjen e më shumë stimujve në atë mënyrë që lojtarët duhet të përqendrohen në më shumë sesa thjesht aftësi që ata po mësojnë. Nëse, kur përballen me këtë situatë më komplekse, lojtarët nuk zbatojnë aftësitë që ata kanë mësuar, kjo do të tregonte që këto aftësi nuk janë zotëruar/mësuar ende në mënyrë të duhur dhe si pasojë lojtarët ende kanë nevojë për punë specifike në fushë të caktuar.

Për shembull, nëse në një aktivitet të mëparshëm, lojtarët kishin qëllimin të mësonin të bënin dy hapësia të majtë. Ata punuan në gjysmë fushe në një ndeshje 2 me 2 gjatë së cilës ata vetëm mund të gjuanin duke përdorur dorën e majtë.

Tani, në ushtrimin testues, trajneri organizon një ushtrim në tërë fushën në lojën 4 me 4 (më shumë stimuj dhe rrjedhimisht, kërkesë më të madhe) dhe shikon për të parë nëse lojtarët bëjnë tentime për shënim me dorë të majtë, kur ata kanë mundësinë ose nëse vazhdojnë të përdorin dorën e tyre të djathtë. Në rastin e fundit, trajneri mund të konkludoj se qëllimi për të bërë tentime me të majtën ende ka nevojë për trajnim më specifik.

2.1.5 PLANIFIKIMI I STËRVITJEVE-KOHËZGJATJA E AKTIVITETEVE

Kur vendosni se sa kohë do të zgjasin aktivitetet, trajneri duhet të marrë parasysh aspekte të tilla si mërzitjen / monotoninë dhe lodhjen psikike që çojnë në ulje të përqendrimit.

Aktivitetet duhet të zgjasin mjaftueshëm gjatë që lojtarët të kenë kohë të mjaftueshme për të kuptuar dhe asimiluar përmbajtjen, por nëse vazhdojnë shumë gjatë, përqendrimi zvogëlohet dhe, nga ai moment, produktiviteti zvogëlohet gjithashtu. Kjo është veçanërisht e rëndësishme për lojtarët më të rinj.

Ushtrimet e vrapimeve për 7-10 minuta është një maksimum i sugjeruar përpara se të keni një ndryshim aktiviteti ose pushim.

Disa aktivitete kërkojnë që lojtarët të përqendrohen më shumë se në aktivitetet tjera. Nëse trajneri përdor aktivitete të ndryshme që të gjitha kërkojnë një nivel të lartë përqendrimi në një seancë stërvitore, lojtarët do të lodhen dhe përqendrimi i tyre do të ulet.

Për këtë arsye, është e rëndësishme që të planifikoni periudhat e pushimit psikologjik gjatë gjithë seancës stërvitore, ose duke planifikuar periudha të plota pushimi ose duke përdorur disa aktivitete që nuk kërkojnë një nivel të lartë përqendrimi.

Trajneri duhet të përdorë shpesh aktivitete në të cilat të gjithë lojtarët marrin pjesë. Për shembull, është mirë që të shmangni seancat stërvitore ku fëmijët janë të rreshtuar në një vijë të gjatë për të bërë dyhapëshe të caktuara dhe duhet të presin më shumë se një minutë për të bërë xhiron e tyre prej pesë sekondash (nganjëherë më gjatë nëse trajneri ndalon aktivitetin dhe korrigjon dikë). Është gjithashtu më mirë të shmangni seancat stërvitore ku disa prej lojtarëve kalojnë një kohë të gjatë duke u ulur ndërsa shoqëruesit e tyre luajnë një lojë.

2.1.6 PLANIFIKIMI I STËRVITJEVE- PËRDORIMI I STACIONEVE DHE PUNA GRUPORE

Edhe nëse mundësitë në dispozicion janë të kufizuara (për shembull, një top i vetëm dhe një kosh i vetëm), trajneri duhet të përdorë imagjinatën e tij për të mbajtur lojtarët të përfshirë në mënyrë aktive gjatë gjithë seancës.

Mungesa e mundësive/burimeve nuk është justifikim, është një problem që duhet të kompensoj trajneri ashtu si mundet.

Për shembull, është një ide e mirë që trajneri t'i ndajë lojtarët në grupe të vogla, duke vendosur qëllime specifike për secilin grup. Nëse nuk ka topa apo kosha të mjaftueshëm, disa grupe mund të bëjnë stërvitje pa top dhe pa një kosh (lëvizje mbrojtëse, finta pa top, luan aksionet pa top etj.). Ndërsa të tjerët bëjnë stërvitje me topin. Pastaj, grupet ndërrojnë aktivitetet.

Lojtarët nuk duhet të qëndrojnë kurrë larg, përveç pushimeve të shkurtra për tu rikuperuar nga një përpjekje e fortë. Nëse numri i lojtarëve nuk lejon që të gjithë ata të marrin pjesë në të njëjtën kohë (për shembull, janë njëmbëdhjetë lojtarë dhe ideja është të luani një lojë 5 në 5), lojtarët që nuk mund të marrin pjesë duhet të jenë numri më i ulët i mundshëm (në këtë rast, një) dhe për një periudhë shumë të shkurtër, lojtarët ndërrohen dhe atë sa më shpesh.

Shpesh mund të jetë e dobishme për trajnerin të përcaktojë një rregull me të cilin bëhen zëvendësimet (p.sh. koshashënuesi duhet zëvendësuar) pasi kjo i mundëson trajnerit të përqendrohet në vëzhgimin e ushtrimit dhe të japë reagime. Shumë trajnerë kanë rënë në grackën e harrimit për të zëvendësuar lojtarët në një aktivitet.

2.1.7 PLANIFIKIMI I STËRVITJEVE- MENAGJIMI I NGARKESËS FIZIKE DHE PSIKOLOGJIKE

Kur planifikon, trajneri duhet të marrë parasysh si ngarkesën fizike ashtu edhe atë psikologjike që stërvitja u krijon lojtarëve.

NGARKESA E PUNËS FIZIKE

Kur planifikoni seanca stërvitore, trajneri përfshin aspektet teknike dhe taktike (pasimet, driblimin, stërvitjet në situatë 3 në 3 etj.), si dhe aktivitete për të përmirësuar zhvillimin fizik të lojtarëve (p.sh. stërvitje për të përmirësuar koordinimin ose shpejtësinë). Trajneri mund të përmirësojë gjendjen fizike të lojtarëve, jo vetëm me punën fizike specifike, por edhe duke përfshirë trajnimin teknik dhe taktik që përfshin punë fizike (për shembull, kur lojtarët kryejnë veprime kundërsulmeve të shpejta).

Sidoqoftë, është po aq e rëndësishme për të shmangur lodhjen dhe djegien nga puna. Kur lojtarët e rinj janë të mbingarkuar, ata nuk shijojnë më veten, ata mësojnë më pak dhe ekziston rreziku më i madh i lëndimit.

Për të kontrolluar ekuilibrin midis punës fizike dhe pushimit, trajnerët duhet të marrin në konsideratë punën që po bëjnë me ekipet e tyre, si dhe aktivitetet e tjera në të cilat marrin pjesë lojtarët.

Lojtarët e rinj ka të ngjarë të marrin pjesë në sporte të tjera ose të luajnë basketboll me shkollën e tyre ose ekipet e tjera, si dhe në kohën e tyre të lirë, përveç punës që ata bëjnë me ekipin. Lojtarët që kanë angazhime me një ekip rajonal ose kombëtar, për shembull, mund të kenë nevojë të stërviten më pak me ekipin e tyre të klubit në mënyrë që të shmangin mbingarkesat.

Është e rëndësishme të mbani në mend se lojtarët duhet të pushojnë përpara një ndeshje. Pra, seancat stërvitore brenda një ose dy ditësh para një loje duhet të kenë një ngarkesë më të lehtë fizike. Në mënyrë të ngjashme, seancat stërvitore për ditën pas një loje duhet të jenë relativisht të lehta.

Më e rëndësishmja, ekuilibri midis punës dhe pjesës tjetër duhet të mbahet në mend gjatë çdo seance stërvitore. Lojtarët duhet të kryejnë një seri aktivitetsh dhe më pas të jenë në gjendje të rikuperohen duke u përpjekur për të pushuar ose duke bërë aktivitete që kërkojnë më pak përpjekje fizike.

Për shembull: pas një aktiviteti të plotë në tërë fushën në lojën 1 në 1 (ushtrim intensiv) lojtarët do të duhet të pushojnë ose të bëjnë stërvitje me intensitet të ulët (për shembull, gjuajtje të lira).

Gjatë vlerësimit të ngarkesës fizike, duhet bërë një dallim midis vëllimit dhe intensitetit. Vëllimi është sasia e përgjithshme e punës fizike të realizuar nga lojtarët. Intensiteti i referohet punës fizike që lojtarët bëjnë brenda një njësie kohore.

Për shembull: një aktivitet duke përfshirë tridhjetë vrapime sprinta të plotë të fushës ka më shumë vëllim sesa një aktivitet që përfshin njëzet sprinta të plotë të fushës. Sidoqoftë, aktiviteti i dytë kërkon më shumë intensitet nëse bëhet në 3 minuta dhe aktiviteti i parë ndërmerret në 5 minuta.

Trajnerët duhet të marrin në konsideratë vëllimin e përgjithshëm (ngarkesën e punës) në një seancë dhe të sigurojnë që lojtarët të kenë pushim adekuat ndërmjet seancave të praktikës me vëllim të lartë. Ata gjithashtu duhet të balancojnë intensitetin e aktiviteteve, duke siguruar pushime më të gjata në pushime midis aktiviteteve me intensitet të lartë ose pas një aktiviteti me intensitet të lartë me një aktivitet më pak intensiv.

NGARKESA PSIKOLOGJIKE

Ashtu si trajneri duhet të kontrollojë ngarkesën fizike të punës, ata gjithashtu duhet të kontrollojnë ngarkesën psikologjike.

Barra psikologjike është e lidhur me aspekte të tilla të stërvitjes si:

- angazhimi i lojtarëve për sportin e tyre: sa më i madh angazhimi, aq më i madh është ngarkesa psikologjike;
- pjesëmarrja e lojtarëve në aktivitete: sa më i madh të jetë pjesëmarrja e tyre, aq më i madh është ngarkesa psikologjike;
- risitë, larmia dhe kompleksiteti i detyrave të përcaktuara gjatë një seance: sa më i madh të jetë shkalla e risisë, larmisë dhe kompleksitetit, aq më e madhe është përpjekja mendore e kërkuar;
- shkalla e vëmendjes së kërkuar prej tyre: një aktivitet që lojtarët po bëjnë për herë të parë mund të kërkojë më shumë vëmendje sesa një aktivitet që ata kanë bërë shumë herë;
- situata stresuese konkurruese: ushtrime që paraqesin situata konkurruese stresuese (për shembull, duke luajtur një lojë me një afat kohor në të cilin ekipi fitues merr një çmim) imponojnë një ngarkesë më të madhe psikologjike;
- sjellja e trajnerit; nëse trajneri është në krye të detyrës, duke dhënë udhëzime, duke komentuar, korigjuar, forcuar, etj., ngarkesa psikologjike është më e madhe. Kjo është veçanërisht kështu nëse sjellja e trajnerit prodhon stres tek lojtarët.

Sidoqoftë, trajnerët duhet të jenë të vetëdijshëm se pa një ngarkesë minimale psikologjike, seanca stërvitore është e shurdhër dhe e mërzitshme. Prandaj, seancat monotone (duke bërë të njëjtat stërvitje përsëri dhe përsëri) ose ku lojtarët marrin pjesë pak (për shembull, një vijë e gjatë lojtarësh që presin radhën e tyre) do të jenë kundërproduktive.

Në mënyrë të ngjashme, seancat që nuk përfshijnë stërvitje konkurruese ose nëse trajneri nuk siguron vlerësimin e performancës së lojtarëve mund të çojë në mërzitje apo monotoni.

Gjithashtu, kur trajneri shfaqet i pa interesuar dhe nuk është i përfshirë në punën e tyre, mund t'i çojë lojtarët në një ndjenjë mërzie dhe humbje interesi.

Trajneri duhet të kërkojë të provokojë një përpjekje psikologjike nga ana e lojtarëve, gjë që i ndihmon ata të kontrollojnë një situatë të vështirë që mund të kontrollohet. Për shembull: ndarja e një ekipi në dy grupe dhe organizimi i një gare për gjuajtje midis tyre është një veprimtari e zakonshme.

Nëse lojtarët gjuajnë nga pozicionet në të cilat ata mund të shënojnë në të vërtetë dhe nëse niveli i dy grupeve është i ngjashëm, aktiviteti do të ketë një ngarkesë të frytshme psikologjike. Lojtarët do të përqendrohen në detyrë dhe ata do të përballen me një situatë konkurruese që ata mund të trajtojnë. Ata do të duhet të merren me zhgënjimin e humbjes në mënyrë që të vazhdojnë të përpiqen dhe ata do të përballen me suksesin ose dështimin e rezultatit përfundimtar (duke mësuar kështu të kontrollojnë emocionet në lidhje me suksesin dhe dështimin).

Sidoqoftë, nëse lojtarët janë duke shënuar nga pozicionet nga të cilat mezi arrijnë të prekin harkun, ose një skuadër është shumë më e mirë se tjetra, ngarkesa psikologjike do të jetë negative. Pas disa përpjekjeve të dështuara, lojtarët perceptojnë se nuk po kontrollojnë situatën sepse sado të përpiqen, synimi i shënimit është përtej mundësive të tyre dhe, në këto kushte, motivimi dhe përpjekja do të zvogëlohen.

Në terma të përgjithshëm, ngarkesa psikologjike për lojtarët të moshës 12 vjeç ose nën duhet të jetë e moderuar. Për të arritur një ngarkesë të përshtatshme, duhet të mbizotërojnë gjërat e cekura më poshtë:

- aktivitete në të cilat marrin pjesë të gjithë lojtarët (duke shmangur kështu situatat kur ata presin një kohë të gjatë për radhën e tyre);
- aktivitete të thjeshta që lojtarët i dinë ose mund t'i kryejnë shpejt;
- përmbajtje të përgjithshme që nuk i detyrojnë lojtarët të bëjnë një përpjekje të veçantë për t'u përqendruar në stimuj shumë të reduktuar;
- aktivitete të shkurtra për të mos humbur vëmendjen e lojtarëve;
- aktivitete konkurruese, të monitoruara me kujdes nga trajneri në atë mënyrë që sukseset dhe dështimet të ndahen në mënyrë të barabartë.

Për këto ekipe, vëllimi i përgjithshëm i ngarkesës psikologjike mund të jetë i ngjashëm në shumicën e seancave të stërvitjes. Gjatë çdo seance, ose aktivitete të një ngarkese të ngjashme mund të përdoren aktivitete me një ngarkesë më të madhe në lidhje me të tjerët me një ngarkesë më të vogël.

Për skuadrat e moshave 13-14 vjeç, ngarkesa psikologjike mund të jetë më e madhe dhe madje edhe më e madhe për moshat 15-18 vjeç edhe pse, në të dy rastet, ngarkesa më të mëdha dhe më të vogla duhet të alternohen në seancat stërvitore dhe në ushtrimet e kryera gjatë secilës seance.

Le të shqyrtojmë, për shembull, një plan një javor prej katër seancash stërvitore për një ekip të moshave 15-18 vjeç:

- ditën e parë, trajneri prezanton objektiva të reja në fazën e sulmit që kërkojnë nga lojtarët të bëjnë një përpjekje të konsiderueshme mendore (ngarkesë mesatare);
- ditën e dytë, të njëjtat objektiva përsëriten, duke përdorur aktivitete jo stresuese (ngarkesë mesatare e ulët);
- ditën e tretë, trajneri përdor stërvitje konkurruese në lidhje me atë synim dhe të tjera synime që lojtarët kanë zotëruar tashmë; disa aktivitete mund të jenë stresuese (ngarkesë shumë e lartë);
- ditën e katërt, objektivat përsëriten duke përdorur aktivitete jo stresuese (ngarkesë e ulët).

Kur planifikoni të gjithë sezonin, trajneri duhet të ketë parasysh rëndësinë e periudhave të pushimit psikologjik, si dhe periudhat e pushimit fizik, në mënyrë që lojtarët të jenë në gjendje të asimilojnë punën që kanë bërë dhe të jenë në gjendje të përshtatshme për përpjekje të reja prodhuese.

Prandaj është një ide e mirë, që gjatë sezonit që lojtarët e rinj të kenë periudha pushimi, të cilat përfshijnë pushimin nga basketbolli. Këshillohet që ata ta ndajnë kohën e tyre midis aktiviteteve të tyre sportive dhe aktiviteteve të tjera fizike, rekreative dhe intelektuale. Për shembull, një trajner mund të planifikojë seanca që kanë një ngarkesë të ulët psikologjike kur lojtarët kanë provime shkollore.

Ngjashëm, të kesh një ekip dhe të shikojë një video të lojës menjëherë pas lojës, nuk merr parasysh ngarkesën psikologjike të lojës ose ngarkesën psikologjike të shikimit të një video të këtij lloji. Një lojë përfshin një ngarkesë shumë të lartë psikologjike dhe lot, dhe kërkon një periudhë pushimi psikologjik, në mënyrë që lojtarët të rikuperohen.

2.1.8 PLANIFIKIMI I STËRVITJEVE-SHTIMI I KOMPLEKSITETIT/NDËRLIKIMIT

SHTIMI I NDËRLIKIMIT DUKE KRIJUAR TRAFIK

Një metodë që mund të përdoret për të ndryshuar një aktivitet dhe për të rritur ngarkesën e saj psikologjike është të "krijoni trafik".

Për shembull, një ekip mund të bëjë një aktivitet të tillë si "Tetëshe me 3 lojtar eng. 3 man weave" - ku 3 lojtarë pasojnë topin ndërmjet tyre deri në vijën për 3 pikë dhe pastaj provojnë të shënojnë nga gjuajtja. Ekipet mund të bëjnë një numër "lartë dhe mbrapa" para se të largohen.

Një ndryshim në këtë stërvitje është që të ketë 2 ose më shumë grupe prej 3 që bëjnë aktivitetin në të njëjtën kohë. Kjo krijon "trafik" duke rritur numrin e njerëzve në fushë dhe duke detyruar lojtarët të jenë të vetëdijshëm se ku pozicionohen lojtarët në fushë dhe të shmangin kontaktet me ta. Trajneri mund të theksojë se lojtarët nuk ecin me top dhe se topi nuk duhet të godasë në tokë, pra bëhet pa driblim.

Ky është një mekanizëm i thjeshtë, por gjithsesi shumë i efektshëm, për ta bërë një aktivitet më kompleks, pa lojtarët që të kenë nevojë të mësojnë më shumë rregulla dhe modele të lëvizjes.

2.1.9 PLANIFIKIMI I STËRVITJEVE- RISHIKIMI - DUKE REFLEKTUAR NË STËRVITJE

Një trajner duhet të kalojë kohë pas çdo stërvitje për të bërë disa shënime në lidhje me stërvitjen.

Disa gjëra që duhet të regjistrojë trajneri janë:

- Ndonjë dëmtim që ka ndodhur ose incidente të tjera (siç edhe lojtarët argumentojnë). Kjo është veçanërisht e rëndësishme për lojtarët e rinj, në mënyrë që trajneri të mund të diskutojë me prindërit nëse është e nevojshme;
- Ndonjë ushtrim i planifikuar por që nuk është bërë;
- Rezultatet e arritura në çdo aktivitet (p.sh. numri i grupeve të bëra në dy minuta) të cilat mund të krahasohen me stërvitjet e ardhshme për të matur përmirësimin;
- Ndonjë aftësi ose koncept që trajneri dëshiron të punojë në stërvitjet e ardhshme (qoftë për të gjithë ekipin ose lojtarët individualë);
- Ndonjë ushtrim që funksionoi veçanërisht mirë (ndoshta sepse lojtarët me të vërtetë e shijuan lojtarët) dhe trajneri dëshiron t'i përdorë përsëri;
- Ndonjë ushtrim që nuk funksionoi mirë (ndoshta sepse ato ishin të shpjeguara dobët ose nuk kishin arritur intensitetin që trajneri shpresonte), me ndonjë sugjerim se si ato mund të përmirësohen.

Ky vlerësim i thjeshtë do të ndihmojë trajnerin të përgatisë stërvitjen e tyre të radhës, dhe më e rëndësishmja, të marrë vazhdimësinë nga një stërvitje në tjetrën. Sa më mirë lojtarët të njohin ushtrimet që janë duke përdorur më pak kohë kërkohet për t'i bërë ato (pasi trajneri nuk ka nevojë të shpjegojë ushtrimin), megjithëse të kesh një larmi do të ndihmojë në zvogëlimin e vetëkënaqësisë.

2.1.10 KRIJIMI I NJË AMBIENTI POZITIV

Trajnerët duhet të kenë një qëndrim konstruktiv kur udhëheqin seancat stërvitore. Roli i trajnerit nuk është që të qortojë ashpër lojtarët kur bëjnë diçka të gabuar, e as nuk duhet të jenë me humor të keq, dhe ata sigurisht nuk duhet të fyejnë lojtarët, të bëjnë shaka me ta ose t'i tallë ata.

Një trajner duhet të marrë një qëndrim pozitiv dhe konstruktiv kur trajnon lojtarët e rinj. Për ta bërë këtë një trajner duhet:

- krijoni një mjedis të këndshëm në të cilin mbizotërojnë sfidat tërheqëse dhe të arritshme dhe komentet pozitive;
- pranoni faktin se gabimet e lojtarëve janë një pjesë e trajnimit të tyre dhe se, gjithmonë do të ketë gabime;
- të kuptojnë që çdo lojtar i ri mëson me ritmin e vet, dhe trajneri duhet të ndihmojë secilin, duke respektuar atë ritëm, pa nënvlerësuar ata që mësojnë më ngadalë ose me vështirësi më të mëdha.

Është gjithashtu e rëndësishme të njiheni me metodat e ndryshme të të mësuarit dhe të paraqitni informacione në mënyra të ndryshme për t'u kujdesur për stile të ndryshme të të mësuarit;

- gjithmonë të keni një perspektivë reale në lidhje me atë që mund dhe duhet të kërkojnë nga lojtarët;
- vlerësojnë dhe theksojnë përpjekjet e bëra nga lojtarët më shumë sesa rezultatet e marra. Nëse lojtarët përpiqen, dhe trajneri kontrollon procesin e stërvitjes, herët a vonë ata do të shohin një përmirësim;
- përqendrohuni në atë që lojtarët po bëjnë siç duhet dhe çfarë dëshironi të bëjnë ata, jo në ato që mund të bëjnë gabim;
- jeni të durueshëm kur gjërat nuk rezultojnë siç pritej dhe inkurajoni lojtarët të provojnë përsëri.

Faktori kryesor në zhvillimin e një mjedisi pozitiv nuk është të ndalemi ose të përqendrohemi në atë që lojtarët nuk mund të bëjnë dhe përkundrazi të përqendrohemi në ato që mund të bëjnë.

Kjo përfshin njohjen e përmirësimit kur ndodh, edhe nëse ende nuk është arritur një qëllim përfundimtar.

Një shembull i kësaj është një trajner që punon me lojtarët për t'i bërë ata të "shikojnë lart" kur driblojnë për të parë shokët e ekipit në mënyrë që ata të pasojnë topin. Kushdo që ka vëzhguar basketbollistët e rinj do të dijë prirjen e tyre për të dribluar, dribluar dhe dribluar!

Kur një lojtar shikon lart dhe përpiqet të bëjë një pasim, duhet të pranohet nga trajneri - edhe nëse pasimi ishte i pasuksesshëm.

Prindërit gjithashtu mund të luajnë një rol kyç në zhvillimin e një mjedisi pozitiv. Prindërit ndoshta nuk kanë luajtur basketboll dhe me të vërtetë mund të dinë shumë pak për basketbollin.

Për këta prindër është e natyrshme të vlerësohet "suksesi" sikur skuadra të fitojë ose jo, ose koshi të ishte shënuar.

Trajnerët duhet t'i mbajnë prindërit të informuar për aftësitë që posedon ekipi, në mënyrë që prindërit të mund ta ndajnë kënaqësinë kur ka përmirësim në një aftësi të veçantë.

2.1.11 SIGURIMI I NJË AMBIENTI POZITIV

Një trajner është i detyruar të sigurojë një mjedis të sigurt për sportistët e tij.

Kjo ka një numër elementësh:

- Mësimdhënia e sigurt, përdorimi i veprimtarive që janë të përshtatshme për aftësinë e sportistëve, të kuptuarit e tyre të lojës dhe aftësive të tyre fizike;
- Sigurimi që fusha është e lirë nga pengesa ose rreziqe të rrezikshme;
- Krijimi i një ambienti pa ngacmim - qoftë mes shokëve të skuadrës ose nga dikush jashtë ekipit.

Disa strategji që një trajner mund të përdorë për të siguruar një mjedis të sigurt janë:

- Inspektoni fushën para stërvitjes dhe ndeshjeve dhe largoni mbeturinat ose pengesat.
- Nëse ka ujë në fushë, fshijeni me një peshqir dhe kontrolloni përsëri zonën për të parë nëse ka rrjedhje të vazhdueshme. Nëse ka një rrjedhje të vazhdueshme, trajneri duhet të ndryshojë aktivitetet në mënyrë që lojtarët të mos shkojnë pranë asaj zone dhe të shënojnë zonën (p.sh.. Me kone).
- Në mënyrë ideale, një fushë do të ketë minimum prej 1 metër pastrimi nga vijat kufizuese dhe çdo pengesë (p.sh. tribunë ose mur). Nëse nuk ka mjaftueshëm hapësirë të tillë, atëherë mos përdorni tërë fushën në aktivitete (p.sh. trajtoni vijën e tre-pikëshit si një vijë anësore)
- Nëse fusha është me pluhur, shihni nëse mund të fshihet. Pasha e një peshqiri të lagur në anën në të cilën lojtarët mund të fshijnë këmbët, gjithashtu mund të rëndësishëm në zvogëlimin e rrezikut të rrëshqitjes së lojtarëve.
- Zgjidhni aktivitete bazuar në nivelin e përvojës dhe aftësive të lojtarëve, jo vetëm moshën e tyre. Në aktivitete apo ushtrime garuese, merrni në konsideratë grupimin e sportistëve me aftësi të ngjashme ose predispozita të ngjashme fizike së bashku.

Një trajner duhet të trajtojë të gjithë atletët me respekt dhe nuk duhet të nënvleftësoj ose të keqtrajtojë atletët. Kur korrigjon një atlet, trajneri duhet ta bëjë këtë në një mënyrë pozitive - duke u përqendruar në atë që duhet të bëjë atleti. Trajneri duhet të shmangë sarkazmin pasi mund të keqkuptohet nga fëmijët.

Në mënyrë të ngjashme, trajneri duhet të rregullojë se si lojtarët flasin me njëri-tjetrin dhe si sillen ata me njëri-tjetrin. Shpesh një fëmijë që ndihet i "ngacmuar" nuk do t'i thotë asgjë trajnerit për ndjenjat e tij, por kjo nuk do të thotë se nuk do të ketë një ndikim të rëndësishëm mbi të.

Ndonjëherë sjellja mund të jetë me qëllim të mirë dhe jo për qëllim të lëndoj, megjithatë, të qenit i ngacmuar për të mos qenë aq i mirë, ose të humbasësh një tentim nga gjuajtja në kosh (për shembull), me siguri mund të dëmtojë ndjenjat e tyre.

Trajneri duhet të udhëheqë me shembull dhe të bëjë të qartë se komente të tilla nuk do të tolerohen.

Ngacmimi është shpesh delikate dhe mund të jetë po aq i thjeshtë sa lojtarët të jenë kritikë ndaj një shoku të skuadrës. Trajneri duhet ta bëjë të qartë që komentet negative nuk do të tolerohen, pavarësisht nëse ato bëhen në stërvitje, jashtë stërvitjes (p.sh. në shkollë) ose në internet.

Disa lojtarë mund të mos ofendohen ose mërziten kur shoku i skuadrës e kritikon atë. Sidoqoftë, trajneri duhet të trajtojë ende këtë sjellje, duke e bërë të qartë se është e papranueshme (edhe pse nuk është bërë asnjë ankesë). Nëse trajneri nuk vepron, atëherë kultura e ekipit do të jetë të pranojë sjelljen negative. q

NË VAZHDIM

1. Reflektoni në 5 seancat tuaja të fundit stërvitore - deri në çfarë mase (nëse fare) ata devijuan nga plani juaj i seancës stërvitore?
2. Si e mbani kohën e duhur gjatë një seance praktike? A e:
 - a. përdorni orën tuaj ?;
 - b. përdorni tabelën e rezultateve? Duke numëruar lartë ose duke numëruar poshtë?;
 - c. delegoni dikë tjetër për të mbajtur nën vëmendje kohën?
3. A i shpalosni qëllimet për çdo seancë stërvitore me lojtarët tuaj? A i kanë lojtarët qëllimet e tyre në seanca stërvitore?
4. Diskutoni me kolegë mbi përparësitë dhe mangësitë e përdorimit të "synimeve të performancës" në vend të "synimeve të rezultatit".
5. Planifikoni një seancë stërvitore dhe shënoni posaçërisht për secilin aktivitet:
 - a. vlerësimi juaj nëse ka një ngarkesë të lartë, të mesme ose të ulët fizike;
 - b. vlerësimi juaj nëse ka një ngarkesë të lartë, të mesme apo të ulët psikologjike.

Në fund të stërvitjes, kërkojuni lojtarëve të vlerësojnë çdo aktivitet për ngarkesë fizike dhe psikologjike. A përputhen vlerësimet e tyre me tuajat?

6. Konsideroni një aktivitet që zakonisht përdorni në stërvitje. Si mund të ndikon:
 - a. ulja e ngarkesës fizike ose psikologjike që imponon aktiviteti;
 - b. rritja e ngarkesës fizike ose psikologjike që imponon aktiviteti;
 - c. ndryshoni aktivitetin nëse jeni duke e përdorur atë për të prezantuar ushtrimin;
 - d. ndryshoni aktivitetin nëse jeni duke e përdorur atë për të përsëritur presionin "si lojë".
7. Bëni dikë që ta inqizoj stërvitjen, duke e mbajtur pamjen sa më të gjerë - d.m.th duke treguar sa më shumë fushë. Ndërsa kur shikoni videon, merrni parasysht:
 - a. sa shpesh janë në këmbë lojtarët ose duke ju dëgjuar ose duke pritur radhën e tyre ?;
 - b. kur flisni, a po përballeni me të gjithë lojtarët ?;
 - c. vini re se ku jeni duke qëndruar në një pozitë gjatë aktiviteteve - a ju tregon këndi i kamerës gjëra që nuk i keni parë në stërvitje?
8. Shikoni një ekip tjetër në stërvitje dhe vëzhgoni:
 - a. si i organizon trajneri lojtarët në grupe?;
 - b. sa shpesh lojtarët qëndrojnë në rreth duke pritur trajnerin?;
 - c. cilat janë pikat mësimore që përdoren? Sa të qarta janë ato për ju?;
 - d. sa aktivitete të ndryshme përdor trajneri?

Reflektoni në seancat tuaja stërvitore. A ka diçka që trajneri tjetër bëri që ju të mund ta përfshini në stërvitjen tuaj ose që duhet të shmangni nga veprimet tuaja?

9. Ushtrimi 7 mund të jetë veçanërisht i dobishëm nëse shikoni një seancë stërvitore të një sporti tjetër. Nëse është e mundur, diskutoni me trajnerin pas seancës pse u përdorën këto aktivitete të veçanta.

2.2. MËSIMDHËNIA

2.2.1 STILET E TË NXËNIT

Në thelb, një trajner është mësues, basketbolli është lënda e tyre dhe fusha e basketbollit është klasa e tyre. Prandaj, për të qenë efikas, trajnerët duhet të kuptojnë se si njerëzit mësojnë.

ZHVILLIMI KOGNITIV (NJOHËS)

Lojtarët e basketbollit duhet të mësojnë ti kushtojnë vëmendje dhe të koncentrohen në shumë ndikime/goditje të ndryshme - pavarësisht nëse është ajo që bën një kundërshtar, duke kujtuar dhe zbatuar rregullat e ekipit në një situatë të caktuar ose të dinë se sa kohë kanë mbetur në orë.

Ndonjëherë ndikimi është një gjë e vetme, por shpesh ata duhet të përqendrohen në më shumë se një ndikim në të njëjtën kohë, me më shumë ose më pak intensitet, dhe për një kohë më të gjatë ose më të shkurtër.

Basketbolli mund të ndihmojë lojtarët të zhvillojnë aftësitë e tyre për të zgjedhur dhe përpunuar informacionin e jashtëm. Nga të gjitha ndikimet që marrin, ata duhet të zgjedhin vetëm ato që janë relevante (përshtatshme) dhe që mund të shoqërohen me ato që tashmë i kanë ruajtur në kujtesën e tyre. Duke pasur parasysh rrjedhën e lojës, ata duhet të mësojnë të përpunojnë këtë informacion dhe më pas të marrin vendime të shpejta.

Shumë nga ndikimet/nxitjet që do të marrë një lojtar nuk janë të rëndësishme për lojën, për shembull, zhurma e turmës, dritat, banderolat e reklamave (veçanërisht nëse janë duke lëvizur) dhe çfarë po ndodh në një fushë ngjitur.

Nxitje të tjera mund të jenë përshtatshme (p.sh. atë që po thotë një trajner kundërshtar), por a duhet që lojtari të përqendrohet në atë apo ta injorojë atë?

Këto procese njohëse - përzgjedhja, shoqëria, ruajtja, përdorimi i të dhënave të ruajtura dhe vendimmarrja - mund të zhvillohen më mirë nëse trajneri i promovon ato duke bërë kërkesa të përshtatshme në varësi të aftësisë së lojtarëve.

Për shembull: nëse trajneri i një ekipi mini-basketbolli krijon një aktivitet që kërkon nga lojtarët një vëmendje të madhe (disa nxitje në të njëjtën kohë), kjo mund të rezultojë në një mbingarkesë informacioni. Kjo mbingarkesë do të komplikojë proceset kognitive (njohëse) vijuese, dhe kjo do të ndikojë negativisht në procesin e tyre të vendimmarrjes.

Stimulimi mund të jetë një larmi gjërash të ndryshme. Logjistika e një aktiviteti (ku bëhet pasimi, kush shkurton (eng. cuts) dhe ku) dhe rregullat e një aktiviteti janë stimuj, veçanërisht kur aktiviteti është i ri.

Vijëzimet në fushë mund të jenë stimuluese posaçërisht nëse ka shumë shenja të ndryshme (pasi lojtarët atëherë duhet të identifikojnë cilat janë të rëndësishme për ta). Përsëri, në mënyrë të ngjashme me të mësuar një aktivitet të ri, pasi lojtarët të njihen me shenjat e fushës bëhet shumë më pak një nxitje sepse lojtarët nuk duhet të kushtojnë vëmendje të veçantë për të.

Një shembull tjetër: nëse trajneri i një ekipi vajzash mes moshës 13 dhe 14 vjeçare dëshiron që lojtarët të mësojnë disa koncepte të reja në të njëjtën kohë, këto koncepte mund të mos shoqërohen dhe ruhen siç duhet. Kështu, qëllimi i mësimi nuk do të arrihet, dhe përpjekjet njohëse të bëra nga lojtarët nuk do të jenë të vlefshme.

Në të njëjtën mënyrë, nëse stimulimet e ofruara nga trajneri janë të pamjaftueshme, kjo nuk do të stimulojë proceset e duhura njohëse të lojtarëve të rinj.

Për shembull: stërvitjet monotone me ushtrime jo tërheqëse, ose përmbytje shumë të thjeshta, pa lejuar lojtarët të kontribuojnë me iniciativat e tyre, nuk çojnë në zhvillim më të mirë të fëmijëve dhe adoleshentëve.

Kjo mund të jetë shumë sfiduese për trajnerin, kur ka lojtar me aftësi të ndryshme, sepse një aktivitet një lojtari i duket i vështirë, një tjetri mund t'i duket shumë i thjeshtë.

Për të adresuar këtë, trajnerët mund të udhëzojnë lojtarët ndryshe. Për shembull, trajneri mund të përdorë një lojtarët ku lojtarët driblojnë topin. Për lojtarët më pak të aftë, ky mund të jetë udhëzimi i vetëm. Për lojtarët më të aftë, trajneri mund obligoj të driblojnë me dorën e tyre jo të preferuar ose mund t'i ketë ata që driblojnë me dy topa basketbolli.

Gjatë stërvitjes, lojtarët do të mësojnë të japin përparësi në ndikime të ndryshme që marrin, bazuar në atë se sa ndikim do të ketë në performancën e tyre. Veçanërisht, ndërsa lojtarët po mësojnë, disa nxitje automatikisht do të kenë një "renditje" të lartë dhe zëri i trajnerit të tyre do të jetë një nga ato gjëra.

Fatkeqësisht, zëri i prindërve të tyre shpesh do të jetë ndikimi më mbizotërues, me lojtarët që dëgjojnë ata mbi gjithçka tjetër. Trajnerët duhet të krijojnë rregulla të qarta për prindërit e ekipeve të tyre, duke u kërkuar atyre që të mbajnë komentet e tyre konstruktive dhe të përgjithshme (p.sh.. "Bëre mirë", "lojë e mirë").

4 STILET E TË MËSUARIT

Confucius citohet të thotë: "Atë që dëgjoj, e harroj. Atë që shoh, e mbaj mend. Atë çfarë bëj, e kuptoj", që ndoshta sugjeron që ai ishte një nxënës kinaestetik, dhe ndoshta shumë i mirë në sport!

Në përgjithësi pranohet që ekzistojnë 4 stile të të nxënës dhe se secili individ ka një preferencë për mënyrën se si ata marrin më mirë dhe përpunojnë informacionin. Kjo ka pasoja të menjëhershme qoftë në klasë ashtu edhe në një seancë stërvitore për sa i përket se sa mirë ata do të kuptojnë, veprojnë dhe përpunojnë udhëzimet.

PAMOR	Nxënësit vizual/pamor kanë një preferencë për të mësuar duke përdorur figura, forma, modele ose duke shikuar.
DËGJIMOR	Nxënësit e audios/dëgjimor dëshirojnë drejtim të dobishëm. Ata përqendrohen në tinguj dhe ritme për të mësuar modelet e lëvizjes së bashku me drejtimin verbal.
LEXIM/SHKRIM	Nxënësit e leximit ose shkrimit preferojnë përshkrime dhe udhëzime në formë të shkruar.
KINAESTETIK	Nxënësit kinaestetikë duhet të provojnë atë që ndihet një lëvizje e caktuar dhe të preferojnë një mjedis dinamik.

1 Jones, DC (2010), Hej trajner, Një mësim Stili nuk I përshtatet të gjithëve , Asociacioni Botëror I Trajnerëve të Notit, Vol 10, nr 4:4-6

Zgjedhja e stilit të preferuar të të mësuarit nuk është e vetëdijshme, përkundrazi është pjesë e personalitetit të një individi. Njerëzit mund të mësojnë pavarësisht se si paraqiten informacionet, por një person do të mësojë më shpejt, dhe më me efikasitet, kur informacioni është i disponueshëm në stilin e tyre të preferuar.

Është e rëndësishme që trajnerët të kuptojnë stilin e tyre të preferuar të të mësuarit pasi shumica e trajnerëve do t'u paraqesin informacione atletëve në stilin e tyre të preferuar të mësimit ose në stilin në të cilin i prezantohet për herë të parë atyre. Në fund të këtij kapitulli është një test i thjeshtë që mund të tregojë stilin tuaj të të mësuarit.

CILI ËSHTË STILI I TË MËSUARIT I SPORTISTËVE TUAJ?

Disa studime kanë sugjeruar që vetëm 5% e popullsisë së përgjithshme i identifikon nxënësit kinaestetikë, 18% e atletëve i identifikojnë si nxënës kinaestetikë. 1 Në të vërtetë, nxënësit kinaestetikë janë të përshtatshëm për sportin (ose të paktën më të përshtatshëm për sportin sesa të mësuarit në një mjedis tradicional në klasë) pasi natyra fizike e sportit dhe të mësuarit “në fushë” përmes kryerjes së aktiviteteve të ndryshme sigurisht që i përshtatet stilit të mësimit kinaestetik.

Një tregues i stilit të preferuar të mësimit të një lojtari mund të përcaktohet përmes vëzhgimit. Për shembull:

- Lojtarët që ulen mbrapa dhe shikojnë kur aktivitetet e reja stërvitore futen para se të futen në dysheme, mund të jenë nxënës vizual;
- Lojtarët që kërkojnë kopje të një udhëzuesi (eng. Playbook), ka të ngjarë të jenë nxënës shkrim/lexim;
- Një lojtar që komentet për trajnerin “më tregoni” ose “Unë shoh” ndodhë të jetë një nxënës vizual/pamor;
- Një lojtar që thotë se “nuk ndihet mirë” mund të jetë një nxënës kinaestetik;
- Lojtarët që shtrojnë shumë pyetje mund të jenë nxënës të dëgjimit.

Veçanërisht kur stërviten të rinjtë, ka shumë gjasa që një trajner të ketë një numër stilesh të ndryshme të preferuara të të mësuarit në mesin e lojtarëve të tyre, si dhe trajnerin që kanë stilin e tyre të preferuar të të mësuarit.

SI TË KUJDESEMI PËR STILE TË NDRYSHME TË TË MËSUARIT?

Ekzistojnë një numër i gjërave që trajnerët mund të bëjnë për tu kujdesur për stilet e larmishme të të mësuarit që mund të kenë lojtarët e tyre:

- Kur lojtarët kanë tendencë të qëndrojnë prapa dhe të shikojnë një aktivitet para se të bashkohen me të (nxënës të mundshëm vizual), mos i vendosni këta lojtar në radhë ose mos i përdorni ata për të demonstruar një aktivitet të ri, por lërinë të vëzhgojnë së pari;
- Keni një tabelë të bardhë në stërvitje dhe e përdorni atë për të vizatuar ose përshkruar aktivitetet - kjo mund të bëhet nga trajnerë ose lojtarë dhe veçanërisht do të ndihmojë në leximin / shkrimin e nxënësve dhe nxënësve të mundshëm vizualë;
- Siguroni kopjet e planeve të seancave stërvitore ekipit tuaj para stërvitjes;
- Siguroni lojtarëve me fjalë kyçe dhe koncepte dhe pika mësimore pas seancave stërvitore;
- Përgatitni një libër të shkurtër playbook, i cili përcakton konceptet kryesore dhe pikat mësimore;
- Shikoni një lojë me ekipin tuaj dhe diskutoni me ekipin se si rregullat e ekipit tuaj do të zbatoheshin për situatat në atë lojë;
- Inqizoni një nga lojërat ose seancat stërvitore dhe më pas shikojeni atë me ekipin tuaj dhe diskutoni për pikat dhe konceptet kryesore mësimore;
- “Trajneri në vrap” - ndaloni stërvitjen sa më pak të jetë e mundur dhe jepni lojtarëve sa më shumë mundësi për të kryer dhe praktikuar aftësitë fizike.

IDENTIFIKIMI I SHKËPUTJES SË MUNDSHME ME STILIN E TË MËSUARIT TË NJË LOJTARI

Vëmendja (ose mungesa e saj) dhe sjellja e lojtarëve është treguesi më i mirë nëse lojtari është i angazhuar në mësimet që trajneri po ofron.

Për shembull, nëse trajneri po jep një shpjegim të gjatë për një koncept të ekipit, nxënësit e dëgjimit mund të qëndrojnë të përqendruar, sado vizual, të lexojnë / shkruajnë dhe nxënësit kinestetikë mund të humbasin vëmendjen. Kjo nuk është mosbindje e qëllimshme, thjesht është se lojtari ka vështirësi të përfshihet në prezantimin e informacionit.

Nëse trajneri shoqëroi shpjegimin e gjatë verbal me diagrame në një tabelë të bardhë, kjo mund të ndihmojë për të mbajtur angazhimin e nxënësve vizualë. Në mënyrë të ngjashme, shkrimi i pikave kryesore të mësimdhënies dhe fjalëve kyçe në tabelën e bardhë mund të ndihmojë për të mbajtur angazhimin e nxënësve për lexim / shkrim. Ata gjithashtu do të ndihmohen duke u dhënë informacion me shkrim nga trajneri, ose do t'ju jepet mundësia të shkruajnë shënimet e tyre.

Nxënësit kinaestetikë thjesht duan të dalin në fushë dhe "ta bëjnë atë". Përdorimi i tyre si lojtar demonstrues, ndërsa jep shpjegimin e gjatë, do të ndihmojë për të mbajtur të angazhuar nxënësit kinaestetikë.

Të gjithë sportistët do të ndihmohen nga trajneri që paraqesin informacione në gjuhë pozitive dhe të orientuar drejt veprimit. Për shembull, një trajner mund të vëzhgojë një kundërshtar dhe pastaj të përcaktojë se si ata duan që skuadra e tij të luajë për të ndaluar atë që kundërshtari ka të dëshirë të bëjë.

Trajneri duhet të marrë sportistët e tij përmes parimeve të lojës që trajneri dëshiron që ekipi të bëjë. Trajneri nuk ka nevojë të japë një sqarim të gjatë se pse ata duan që ekipi ta bëjë atë. Informacione të hollësishme rreth asaj që mund të bëjë kundërshtari mund të

jepen pasi të jenë njohur me veprimin e veçantë që trajneri dëshiron që ata të bëjnë.

Për shembull, një kundërshtar i veçantë mund të përdorë shumë blloka në top (eng. ball screens) dhe mund të ketë bllokuesin "të rrokulliset" kah koshi kur blloku vendoset anash fushës. Trajneri nuk ka pse t'i tregojë ekipit atë informacion.

Trajneri thjesht mund të thotë se cilat mbrojtje dëshirojnë që ekipi të përdorë kur të vendoset një bllok i topit. Për shkak se kundërshtari përdor bllokimet e topit shpesh, trajneri mund ta paraqesë këtë si një nga tre gjërat kryesore para ndeshjes. Me një kundërshtar tjetër (që nuk përdor bllokimet e topit) trajneri mund të mos e theksojë atë.

SI TË PËRCAKTONI STILIN E TË MËSUARIT TË NJË LOJTARI?

Një mënyrë e mirë për të marrë një tregues të stileve të të nxënit të lojtarëve tuaj është t'u tregoni atyre një video të një lojtari që ekzekuton një aftësi. Një video e një lojtari profesionist që bën diçka në një lojë funksionon shumë mirë, dhe mund të merret lehtë përmes YouTube dhe faqeve të tjera.

Trego videon tek lojtarët dhe kërkoji atyre që të shikojnë në fushë kur të jenë gati, dhe të përpiqen ta kryejnë atë veprim. Kjo funksionon më mirë nëse masa është pak komplekse (p.sh. lëvizje të shumta të driblimeve në lëvizje) ose të pazakonta. Lëri lojtarët të shikojnë videon aq sa dëshirojnë.

Zakonisht do të gjeni një varg reagimesh nga lojtarët:

- Shikimi i tij relativisht pak (krahasuar me shokët e ekipit) dhe dalja në parket për të bërë përpjekje për të kryer këtë veprim - këta lojtar janë ndoshta nxënës kinaestetikë;
- Shikimi relativisht më i gjatë, ose kthimi për të parë videon prapë pasi fillimisht u përpoqën - këta lojtar ndoshta janë nxënës vizual;
- Bëjnë pyetje (qoftë trajnerit ose të shokëve të ekipit) ose të bisedoni me shokët e ekipit - këta sportistë janë ndoshta nxënës të dëgjimit

2.2.2 FAZAT E TË MËSUARIT

Me rëndësi, faza e të mësuarit është gjithashtu kontekstual (që varet nga konteksti) - një lojtar mund të mësojë një aftësi në një situatë të pa kontestuar në praktikë, duke punuar gjatë fazave. Kur bëhet fjalë për kryerjen e aftësive në një lojë (nën presionin konkurrues) ato mund të jenë në një fazë më të hershme të të mësuarit!

Pavarësisht nga stili i preferuar i të mësuarit, të gjithë kalojnë nëpër faza të identifikueshme të të mësuarit të një aftësie të re (ose sjellje, aftësi, teknikë, etj.). Disa mund të përparojnë më shpejt se të tjerët, por të gjithë kalojnë nëpër to.

Koncepti njihet më së shumti si “modeli i ndërgjegjshëm i të mësuarit të kompetencave”, dhe mbetet në thelb një shpjegim shumë i thjeshtë dhe i dobishëm për mënyrën se si mësojmë, dhe shërben gjithashtu si një kujtesë e dobishme e nevojës për të trajnuar njerëzit në faza.

Vendos thjeshtë:

- Nxënësit fillojnë në fazën 1 - “paaftësi e pavetëdijshme”
- Ata kalojnë në fazën 2 - “paaftësi e vetëdijshme”
- Pastaj përmes fazës 3 - “kompetencë e vetëdijshme”
- Dhe përfundon në mënyrë ideale në fazën 4 - “kompetencë e pavetëdijshme”

Hutimi në cilën fazë është nxënësi është ndoshta arsyeja më themelore për dështimin e shumë trajnimeve dhe mësimdhënies. Dallimi mes secilës fazë mund të ilustruhet nga një matricë e të mësuarit të kompetencave.

E rëndësishmja, faza e të mësuarit është gjithashtu kontekstual - një lojtar mund të mësojë një aftësi në një aktivitet të pa kontestuar në praktikë dhe të përparojë në fazën 3 ose 4 të kompetencës. Sidoqoftë, kur bëhet fjalë për kryerjen e aftësive kundër presionit të kontestuar në një lojë, ato mund të jenë në një fazë të paftësisë.

JOKOMPETENCA	FAZA 1	PAAFTËSIA E PAVETËDIJSHME	FAZA 2	PAAFTËSIA E VETËDIJSHME
		<ul style="list-style-type: none"> Nxënësi nuk është i vetëdijshëm për ekzistencën ose rëndësinë e aftësisë Nxënësi nuk është i vetëdijshëm se ata kanë një mungesë të veçantë në një fushë Nxënësi mund të mohojë rëndësinë ose dobinë e aftësive të reja Nxënësi duhet të jetë i vetëdijshëm për paaftësinë e tij përpara se të fillojë zhvillimi i aftësive të reja ose të mësuarit mund të fillojë Qëllimi i nxënësit dhe trajnerit është ta zhvendosin nxënësin në fazën e 'kompetencës së vetëdijshme', duke demonstruar aftësi dhe përfitimin që do t'i sjellë efekti i të nxënësit. 		<ul style="list-style-type: none"> nxënësi bëhet i vetëdijshëm për ekzistencën dhe rëndësinë e aftësisë nxënësi është gjithashtu i vetëdijshëm për mangësitë e tij, në mënyrë ideale duke u përpjekur të përdorë aftësitë e tij nxënësi kupton se duke përmirësuar aftësitë e tij në fushë efikasiteti i tij do të përmirësohet Në mënyrë ideale, nxënësi ka një masë të shkallës së mangësisë së tij në aftësinë përkatëse, dhe një masë se çfarë niveli aftësisish kërkohet për kompetencat e tij Nxënësi në mënyrë ideale angazhohet për të mësuar dhe praktikuar aftësitë e reja, dhe për të kaluar në fazën e vetëdijshme të kompetencave

KOMPETENCA	FAZA 3	KOMPETENCË E VETËDIJSHME	FAZA 4	KOMPETENCË E PAVETËDIJSHME
		<ul style="list-style-type: none"> Nxënësi duhet të përqendrohet dhe të mendojë në mënyrë që të kryejë aftësinë, por mund ta kryejë atë pa ndihmë Nxënësi nuk do ta kryejë me besueshmëri aftësinë nëse nuk mendon për të - aftësia nuk është akoma 'automatizuar' Nxënësi duhet të jetë në gjendje t'i tregojë aftësitë e tij tjetrit, por nuk mundet të jetë në gjendje ta mësojë ai mirë një person tjetër Nxënësi duhet të vazhdojë të praktikojë aftësitë e reja dhe nëse është e përshtatshme të angazhohet për t'u bërë "pa vetëdije kompetent" në aftësinë e re <p>NB: Stërvitja (përsëritja) është mënyra e vetme më efektive për të kaluar nga faza 3 në fazën 4</p>		<ul style="list-style-type: none"> aftësia hyn në pjesët e pavetëdijshme të trurit - është 'natyra e dytë' me siguri personi nuk është më një "nxënës" edhe pse trajnerët duhet të jenë të vetëdijshëm për ndryshimin mes kompetencës në praktikë dhe ndeshjeve si dhe standardeve të ndryshme të konkurrencës bëhet e mundur që aftësi të caktuara të kryhen gjatë bërjes së ndonjë gjëje tjetër, për shembull driblimi dhe 'leximi' i pozicionit të lojtarëve tjerë personi mund të jetë në gjendje të mësojë aftësinë, megjithëse pas disa kohësh të qenit kompetent i pavetëdijshëm, personi në të vërtetë mund të ketë vështirësi të shpjegojë se si ata e bëjnë atë kjo mund të lindë në dyshim nevojën e një kompetence të pandërgjegjshme të gjatë për tu kontrolluar në mënyrë periodike, krahasuar me standardet e reja

Trajnerët duhet të zgjedhin aktivitete të bazuara në fazën e të mësuarit që lojtarët e tyre demonstrojnë, dhe nëse vlerësojnë gabimisht atë fazë ai mund të rrezikoj të mësuarit e lojtarit - nëse aktivitetet janë shumë të lehta, lojtari humbet motivimin. Nëse ato janë shumë të vështira, lojtari do të zhgënjehet.

Për shembull, le të supozojmë se një trajner ka menduar gabimisht që lojtarët ishin në fazën 2, por në fakt lojtarët janë akoma në fazën 1. Trajneri supozon se lojtarët janë të vetëdijshëm për aftësinë, dhe si duhet ta realizojnë dhe se ata janë të vetëdijshëm në mangësisë e tyre për të mos qenë në gjendje ta kryejnë atë.

Në fakt, lojtarët janë në fazën 1 - paaftësia e pavetëdijshme - dhe nuk kanë asnjë nga këto gjëra në vend, dhe nuk do të jenë në gjendje të adresojnë arritjen e kompetencës së vetëdijshme derisa të bëhen të vetëdijshëm dhe plotësisht të vetëdijshëm për paaftësinë e tyre.

PËRPARIMI NGA NJË FAZË NË TJETRËN

Progresi është linear dhe nuk është e mundur të kapërcej fazat. Për disa aftësi, veçanërisht ato të avancuara, njerëzit mund të kenë rënie (regres) në fazat e mëparshme, veçanërisht nga 4 në 3, ose nga 3 në 2, nëse nuk arrijnë të praktikojnë dhe ushtrojnë aftësitë e tyre të reja. Një person që bie nga 4, prapa në 3, e në 2, e do të duhet të zhvillohet përsëri përmes 3 për të arritur fazën 4 - përsëri në kompetencë të pavetëdijshme.

Përparimi është gjithashtu kontekstual, dhe një person mund të jetë në fazën 4 në ekzekutimin e një aftësie në stërvitje dhe pa mbrojtje (p.sh. kap dhe gjuaj (eng. Catch and Shot)), por të jetë në një nivel më të hershëm në lidhje me ekzekutimin e aftësive në një lojë.

Është interesante, përparimi nga faza në fazë shpesh shoqërohet me një ndjenjë zgjimi – 'bien pikat e qindarkës' ose gjërat 'klikoni' në vend për lojtarin pasi ndjehen sikur kanë bërë një hap të madh përpara, të cilin sigurisht e kanë.

Një shembull shumë i qartë dhe i thjeshtë i këtij efekti shihet kur një person mëson të drejtojë një makinë: përparimi nga faza 2 (paaftësia e vetëdijshme) në fazën 3 (kompetencë e vetëdijshme) është e qartë, pasi kandidati bëhet i aftë të kontrollojë automjetin dhe sinjalin në të njëjtën kohë; dhe përparimi tjetër nga 3 në 4 (kompetencë pa vetëdije) është po aq i qartë për kandidatin kur ata janë në gjendje të zhvillojnë një bisedë gjatë kryerjes së një manovre komplekse siç është parkimi prapa .

Dhe meqenëse teoria e ndërgjegjshme e kompetencave detyron analizën në një nivel individual, modeli inkurajon dhe ndihmon vlerësimin dhe zhvillimin individual, i cili është i lehtë të anashkalohe kur aq shumë mësim dhe zhvillim dorëzohen në bazë grupore.

Ne secili zotërojmë pikat e forta dhe preferencat natyrore, dhe kjo ndikon në qëndrimet dhe angazhimet tona ndaj të mësuarit, si dhe aftësinë tonë për të zhvilluar kompetencë në disiplina të ndryshme.

Njerëzit fillojnë të zhvillojnë kompetencën vetëm pasi të pranojnë lidhjen e paaftësisë së tyre në aftësinë në fjalë. Disa tipa të trurit dhe personalitete preferojnë dhe posedojnë lartësi dhe aftësi të caktuara. Prandaj, secili prej tyre përjeton nivele të ndryshme të sfidës (ndaj qëndrimeve dhe vetëdijes sonë përveç aftësisë së pastër) në përparimin në fazat e të mësuarit, në varësi të asaj që mësohet.

Disa njerëz me lehtësi mund të pranojnë nevojën për zhvillim nga 1 në 2, por mund të luftojnë për të përparuar nga 2 në 3 (duke u bërë kompetent me vetëdije) sepse aftësia nuk është një forcë ose aftësi personale natyrore.

Një shembull i kësaj është të mësuarit për të gjuajtur dy hapësh me dorën jo të preferuar. Trajnerët mund ta zmadhojnë këtë efekt nëse penalizojnë tentimet e humbura pasi kjo do të shtyjë lojtarët për të përdorur dorën e preferuar (e cila ka një shkallë më të lartë të suksesit). Në vend të kësaj, trajnerët duhet të nxjerrin në pah përpjekjen për gjuajtje me dorën jo të preferuar (pavarësisht nëse shënohet apo jo) si “sukses”.

Disa njerëz mund të përparojnë mirë në fazën 3, por do të luftojnë për të arritur në fazën 4 (kompetencë e pavetëdijshme), dhe pastaj të regresohen në fazën 2 (paaftësi të vetëdijshme) përsëri, thjesht përmes mungesës praktike.

Të kuptuarit e përgjithshëm të fazave të të mësuarit mund t'i ndihmojë lojtarët të përballen me “dështimin” (duke mos qenë në gjendje të kryejnë shkathtësi) sepse shihet saktë, nuk është dështim, por thjesht hapi i parë për të mësuar aftësinë!

2.2.3 NDIKIMI I STILIT TË MËSUARIT TË TRAJNERIT

Një trajneri i duhet kohë për të kuptuar stilin e tyre të preferuar të të mësuarit sepse ndodhë që ajo ndikon drejtpërdrejt në mënyrën se si ata do të japin mësim. Shumica e trajnerëve do të mësojnë aftësi dhe taktika:

- Në mënyrën se si ata ju mësoan aftësi/ taktikë / ose
- Në një mënyrë që i përshtatet stilit të tyre të të mësuarit.

Të kuptuarit e stilit të tyre të preferuar të të mësuarit do t'i ndihmojë trajnerët të kuptojnë më mirë shkaqet e mundshme të "shkëputjes" me lojtarët e tij (trajneri duhet të reflektojë në situatat kur ata e kanë parë të vështirë të mësuarit) dhe nevojën për tu kujdesur për gamën e stileve të të mësuarit që ndodhë të ekzistojë.

CILI ËSHTË STILI JUAJ I TË MËSUARIT?

Ky test do të sigurojë një tregues të stilit tuaj të preferuar të të mësuarit. Për secilën pyetje, zgjidhni përgjigjen që shpjegon më së miri preferencën tuaj dhe më pas rrethoni shkronjën përkatëse (V, A, R ose K).

1. Ju do të jepni udhëzime për një person se si të shkon në shtëpinë tuaj. Do të:	6. Ju jeni gati të blini një kamerë të re. Përveç çmimit, çfarë do të ndikonte më shumë në vendimin tuaj?
V vizatoni një hartë në letër	A Një mik që flet për të
R shkruani drejtimet (pa hartë)	K duke e provuar atë
A u tregoni atyre drejtimet	R duke lexuar detajet në lidhje me të
K shkoni dhe merrni ata me makinën tuaj	V pamja e saj dalluese
2. Ju po vizitoni një mik dhe keni një makinë me qira. Ju nuk e dini se ku ata jetojnë. A dëshironi që ata të:	7. Cilën lojë preferoni
V ju vizitojnë një hartë	A Pictionary
R shkruajnë drejtimet (pa hartë)	R Scrabble
A ju tregojnë drejtimet	K Charades
K ju marrin me makinë	
3. Sapo keni rezervuar biletat për të parë Kupën e Botës në Basketball, për të cilën miku juaj do të interesohej të dinte. Do ta:	8. Ju jeni gati të mësoni se si të përdorni një program të ri kompjuterik. Do i:
A Thirrni menjëherë dhe thuani atij për këtë	K kërkoj një shoku të më tregojë
R dërgoni atyre një kopje të itinerarit tuaj të shtypur	R lexoj manualin
V u tregoni atyre një hartë se ku po shkoni	A telefonoj një miku dhe bëj pyetje në lidhje me të
	V shikoj një video "si të" në YouTube
4. Ju do të gatuar një ëmbëlsirë si një qerasje speciale. A do të:	9. Ju nuk jeni të sigurt nëse një fjalë duhet të jetë e shkruar "e varur" ose "i varur". Ti
K gatuar diçka të njohur për të cilën nuk ju duhen udhëzime	R kërkon atë në fjalor
V shfletoj një libër gatimi për ide nga fotot	V analizon fjalën në mendjen tuaj dhe zgjidhni mënyrën më të mirë si duket
R i referohem një libri gatimi specifik, ku ka një recetë të mirë	A sheh si tingëllon
A pyetni të tjerët për këshilla	K i shkruan të dy versionet
5. Ju është caktuar që ti tregoni një grupi të vogël për vendet e famshme në qytetin tuaj. Do ti:	10. Përveç çmimit, çfarë do të ndikonte më shumë në vendimin tuaj për të blerë një libër të veçantë për punën e trajnerit?
K dërgoni ata në vendet e ndryshme	K duke përdorur kopjen e një shoku
V tregoni fotografi të vendeve të ndryshme nga faqe të ndryshme	R do e lexojë pjesë-pjesë
R u jepni atyre një libër që përfshin faqe të ndryshme	A një mik që flet për të
A u japi atyre një bisedë në ndonjë faqe interneti	K duket mirë

Cilëndo shkronjë që keni rrethuar më shumë është tregues i stilit tuaj të preferuar të të mësuarit.

Është e mundur që të ketë më shumë se një stil të preferuar të të mësuarit, i cili do të tregohet nga dy shkronja që ishin gati të barabarta.

2.2.4 RËNDËSIA E FJALËS KRYESORE / SUGJERUESE

Edhe aftësitë më themelore zakonisht përfshijnë një shkallë komplekse të një fillestari i cili ende nuk është futur në të.

Për shembull, udhëzimi i një lojtari të miratojë një qëndrim të ekuilibruar mund të përfshijë pikat e mëposhtme mësimore:

- Këmbët me gjerësi të shpatullave;
- 60% e peshës në pjesën e përparme të këmbës;
- Vendosni njërën këmbë pak para tjetrës (afërsisht gjysmën e gjatësisë së këmbës);
- Mbajeni shpinën drejt, por tregohuni pak të përkulur në ije (në mënyrë që gjoksi të mos jetë para këmbëve).

Pasi të prezantohen, këto pika mund të përmbliidhen me fjalën “qëndrim”, megjithatë sportistët do të duhet të mësojnë ta shoqërojnë fjalën me ato pika mësimore (dhe të mbajnë mend pikat mësimore).

Fjalët kyçe (ose fjalët e treguara) siç është “qëndrimi” bëjnë të mundur që trajneri të kujtojë shpejt lojtarët për shumë informacion. Kur prezanton fjalën kyçe, trajneri duhet ta përdorë atë vazhdimisht dhe rregullisht, duke u siguruar që të shpjegojë dhe demonstrojë se çfarë do të thotë. Mund të ndihmojë gjithashtu për t’u siguruar lojtarëve (dhe prindërve) një listë të shkruar të fjalëve kyçe.

NË VAZHDIM

1. Kur ishte hera e fundit që mësuat një aftësi të re? Mund ta kujtoni:
 - a. si u ndjetë para se të fillonit të mësonit? Kishte diçka të veçantë që ju bëri të dëshironi të mësoni?
 - b. sa kohë ju desh që të ndjeheni rehat duke mësuar shkathtësi?
 - c. si u tregua shkathtësia për ju? Cilat «pika mësimore» ju dhanë? A ju ndihmuan?
 2. Cili mendoni se është stili juaj mbizotërues i të mësuarit? Komplettoni aktivitetin në kapitull për të vlerësuar stilin tuaj të të mësuarit - a ju befason rezultati?
 3. Reflektoni në ekipin që jeni duke udhëhequr: cilat mendoni se janë stilet mbizotëruese të të mësuarit të secilit lojtar? A janë të gjitha njësoj?
 4. Reflektoni në stërvitjen tuaj: sa mirë kujdeseni për secilin prej stileve të të nxënit:
 - a. Vizuale;
 - b. Auditore;
 - c. Lexo / Shkruaj;
 - d. Kinaesthetic.
 5. Konsideroni një nga planet tuaja të fundit të stërvitjeve. Sa aktivitete keni përdorur aty:
 - a. një trajner i ka përdorur kur ishte lojtar ?;
 - b. ju keni parë një trajner se çfarë aktivitete ka përdor dhe mendoni se ishte e vlefshme për t'u përdorur ?;
 - c. ju jeni bashkuar për atë ekip të veçantë?;
 6. Konsideroni një aftësi të veçantë (ekipi ose individi) që po mësoni aktualisht me një ekip. Si do ta vlerësonit përparimin e secilit lojtar - në cilën fazë të të mësuarit janë ata?:
 - a. "Paaftësi e pavetëdijshme";
 - b. "Paaftësi e vetëdijshme";
 - c. "Kompetencë e vetëdijshme";
 - d. "Kompetencë e pavetëdijshme".
- Duke pasur parasysh vlerësimin tuaj të lojtarëve tuaj, a duhet të bëni diçka ndryshe për të ndihmuar mësimin?*
7. Diskutoni me një koleg trajner se si mund të ndihmoni lojtarët që janë në fazat e hershme të mësimit të një aftësie, por heqin dorë sepse janë të irrituar që nuk mund ta bëjnë mirë.
 8. Në dy minuta shkruani sa më shumë "fjalë sugjeruese" që përdorni në stërvitjen tuaj sa të keni mundësi. Bëni që sportistët tuaj të bëjnë të njëjtën gjë. Krahasoni dy listat.

2.3 SEANCA STËRVITORE TË EFEKTSHME

2.3.1 KOMUNIKIMI ME LOJTARËT - DËGJONI MË SHUMË, FLISNI MË PAK

“Mësimi është të dëgjuarit, të mësuarit është të folurit”

DEBORAH MEIER

“Komunikimi nuk është çfarë ju thatë. Komunikimi është ajo që dëgjoit personi tjetër”.

MICHAEL HAYNES

DËGJONI MË SHUMË, FLISNI MË PAK

Çdo trajner dëshiron që lojtarët ta dëgjojnë atë dhe mënyra më e mirë për të nxitur ata është që trajneri të dëgjojë lojtarët. Dëgjimi i lojtarëve është më shumë sesa të bëni “ndonjë pyetje?” në fund të një prezantimi, duke pritur 5 sekonda dhe më pas të lëvizni në pikën tjetër.

Me veprimet e tyre lojtarët mund t'i demonstrojnë trajnerit se ata nuk e kuptojnë një ushtrim të veçantë ose konceptin e ekipit.

Sidoqoftë, vetëm përmes fjalëve ata mund t'i tregojnë trajnerit nivelin e asaj që ata kuptojnë dhe ato që nuk kuptojnë dhe pasi trajneri ta dijë atë, ata mund të adresojnë problemin.

Kjo është më e komplikuar sepse nganjëherë lojtari mund të mos kuptojë saktësisht se çfarë nuk kuptojnë.

Sidoqoftë shumë shpesh, trajnerët do të vëzhgojnë një “avari” dhe thjesht do të përsërisin udhëzimet që ata kanë dhënë tashmë dhe pastaj ti respektoj përsëri vetëm për të parë të njëjtën ndarje.

Si mund ta prish trajneri këtë cikël dhe në të vërtetë të kuptojë se çfarë po shkakton prishjen?

PËRDORNI PYETJE QË JANË TË HAPURA

Duke përdorur pyetje të hapura, trajneri mund ta lërë lojtarin të përcaktojë se çfarë nuk kupton. Ndonjëherë lojtari mund të mos e dinë me vetëdije se çfarë është - ata ndoshta po bënin atë që menduan se ishte e drejtë.

Një pyetje e hapur është thjesht ajo që lojtari nuk mund të përgjigjet me “po” ose “jo” dhe në vend të kësaj lojtari duhet të japë më shumë informacion. Për shembull, supozoni se një lojtar ka hedhur një pasim që është ndërprerë dhe trajneri beson se pasimi kundërshton rregullat e ekipit

- Trajneri pyet: “A e kuptoni rregullin tonë të pasimit për situatat 2 në 1.” Lojtari përgjigjet: “Po”.
- Trajneri thotë: “Pra, nuk e kuptoj pse e pasuat topin. A nuk mund ta shihnit që mbrojtësi do ta merrte atë?” Lojtari përgjigjet: “Nuk e di”.

Këtu trajneri ka supozuar se ata e dinë se çfarë gaboi (lojtari pasoj kur mbrojtësi i tyre ishte në “vijën e pasimit”) dhe nuk ka asnjë shpjegim se si ndodhi gabimi. As trajneri nuk ka informacion për t'i ndihmuar ata të korrigjojnë gabimin.

“Të flasësh vazhdimisht nuk është domosdoshmërisht komunikim.”

JIM CAREY

“Aftësia juaj për të komunikuar me të rinjtë tuaj do të përcaktojë suksesin tuaj.”

JIM HARRICK

Përndryshe, trajneri mund të përdorë pyetje më të hapura:

- Trajneri pyet: “Çfarë lojtarë mund të shihni?” Lojtari përgjigjet: «Unë po depërtoja drejt koshit dhe Gjoni po vraponte kah ana e majtë. Ishte një mbrojtës para meje”
- Trajneri thotë: “Në rregull, çfarë bëri mbrojtësi?” Lojtari përgjigjet: “Ata e shikuan Gjoni, por qëndruan para meje”.
- Trajneri pyet: “A mund të më tregoni në tabelën e bardhë pozicionin ku ishte mbrojtësi?”. Lojtari vizaton një foto ku tregon se mbrojtësi ishte rreth mesit të fushës.
- Trajneri vizaton lojtarin në tabelën e bardhë, në anën e çfortë dhe thotë: “Mendova se ky ishte pozicioni juaj dhe mbrojtësi nuk kishte lëvizur drejt te ju. Nëse do të ishte kështu, çfarë do të bënit? ” Lojtari përgjigjet: “Ata nuk më dukeshin kështu, por nëse do të ishin këtu, do ta merrja përsipër ta realizoja depërtimin”.

Trajneri tani ka konstatuar se lojtari nuk e kupton rregullin e ekipit. Trajneri mund të planifikojë të bëjë disa aktivitete për të ndihmuar lojtarët të identifikojnë kur mbrojtësi u është “angazhuar” atyre, por nuk ka nevojë të përsëris rregullin.

Shpesh, kufizimet kohore të stërvitjes ose lojërave nënkuptojnë që trajnerët nuk kanë kohë për të kërkuar në mënyrë të kuptueshme reagime nga lojtarët, megjithatë kjo është në fund të fundit në dëm të ekipit. Trajnerët duhet të përfshijnë ca kohë në stërvitje për diskutime ekipore dhe kjo mund të planifikohet para ose pasi skuadra të përfundojë “detyrën në fushë”.

“Trajnimi në arrati” është gjithashtu një mjet i rëndësishëm i trajnerit që mund ta përdorë trajneri. Nëse shembulli i mësipërm ka ndodhur në praktikë, trajneri mund të ketë kërkuar nga lojtari që të largohet nga fusha, por ka vazhduar aktivitetin, në vend që të ndalojë të gjithë lojtarët.

Trajnerët së shpejti do të zbulojnë se është shumë e vlefshme të pyeten lojtarët “pse?” në vend që trajneri të flasë për “çfarë”. Për shembull, një

lojtar mund të ketë bërë një pasim të keq (çfarë). Nëse trajneri shtron pyetje si: “Pse ia pasove atij lojtar?”, “Ku ishte mbrojtësi i tyre?”, “A ishin të hapura pasimet tjera?” trajneri do të fillojë të kuptojë se ku lojtari bëri gabimin.

Jo vetëm që një seancë e tillë mund të sigurojë një mundësi për trajnerin të zbulojë paqartësitë në mesin e grupit, por gjithashtu i jep grupit mundësinë për të mësuar nga njëri-tjetri. Trajneri thjesht mund të fillojë një bisedë ose që kjo detyrë mund t’i delegohet një kapiteni ose udhëheqësi të ekipit.

Më poshtë janë disa parime që mund të praktikohen për të “folur më pak”:

1. Të dëgjuarit nuk është thjesht “duke mos folur”. Mendoni në mënyrë aktive se çfarë thonë ose pyesin lojtarët.
2. Lërimi të mbarojnë ... atëherë ndalini. Rezistoni ndaj joshjeve për t’iu përgjigjur pyetjes së tyre para se të mbarojnë ta pyesin atë. Ndaloni për një sekondë ose dy pasi të mbarojnë së foluri - për të parë nëse do të vazhdojnë të flasin.
3. Ndihmoni ata të gjejnë përgjigjen. Në vend që të përgjigjeni thjesht në pyetjen, bëni lojtarëve pyetje të tjera për t’i ndihmuar ata të zbulojnë vetë përgjigjen. Mund të nënkuptojë “prishjen” e konceptit në pjesë më të vogla, ose bërjen e një pyetje për diçka të ngjashme dhe më pas ti ndihmojmë ata të ‘aplikojnë’ atë (p.sh. bëni pyetje në lidhje me konceptet e mbrojtjes në gjysmë fushe, të cilat më pas aplikohen në tërë fushën).
4. Nuk ka të bëjë me ju, ka të bëjë me ata. Përderisa mund të ndihmojë në ndërtimin e një raporti me lojtarët që një trajner të flasë për përvojën e tij, kjo nuk duhet të zgjasë shumë. Nëse lojtari ka një pyetje, përgjigjuni!
5. Merrni kohë nëse është e nevojshme. Para se t’i përgjigjeni pyetjes, merrni disa sekonda për të organizuar mendimet tuaja. Dhe, nëse nuk ka kohë në atë pikë të veçantë në stërvitje për t’iu përgjigjur pyetjes, shpjegojini lojtarit se do të diskutoni me të pas stërvitjes. Trajneri më pas duhet ti afrohet lojtarit pas praktikës për t’iu përgjigjur pyetjes – dhe të mos presë që lojtari të vijë tek ai.

2 Duke u përmirësuar, stërvitjet e mira për stërvitjet më të mira, Peter Vint, PhD, Komiteti Olimpik I Shteteve të Bashkuara

2.3.2 TEKNIKA "TRAJNIMI NË LËVIZJE"

Përsëritja është e rëndësishme për të mësuar çdo aftësi dhe teknika "Trajnimi në lëvizje" është një nga mjetet më të rëndësishme të trajnerit për të siguruar që lojtarët të kenë mundësinë për shumë përsëritje!

Thjeshtë, "Trajnimi në lëvizje" po jep reagime për lojtarët ndërsa aktiviteti ende po ndodh.

Afati kohor i reagimit është shumë i rëndësishëm për efikasitetin e tij dhe nëse trajneri pret deri në fund të aktivitetit të sigurojë reagime:

- Lojtarët nuk do ta shoqërojnë atë afër performancës së tyre;
- Trajneri mund të harrojë disa nga pikat që dëshironi të bënë.

Të dy këto rezultate duhet të shmangen. Kur është "Trajnimi në lëvizje", trajneri ose:

- Flet me një lojtar individualisht kur të kenë kryer një detyrë në aktivitet, duke lejuar sportistët e tjerë të vazhdojnë aktivitetin;
- I flet lojtarit ndërsa tjerët vazhdojnë ta bëjnë aktivitetin.

Veçanërisht nëse lojtari është ende i përfshirë në aktivitet, reagimet e trajnerit duhet të jenë të sakta dhe të shpejta. Përdorimi i fjalëve kyçe ose sugjerime do ta ndihmojë shumë këtë. Është gjithashtu e rëndësishme që trajneri së pari të marrë vëmendjen e lojtarit dhe më pas të japë reagimet.

2.3.3 KTHIM I INFORMATËS

Dr Peter Vint përmbloodhi rëndësinë e reagimeve për lojtarët: “Ekzistojnë saktësisht dy gjëra që kontribuojnë më shumë në zhvillimin e aftësive dhe performancës njerëzore sesa gjithçka tjetër. Këto dy gjëra janë stërvitja dhe reagimi. Pa njërin, tjetra është e paefektshme dhe në disa raste mund të jetë plotësisht e padobishme”.

“... Dhe, është e rëndësishme të theksohet se jo të gjitha llojet e stërvitjeve dhe jo të gjitha burimet ose metodat e dhënies së reagimeve janë po aq efektive.”³

PETER VINT

Thelbi i stërvitjes nuk përcaktohet nga njohuritë që ka trajneri. Thelbi i stërvitjes përcaktohet se sa mirë trajneri mund të ndikojë në ndryshimin e sjelljeve të një lojtari. Për sa i përket mësimi të aftësive, ka gjerësisht dy lloje informacioni që një trajner do të japë:

- Informacion i ri: shpjegimi i një koncepti;
- Reagimi: një vlerësim i performancës së lojtarit.

QËNDRIMI POZITIV DHE KONSTRUKTIV

Në përgjithësi, trajnerët duhet të kenë një qëndrim pozitiv dhe konstruktiv. Detyra e tyre nuk është të qortojnë lojtarët kur bëjnë diçka të gabuar. As trajneri nuk duhet të jetë në humor të keq, dhe ata sigurisht nuk duhet të fyejnë lojtarët, të tallen me ta ose të lejojnë që ata të jenë objekt talljeje.

Mund të jetë e vështirë për një trajner që ka pasur një “ditë të keqe” të parashikojë një qëndrim pozitiv kur ata me të vërtetë nuk ndihen pozitivë. Sidoqoftë, ata duhet ta bëjnë këtë, ashtu si do të kërkonin në mënyrë të barabartë që lojtarët e tyre të kenë një qëndrim të mirë në stërvitje, edhe nëse ata kanë pasur një ditë të keqe.

Në shumicën e rasteve, qëndrimi që ju jepni njerëzve është qëndrimi që do të merrni - nëse trajneri është pozitiv, ballë-lartë dhe duke u ndier mire me veten, atëherë ka të ngjarë që lojtarët e tyre do ta kenë atë qëndrim.

Një praktikë që mund të ndihmojë trajnerët që gjithmonë të sjellin një qëndrim pozitiv është të kesh një “pemë shqetësuese”, e cila është një teknikë e fuqishme vizualizimi e krijuar për t’i lejuar ata të përqendrohen në ekipin e tyre:

- Trajneri zgjedh diçka për të cilën ata gjithmonë do të ecin pranë në rrugën e basketbollit (mund të jetë një derë, makinë, mur ose pemë);
- Derisa ecin pranë ata e prekin atë. Kjo është ajo ku trajneri vëren çdo “shqetësim” që ata kanë jashtë basketbollit;
- Derisa ata lënë stërvitjen ose lojën, trajneri e prek atë përsëri. Këtu ata “marrin” përsëri shqetësimet e tyre të jashtme.

Përderisa kjo mund të duket e thjeshtë, mund të jetë një mënyrë shumë efektive për të ndihmuar të përqendroheni në stërvitje ose lojë, pa u shpërqendruar nga gjëra të tjera që mund të shkojnë larg basketbollit.

Gjatë seancave stërvitore, detyra e trajnerit është të ndihmojë lojtarët të arrijnë qëllimet e përcaktuara, dhe për ta bërë këtë, trajnerët duhet:

- Të krijojnë një mjedis të këndshëm në të cilin mbizotërojnë sfidat tërheqëse dhe të arritshme si dhe komentet pozitive;
- pranojnë faktin që lojtarët nuk janë perfekt dhe për këtë arsye do të bëjnë gabime. Në të vërtetë, një pjesë e rëndësishme e procesit të mësimi është të bëhen gabime;

³ Getting Better, best practices for your best practices, Peter Vint, PhD, United States Olympic Committee

- kuptojnë që njerëzit mësojnë ndryshe. Disa lojtarë mund të ndjekin udhëzimet gojore, të tjerët duhet ta shohin atë. Një periudhë e stërvitjes do të jetë e nevojshme para se lojtarët ta përvetësojnë dhe zotërojnë informacionin që marrin;
- të kuptojnë ndikimin e fazave të të mësuarit që të gjithë kalojnë ndërsa mësojnë aftësi të reja dhe përdorin metoda të përshtatshme për fazën e të mësuarit të lojtarëve të tyre;
- në lidhje me fazat e të mësuarit, trajneri duhet të kuptojë që fazat e të mësuarit janë gjithashtu kontekstuale;
- të kuptojnë që secili lojtar mëson me ritmin e tij, dhe trajneri duhet të ndihmojë secilin lojtar. Ndonjëherë kjo mund të kërkojë dhënien e udhëzimeve të ndryshme lojtarëve brenda të njëjtit aktivitet. Për shembull, në një ushtrim driblimi trajneri mund të kërkojë që lojtarët më të mirë duhet të driblojnë me dorën e tyre jo të preferuar, ndërsa lojtarët më pak të aftë të përdorin dorën e tyre të preferuar;
- gjithmonë të kenë një perspektivë realiste në lidhje me atë që mund dhe duhet të kërkojnë nga lojtarët;
- vlerësojnë dhe theksojnë përpjekjet e bëra nga lojtarët më shumë sesa rezultatet e marra;
- vëreni dhe nënvizoni më shumë përmirësimet sesa defektet. Përdorni një gjuhë pozitive “të orientuar drejt veprimit” - tregoni lojtarëve se çfarë dëshironi të bëjnë ata, jo ato që kanë bërë gabim;
- jeni të durueshëm kur gjërat nuk rezultojnë siç pritej dhe inkurajoni lojtarët të provojnë përsëri.

Në lidhje me fazat e të mësuarit, trajnerët duhet të jenë veçanërisht të vetëdijshëm që lojtarët mund të jenë në një fazë të avancuar të mësimit të një aftësie në kontekstin e trajnimit, por që ata mund të jenë në një fazë të hershme të mësimit në kontekstin e aftësive për ti kryer në lojë. Kjo gjithashtu mund të ndryshojë përsëri kur lojtarët kalojnë nga një nivel i konkurrencës në një tjetër.

Lojtarët mund të humbasin besimin kur zbulojnë se nuk mund të tregojnë aftësi në një lojë, për të cilën ata menduan se kishin “zotëruar” gjatë stërvitjes. Në këtë situatë, trajneri mund të ketë nevojë të përfshijë aktivitete në stërvitje që përqendrohen në atë aftësi, por në një mënyrë më të diskutueshme për tu përpjekur për të simuluar “presionin e lojës”.

2.3.4 REAGIME ME NDRYSHIMIN E SJELLJES

Qëllimi i dhënies së përshtypjeve është të ndryshoni sjelljen e lojtarëve - t'i bëni ata të ekzekutojnë një aftësi individuale ose ekipi në një mënyrë të veçantë.

Ndonjëherë lojtari tashmë do të ketë një sjellje (ose zakon) e cila duhet të ndryshohet. Në rrethana të tjera, aftësia që mësohet është e re.

Afati kohor i feedback-ut është shumë i rëndësishëm për efektin e reagimeve.

Qëllimi i procesit të mësimin është përvetësimi, ose përsosja e një sjelljeje (për shembull, teknika e gjuajtjes). Prandaj, çdo reagim duhet të sigurohet sa më shpejt që të jetë e mundur pasi lojtari të bëjë përpjekje.

Nëse lojtari prodhon sjellje të duhur, duhet të aplikohet një "shpërblim" (i cili mund të jetë i thjeshtë sa të thuash "bëre mirë") ose një "dënim" si sprint për lojtarët të cilët nuk bëjnë përpjekje të mjaftueshme.

Nëse reagimet jepen menjëherë, lojtari do të ketë një kujtim të mirë për atë që bëjnë që ata mund të përsërisin më pas. Sa më gjatë të jetë vonesa në mes të lojtarit që provon aftësinë dhe merr përshtypjet, aq më pak e fortë do të jetë kujtesa e tyre nga ato që bëjnë.

KUPTIMI I SHPËRBLIMEVE DHE GJOBAVE

Shpërblimet dhe dënimet mund të jenë efektive në ndryshimin e sjelljes. Për shembull, trajneri mund të urrejë një lojtar (një "shpërblim"), ose trajneri mund të gjejë një formë tjetër të ("një dënim") si: të mbledhin topat pas stërvitjes.

Anulimi i një dënimi (p.sh. përjashtimi i një lojtari nga nevoja për të vrapuar sprint) është gjithashtu një shpërblim, megjithatë një dënim i tillë negativ mund

të mos jetë aq i efektshëm sa dhënia e një shpërblimi sepse nuk mund të njihet nga lojtari në të njëjtën mënyrë si marrja e një shpërblimi.

Ashtu si shpërblimet ose gjobat mund të përdoren për të promovuar një sjellje të caktuar, ato mund të përdoren gjithashtu nëse qëllimi është të eliminoni një lloj sjelljeje të caktuar. Kur lojtari prodhon një sjellje të padëshiruar (për shembull, duke protestuar ndaj gjyqtarit) duhet të aplikohet një "gjobë" (p.sh. duke u zëvendësuar) ose një "shpërblim" duhet të anulohet në mënyrë që sjellja të ketë më pak të ngjarë të përsëritet në të ardhmen.

Në të dy rastet, "shpërblimet" dhe "dënimet" duhet të zbatohen vetëm në bazë të sjelljes direkte të sportistëve, dhe asnjëherë në rezultatet e tyre, mbi të cilat ata mund të mos kenë kontroll të plotë. Më poshtë janë disa shembuj të një përdorimi efektiv të shpërblimeve / gjobave:

Një lojtar 13-vjeçar merr një vendim që trajneri e konsideron të saktë në situatën 3 në 3. Trajneri menjëherë i uron ("shpërblim");

- Lojtarët e një ekipi nga 17-18 vjeç po kryejnë një ushtrim të mbrojtjes me intenzitet shumë të lartë dhe ata janë të lodhur. Një lojtar kryen një ndihmë në mbrojtje që trajneri dëshiron të përmirësojë. Si shpërblim, trajneri lejon lojtarin të pushojë për disa minuta. Në këtë rast, trajneri është duke e tërhequr një "dënim" (duke kryer një stërvitje kaq të fortë kur lojtarët janë të lodhur);

- Trajneri dëshiron që një 17-vjeçar të luaj mbrojtje pa u ndëshkuar me faull. Përveçse u tregon atyre teknikën e nevojshme, trajneri vendos një aktivitet në të cilin lojtari merr një pikë sa herë që faullohet. Në përfundim të stërvitjes, lojtari do të duhet të qëndrojë në një ushtrim të mbrojtjes tre-minutëshe për çdo pikë të akumuluar. Në të njëjtën kohë, sa herë që lojtari mbron pa u ndëshkuar, trajneri i inkurajon ata duke u thënë "punë e mirë!" për të forcuar shprehinë e saktë mbrojtëse. Kjo është veçanërisht e rëndësishme nëse lojtari i sulmit akoma ka arritur të shënojë. Trajneri gjithashtu mund të konsiderojë zbritjen e një pike kur luhet një mbrojtje e mirë (pavarësisht nëse është shënuar në kosh).
- Trajneri i një skuadre nga 15-16-vjeçar organizon një lojë në gjysmë fushë 3 në 3 në të cilën ata nuk duan që lojtarët të përdorin dorën e djathtë kur mund të përdorin të majtën. Sa herë që një lojtar përdor dorën e djathtë kur nuk duhet, skuadra e tyre humbet posedimin e topit.

Siç shihet, "shpërblimi" përdoret për të forcuar shprehinë e dëshiruar dhe "dënimi" përdoret për të eliminuar shprehinë e padëshiruar.

Gjithashtu, kur zbatohet ndëshkimi, është shumë e rëndësishme të forcohet shprehia alternative që kërkohet në vend të shprehisë së padëshiruar. Në shembujt e mëparshëm, mbrojtja pa faull ose gjuajtja me dorën e majtë.

Një shembull i një përdorimi më pak të efektshëm të shpërblimeve / gjobave do të ishte:

- Në posedimin e fundit të një loje të ngushtë, kundërshtari mori një kërcim në sulm, shënoi dhe fitoi ndeshjen në sirenë. Asnjë lojtar nuk kishte provuar të "mbyllte" lojtarin që mori kërcimin në sulm. Në stërvitjen e radhës, trajneri bëri që të gjithë lojtarët e skuadrës të vrapojnë sprinta për shkak të dështimit për të "mbyllur lojtarin".

- Ngjashëm me shkrimin sipër, një ekip fitoi duke marrë një kërcim në sulm duke shënuar në aksionin e fundit të lojës. Ekipi mbrojtës po luante mbrojtjen zonale dhe lojtari që merrte kërcimin në sulm kishte qenë në një situatë "të mbingarkuar" (d.m.th kishte më shumë se një lojtar sulmues në zonën që ata luanin mbrojtje).

Në këto shembuj dënimet mund të jenë më pak efektive sepse lojtarët mund të mendojnë se është e padrejtë që të penalizohen kur ata bënë detyrën saktë dhe që vetëm lojtari që nuk mbylli lojtarin duhet të penalizohet.

Në shembullin e dytë, lojtarët mund të mendojnë se situata ishte jashtë kontrollit të tyre. Lojtari mbrojtës që kishte afër më shumë lojtar të sulmit mund të ketë mbyllur një lojtar, por thjesht nuk ka mundur të mbyllë dy lojtarë. Trajnerët duhet të jenë të kujdesshëm për të aplikuar shpërblime / dënime për gjëra që janë nën "kontrollin" e lojtarëve.

Zbatimi i dënimeve në stërvitje (i cili mund të jetë disa ditë më vonë) gjithashtu do të thotë që lojtarët nuk do të kenë aq memorie të fortë për atë që ndodhi. Për të kapërcyer këtë, një trajner mund të përdorë video për t'u demonstruar lojtarëve se çfarë nuk shkoi.

Është më mirë të përdorësh shpërblime për të forcuar sjelljen sesa gjobat për të eliminuar shprehinë, veçanërisht me lojtarët më të rinj. Shumë trajnerë gjithashtu inkurajojnë shokët e skuadrës që të japin një "shpërblim", për shembull duke komplimentuar një shok skuadre që ka bërë një pasim të mirë.

Përdorimi i shpërblimeve Përforcimi e shpeshta (ose shpërblimet) do t'i ndihmojë lojtarët të marrin një nivel të lartë kënaqësie, gjë që forcon motivimin e tyre dhe i ndihmon ata "të mësojnë" sjelljen e dëshiruar dhe ta përsërisin atë. Kjo është arsyeja pse është aq e rëndësishme që trajnerët të përdorin shpesh shpërblime.

Ekzistojnë dy lloje shpërblimesh (ose përforcues):

- Shpërblimi shoqërorë përfshin respektin, njohjen, miratimin dhe vëmendjen e trajnerit. Për shembull, trajneri vlerëson përpjekjen e bërë nga një lojtar për të rimarrë topin, “Bëre mirë!”, “Kjo është mënyra!”, “Mirë!”
- Shpërblimi material janë shpërblime fizike që duhet të jenë të rëndësishme për lojtarët. Për shembull, periudhat e pushimit, të qenit në gjendje të kapërcejnë/anashkalojnë një ushtrim të vështirë ose ushtrim të mërzitshëm/ jo tërheqës, të zgjidhni ushtrimin që ata duan të bëjnë, duke fituar një kupë etj.

Shpërblimet nuk duhet të aplikohen në mënyrë arbitrare por ato duhet të jenë si pasojë e sjelljes së lojtarëve. Në fakt, çelësi i shpërblimit është që lojtarët të perceptojnë se ata po fitojnë diçka për shkak të asaj që bënë, gjë që më pas bën të mundur që ata do të përsërisin atë sjellje.

Ky efekt që do të ketë një shpërblim lidhet drejtpërdrejt me ndjenjën e “kontrollit” që lojtarët kishin në një situatë. Për shembull, nëse një lojtar humbë një top dhe ndodhë që të shkojë te një shok i skuadrës dhe atëherë trajneri (i cili nuk ka parë ndonjë gabim) i përgëzon ata që bënë një pasim të mirë – ndodh që lojtari të mos ndihet mirë.

Gjatë seancave të stërvitore, shpërblimi social është gjithashtu shumë i vlefshëm sepse:

- ai i siguron lojtarit informacion mbi sjelljen e tyre (feedback);
- është shumë e dobishme, sepse lojtari vlerëson njohjen e trajnerit;
- kontribuon në krijimin e një atmosfere pozitive brenda mjedisit të trajnimit.

Trajneri nuk duhet të ndalojë vazhdimisht lojtarët në mënyrë që të sigurojë një “shpërblim” ose të pranojë një sjellje. Në vend të kësaj, në aktivitete, pikë mund të jepen për sjelljet e veçanta që trajneri dëshiron të theksojë, me një “shpërblim” të dhënë në fund. Kjo do të jetë më efektive nëse shpjegohet në fillim të aktivitetit.

Për shembull: trajneri dëshiron që një ekip i moshave 15-16 vjeçare ta pasojë topin më shpesh në post nga pozita specifike në fushë. Për ta praktikuar këtë, ata organizojnë një lojë në gjysmë fushë në situata 4 kundër 4 për këtë qëllim. Rregullat e ushtrimit janë që sa herë që një lojtar i pason topin lojtarit të postit nga ato pozita, skuadra e tyre merr një pikë. Në fund të lojës, e cila zgjatë dhjetë minuta, skuadra që ka bërë minimumi shtatë pikë, do të ketë një pushim prej pesë minutash.

Për të qenë të suksesshëm, pikët duhet të shënohen menjëherë, të cilat trajneri mund ti bëjë duke i quajtur “pikë”. Për ta bërë këtë teknikë të funksionojë, duhet të merren parasysh aspektet e mëposhtme:

- shpërblimi duhet të jetë tërheqës. Për shembull, do të ishte tërheqëse për lojtarët që të jenë në gjendje të pushojnë gjatë një seance stërvitore intensive ose të luajnë një lojë ku ata mund të zgjedhin shokët e tyre të skuadrës;
- për ta bërë këtë strategji më të vlefshme, trajneri duhet të marrë parasysh moshën e lojtarëve dhe ato që dinë rreth tyre. Në përgjithësi, një shtytje e rrallë do të jetë më tërheqëse sesa ai i shpeshtë. Për shembull, do të jetë më tërheqëse për ta të luajnë një lojë pa rregulla, në të cilën ata zgjedhin shokët e tyre të skuadrës, nëse nuk r bëjnë shpesh këtë;
- numri i përgjithshëm i pikëve të nevojshme për të arritë shpërblimin përfundimtar duhet të arrihet në kohën e lejuar dhe në kushtet e ushtrimit të caktuar;
- Sjellja e saktë dhe rregullat e nevojshme për të marrë pikë duhet të jenë shumë të qarta.

Në këtë shembull, dhënia e pikëve mund të jetë në kontekstin e përgjithshëm të veprimtarisë. Për shembull, skuadrat mund të kërkojnë të shënojnë pikë. Shpesh, në fund trajneri do të jetë në gjendje të nxjerrë në pah se skuadra që arriti më shumë pikë (pasimi në post) po ashtu shënoi edhe më shumë shporta!

Më e rëndësishmja, shpërblimi nuk varet nga rezultati i përgjithshëm. Një pas mund të bëhet në post dhe më pas gjuajtja humbet. Në lojë kjo thjesht regjistrohet si një tentim gjuajtje e humbur. Nuk ka asistim, nuk ka pikë të shënuar dhe lojtarët mund të dekurajohen nga përsëritja e shprehisë.

Trajnerët mund të përdorin “pikët e ndeshjes” gjatë lojërave duke pas një ndihmës trajner që të mbajë gjurmët dhe pastaj të sigurojë reagime në kohën e pushimit (time-outs).

PËRDORIMI I GJOBAVE

Një trajner që punon me lojtarët të rinj duhet të përdorë kryesisht shpërblime, por përdorimi i “gjobave” mund të jetë edukativ, për aq kohë sa:

- është në përpjesëtim me vlerën dhe në thelb simbolike;
- përcakton sa më qartë që të jetë e mundur se çfarë përfshin dhe pse po aplikohet gjoba (në vend që trajneri të vendosë në mënyrë arbitrare);
- rrit interesimin e lojtarëve për qëllime sfiduese por të arritshme që lidhen me shmangien e ndëshkimit;
- në të njëjtën kohë, përforcimi duhet të përdoret për të forcuar sjelljen alternative.

Për shembull: para fillimit të një ushtrimit 3 në 3, trajneri mund të përcaktojë që sa herë që një lojtar driblon me dorën e gabuar ata marrin një pikë negative dhe se, në fund të lojës, skuadra me më shumë pikë do të duhet të mbushë shishet e ujit për kundërshtarët e tyre.

Një gjobë alternative mund të jetë ekzekutimi i driblimit me dorën e gabuar dhe dhënia e topit në zotërim të skuadrës tjetër sa herë që ndodhë kjo shkelje. Sidoqoftë, kjo mund të rezultojë që aktiviteti të jetë “ndalo dhe fillo”.

Në përputhje me rrethanat, përdorimi i një gjobe me pikë mund të lejojë që aktiviteti të jetë më i ngjashëm me lojën, po ashtu duke theksuar edhe sjelljen e kërkuar.

Edhe pse ndëshkimi është simbolik, ajo mund të rrisë motivimin e lojtarëve drejt qëllimit të ushtrimit dhe do t'i ndihmojë ata të përqendrohen në mos driblimin me dorën e gabuar. Në të njëjtën kohë, trajneri mund të përdorë motivimin shoqëror duke thënë “Mirë keni vepruar!” kur lojtarët përdorin dorën e saktë.

Më e rëndësishmja, qëllimi i përdorimit të ndëshkimeve nuk është që trajneri të duket i ashpër ose të tregojë se ato janë të rrepta. Përkundrazi, ashtu si një shpërblim, çdo ndëshkim duhet të jetë krijuar për të provokuar një dëshirë të lojtarët për të shmangur ndëshkimin duke zbatuar sjelljen e dëshiruar.

Në këtë mënyrë, “gjoba” shpresojmë se mund të ketë një fokus “pozitiv” - duke i bërë lojtarët të mendojnë për atë që duhet të bëjnë për të shmangur ndëshkimet. Trajnerët duhet të përpiqen gjithmonë të përshkruajnë aktivitetet me një gjuhë të orientuar drejtë, siç është “kjo është ajo që unë dua që ju të bëni” dhe jo “mos e bëni këtë”.

NË VAZHDIM

TEKNIKAT E TRAJNIMIT

1. Nëse është e mundur, Gjeneroni një kolegj të inqizojë një nga seancat tuaja dhe vendosni një mikrofon pa tel kur është duke u inqizuar seanca juaj. Kur e shikoni / dëgjoni inqizimin konsideroni:
 - a. sa nga koha e stërvitjes po flisni? Sa shpesh flasin lojtarët?
 - b. a po duhet ti përsëritni udhëzimet? A ishin të qartë për parën herë?
 - c. sa nga koha janë komentet tuaja:
 - i. pozitive – inkurajim i përgjithshëm (p.sh. “punë e shkëlqyer”, “e bërë mirë”)
 - ii. pozitive - reagime specifike (p.sh. “pasim i mirë”, “dalje e mirë në mbrojtje (eng. hedge)”);
 - iii. pozitive – korrigjim (p.sh. “herën tjetër, vendosni” mjekrën në supe “para pivotimit”);
 - iv. negative - korrigjim (p.sh. “mos u kthe pa shikuar më parë”)
 - v. negative - reagime specifike (p.sh. “në vend që të depërtoni për dy hapësh duhet të kishit kaluar topin”)
 - vi. negative - përgjithshme (p.sh. “nuk janë thjesht njerëz mjaft të mirë”)
2. Në planifikimin e seancave tuaja të ardhshme stërvitore konsideroni disa pyetje që mund t’ju bëni lojtarëve:
 - a. testoni nëse ata i kuptojnë apo jo udhëzimet tuaja;
 - b. shikoni sa mirë ata mund të “zbatojnë” një rregull të caktuar të lojës;
 - c. ndihmoni lojtarin të identifikojë se çfarë gabimi kanë bërë dhe si mund ta shmangin atë gabim në të ardhmen.
3. Sa shpesh gjatë një stërvitjeje flisni më shumë se 1 minutë? Duke pasur parasysh që një pushim (time-out) zgjat 1 minutë, provoni në stërvitjen tuaj të ardhshme të kufizoni të gjitha udhëzimet në 1 minutë!
4. Pyetni lojtarët për feedback në fund të një seance stërvitore - cila është një gjë që ata do të marrin nga ajo seancë dhe do ta zbatojnë në lojëra ose përqendrohen në zhvillimin e saj? A i identifikojnë ato gjërat që besonit se ishin të rëndësishme? Mund të jetë gjithashtu e dobishme që një kapiten i ekipit të ndihmojë në këtë seancë dhe pastaj të raportojë përsëri tek ju.
5. A e filloni çdo stërvitje duke përshëndetur secilin lojtar dhe duke i pyetur se si ishte dita e tyre? A e mbaroni çdo stërvitje duke i thënë lamtumirë çdo lojtar?
6. Shpjegoni konceptin e basketbollit kolegut (ata nuk kanë nevojë të jenë trajner basketbolli). Pastaj ua shpjegoni atyre për herë të dytë në një mënyrë tjetër. Bëni kolegun tuaj të ju ndalojë nëse:
 - a. përdorni të njëjtat fjalë ose diagram edhe herën e dytë siç keni bërë herën e parë;
 - b. përdorni fjalë ose diagrame që nuk i kuptojnë (kjo është e zakonshme kur përdorim “terma teknikë” pa i shpjeguar ato);
 - c. ngriteni zërin tuaj ose tregoni shenja të tjera të zhgënjimit!

A mund ta shpjegoni konceptin për herë të tretë? Diskutoni me kolegun tuaj se si qasje ndryshe cila mund të funksionojë më mirë, ose më keq, me njerëz të ndryshëm.
9. Kryeni një seancë stërvitore pa folur!

SIGURIMI I REAGIMEVE

1. A përdorni “ndëshkime” kur udhëhiqni ekipe? Cilat janë rëniet e mundshme për ta bërë këtë?
2. Cili është një aktivitet që skuadra juaj veçanërisht pëlqen të bëjë gjatë stërvitjet? Si mund ta përdorni këtë aktivitet si pjesë e një shpërblimi? Kur do ta përdorni në këtë mënyrë?
3. “Reagimi ka të bëjë më shumë me ato që dëgjoen sesa ato që janë thënë.” A jeni dakord me këtë deklaratë? Diskutoni me një koleg për një situatë kur reagimet ishin joefektive për shkak të kësaj.
4. Pse strategjitë e shpërblimit janë më efektive me lojtarët e rinj në vend të ndëshkimeve? Diskutoni me një koleg kur ndëshkimet mund të jenë efektive me lojtarët e rinj.

2.3.5 UDHËHEQJA E NJË SEANCE - ORGANIZIMI I LOJTARËVE NË GRUPE

UDHËHEQJA E NJË SEANCE

Duke u përgatitur për stërvitje, trajneri është i gatshëm të zhvillojë seancën!

ORGANIZIMI I LOJTARËVE NË GRUPE

Përdorimi i grupeve të vogla në stërvitje është shpesh i domosdoshëm, pavarësisht nëse ai ndahet në dy ekipe për gara mes vete ose duke përdorur "ushtrime në stacione", ku grupe të ndryshme ndërmarrin veprimtari të ndryshme. Një avantazh i përdorimit të stacioneve është se mund të ndihmojë që sportistët të mbahen të angazhuar dhe aktivë në vend se të qëndrojnë rrotull, gjë që shpesh ndodh në një grup të madh të lojtarëve.

Kur krijoni/formoni grupe, trajnerët duhet:

- Krijoni mundësi maksimale të pjesëmarrjes (një princip planifikimi);
- Inkurajoni lojtarët të bëhen përgjegjës për përpjekjet dhe performancën e tyre (trajneri nuk do të jetë në gjendje të mbikëqyrë të gjitha grupet njëherësh!);
- Lejoni të ndodhë bashkëveprimi shoqëror (arsyeja kryesore që marrin pjesë fëmijët e vegjël është të argëtohen!);
- Konsideroni aspektet e aftësisë, gjinisë dhe miqësisë (mos i vendosni gjithmonë lojtarët më të mirë në një grup);
- Inkurajoni bashkëpunimin mes lojtarëve derisa ata punojnë për të arritur qëllimet e tyre.

Për të formuar grupet, trajneri duhet të përdorë komanda të qarta dhe të qëndrueshme, në mënyrë që grupet të formohen sa më shpejt që të jetë e mundur. Në planifikimin e seancës, trajneri mund të përcaktojë konkretisht se kush do të jetë në cilin grup dhe here pas here të tjera, ata do të dinë se cilat grupe dhe çfarë madhësie dëshirojnë dhe mund t'i formojnë ato me udhëzime si:

- "Formoni një çift me një person me të njëjtën lartësi";
- "Qëndroni me një çift tjetër dhe formoni grupe me nga katër";
- "Hyni në grupe prej 3";
- "Dy me një top";
- "Në grupe prej 3, secili grup me një top";
- "Katër rreshta në vijën fundore";
- "Katër grupe me nga tre lojtar në secilin cep/kënd të fushës".

2.3.6 UDHËHEQJA E NJË SEANCE - PREZANTONI AKTIVITETIN

PREZANTONI AKTIVITETIN

Trajnerët duhet të synojnë të flasin sa më pak në një seancë stërvitore, duke u siguruar që ato që thonë ata janë të qarta për lojtarët dhe të arrijnë deri në pikën e duhur. Gjëja më së shumti e rëndësishme është për t'u dhënë lojtarëve një shans për të vepruar! Mos harroni, një pushim në lojë (eng. time-out) zgjatë vetëm 60 sekonda, kështu që trajnerët duhet të jenë të shpejtë dhe konciz/i ngjeshur!

Kur filloni një aktivitet të ri trajneri duhet të:

- *Shton vëmendjen* - përdorni një bilbil/pip, zë ose një sinjal të paravendosur p.sh. eja në mes të fushës;
- *Emërtoni aktivitetin* - kjo e bën më të lehtë përdorimin në seancat pasuese (p.sh. "Shell Drill");
- *Shpjegoni* ushtrimin dhe qëllimin e tij të lojtarët;
- *Vendosni rregulla* të aktivitetit (p.sh. pozita dhe lëvizja e lojtarëve);
- *Shënani një ose dy pika kryesore* - këto janë ato që theksohen në këtë aktivitet. Kjo është ajo që trajneri dëshiron që lojtarët të mësojnë dhe të jenë në gjendje ta përsërisin në lojë;
- *Demonstroni* - nëse është e nevojshme, jepni një demonstrim praktik të asaj që duhet të bëhet në mënyrë që lojtarët të mund të shikojnë dhe të kuptojnë më mirë qëllimin.

PËRDORNI FJALËT KRYESORE

Përdorimi i "fjalëve kryesore" mund të kursejë shumë kohë dhe është gjithashtu një metodë efikase për të siguruar një përshtypje përmbledhëse. Një fjalë e dhënë mund të jetë emri i veprimtarisë ose një pikë e veçantë mësimore (p.sh. "shtrirja dorës dhe nyja poshtë" për të theksuar pozicionin e krahut dhe nyjës kur gjuani).

Çdo fjalë e theksuar duhet të shpjegohet kur prezantohet aktiviteti dhe pastaj përdoret vazhdimisht gjatë aktivitetit.

Është gjithashtu e rëndësishme t'i mbani ato në përputhje nga një stërvitje në tjetrën, si dhe në lojëra.

Është një gabim i zakonshëm për një trajner të përdorë një fjalë të veçantë sugjeruese (p.sh. "shko në majë të postit") duke harruar që ata nuk i kanë shpjeguar ekipit se çfarë do të thotë. Kjo padyshim që çon në një konfuzion dhe kohë të humbur.

Lojtarët gjithashtu mund të hutohen sepse trajnerë të ndryshëm mund të përdorin fjalë të ndryshme për të njëjtën gjë. Për shembull, "majë e post-it" dhe "bërryl" i referohen ndoshta të njëjtës zonë të fushës.

Mund të jetë efektive në fillim të sezonit që trajneri tu sigurojë lojtarëve një faqe shënimesh, duke shpjeguar fjalë të ndryshme sugjeruese që ata do të përdorin. Përndryshe, duke u dhënë lojtarëve kohë në stërvitje të shkruajnë shënime gjithashtu mund t'i ndihmoni ata të mbajnë mend fjalët e sugjeruara.

HEQJA E SHPËRQENDRIMEVE

Kur trajneri prezantoni aktivitetet duhet të jetë i vëmendshëm se si pozicionohet në lidhje me grupin. Ndonjëherë trajneri do të largohet nga grupi, për të treguar një hapësirë të veçantë në fushë, ose të udhëzojë lojtarët që bëjnë demonstrimin.

Problemi me këtë është se:

- (a) e bën më të vështirë për trajnerin të dëgjohej;
- (b) bëhet më e vështirë të përqendrohesh në ato që janë thënë;
- (c) trajneri do të humbasë shikimin vizual që mund të ndihmojnë të demonstronë nëse lojtarët janë duke kuptuar (p.sh. duke tundur kokën e tyre kanë tendencë të tregojnë se ata kuptojnë ndërsa një vështrim jo bindës mund të tregojë se ata nuk janë të sigurt).

Sa më shumë të jetë e mundur, trajneri duhet të përpiqet kur flet për të qëndruar në një pozicion në të cilin ata janë "të hapur" për grupin - d.m.th trajneri mund t'i shohë ata, dhe ata mund ta shohin trajnerin. Nëse trajneri duhet të lëvizë (p.sh. për të treguar se ku një lojtar lëviz në aktivitet) ata duhet të flasin me grupin, të lëvizin (derisa nuk flasin) dhe pastaj të kthehen për t'u përballur me grupin dhe të vazhdojnë të flasin sapo të jenë në pozicionin e ri.

2.3.7 UDHËHEQJA E SEANCËS - VËZHGONI DHE JEPNI PËRGJIGJE

Trajneri duhet të fillojë aktivitetin sa më shpejt që të jetë e mundur, duke vazhduar të flasë në minimum. Pastaj vjen aspekti më i rëndësishëm i stërvitjes - vëzhgimi. Ajo që e bën një trajner të shkëlqyeshëm nuk është ajo që thonë ata, por ato që shohin.

VËZHGONI AKTIVITETIN

Derisa po zhvillohet aktiviteti, trajneri vëzhgon të shohë nëse lojtarët kuptojnë se çfarë synojnë të bëjnë dhe sa mirë ata po i ekzekutojnë aftësitë. Trajnerët nuk duhet të jenë shumë të shpejtë për të ndaluar aktivitetin, edhe nëse bëhen gabime. Kur është e mundur, flisni me lojtar individualisht pa ndaluar aktivitetin.

Zakonisht, disa lojtar do të kuptojnë aktivitetin ose do të jenë në gjendje t'i kryejnë aftësitë më mirë se të tjerët. Inkurajoni ata të ndihmojnë shokët e ekipit për të bërë mire ushtrimin.

Kjo mund të jetë diçka që një kapiteni të ekipit mund t'i jepen disa përgjegjësi për të bërë. Shumë shpesh, trajnerët ndalojnë një aktivitet të tërë për të korrigjuar një pjesë të strukturës së aktivitetit (p.sh. një lojtar u zhvendos në një pozitë të pasaktë).

Kur është e mundur, bëni korrigjimin ndërsa aktiviteti le të vazhdoj, veçanërisht duke komunikuar lojtarët me njëri-tjetrin se ku dikush ka për qëllim të pasoj ose lëvizë.

Nëse aktiviteti duhet të ndalet për korrigjim, fokusi i trajnerit duhet të jetë në tregimin e lojtarëve se çfarë të bëjnë, në vend që të përshkruani atë që ata po vepronin gabimisht. Kjo duhet t'i referohet pikave të identifikuar të mësimdhënies të prezantuar në fillim dhe më pas trajneri duhet të fillojë përsëri aktivitetin sa më shpejt që të jetë e mundur.

Shpesh një trajner mund të vëzhgojë diçka gjatë një aktiviteti që nuk ishte një pikë mësimore specifike, por që ata besojnë se ka nevojë për korrigjim. Në këtë rrethanë, shpesh është më mirë të bëni shënime për këtë dhe ta adresoni atë në një aktivitet tjetër, në vend që të ndaloni aktivitetin.

SIGURONI REAGIME - "TRAJNIMI NË LËVIZJE"

Gjatë aktivitetit, trajneri duhet të jetë i shpejtë për të lavdëruar lojtarët, veçanërisht aty ku ata kanë përdorur procesin e saktë edhe nëse qëllimi përfundimtar nuk u arrit (p.sh. teknika e mirë u përdor në gjuajtje edhe pse gjuajtja ishte e humbur).

Kur siguron një feedback konstruktiv, trajneri duhet t'u referohet pikave të tyre mësimore, kjo dhe është arsyeja pse përdorimi i fjalëve të dhëna është i rëndësishëm: i mundëson trajnerit të japë shpejt reagimet.

Për shembull, një trajner mund të përdorë "bërryli lartë" ose "bërryli mbi lartësi të syrit" si një pikë mësimore kur gjuan - për të theksuar formën e saktë për dorën e gjuajtjes. Këto fjalë mund të transmetohen te një lojtar, pa ndaluar stërvitjen, për t'i kujtuar teknikën e duhur (p.sh. "Xhejms, bëre mirë. Lartësia e duhur e bërrylit").

Kur trajnerët "trajnimi në lëvizje" duhet të thërrasin një lojtar duke e thirrur emrin e tyre së pari, për të siguruar që ata kanë vëmendjen e personit.

Trajneri nuk duhet të veprojë si një radio komentator, duke transmetuar udhëzime minutë për minutë për lojtarët, pasi sa më shumë trajneri flet aq më shumë do të bëhet si “zhurma në sfond”. Në vend të kësaj, trajneri duhet të japë lëvdata ose korrigjim të shkurtër gjatë aktivitetit.

Kjo qasje përshkruhet si “të stërviturit në nguti”, sepse trajneri nuk ndalon aktivitetin në mënyrë që të sigurojë reagime. Trajneri gjithashtu mund të sigurojë një reagim më të hollësishëm për një lojtar individual në momentet kur lojtari nuk është i përfshirë në aktivitet. Për shembull, duke pritur derisa lojtari të ketë përfunduar një pushim të shpejtë përpara se t’i korrigjojë ato.

NDIHMONI LOJTARËT TË ZBULOJNË PËRGJIGJET E TYRE

Trajnerët gjithashtu duhet të përdorin pyetje për të detyruar lojtarin që të zbulojë se çfarë ata bënë gabim (dhe çfarë duhet të bëjnë), në vend se trajneri gjithmonë t’u tregonte atyre se çfarë ishte e gabuar.

Për shembull, le të bëjmë një aktivitet mësimor të thjeshtë për fëmijët që luajnë mini-basketboll. Trajneri dëshiron që ata të bëjnë hapin me këmbën e tyre të djathtë kur pranojnë topin. Një fëmijë bën një dyhapësh dhe nuk e bën këtë. Në vend që ta tregojë këtë, trajneri i pyet ata:

- “Me cilën këmbë e bëtë hapin?”
- “Cilën këmbë duhet të kishit përdorur?”
- “A je i sigurt?”

Këto pyetje kërkojnë që lojtari të gjejë vetë përgjigjen, duke i bërë kështu që t’i kushtojnë më shumë vëmendje herën tjetër. Ndoshta herën e parë që trajneri shtron pyetjen, lojtari nuk do ta dijë përgjigjen, sepse ata nuk po i kushtonin vëmendje të mjaftueshme hapit, por përqendrimi i tyre do të rritet nga atëherë e tutje, ashtu si shokët e ekipit të tyre, pasi të kuptojnë se trajneri mund t’i pyesë ata pyetje gjithashtu.

Sistemi i pyetjeve mund të plotësohet duke kujtuar ata se çfarë duhet të bëjnë menjëherë përpara se të fillojnë - duke përdorur fjalët kyçe ose pikat mësimore. (“Këmba e djathtë në kapje/pranim të topit.”)

Të dy strategjitë, pyetjet dhe rikujtimet, janë veçanërisht të dobishme kur merren me aftësi të pakonsoliduara që kërkojnë vëmendje më të madhe, ose në momente specifike kur trajneri percepton mungesë të vëmendjes.

Pyetjet duhet të pasojnë sjelljen e lojtarit sa më shpejt të jetë e mundur (menjëherë pasi lojtari të bëjë veprimin), dhe përkujtesit parandalues (me ose pa një pyetje) duhet menjëherë ti paraprijë veprimin që ndjekin.

2.3.8 TRAJNIMI ADAPTUES - NDRYSHIMI I AKTIVITETEVE PËR TË QENË MË EFEKTIV

Kur vëzhgoni një aktivitet, mund të bëhet e qartë për trajnerin se aktiviteti është shumë i vështirë ose shumë i lehtë për lojtarët, për sa i përket nivelit të tyre aktual të aftësive.

BËRJA E AKTIVITETEVE MË TË LEHTA OSE MË TË VËSHTIRA

Në secilin aktivitet do të ketë shumë variabla që mund të ndryshohen për të siguruar një mjedis më të mirë mësimi për pikat mësimore.

Për shembull, të kesh një aktivitet ku një skuadër shënon pikë duke e futur me sukses topin në katërkëndësh sesa duke shënuar kosha nga jashtë, mund të përqendrojë përpjekjet e lojtarëve në qarkullimin e topit, sesa në atë nëse një gjuajtje përfundimisht është shënuar ose humbur.

Trajneri gjithashtu mund të dëshirojë të sfidojë lojtarët që janë më të aftë, derisa lejon lojtarët më pak të aftë të zhvillohen me ritmin e tyre. Për shembull, të kërkojë një lojtar më të aftë të driblon ose të pasoj me dorën e tij jo të preferuar mund ta bëjë aktivitetin më sfidues për ta, pa e bërë atë shumë të vështirë për lojtarët e tjerë.

Trajneri gjithashtu mund të ndryshojë rregullat e një aktiviteti për ta bërë atë më të vështirë ose më të lehtë siç kërkohet. Për shembull, një rregull i tillë si mos lejimi i një ekipi të rrëmbejë topin nga duart e një lojtari do ta bëjë më të lehtë për lojtarët më pak të aftë, të cilët ende mund të mësojnë të pivotojnë dhe të pasojnë.

I njëjti ndryshim rregulli gjithashtu mund të inkurajojë lojtarët më të aftë të përmirësojnë pozicionin e tyre mbrojtës dhe daljen para topit, pasi ata janë në pozitë ku mund të vjedhin topin duke ndërprerë një pasim.

EKZISTOJNË SHUMË ASPEKTE TË NJË AKTIVITETI QË MUND TË NDRYSHOHEN DHE DUKE MARRË PARASYSH CILAT ASPEKTE DUHET TË NDRYSHOJNË, TRAJNERËT DUHET TË MBAJNË NË MEND QASJEN E MËPOSHTME :⁴

M	Modeli i stërvitjes: përdorni pyetje për lojtarë të caktuar ose ekipin për të vendosur sfida për aspekte të veçanta të një loje. “Kur duhet të lëvizni për të pranuar një pasim?”
S	Si të shënoni / fitoni: ndryshoni mundësitë për të shënuar - p.sh. pasoni te një lojtar në një zonë të caktuar për të shënuar, në vend që të gjuani ju në kosh. Ndryshoni madhësinë / distancën e një objekti.
H	Hapësirë: rrisni ose zvogëloni vështirësinë e lojës duke ndryshuar formën ose madhësinë e hapësirës së lojës.
N	Numrat: konsideroni të përdorni numra të ndryshëm të ekipit ose të ndryshoni numrin e kthimeve që merr një lojtar / ekip. Ulja e madhësisë së ekipit mund të rrisë përfshirjen e lojtarëve.
RR	Rregullat e lojës: ndryshoni rregullat e aktivitetit. Kufizoni numrin e driblimeve për të theksuar pasimin. Kërkoni që asnjë gjuajtje të mos mund të merret jashtë hapësirës së lejuar, përveç nëse topi është pasuar ose dribluar në hapësirën e lejuar.
P	Pajisjet: ndryshoni numrin ose llojin e pajisjeve. Bëni lojtarët të driblojnë me dy topa në vend të një topi.
GJ	Gjithëpërfshirës: kërkoni lojtarëve të modifikojnë aktivitetet.
K	Koha: zvogëloni ose zgjatni kohën e lejuar për të kryer veprime.

⁴ Si ta ndrojmë- Një udhëzues për t'iu ndihmuar trajnerëve dhe arsimtarëve në përmirësimin e lojërave të sportit, Komisioni Australian I Sportit, 2007, f3

2.3.9 TRAJNIMI ADAPTUES - STËRVITJA E LOJTARËVE ME AFTËSI TË NDRYSHME

“Trajnimi adaptues” thjesht kryen veprimtari që janë të përshtatshme për aftësinë e secilit lojtar.

Në çdo ekip të ri ka të ngjarë të ketë një gamë të gjerë shkathtësish dhe aftësish atletike midis lojtarëve, si dhe dallime në të kuptuarit e tyre në taktikat e lojës.

Roli i trajnerit është të ndihmojë secilin nga ata lojtarë të zhvillohen dhe që ekipi të përmirësohet. Kjo kërkon që trajneri të jetë në gjendje të hartojë dhe drejtojë aktivitete që përfshijnë të gjithë lojtarët dhe t'i sfidoj si duhet ata në mënyrë që ata të zhvillohen.

Dallimet në nivelin e aftësive dhe të kuptuarit

Është e zakonshme në çdo ushtrim që disa lojtarë ta kenë më të lehtë ta bëjnë se të tjerët. Në përgjithësi, ekzistojnë dy fusha që do të ndikojnë se sa vështirë lojtari gjen një ushtrim:

- Niveli i aftësive - pavarësisht nëse lojtari mund të kryejë aftësitë e kërkuara në aktivitet;
- Kuptimi - nëse lojtari e kupton apo jo strukturën e aktivitetit (p.sh. renditjen e lëvizjeve) ose nëse ata i kuptojnë parimet e lojës që janë të përfshira (p.sh. “vija e pasimit” - parimet e depërtimit” principet në 2 në 1).

Njësoj, lojtarët mund ta gjejnë një aktivitet të lehtë dhe kjo mund të ndikojë në motivimin e tyre, veçanërisht nëse trajneri po ndalon shumë aktivitetin në mënyrë që të korrigjojë lojtarët që po e shohin ushtrimin sfidues për ta.

Trajneri duhet të jetë në gjendje të angazhojë të dy tipet e lojtarëve.

Angazhimi i lojtarëve që e shohin të lehtë një aktivitet

BËNI ATA TRAJNERË

Në vend që trajneri të ndalojë një aktivitet dhe të bëjë korrigjime, ata mund të kenë lojtarë që kanë kuptuar më mirë strukturën ose parimet e ekipit dhe le të bëjnë korrigjimet. Kjo inkurajon lojtarët të bisedojnë me njëri-tjetrin dhe të gjejnë zgjidhjet e tyre.

Kur e bëni këtë, struktura e një aktiviteti mund të ndryshojë pak, por përpara se të futeni, trajneri duhet të vlerësojë janë pikat mësimore që ende po forcohen. Nëse janë, atëherë trajneri nuk duhet të ndalojë aktivitetin. Në të vërtetë, trajneri mund të vazhdojë t'i japë veprimtarisë (me strukturën e saj të re) një emër si “Ushtrimi i Xhonit” për të theksuar rolin që lojtari kishte në krijimin e aktivitetit të ri.

NDRYSHONI AKTIVITETIN

Trajneri mund të jetë në gjendje të ndryshojë aktivitetin në mënyrë që të jetë më sfidues për një lojtar më të aftë, për shembull:

- Shtoni kompleksitetin - një lojtar më i aftë mund të duhet të përdorë dorën e tij jo të preferuar, ndërsa një lojtar më i aftë mund të përdorë dorën e tij të preferuar, ose ndoshta një lojtar më i aftë mund të lejohet të përdorë më pak driblime sesa një lojtar më pak i aftë;
- Ndryshoni rregullat - për shembull, mos lejoni që lojtarët e aftë të vjedhin topin nga duart e lojtarëve më pak të aftë. Në vend të kësaj, deklaroni se çdo vjedhje duhet të jetë nga ndërprerja e pasimit;
- Punë e fortë ekipore - një lojtar i aftë nuk mund të lejohet të gjuajë nga driblimi dhe mund të gjuaj vetëm nëse ata janë në reket dhe pranon një pasim ose nëse ata kapin topin pas kërcimit.

NDRYSHONI MËNYRËN SI SHËNON NJË EKIP

Në aktivitetet kur objektivi është të shënoni pikë, lojtarët më të aftë shpesh përfundojnë duke marrë përsipër të gjuajnë më shumë gjuajtje. Duke ndryshuar mënyrën se si shënon një ekip, trajneri mund të sigurojë që të gjithë lojtarët të përfshihen në gjuajtje. Për shembull, shpërblimi me një pikë për një pasim te shoku i skuadrës i cili është i hapur për një gjuajtje (pavarësisht nëse gjuajtja shënohet ose jo) do ti jep rëndësi të veçantë lëvizjes së topit.

Angazhimi i lojtarëve që e gjejnë të vështirë një aktivitet

PARTNERËT

Shumë aktivite në stërvitje kanë një natyrë përsëritëse dhe nëse një lojtar është duke e pasur të vështirë ta kuptojë strukturën e aktivitetit, mund të ndihmojë për t'i partnerizuar ata me një lojtar tjetër dhe t'i bëjë ata "të përcjellin" atë lojtar.

ZBUTJA E RREGULLIT

Një nga elementet më të rëndësishme për zhvillimin e aftësive është mundësia për t'i praktikuar ato. Lejimi i një lojtari më pak të aftë të largohet nga një shkelje e "hapave" ose "driblimit të dyfishtë" mund t'u japë atyre më shumë mundësi që të kenë topin në duart e tyre dhe të luajnë, veçanërisht në një situatë të diskutueshme.

Natyrisht, ata përfundimisht duhet të jenë në gjendje të kryejnë aftësi në një dyluftim dhe kështu trajneri gjithashtu duhet të sigurojë korrigjimin e ekzekutimit të driblimeve (shpesh në aktivite të tjera, jo aktivitetin e duelit). Përndryshe, trajneri mund të "thërrasë hapat" (në mënyrë që lojtari të jetë i vetëdijshëm për ato që bënë gabimisht), por t'ua kthejë topin atyre përsëri në mënyrë që ata të kenë një mundësi tjetër për të praktikuar ushtrimin.

PIKA E TË MËSUARIT

Trajneri mund të ketë nevojë për t'i dhënë një lojtari më pak të aftë shpjegime shtesë në lidhje me ekzekutimin e një aftësie. Ata madje mund t'i heqin ato shkurtimisht nga një aktivitet për të praktikuar në mënyrë specifike aftësitë dhe pastaj t'i kthejnë ato në aktivitet.

RRITNI TRANSFERIMIN E AFTËSIVE

Në stërvitjen e strukturimit, trajneri duhet t'u japë lojtarëve një shans të praktikojnë aftësitë menjëherë përpara se ta përfshijnë atë në një aktivitet të garimit. Kjo mund të ndihmojë në transferimin e aftësive nga një aktivitet në tjetrin.

KRIJIMI I NDRYSHIMEVE NË PRAKTIKË

Shpesh një trajner do të jetë në gjendje të bëjë ndryshimet e planit stërvitor për të angazhuar të gjithë sportistët. Sidoqoftë, ndonjëherë ata do të hartojnë një aktivitet dhe më pas bëhet e dukshme që lojtarët po e kanë të vështirë, kështu që trajnerit do t'i duhet të bëjë ndryshime gjatë seancës stërvitore.

Për ta bërë këtë, trajneri së pari duhet të marrë në konsideratë cilat janë pikat mësimore për atë aktivitet, sepse çfarëdo ndryshimi që ata bëjnë duhet të theksojë akoma ato pika mësimore, pra ato synime.

STRUKTURA E NDRYSHIM-IT GJITHASHTU MUND TË NDIHMOJË TRAJNERIN TË BËJË NDRYSHIME GJATË SEANCËS STËRVITORE:

M	Modeli i stërvitjes: përdorni pyetje për lojtarët e veçantë ose ekipin për të vendosur sfida për aspekte të veçanta të një loje. "Kur duhet të lëvizni për të marrë një pasim?"
S	Si të shënoni / fitoni: ndryshoni mundësitë për të shënuar - p.sh. lejoni të kaloni te një lojtar në një zonë të caktuar për të shënuar, në vend që të gjuani në kosh. Ndryshoni madhësinë / distancën e objektivit.
H	Hapësira: rriteni ose zvogëloni vështirësinë e lojës duke ndryshuar formën ose madhësinë e zonës së lojës.
N	Numra: konsideroni të përdorni numra të ndryshëm të ekipit ose të ndryshoni numrin e kthimeve që merr një lojtar / ekip. Ulja e madhësisë së ekipit mund të rrisë përfshirjen e lojtarëve.
RR	Rregullat e lojës: ndryshoni rregullat e aktivitetit. Kufizoni numrin e driblimeve për të theksuar pasimin. Kërkoni që asnjë gjuajtje të mos mund të merret jashtë hapësirës së lejuar, përveç nëse topi është pasuar ose dribluar në hapësirën e lejuar.
P	Pajisjet E: ndryshoni madhësinë ose llojin e pajisjeve. Bëni lojtarët të driblojnë dy topa në vend të një topi.
GJ	Gjithë përfshirja: kërkojuni lojtarëve të modifikojnë aktivitetet.
K	Koha: zvogëloni ose zgjasni kohën e lejuar për të kryer veprime.

Veçanërisht me lojtarët e rinj, gjithmonë do të ketë një gamë të gjerë aftësish midis lojtarëve në ekip. Kjo gamë e aftësive nuk ka ndërlidhje me çdo paaftësi që mund të ketë një lojtar.

Për shembull, një lojtar në një ekip mund të mos jetë në gjendje të kap topin. Kjo mund të jetë për shkak se:

- ata kanë një paaftësi (p.sh. paralizë cerebrale që ndikon në koordinimin e tyre);
- ata nuk kanë pasur më parë përvojë duke pasuar dhe pranuar topin;
- ata kanë pasur një përvojë të keqe (p.sh. lënduar gishtin) duke u përpjekur për të kapur një top më parë.

Cilado qoftë arsyeja, trajneri duhet të jetë në gjendje të ndihmojë lojtarin për të zhvilluar këtë aftësi.

2.3.10 TRAJNIMI ADAPTUES - PËRFSHIRJA E LOJTARËVE ME AFTËSI TË KUFIZUARA

PËRQENDROHUNI NË REZULTATIN

Kur një lojtar ka një paaftësi fizike, trajneri mund të ndjehet i pasigurt sesi të udhëzojë atë. Për shembull, si do ta mësonit një lojtar që nuk ka duar të kapë topin dhe pastaj të pasoj topin?

Ndonjëherë do të jetë efektive të udhëzoni lojtarin atë që dëshironi të bëhet dhe pastaj t'i lini ata të eksplorojnë se si ta bëjnë atë. Në shembullin e mësipërm, lojtari mund të jetë në gjendje të kapë topin me krahët (ose madje ta ndalojë topin me gjoks) dhe pastaj ta godasë atë tek personi tjetër.

Përderisa kjo nuk është e lejuar në basketboll (një lojtar nuk mund ta godasë qëllimisht topin), mund të jetë efektiv duke lejuar aktivitetin të vazhdojë dhe lojtari të jetë në gjendje të përfshihet në aktivitet. Ata gjithashtu mund të jenë në gjendje të gjejnë një mënyrë tjetër për të "hedhur" topin - por nëse atyre nuk u jepet mundësia për të ushtruar, nuk ka gjasa të gjejnë një mënyrë për ta bërë atë.

PYETNI ÇFARË NDRYSHIMESH NEVOJITEN?

Kurdoherë që një trajner ka një lojtar me aftësi të kufizuara në ekipin e tij, ata duhet të flasin me prindërit për çdo ndryshim ose modifikim që mund të jetë i nevojshëm për të përfshirë fëmijën. Prindërit shpesh do të jenë në gjendje t'i japin trajnerit këshilla praktike se si të punojnë më mirë me lojtarin.

NDRYSHIMI I MËNYRËS SE SI UDHËHIQNI

Për të përfshirë një lojtar me aftësi të kufizuara mund të kërkohet nga trajneri të bëjë disa ndryshime në stërvitjen e tij, megjithatë këto nuk janë të ndryshme nga ndryshimet që mund të kenë nevojë për të bërë për ndonjë nga lojtarët e tij.

Në stërvitjen e një lojtari me dëmtim të dëgjimit, trajneri mund të sigurojë udhëzime me shkrim ose shpjegime. Ata mund të duhet të sigurohen që ata janë duke u përballur me lojtarin kur flasin dhe ata mund të kenë nevojë të krijojnë një rregull stërvitje që kur të ndalojnë një aktivitet, lojtarët e tjerë janë përgjegjës për të siguruar që lojtari me një dëmtim të dëgjimit të di gjithashtu se ka qenë ndalur. Këto ndryshime nuk janë të vështira.

Një lojtar me aftësi të kufizuara intelektuale mund të ketë nevojë për demonstrim fizik - lëvizjet "duke i përshkuar" nëpër fushë, duke u treguar atyre ku të vendosin këmbët ose duart. Përsëri, këto nuk janë ndryshime të vështira dhe janë njësoj siç trajneri mund të duhet të bëjë për një lojtar pa aftësi të kufizuara.

SUPOZONI SE ATA MUNDEN, E JO SE NUK MUNDEN

Shpesh pengesa më e madhe për pjesëmarrjen në sport nga një person me aftësi të kufizuara është perceptimi që ata nuk do të jenë në gjendje të marrin pjesë ose që ata nuk do të jenë në gjendje të marrin pjesë fare përkrah sportistëve të aftë.

Ndoshta gjëja më e fuqishme që mund të bëjë një trajner është të përshtatë një qëndrim që ata mund ta përfshijnë lojtarin sesa të supozojmë se nuk mund ta bëjnë këtë.

KËRKONI KËSHILLA

Ekzistojnë një numër organizatash që ofrojnë mundësi për lojtarët me aftësi të kufizuara dhe ato mund të jenë në gjendje të ofrojnë ndihmë ose këshilla për një trajner që po punon me një lojtar me aftësi të kufizuara.

SHTIGJET/RRUGËT PËR LOJTARËT ME AFTËSI TË KUFIZUARA

Ka shumë rrugë ndërkombëtare për lojtarët me aftësi të kufizuara:

- Basketblli me karroca është një sport Paralimpik si për burra ashtu edhe për femra. Kampionati botëror zhvillohet gjithashtu në nivelin e të rinjëve dhe të seniorëve;
- Lojtarët me aftësi të kufizuara intelektuale janë në gjendje të marrin pjesë në aktivitete të zhvilluara nga Olimpiada Speciale dhe në Kampionatet Botërore të kryera nga INAS (një organizatë që është anëtare e Komitetit Olimpik Ndërkombëtar);
- Lojtarët me dëmtim të dëgjimit janë në gjendje të marrin pjesë në Kampionatet Botërore të zhvilluara nën kujdesin e ICSD (Komiteti Ndërkombëtar i Sporteve për të Shurdhët).

NË VAZHDIM

1. Përgjigjuni secilës pyetje më poshtë sa më shpejt të jetë e mundur. Regjistroni përgjigjen tuaj dhe më pas dëgjoni përgjigjet tuaja. Çfarë udhëzimi do të jepnit në praktikë për:
 - a. ndajeni ekipin në 3 rreshta në vijën fundore, ku dy rreshta vendosen tek këndi i vijës së trepikëshit dhe njëri rresht vendoset nën kosh
 - b. të ketë lojtarë në grupe me nga 2 lojtar dhe secili grup ka një top;
 - c. merrni grupin për t'i ndarë në dy skuadra, me 5 lojtarët që filluan ndeshjen e fundit në njërin skuadër dhe zëvendësuesit në fillimin e lojës së fundit në ekipin tjetër;
 - d. ndaloni aktivitetin dhe thirrni lojtarët të grumbullohen në këndin e fushës, ku po qëndron njëri prej trajnerëve tuaj ndihmës.
2. A keni emra për secilën aktivitet që përdorni? Kërkoni nga pesë lojtarë ndaras të përshkruajnë se si funksionon një aktivitet i veçantë, por ju jepni atyre vetëm emrin që keni për atë aktivitet. A janë ata të saktë?
3. Shkruani një përshkrim të nivelit të aftësive të lojtarit tuaj më të aftë dhe lojtarit më pak të aftë. Reflektoni në stërvitjen tuaj të fundit - a u sfiduan të dy lojtarët në secilën nga aktivitetet? Diskutoni me një kolegë trajner se si mund të keni aktivitete të ndryshme për t'u kujdesur më mirë për të dy lojtarët.

2.4 ADMINISTRIMI

2.4.1 MBAJTJA E SHËNIMEVE/ TË DHËNAVE

Disa shënime që duhet të mbajnë trajnerët janë:

- një listë e lojtarëve që janë provuar për ekipin;
- çdo vlerësim që trajneri bëri nga lojtarët në lidhje me kriteret e përzgjedhjes;
- një regjistrim të pjesëmarrjes në praktikë dhe lojëra;
- çdo incident që ka ndodhur në praktikë ose në një lojë (p.sh. një lojtar që lëndon kyçin e këmbës në një situatë kërcimi, një konfrontim midis dy lojtarëve);
- plane praktike, me ndonjë shënim ose reflektim në lidhje me praktikën;
- çdo korrespondencë midis trajnerit dhe lojtarëve ose prindërve të tyre;
- shënime mbi ecurinë e lojtarëve dhe zhvillimin e tyre gjatë sezonit;
- objektivat e para-lojës dhe qëllimet dhe shënimet e bëra gjatë lojës.

Shpesh mënyra më e thjeshtë për të mbajtur këto regjistrime është në një ditar. Trajnerët gjithashtu mund të zgjedhin të mbajnë regjistrimet në mënyrë elektronike dhe ka një numër programesh që mund të ndihmojnë në mbajtjen e të dhënave.

2.4.2 AFTËSI KOMPJUTERIKE

Përdorimi i spreadsheets (dokument elektronik), email dhe përpunimi i fjalëve janë detyra të zakonshme për një trajner dhe mund ta bëjnë administrimin dhe menaxhimin e një ekipi më efikas. Qasja në internet do t'i sigurojë një trajneri një rrugë për:

- gjetur informacione për të zbuluar kundërshtarët e ardhshëm - statistikat, raportet e lojërave, videoja e lojës;
- të gjetur informacione për të ndihmuar në zhvillimin e tyre - klinikat e basketbollit dhe artikuj të ndryshëm, analiza "X dhe O" për trendet e fundit në basketboll ose me çfarë skuadre specifike kemi të bëjmë
- të krijojë kontakte me kolegët dhe rrjetet e tjera.

Ekzistojnë gjithashtu një varg programesh të dizajnuara për trajnerët për të kryer detyra të tilla si:

- krijimin e një libri akcionesh ose të ngjashme - duke i mundësuar trajnerit të luajë në skemat e diagramit. Disa gjithashtu i mundësojnë trajnerit që lojtarët të prodhojnë një video që tregon lëvizjen në akcion;
- Menaxhimi i ekipit - duke i mundësuar trajnerit të komunikojë me lojtarët;
- planifikimin e stërvitjes - përgatitja e planeve stërvitore dhe regjistrimi i performancës në stërvitje;
- mjete komunikimi - duke i mundësuar trajnerit të flasë me lojtarët kudo që janë në botë;
- menaxhimi - asistim në prenotimin e fluturimeve, hoteleve ose transportit tokësor dhe një sërë detyrash të tjera menaxhimi.

2.5 KOMUNIKIMI

2.5.1 KONTAKTI ME LOJTARËT E RINJ

KONTAKTI ME LOJTARËT

Një trajner duhet të komunikojë me lojtarët e skuadrës për shumë gjëra dhe me lojtarët e rinj ky komunikim duhet të përfshijë edhe prindërit.

Shumë lojtarë të rinj do të kenë telefonat e tyre dhe do të komunikojnë rregullisht përmes kanaleve mediale sociale (të tilla si Facebook), mjeteve të mesazheve (të tilla si WhatsApp), SMS ose metodave të tjera të komunikimit elektronik (të tilla si Email). Trajnerët duhet të jenë të kujdesshëm në mënyrën sesi lidhen me lojtarët e rinj.

UDHËZIME PËR KONTAKT ME LOJTARËT E RINJ

Trajnerët duhet të ndjekin udhëzimet e mëposhtme kur të kontaktojnë me lojtarët e rinj:

- Mbani komunikimin e duhur për basketbollin;
- Mos i bëni "Mik" lojtarët e rinj në platformat e mediave sociale si Facebook. Nëse dëshironi të përdorni media sociale, vendosni një llogari specifike për ekipin;
- Lërimi prindërit të dinë se si do të komunikoni me lojtarët dhe kërkoni që ata të përfshihen (disa prindër mund të insistojnë se komunikimi i një trajneri është me prindin dhe jo me lojtarin);
- Përdorni media sociale ose tekst për të komunikuar me të gjithë sportistët (p.sh. duke i këshilluar ata për një ndryshim për vendin e stërvitjes). Mos komunikoni individualisht me lojtarët;
- Shmangni komentimin e performancës së lojtarëve të tjerë kur komunikoni me lojtarët. Mbani komentet në lidhje me performancën e tyre;
- Mos bëni komente negative për zyrtarët ose ekipet tjera;
- Kur takoheni me lojtarë, keni një të pranishëm tjetër të rritur (pavarësisht nëse ai është një menaxher ose prind) ose zhvilloni takimin në një vend publik.

NË VAZHDIM

1. Diskutoni me një koleg trajner nëse përdorin apo jo media sociale (p.sh. Facebook) për të mbajtur kontakte me sportistët. Nëse është e mundur, diskutoni me një mësues shkolle nëse përdorin apo jo media sociale.
2. Si do t'i kontaktoni sportistët tuaj me një mesazh urgjent (p.sh. Vendndodhja e stërvitjes ndryshon vetëm disa orë para seancës stërvitore).

NIVELI 1



TRAJNERI

KAPITULLI 3

ZHVILLIMI

KAPITULLI 3

ZHVILLIMI

3.1 KUPTIMI I LOJËS

3.1.1	Kuptimi i lojës nga këndvështrimi i trajnerit	81
	<i>Në Vazhdim</i>	82

3.2 STILI DHE FILOZOFIA E TRAJNERIT

3.2.1	Qasjet produktive dhe reproduktive të trajnimit	83
3.2.2	Qasjet e ndryshme në bazë të moshës së lojtarit	85
3.2.3	LTAD – Fokusimi në argëtim	87
3.2.4	Qasjet e trajnimit të bazuara në lojëra	88
3.2.5	Dallimet e stileve të trajnerëve	90
3.2.6	Mënyrat e komunikimit	92
3.2.7	Zhvillimi i plotë – qasja “përqëndrimi në lojtar”	93
3.2.8	Zhvillimi i plotë – mësimi i aftësive jo-basketbollistike	94
3.2.9	Zhvillimi i plotë- zhvillimi i mentalitetit dhe aftësisë psikologjike	101
3.2.10	Zhvillimi i plotë – zhvillimi i vetëbesimit	104
3.2.11	Zhvillimi i plotë – zhvillimi i vetëkontrollit	106
	<i>Në Vazhdim</i>	107

3.3 ZHVILLIMI I TRAJTIMIT

3.3.1	Plani i zhvillimit të trajnimit	108
	<i>Në Vazhdim</i>	111

3.4 PËRMIRËSIMI I PERFORMANCËS SË TRAJNERIT

3.4.1	Duke reflektuar mbi performancën tuaj	112
	<i>Në Vazhdim</i>	117

3.1 KUPTIMI I LOJËS

3.1.1 KUPTIMI I LOJËS NGA KËNDVËSHTRIMI I TRAJNERIT

Trajnerët e shikojnë lojën më ndryshe se shikuesit.

Trajneri është i fokusuar në “pse “gjërat ndodhin (psh.si u liria lojtari për ta pranuar topin) dhe si të ndikojë në atë se çfarë do të ndodhë (p.sh. si ta ndalim lojtarin që të mos lirohet), derisa shikuesi është i fokusuar në atë se “çfarë ndodhi” (p.sh. kush shënoi).

Disa lojtarë dhe trajnerë kanë instinktivisht “ndjenjë” më të mirë për lojë sesa tjerët, mirëpo secili mund ta zhvilloj kuptimin e tij për lojën. Duke shikuar ndeshje dhe duke i diskutuar ato me kolegët apo lojtarët tjerë është mënyra më e mirë për ta zhvilluar kuptimin për lojë.

Fatkeqësisht, mbulimi i lojës nga televizioni fokusohet më së shumti kah topi, që e zvogëlon mundësinë ta shohim se si zhvillohet loja në tërësi, dhe për këtë arsye është më mirë (kur është e mundur) të shikohen ndeshjet në palestër. Duke marrë shënime gjatë lojës mund të ju ndihmoj, edhe pse në këtë rast trajneri mund të humbë pjesë të lojës derisa shkruan.

Nëse trajneri dëshiron q të merr shënime, mënyra me e mirë është që ta bëj këtë gjatë pushimeve te lojës. Kur I shikojnë lojë ,trajnerët mund ta zgjedhin ndonjë lojtar te veçantë për ta shikuar, duke u fokusuar ne lëvizjet e tija pa top(e cila për krejt lojtarët vlen).Ne disa raste ,lojtari pa top do te ndikojë në akcion edhe pse nuk e ka pranuar topin(psh.vrapon në thellësi dhe tërheq mbrojtjen për ta lënë bashkëlojtarine hapur).

Taktikat e veçanta që skuadra I aplikon janë interesante për trajnerin, mirëpo trajnerët mund te jenë me te interesuar se si (dhe kur) ndërrohen këto taktika dhe çfarë efekti kanë në tempon dhe vrullin e lojës, Duke e diskutuar këtë me kolegët e tjerë do ta zhvilloj kuptimin e trajnerit për lojë sepse ata do te marrin njohuri se si trajnerët tjerë e “lexojnë “lojën si dhe përpjekjet e tyre për te ndikuar në atë se çfarë edhe duke ndodhur.

NË VAZHDIM

1. Çfarë aktivitete keni bërë në gjashtë muajt e kaluar për ta zhvilluar kuptimin për lojën e basketbollit?
2. Diskutoje me kolegët e tu se çfarë aktivitete ata kanë bërë për ta zhvilluar kuptimin për lojën e basketbollit?
3. Ku preferoni ta shikoni lojën? Diskuto me kolegët se ku preferojnë ata ta shikojnë lojën.

3.2 STILI DHE FILOZOFIA E TRAJNERIT

3.2.1 QASJET PRODUKTIVE DHE REPRODUKTIVE TE TRAJNIMIT

Përgjithësisht, ekzistojnë dy qasje te mësimit dhe trajnimit, të quajtura produktive dhe reproduktive.¹

QASJA REPRODUKTIVE E TRAJNIMIT

Me qasje reproduktive te trajnimit nënkuptojmë kur trajneri përvetëson një stil "autoritativ", duke l drejtuar lojtarët në mënyrë specifike dhe duke kërkuar nga ata që te marrin vendime te pakta gjatë procesit mësimor. Kjo qasje është e përshtatshme në fazat e hershme te mësimit te shkathtësive, dhe duhet që te përdoren me një mase te caktuar.

Shembujt e kësaj qasjeje janë:

- **Komanda** - një ushtrim është demonstruar dhe lojtarët e përforcojnë atë duke pranuar informata direkte prej trajnerit.
- **Reciprok** - lojtarët punojnë në çifte. Derisa njeri punon ushtrimin partneri l tij e jep informatën. Trajneri jep kriter specifik për partnerin që te japë informatën
- **Vete-kontroll** - lojtarët punojnë në mënyrë te pavarur në një detyre, dukë e krahasuar zbatimin e saj me një listë te plotë" që është e përgatitur nga trajneri (që mund të përfshijë diagrame ose foto). Kjo mund të jetë me efektive nëse xhirohet.
- **Përfshirje** - Trajneri e dizajnon një ushtrim që ka disa nivele të vështirësisë, që lyp nivele te ndryshme të aftësive, dhe lojtarët vendosin të punojnë në atë nivel në të cilin ata ndihen të sfiduar.

Trajneri mund të përdor qasje reproduktive në disa pjesë të stërvitjes, posaçërisht nëse i ndajnë lojtarët nëpër "stacionet e shkathtësive", ku aktivitetet e ndryshme janë kryer në pjesë të ndryshme të terrenit.

"Stacionet e shkathtësive "mund te jenë efektive(dhe te domosdoshme kur ka numër te madh te lojtarëve në fushë.

"QASJA PRODUKTIVE E TRAJNIMIT"

Qasja produktive e trajnimit është e dizajnuar që ti angazhoj lojtarët ne procesin e mësimit dhe është ajo qasje e cila ju rekomandohet trajnerëve ta shfrytëzojnë shpesh, edhe me lojtarë te rinj. Shembujt e qasjes produktive janë :

- **Zbulimi l udhëzuar** - trajneri l udhëzon lojtarët drejt identifikimit te "zgjedhjes" se duhur duke përdorur pyetje te strukturuara(ashpër konceptet e lojës)ose duke u fokusuar në përfundim por duke e lejuar lojtarin që ta zbuloj se si ta arrije atë me se miri(mësimi l shkathtësisë-topi duhet te rrotullohet prapa gjatë gjuajtjes).
- **Zgjidhja e problemi t-** ngjashëm me zbulimin e udhëzuar, në këtë qasje mund te këtë numër te zgjedhjeve potenciale dhe lojtarët duhet te punojnë individualisht apo si grup. Kjo është e përshtatshme për detyra komplekse, sikur përmirësimi l strukturës se mbrojtjes në situatë te veçantë.

¹ Mosston, M, 1966. Edukata Fizike: prej komandës në zhvillim, Charles E Merrill Books, Columbus, Ohio

Me zbulim the udhëzuar, do te ishte e mirë nëse trajneri e shpjegon pse përfundimin që e kanë dashtë është I preferuari.

Për shembull:

- gjatë gjuajtjes topi duhet te rrotullohet prapa në mënyrë që nëse e qëllon rrethin do te kthehet lartë dhe ka prapë gjasa që te hyje Brenda
- gjuani topin me hark te lartë sepse rritet gjasa në mënyrë matematikore që topi te hyje Brenda
- pasoje topin përpara lojtarit që është në lëvizje në mënyrë që te këtë mundësinë ta kap (lojtari eksperimenton se sa larg duhet te jetë);

Marrja në pyetje e lojtarëve është një aspekt I rëndësishëm I qasjes produktive te trajnimit,siç janë:

- Cilat janë tri mënyrat që kundërshtari yt mund t'ju ruaj nëse dilni prej bllokadës se poshtme? Çfarë bën në rast te secilës mënyrë?
- Ne kemi diskutuar disa koncepte ofensive për ta kaluar mbrojtjen individuale. Si lojtar I mbrojtjes ,si do t'ju pergjigjeshe këtyre koncepteve?

3.2.2 QASJET E NDRYSHME NË ASPEKTIN E MOSHËS SË LOJTARIT

Trajnerët duhet të kuptojnë se disa fëmijë përparojnë me shpejte se fëmijët tjerë, dhe duhet të mundohen që të adaptohen ndaj kësaj.

Trajnerët duhet ta trajtojnë secilin fëmijë si individ, sikur "rrobaqepësi" i cili qepë kostume të bëra me porosi

Trajnerët duhet ta përcjellin planin e përgjithshëm të punës me të gjithë lojtarët në skuadër, i cili respekton individualitetin e secilit lojtar, duke ju bërë kërkesa në baze të karakteristikave të tyre, dhe duke ndihmuar secilin që të zhvillojnë talentin e tyre.

Disa konsiderata të përgjithshme në lidhje me moshën e lojtarëve duhet mbajtur në mend.

LOJTARËT U12

Në këtë moshë, perfeksionimi i bazave të basketbollit nuk është aspekti më i rëndësishëm. Është e mjaftueshme për lojtarët që të dinë shumicën e shkathtësive bazike dhe të fillojnë që të zhvillojnë ato. Duke bërë stërvitje argëtuese kështu që lojtarët kanë dëshirë të stërviten është konsiderata më e rëndësishme. Lojtarët duhet që të njoftohen me teknika të mira për shkathtësitë bazike. Shprehitë e këqija (p.sh. përdorja e vetëm dorës së preferuar, gjuajtja jashtë ekuilibrit) duhet të dekurajohen.

Megjithatë është e rëndësishme që trajnerët t'ju lejojnë lojtarëve që të eksplorojnë se si do ta përforcojnë një shkathtësi, me parë se t'ju diktojnë në mënyrë specifike si duhet të behet. Për shembull, dukë kërkuar nga lojtarët të gjuajnë me "hark të lartë" sepse e rrit gjasën për të shënuar, dhe pastaj t'ju lejojnë të eksplorojnë si do ta bëjnë këtë.

Roli i trajnerit është të udhëheq eksplorimin e lojtarëve se si ta përforcojnë shkathtësinë duke bërë ndryshime vetëm kur është e nevojshme.

Është po ashtu e rëndësishme që lojtarët ta pranojnë përgjegjësinë për rolin e tyre e të qenit në skuadër. Ata janë zotuar se do të jenë në skuadër, prandaj duhet të vijnë në stërvitje, duhet të ushtrojnë shumë dhe duhet të jenë të disiplinuar.

Roli i të qenit lojtar në skuadër është një mësim i rëndësishëm për këtë grupmoshë. Nuk ka rëndësi se a je "fundor" apo "qendër" sepse të gjithë lojtarët duhet ti luajnë të gjitha pozitat. Mirëpo, të jesh pjesëtar i mirë i skuadrës është një shkathtësi që mund të mësohet.

Lojtarët duhet ta zhvillojnë vetëbesimin që mund të përforcojnë shkathtësitë të cilat ju duhen për të luajtur basketboll. Ata duhet ta zhvillojnë iniciativën e përdorimit të elementeve bazike të basketbollit edhe nëse bëjnë gabime. Dhe duhet të kenë një numër të arsyeshëm të përvojave pozitive që do të bëjë ata të vazhdojnë të luajnë. Argëtimi ditor dhe iniciativa personale e lojtarëve janë mjaft të rëndësishme për tu marrë parasysh kur ushtroni mini basketboll.

LOJTARËT U13-14

Trajneri i lojtarëve 13-14 vjeçare duhet ta këtë të qartë që disa lojtarë janë fizikisht më të fortë, janë tinxherë të rinj. Në këtë moshë ata kalojnë në fazë të prekjes së madhe emocionale në të cilën ata e shfaqësojnë vetveten (për shembull: ata do të jenë të prirur që ta lëshojnë ndeshjen nëse ndihen se nuk janë nën kontrollë).

Veç kësaj, shumë prej tyre janë duke u mësuar që të luajnë basketboll, që mund ti bëjë ata të ndiejnë pasiguri dhe më pak kompetente se në vitet e mëparshme.

Është gjithashtu e mundur që skuadrat do të përfshijnë lojtarë që kanë luajtur për vite të tëra sikurse lojtarët te cilët sa ja kanë filluar. Kjo mund të ndikoj në vetëbesimin e atyre me më pak përvojë (duke i parë lojtarët e tjerë që bëjnë gjera dhe ndiejnë që kanë dështuar sepse ata nuk mundën) dhe nivelin e interesimit të tyre me eksperiencë, të cilët nuk mund të sfidohen duke luajtur me lojtarë më të dobët.

Trajnerët duhet që lojtarëve me aftësi më të vogla t'ju ndihmojnë që te përshtaten në mënyrë progresive në nivel më të lartë të kërkesave. Trajnerët duhet të thellohen me shumë në zhvillimin e elementeve teknike dhe vendimeve individuale taktike (vendimet e marra në lojën 1x1, 2x2, 3x3, etj). Mirëpo, ata nuk duhet të shkojnë shpejt, sepse lojtarët duhet të përvetësojnë se çka janë duke mësuar, dhe ata duhet të ndihen të sigurt duke marrë shpërblimin e të qenit në kontrollë.

Në të njëjtën kohë, trajneri duhet të sigurojë se sa më të shkathtë janë lojtarët të jenë gjithashtu të sfiduar, gjë që është e rëndësishme për ti mbajtur ata të interesuar.

Një mënyrë për ta bërë këtë është të vendosim kërkesa të ndryshme për lojtarët në aktivitet. Për shembull, lojtarët me më pak përvojë mund të pasojnë dhe driblojnë me cilën dorë të dëshirojnë, por ata me më shumë përvojë duhet ta përdorin dorën e tyre jo-të preferuar. Në këtë moshë, është me rëndësi që lojtarët mos ti limitojmë.

Përkundrazi, trajnerët duhet ta zhvillojnë mundësinë e arritjes së rezultateve më të mira në ardhmëri duke ju lejuar lojtarëve ta bëjnë çdo lloj të detyrës (për shembull; të gjithë ata duhet të jenë në gjendje të vrapojnë në kundërsulm prej secilës pozitë). Të gjithë lojtarëve duhet të ju prezantohen shkathtësitë e lojtarit të perimetrit dhe postit.

Lojtarët me siguri do të bëjnë shumë gabime derisa janë duke mësuar. Trajneri duhet të kombinoj punën në fushat ku ata çalojnë dhe t'ju jap lojtarëve mundësinë të performojnë shkathtësitë dhe teknikat në të cilat janë të mirë, për tu siguruar se mund të kënaqen nga kjo.

Derisa punojnë me këtë gjeneratë, trajnerët duhet të vendosin situata të shumta që lojtarët mund ti kontrollojnë dhe që do ta zhvillojnë vetëbesimin e tyre. Mund të jetë veçanërisht efektive për trajnerin që ta definoj "suksesin" jo vetëm me shënimin e pikëve, por duke e përdor procesin e drejtë. Vërtetë, shumë aktivitete mund të përdoren ku nuk ka gjuajtje.

Për shembull, lojërat e pasimit, ku objektivi është të mbërrish një numër të caktuar të pasimeve, ta dërgosh topin në pozitë të caktuar të terrenit ose që të gjithë lojtarët ta prekin topin disa herë.

15-16 VJEÇARËT

Kur punojnë me skuadrat e 15-16 vjeçarëve trajnerët duhet ta mbajnë një këndvështrim të përgjithshëm të

procesit të formimit të lojtarëve, mirëpo duhen që në mënyrë më të detajuar ti masin nevojat individuale të lojtarit: çka ju mungon? Çka duhet të punojnë në mënyrë që ta përmirësojnë lojën e tyre?

DUKE PËRDORUR STILE TË NDRYSHME TRAJNIMI

Brenda skuadrës do të jenë shumë personalitete të ndryshme dhe trajneri duhet të punojë me secilin prej tyre, dukë u përpjekur ta nxjerrë më të mirën për secilin prej tyre. Kjo nënkupton:

"Përdorimi i qasjeve të shumta të trajnimit është me rëndësi sepse llojet e ndryshme të përmbajtjes kërkojnë qasje të ndryshme të udhëzimeve... Në vendimin se çfarë qasje të përvetësoj trajneri duhet ti konsideroj rezultatet e synuara të procesit stërvitor ose pjesës së sezonës".²

2 Dr Cliff Mallet, Si Trajneri?, Sports Coach (ASC), Vol 28, Numër 2

3.2.3 LTAD-FOKUSI NË ARGËTIM

Arsyeja kryesore pse fëmijët merren me sport është që te argëtohen dhe njëjtë arsyeja kryesore që nuk merren më është se nuk argëtohen më.

Mirëpo, ekzistojnë edhe arsyt zhvillimore pse është më mirë për një zhvillim afatgjatë të lojtarëve të kenë një varg të gjerë të aktiviteteve të përqendruara në argëtim kur fillimisht përfshihen në sport.

Programet më efektive zhvillimore sportive rreth botës dekurajojnë specializimin një-vjeçar në sportin përkatës, dhe në mënyrë të përgjithshme, përdorin metodat e trajnimit kryqëzor që të zhvillojnë varg të plotë të shkathtësive në përgatitjen e njerëzve të rinj për specializim nga moshë 15 vjeçare dhe më të vjetër.³

Gjatë moshës 6-13 vjeçare, fëmijët duhet të inkurajohen që të provojnë “mostra” edhe eksplorojnë një varg të sporteve të ndryshme, me shpresë të zhvillimit të dashurisë së të qenit fizikisht aktiv si dhe kënaqësisë që e ofron sporti i caktuar. Specializimi në një sport në këtë fazë të zhvillimit nuk është i rekomandueshëm, me marrjen dhe ky do të jetë një faktor i disa sporteve ku fëmijët do të drejtohen në përfshirje më të gjatë në sport dhe ky do të jetë një faktor i qëndrueshëm në krijimin e lojtarëve të suksesshëm profesional.

“Zhvillimi i talentëve” përdoret shpesh që të arsyetohet nevoja për lojtarët që të specializohen prej fazës së hershme, megjithëse hulumtimi ka konkluduar se:

Shkathtësia fillestare në aftësinë motorike ka lidhshmëri të vogël me performancën e mëvonshme. Zotërimi i hershem shpaguehet për një kohë të shkurtë, por pastaj të tjerët ju mbërrijnë.⁴

Gjatë fazës së parë të zhvillimit atletik, fëmijët i mësojnë bazat e lëvizjes si dhe shkathtësitë që ndërliken me sporte të veçanta si dhe e zhvillojnë ndjeshmërinë e tyre të sportit dhe etikës, si dhe mësojnë të punojnë si pjesë e një ekipi. Argëtimi është ajo që i tërheq ata me sportin dhe përqendrimi i një trajneri duhet të jetë në nxitjen e asaj kënaqësie.

3 NASPE. Udhëzuesi për Pjesëmarrje në Programet e Sportit për të rinjtë: Specializimi ndaj Pjesëmarrjes në Sporte të Ndryshme . Reston, VA: Author; 2010.

4 Agjensioni anti-doping SHBA, Sporti i Vërtetë : Çka humbim në Obsesionin tonë për fitore , 2012, f46

3.2.4 QASJA E TRAJNIMIT E BAZUAR NË LOJËRA

Qasja e trajnimit “e bazuar në lojëra” përdor aktivitete që e mësojnë “natyrën” e sportit dhe përfshin shkathtësitë nga sporti me një ritëm të diktuar nga mësimi i pjesëmarrësve.

Për shembull, më tepër se të ketë dy lojtarë duke e pasuar topin në mënyrë të thjeshtë, trajneri mund ta luaj një lojë ku skuadrat garojnë për të bërë një numër të caktuar të pasimeve. Loja mund të përfshijë pasimin me qëndrim të lartë ose në lëvizje, duke u bazuar në nivelin e lojtarëve.

Në këtë qasje trajnerët po ashtu parashirojnë pyetje që ti stimulojnë lojtarët të mendojnë për lojë dhe të zbulojnë si dhe kur ti përdorin shkathtësitë gjatë asaj lojës dhe që është më me rëndësi, kur e luajnë atë sport. Për shembull, trajneri mund të pyes:

- Çfarë duhet të bësh me trupin tënd për ta pranuar topin? (Përgjigjet e mundshme: duart lart, shikojë topin, lëviz kah topi);
- Si të sigurohesh se pasimi vjen deri te lojtari dhe nuk e prek parketin? (Përgjigjet e mundshme: pasoja dikujt afër, lëviz përpara kur të pason me dy duart).

Detaji teknik se si të performohet shkathtësia, është e rëndësishme në këtë qasje, diferenca është në atë se si dhe kur është prezantuar informata tek lojtarët. Në qasjen tradicionale, trajneri e përshkruan shkathtësinë, duke ju dhënë instruksionë në aspektin e shkathtësisë, dhe pastaj lojtarët e bëjnë atë në “qark të mbyllur”. Në qasjen e trajnimit “të bazuar në lojëra”, trajneri e vendos ushtrimin, e shpjegon përfundimin (p.sh skuadra e parë që i bën 10 pasime fiton) dhe pastaj lojtarët fillojnë.

Disa lojtarëve do t’iu duhen instruksione më të detajuara sesa të tjerëve, dhe kjo mund të bëhet gjatë apo pas aktivitetit.

Trajneri pastaj mund ta ndryshojë aktivitetin (ta bën më të lehtë apo me të vështirë), me fokusin që fëmijët të jenë aktiv sa më shumë që është e mundur. Një shembull i kësaj qasjeje është:

AKTIVITETI I PASIMIT

- Dy ekiye me numër të njëjtë të lojtarëve kanë nga një top,
- Lojtarët duhet të qëndrojnë në një sipërfaqe të caktuar në fushë (brenda vijës së tre pikëshit, gjysmë fushës etj.)-sa me shumë lojtarë që ka aq më e madhe duhet të jetë hapësira.
- Ekipet e numërojnë secilin pasim për të parë se cili ekip e mbërrin i pari objektivin (p.sh. 20 pasime)
- Lojtarët nuk mund të ja pasojnë topin personit që ju ka pasuar atyre
- Nëse topi e prek parketin, ekipi e humb 1 poenë. Pas 3 apo 4 minutave, trajneri e ndal aktivitetin për të pyetur:
- Çfarë duhet të bësh me trupin tënd për ta pranuar topin? (Përgjigjet e mundshme: duart lartë, shikojë topin, lëviz kah topi);
- Si të sigurohesh se pasimi vjen deri te lojtari dhe nuk e prek parketin? (Përgjigjet e mundshme: pasoja dikujt afër, lëviz përpara kur të pason me dy duart).

Trajneri pastaj i ndryshon rregullat e aktivitetit si vijon :

- Lojtarët duhet të lëvizin për ta pranuar topin
- Lojtarët duhet të ndalen kur ta pranojnë topin

Pas një periudhe më të gjatë të lojës, trajneri pyet edhe pyetje tjera (dhe gjatë këtyre pyetjeve trajneri mund t'ju japë edhe instruksione teknike):

- Çka duhet të shikosh që ta bësh pasimin e mirë? (Përgjigja e mundshme; pozitën e lojtarëve në fushë)
- Ku e gjuan topin? (Përgjigja e mundshme: përpara bashkë lojtarit)
- Çka te nevojitet për ta pranuar topin? (Përgjigjet e mundshme (lëviz kah topi, duart lartë, kërkto topin)

Pastaj mund të behën edhe më shumë ndryshime në aktivitet;

- Vetëm një top dhe ekipi pa top provon ti pengoj pasimet (nuk mund ta marrin topin nga duart e lojtarëve)
- Nëse topi e prek dyshemenë, ose ndërpritet, skuadra tjetër menjëherë fillon të pasoj duke u përpjekur që ta arrij objektivin.

Në përfundim të aktivitetit trajneri pyet më tej :

- Çfarë duhet bërë për tu shmangur nga lojtari që të bën presion në top (Përgjigja e mundshme: pivotoj, lëvizi kah bashklojtari, fintoj etj.)
- Cila është pozita më e mirë për ndërprerjen e pasimit? (Përgjigja e mundshme: distanca nga kundërshtari, duke qëndruar mes tyre dhe topit)

Një përparësi tjetër e kësaj qasjeje është se shkathtësitë nuk janë të mësuara në izolim, por në kushte të mundshme të lojës.

3.2.5 DALLIMET E STILEVE TË TRAJNERËVE

Ka shumë gjëra që do të ndikojnë në zhvillimin e stilit të trajnerit. Disa nga faktorët janë të brendshëm dhe janë pjesë e personalitetit të trajnerit, derisa faktorët tjerë janë të jashtëm (p.sh. mësuesit apo trajnerët që ata i kanë pas).

Më e rëndësishmja është që trajneri ta përdor një stil i cili është autentik për te, jo duke e përvetësuar ose "aktruar" atë që e kanë parë te trajnerët tjerë.

STILET E TRAJNERËVE

Sikurse çdo lojtar që është një individ, ashtu edhe trajneri është një individ. Dhe derisa trajnerët mund të përdorin qasje të ndryshme në situata të ndryshme, ata do të kenë stil të veçantë që e karakterizon personalitetin e tyre.

Ekzistojnë shumë përshkrime që përdoren për stile të ndryshme të trajnerëve asnjë stil nuk është i drejtë apo i gabuar, thjesht janë të ndryshëm. Secili stil ka përparësitë dhe mangësitë e veta dhe është me rëndësi që trajnerët të jenë të vetëdijshëm për këtë.

STILI I TRAJNERIT	PËRPARËSITË	MANGËSITË
TRAJNERI AUTORITAR		
<ul style="list-style-type: none"> disiplinë e fortë e palëkundur kërkon përpjekje maksimale nga secili gjatë gjithë kohës pak informata nga lojtarët 	<ul style="list-style-type: none"> I organizuar mirë Shpirt ekipor të mirë mbas fitores Pritjet e qarta dhe qëllimet e vendosura dhe kuptimi i "fotografisë së madhe" 	<ul style="list-style-type: none"> Përçan mbas humbjes Mund t'ju frikësoj dhe mos t'ju pëlqej Lojtarët mund të ndihen "të shfuqizuar"
TRAJNERI PRAKTIK		
<ul style="list-style-type: none"> I fokusuar me qasje logjike dhe të planifikuar mirë I përditësuar me trendin e lojës Kërkon informata nga lojtarët por i merr vendimet përfundimtare 	<ul style="list-style-type: none"> Përcakton treguesit e qartë të performancës Rishqyrton dhe vlerëson performancën-i gatshëm për të ndryshuar I pyet lojtarët dhe kërkon të dhëna 	<ul style="list-style-type: none"> Mund të vendosë qëllime të larta për disa lojtarë Mund të shihet si i distancuar apo i ftohtë
TRAJNERI "NJERIU I MIRË"		
<ul style="list-style-type: none"> I dëshiruar I matur dhe tërheqës I përfshin lojtarët në vendosjen e vendimeve për skuadrën 	<ul style="list-style-type: none"> Kalon mirë me lojtarët, posaçërisht me ata që e kanë temperamentin e njëjtë Lojtarët "përshtaten" në planin e lojës 	<ul style="list-style-type: none"> Lojtarët mund ta keqpërdorin natyrën bashkëpunuese Vështirësi në marrjen e vendimeve jo te pëlqyera nga lojtarët
TRAJNERI I MADH		
<ul style="list-style-type: none"> Theks i fortë në fitore I shtyrë dhe i fokusuar mbi atë se çka duhet të arrihet 	<ul style="list-style-type: none"> Plan i fokusuar i ndeshjes Vendos pritje të mëdha 	<ul style="list-style-type: none"> Shqetësime të mëdha të përhapura te lojtarët Shpesh ka qëllime "përfundimtare" të fokusuara, por i mungojnë detajet e "procesit"
TRAJNERI I BUTË		
<ul style="list-style-type: none"> Shumë rastësor Mund të jap përshtypje se nuk e merr lojën seriozisht 	<ul style="list-style-type: none"> I pëlqyer I fuqizon lojtarët 	<ul style="list-style-type: none"> Mund të mos jetë i përgatitur për stërvitje/lojë Ekipeve ju mungon përgatitja për rrethana të pafavorshme

Trajnerët shpesh janë të përshkruar në filma dhe media si autoritete- duke bërë titur, dënuar dhe duke marrë vendime në vetmi.

Ky stil i trajnerit mund të shihet çdo fundjavë, me trajnerët duke lëvizur kah vija anësore, bërë titur lojtarëve dhe shpesh trajneri e përvetëson këtë sjellje sepse mendon se kështu duhet të bëhet udhëheqja e ekipit!

Është kurth i zakonshëm për trajnerët të përvetësojnë stilin e një trajneri tjetër apo mentorit kur janë duke trajnuar, më tepër se të jenë vetvetja. Stili që e përdor trajneri do ta reflekton personalitetin e tij, por duhet të reflektoj edhe te lojtarët të cilët trajnohen.

Për shembull, trajneri autoritativ është i njohur për të qenë i rreptë. Me lojtarët më të vjetër, ata mund ta përforcojnë këtë duke ju bërë titur dhe duke i larguar shpejtë nga loja nëse nuk e ndjekin një rregull të skuadrës. Mirëpo me lojtarët e rinj, ata mund të flasin më butë dhe të marrin time-out që t'ju përkujtojnë rregullat e skuadrës, më tepër se ti largojnë nga loja.

CILI ËSHTË STILI YT?

Stili i trajnerit është i lidhur ngushtë me personalitetin e trajnerit, dhe është më korrekte të thuhet se trajneri e zbulon, më tepër se e zgjedh, stilin e tyre natyral. Përveç personalitetit të tyre, stili i preferuar i trajnerit mund të ndikohet edhe nga trajnerët apo arsimtarët të cilët i kanë pas ose që kanë punuar bashkë, apo lojtarët të cilët i kanë ushtruar.

Nuk është e pazakontë për trajnerin që ta ndërroj stilin e vetë, duke u bërë me më shumë përvojë si trajner, edhe pse kjo ju përket atyre që të jenë të aftë të përdorin stile të ndryshme në situata të ndryshme, më tepër se ta ndërrojnë stilin e tyre "natyral".

Asnjë stil i trajnerit nuk konsiderohet më i mirë apo më efektiv se ndonjë tjetër por kjo nuk do të thotë se është e parëndësishme për trajnerin që ta kuptoj stilin e tyre natyral apo të preferuar. Duke pasur njohuri të stilit të preferuar (që është në përgjithësi sjellja që trajnerit do ti përcaktohet) është me rëndësi vendosja e raporteve me lojtarët.

Për shembull, nëse trajneri ka stil kategorik dhe autoritar dhe është duke punuar me lojtarë që kanë shumë eksperiencë, lojtarët mund të kenë pritshmëri që mendimi i tyre të dëgjohet dhe të kenë mundësi që ti diskutojnë situatat taktike. Nëse trajneri është i vetëdijshëm për konfliktin potencial sa i përket stileve, atëherë ata mund ta hartojnë një strategji të përshtatshme.

Për shembull, me lojtarët që kanë eksperiencë dhe me trajner autoritativ mund të:

- caktojnë kohën ku nuk do të ketë diskutime sa i përket vendimeve të marra nga trajneri (p.sh. time-out, mbledhjet para ndeshjes)
- kërkojnë informata nga lojtarët me eksperiencë nga përcjellja e ndeshjeve (si pjese e procesit të rishikimit)
- lejojnë që disa vendime të merren nga lojtarët (p.sh. organizatori i lojës cakton sulmin nëse trajneri nuk kërkon diçka specifike)

Në reflektimin sipas stilit të tyre të preferuar, trajneri mund të pyes njerëzit të cilët e njohin mirë (p.sh. familja, lojtarët e mëhershëm ose kolegët). Mirëpo, ata nuk duhet të pyesin "çka mendon se cili është stili im i trajnimit?" dhe në vend të konsiderojnë:

- Si tentoj të marrë vendime
- Si reagoj kur njerëzit nuk pajtohen me mua?
- Si përgatitem për aktivitetet (p.sh. mbledhjet, pushimet)?
- Kush i bën planet për aktivitetet në mes meje dhe miqve të mi?

Marrja parasyshe e faktorëve të tillë do t'i japë një trajneri një pasqyrë të stilit të tyre.

3.2.6 MËNYRAT E KOMUNIKIMIT

PËRDORIMI I QASJEVE TE NDRYSHME GJATË KOMUNIKIMIT

Komunikimi është pjesa themelore e trajnimit dhe aty ekziston një numër i ndryshëm i mënyrave të komunikimit. Cilën mënyre trajneri do ta përdorë do të varet nga stili i tyre, por po ashtu do të varet edhe nga konteksti në të cilin janë duke komunikuar.

Këto mënyra mund të përshkruhen duke e përdorur kornizën e modelit të vlerësimit personal DISC e zhvilluar nga Dr. William Marston:

- **Mbizotërues-ky** është komunikim direkt dhe vendimtar. Është i përshtatshëm për instruksione teknike ,posaçërisht në situata të ndjeshme (p.sh. rregullimi i taktikave ekipore gjatë lojës)
- **I qëndrueshëm-ky** është komunikim i dyanshëm, ku trajneri i pyet lojtarët, për ti udhëhequr, më parë se t'ju ofroj udhëzime direkte. Kjo është e përshtatshme kur ka më shumë kohe (p.sh. zhvillimi i rregullave të skuadrës);
- **Ndikues-ky** është komunikim energjik, tejet interaktiv dhe siguron motivim të lartë te lojtarët. Është i përshtatshëm për komunikim "jo-teknik", në situatat ku nevojitet motivim i lartë (p.sh. fjalimi gjatë pjesë lojës);
- **I ndërgjegjshëm-ky** është një komunikim i detajuar dhe i planifikuar mirë dhe më së shumti përshtatet kur lojtarët kanë vetëbesim në aftësitë e tyre që te ekzekutojnë atë që u është kërkuar (p.sh. planifikimi vjetor)

Mbi të gjitha, trajneri duhet ta respektoj secilin lojtar. Trajnerët mund të ndihen të frustruar kur ata besojnë se kanë shpjeguar diçka disa here ndërsa lojtari e bën pyetjen e njëjtë. Ndoshta lojtari nuk ishte duke dëgjuar, por mund të ndodhë që edhe shpjegimi i trajnerit nuk ishte i qartë.

Në vend të frustrimit, trajneri duhet te jetë mirënjohës që lojtari ka parashtruar pyetjen sepse alternativa është se lojtari nuk është i sigurt por nuk thotë asgjë, që me shumë mundësi do të rezultojë në diçka të gabueshme!

Veçanërisht kur trajneri mendon se e ka dhënë përgjigjen, mund ta përdor lojtarin tjetër të përgjigjet,-duke e pyetur bashkë lojtarin "çka kishe bërë në këtë situatë?" duke rezultuar se lojtarët janë duke mësuar prej njeri tjetrit.

Ose, nëse bashkë lojtari gjithashtu nuk e din, mund të jetë dëshmi se trajneri nuk e ka komunikuar porosinë në mënyre efektive.

3.2.7 ZHVILLIMI I PLOTË-QASJA "PËRQENDRIMI NË LOJTAR"

*"Mirëqenia e lojtarëve është shqetësimi kryesor i trajnerëve në dizajnimin, implementimin dhe evaluimin e stërvitjeve dhe ndeshjeve të duhura për ta."*⁵

Trajnerët nuk duhet ti shohin lojtarët e tyre si figura të shahut te cilat mund ti lëvizin kur të duan. Lojtarët e rinj nuk janë pengje që lëvizin dhe urdhërohen nga trajneri. Ata janë njerëz, dhe i kanë te drejtat e tyre. Asnjë trajner nuk do të respektohet nëse nga ana tjetër nuk i respektojnë lojtarët e tyre.

Qasja e përqendrimit në lojtar na tregon se përmes sportit trajnerët luajnë rol kryesor në zhvillimin e fëmijëve që do të ndikojë në të gjitha fushat e jetës së tyre, dhe nëpërmes ekspertizës së tyre trajneri kontribuon në arritjet përfundimtare të lojtarëve. Trajnimi nuk është më, në të vërtetë nuk ka qenë kurrë për arritjet e trajnerit. Arritjet e trajnerit janë në të vërtetë reflektim i arritjes së lojtarit.

TË DREJTAT E LOJTARIT

Tashmë është gjerësisht e ditur dhe e pranuar se lojtarët, dhe posaçërisht lojtarët e rinj, i kanë këto të drejta :

- Të drejtën që të marrë pjesë në gara sportive
- Të drejtës që të marrë pjesë në gara niveli i të cilave i përshtatet mundësive të fëmijës.
- Të drejtën që ta ketë trajnerin e kualifikuar.
- Të drejtën që të luaj si fëmijë ose tinejxher dhe jo si i rritur
- Të drejtën që të marrë pjesë në marrjen e vendimeve në lidhje me aktivitetin e tyre sportiv,
- Të drejtën që të ushtroj aktivitetin e tij në mjedis të shëndoshë dhe të sigurt.
- Të drejtën që të përgatitet në mënyrë të përshtatshme në mënyrë që të jetë i gatshëm të garoj.
- Të drejtën për tu trajtuar me dinjitet.
- Të drejtën për tu argëtuar derisa merret me sport.

Nga këto të drejta ne i njohin katër parime udhëzuese të cilat trajnerët duhet ti marrin dhe kur ti ndjekin ato do ti çojë tek sjelljet e duhura në sport.

Trajnerët duhet po ashtu ti bëjnë përgjegjës prindërit dhe lojtarët që gjithashtu ti përmbahen këtyre sjelljeve:

- Paanësi
- Respekt
- Përgjegjësi
- Siguri

Paanësia nuk e përfshin shembullin se të gjithë lojtarët duhet ta kenë të barabartë kohën e lojës-edhe pse kjo mund të jetë një qasje të cilën trajneri e përdorë, posaçërisht me lojtarë shumë shumë të rinj. Mirëpo, paanësia nuk kërkon që trajneri të jetë i hapur dhe "transparent" në mënyrën e bërjes së vendimeve.

Nuk do të ishte e drejte që një lojtari mos ti lejohet të luajë sepse ka munguar në një stërvitje, përveç rastit kur trajneri ka vendosur pritjen që të gjithë lojtarët duhet të ndjekin stërvitjet dhe mungesa në stërvitje do të thotë që ata nuk do të luajnë.

Këto parime udhëzuese zbatohen njëjtë jashtë kontekstit sportiv dhe janë mësimet të rëndësishme për tu mësuar nga lojtarët.

⁵ International Sport Coaching Framework, Versioni 1.2, Human Kinetics, f9

3.2.8 ZHVILLIMI I PLOTË- MËSIMI I SHKATHTËSIVE JO BASKETBOLLISTIKE

Mësimi i shkathtësive jo-basketbollistike
Trajneri i njerëzve të rinj është pothuajse
n pozitë unike që të ndikoj në zhvillimin
e përgjithshëm të fëmijës, jo vetëm në
zhvillimin sportiv. Trajneri i të rinjve i
mëson:

1. Kompetencat sportive:

Kërkesat teknike, taktike, fizike për
pjesëmarrje në nivele të ndryshme.
Këto kompetenca formojnë bërthamën
tradicionale të sportit dhe janë
shkathtësitë specifike që nevojiten për
të luajtur-shkathtësitë individuale dhe
ekipore;

2. Kompetencat personale:

Aftësitë që lidhen me zhvillimin e plotë
të personit dhe mund të përkrahen
dhe zhvillohen nëpërmes pjesëmarrjes
në sport. Këto janë grupuar më tej në
përfundime shoqërore, kognitive dhe
emocionale;

3. Kompetencat e kursit të jetës:

Kombinimi i kompetencave sportive dhe
personale dhe përvojat që kontribuojnë
pozitivisht në kursin individual të jetës.
Për shembull, aftësia për tu përpjekur që
të ushtrosh dhe të mësosh në shkollë.⁶

ZHVILLIMI FIZIK DHE SHËNDETI

Shëndeti i personit është një prej
aspekteve më të dukshëm që mund të
veçohet gjatë participimit në sport. Kjo
përfshin:

- Zhvillimin fizik të lojtarëve, përfshirë koordinimin
- Shprehitë e jetës së shëndoshë të lidhura me pjesëmarrje në sport, sikurse, ushqimi, higjiena dhe kujdesi për vetveten.

Mirëpo, trajnerët duhet të jenë të
vetëdijshëm se pjesëmarrja në aktivitete
jo të përshtatshme mund të paraqes
rrezik të madh dhe serioz për sportistin;

- Rrezikun e zhvillimit fizik të lojtarëve (për shembull, një strategji trajnimi e bazuar në ngritje të peshave do të ishte e dëmshme për lojtarët e mini-basketbollit).
- Rrezikun e lëndimeve kronike që në disa raste mund të ndikojnë në zhvillimin afatgjatë fizik të lojtarëve të rinj.
- Nëse aktiviteti është shumë stresues apo dekurajues, është shumë e mundshme që lojtarët nuk do të kënaqen dhe për këtë shkak nuk do ta zhvillojnë "shprehinë" e kënaqësisë nga pjesëmarrja në aktivitetin fizik.
- Rreziku që të përmirësojnë performancën e tyre dhe kontrollojnë dhimbjet nga lëndimet, mund ti bëjë lojtarët që të marrin substanca të dopingut, duke e rrezikuar seriozisht shëndetin e tyre. Kjo sjellje mund ta rritë mundësinë e varshmërisë ndaj drogave, duke marrë parasysh dobësinë e këtyre njerëzve në moshë të re.

Prandaj, trajnerët duhet ti përgatisin
planet e tyre duke marrë parasysh
me çfarë lojtarë punojnë. Aktivitetet
duhet të jenë të përshtatshme për
secilin sportist dhe çfarëdo ankese nga
sportisti se "diçka dhemb" duhet të
trajtohet me seriozitet.

Veçanërisht në fazat e ndryshme të
rritjes, fëmijët e rinj mund të preken
nga problemet prej një aktiviteti
që përndryshe nuk do të ishte
problematike.

Mirëpo së pari ne i shohim disa nga
kompetencat personale që pjesëmarrja
në sport, dhe veçanërisht në sport
ekipor si basketbolli mund ti zhvilloj.
Secila nga këto kompetenca do të
ketë aplikim më të gjerë në jetët e
sportistëve, sesa në lojën e basketbollit.

⁶ International Sport Coaching Framework, Versioni 1.2,
Human Kinetics, f35

PËRKUSHTIMI

Trajnerët duhet të jenë të qartë në përkushtimin që e kërkojnë prej lojtarëve dhe duhet ti mbajnë sportistët përgjegjës në përbushjen e këtyre përkushtimeve për skuadrën.

Duke u përkushtuar kërkohet ndonjëherë që lojtari duhet të heqë dore nga disa dëshira personale, ose të bëjë sakrificë të caktuara për skuadrën. Kjo kërkon që lojtarët mos të mendojnë vetëm për veten e tyre por edhe për te tjerët, dhe për këtë nevojitet ta kenë një disiplinë personale. Trajneri duhet të theksojë rëndësinë e përkushtimit që lojtarët janë duke e bërë. Nëse një lojtar nuk e ndjek një stërvitje, atëherë do ti zvogëlohen minutat e lojës. Edhe pse do të ketë arsye të mira pse lojtari ka munguar (angazhime familjare, shkollorë), trajneri duhet ti shpërblejë lojtarët që nuk mungojnë.

Është e rëndësishme që trajneri ti komunikojë pritshmërinë (dhe pasojat nëse nuk arrihen) në fillim të sezonit.

Mund të ndodh që trajneri vendos mos të ketë dënim kur lojtari ka arsye të mirë për mungesë në stërvitje. Mirëpo, trajneri prapë duhet ti ketë rregullat se si i komunikojnë lojtarët mungesat e tyre.

Njerëzit e rinj janë në fazën e zhvillimit të tyre personal ku fokusi në nevojat e tyre është shpesh prioriteti më i madh i tyre-tipikisht ata sillen në bazë të asaj se çka dëshirojnë apo ndiejnë në atë kohë të veçantë. Mund të preferojnë të shkojnë në kinema me shokë më parë se ta ndjekin stërvitjen. Mirëpo duke e deklaruar në mënyrë të qartë përkushtimin e pritshëm dhe duke ju kërkuar lojtarëve që të rijnë pranë përkushtimit, trajneri do ti ndihmojë lojtarët që ta zhvillojnë këtë shkathtësi të rëndësishme.

KËMBËNGULJA

Njerëzit e rinj karakterizohen në ndjekjen e dëshirave afatshkurtra- kur atyre nuk ju pëlqën diçka, ose rezultoni të jetë e pakëndshme për ta, ata dorëzohen dhe nëse diçka për ta është shumë komplekse apo kërkon përpjekje te vazhdueshme, ata nuk e bëjnë.

Ky karakterizim i tinxherëve është ndoshta më i pranueshëm se kur është shkruar para 20 viteve me gjeneratën e rritur në kohën e kompjuterit ku komunikimi është i momentit dhe ritmi i jetës është më i shpejtë se përpara.

Zhvillimi i shkathtësive kërkon kohë. Pa marrë parasysh se a është: shkathtësi individuale apo ekipe, lojtarët do të (dhe duhen) të dështojnë shumë herë derisa të përpjekën para se ta zhvillojnë vetëbesimin dhe aftësinë për ta ekzekutuar. Këmbëngulja është posaçërisht e rëndësishme kur lojtarët kalojnë nëpër momente të vështira: për shembull, nëse bëjnë gabime, luajnë dobët ose mundohen por nuk i marrin rezultatet e dëshiruara menjëherë.

Trajnerët duhet ti japin lojtarëve besimin për këmbëngulje duke e identifikuar përparimin e tyre dhe jo vetëm ta lavdërojnë në përfundim ose ta qortojnë për dështimin.

Secili lojtar zhvillohet në mënyrën e vetë dhe disa do ti kuptojnë më shpejt ushtrimet se të tjerët, dhe kjo mund të jetë burim i frustrimit për lojtarët që nuk janë duke përparuar sa bashkëlojtarët tjerë.

Trajneri duhet te jetë i kujdesshëm që mos ta krahasoj progresin e lojtarëve në mes tyre (p.sh. Xhoni mund ta bëjë këtë, pse nuk mundesh ti?“).

PËRGJEGJËSIA

Marrja e përgjegjësisë brenda grupit është një kompetencë e rëndësishme që lojtarët duhet ta zhvillojnë.

Brenda kontekstit të sportit ekipor, lojtarët përballen me situata ku kanë përgjegjësi ndaj grupit. Për shembull, lojtari duhet të luaj mbrojtje 1 në 1 kundër kundërshtarit dhe duhet ta marrë përgjegjësinë personale në mënyre që ta përfundoj detyrën me sukses. E gjithë skuadra mbështetet në të.

Struktura e mbrojtjes ekipore mbështetet në bazë të secilit lojtar që ka përgjegjësinë e ekzekutimit të detyrës. Nëse skuadra është duke e dyfishuar lojtarin driblues, por vetëm një lojtar lëviz në rotacion atëherë trapi dështon.

Është shumë e rëndësishme që njerëzit e rinj të mësojnë që ta marrin përgjegjësinë personale për dobi të skuadrës. Njëjtë është e rëndësishme që ti mbajnë bashkëlojtarët përgjegjës, që mund të jetë e thjeshtë si p.sh. ti thonë lojtarit që nuk janë të lumtur për vonesat e tija në stërvitje.

Pashmangshëm, gabimet do të bëhen nga lojtarët (p.sh. lojtari i mbrojtjes kalohet nga sulmuesi). Çdo lojtar duhet ta pranoj përgjegjësinë e vet dhe të vërtetoj se ka luajtur dobët mbrojtje (më parë se të fajësoj dikën tjetër). Mirëpo, lojtarët nuk duhet të vajojnë në gabimet që i kanë bërë.

Trajneri duhet të jetë i mençur që të siguroj se lojtarët nuk janë negativ në marrëdhëniet e tyre. Nuk është e hijshme p.sh., për një bashkëlojtar që ta fajësoj tjetrin për huqje apo humbje të pasimit. Në këtë shembull, bashkëlojtarët duhet (të udhëhequr nga trajneri) të tregojnë mbështetje.

Nëse trajneri e zhvendos fokusin e rezultatit në fund të ndeshjes dhe fokusohet në atë se çfarë duhet bërë atëherë kjo do t'ju ndihmoj lojtarëve që ta zhvillojnë përgjegjësinë e marrjes së vendimeve.

Për shembull, mos thuani "ti duhet të bësh këtë gjuajtje ose ne e humbim lojën" por në vend të kësaj drejtoni lojtarët se ku duhet të lëvizin dhe çka duhet të bëjnë që të krijojnë gjuajtjen që ju doni ta merrni.

Në këtë shembull, pa marrë parasysh se a është shënuar, dhe a është fituar ndeshja, është përgjegjësi e skuadrës. Sikurse trajneri i Universitetit Duke dhe trajneri i SHBA-ve Mike Krzyzewski na përkujton se:

Lojtarët duhet ta kuptojnë rëndësinë e kontributit të tyre për skuadrën.

Është shumë e rëndësishme që të fuqizohen sjelljet personale që bëjnë kontribut domethënës për skuadrën por që munden mos të përfundojnë që lojtari ta merr topin të shënojë etj.

Për shembull: Trajneri mund ta theksoj rëndësinë e "mbylljes" në garë të kërcimit në mënyre që skuadra të marrë topin. Kjo është përgjegjësi personale (secili lojtar duhet ta mbyllë lojtarin e tij kundërshtar) që do të rezultojë me rezultat të favorshëm për tërë skuadrën (posedimin e topit).

Të gjithë lojtarët duhet ti mbyllin kundërshtarët. Mirëpo në statistika meritën e ka vetëm lojtari që e ka marrë topin, kështu që trajneri duhet që ti lavdërojë edhe lojtarët tjerë.

Duke i lavdëruar lojtarët që e kanë bërë mbylljen në mënyre të suksesshme, trajneri është duke i inkurajuar të gjithë lojtarët që të marrin përgjegjësi personale për të mirën e skuadrës.

Ndoshta me më shumë rëndësi është se si kjo do të kontribuoj në zhvillimin e pranimit të përgjegjësisë personale, në personalitetin e lojtarëve dhe skuadrës.

Nëse trajneri e ka duartrokatur vetëm lojtarin që ka kërcyer, lojtarët tjerë do të ndalen me mbylljen e koshit dhe do të mundohen që ta marrin topin. Në fund kjo do ta lëndoj performancën e skuadrës.

Të gjithë jemi përgjegjës për veprimet e grupit. Nëse diçka shkon gabim ose e humbim lojën, nuk duhet ta fajësojmë askënd. Ne e marrim përgjegjësinë për këtë dhe sigurohemi që të mos ndodhë prapë.

PUNA EKIPORE

Puna ekipore kërkon nga lojtarët përgjegjësi personale. Mirëpo mësimi i punës ekipore është kompetencë e ndarë.

Konsideroni, për shembull, një ushtrim të thjeshtë 2 me 2, ku lojtarët e sulmit nuk mund të driblojnë dhe munden vetëm ta pasojnë topin si dhe duhet të shkojnë përgjatë tërë fushës. Për ta bërë këtë, ata duhen të bashkëpunojnë.

Ky ushtrim mëson rëndësinë e bashkëpunimit, dhe punës ekipore- një lojtar nuk mund ta fitoj lojën vetëm. Qëllimi i "punës ekipore" është kuptimi i vlerës së punuarit bashkarisht për të arritur rezultat të përbashkët.

Mirëpo, lojtari nuk do të mësohet që të bashkëpunoj vetëm se luan basketboll. Një shembull i kësaj është kur lojtari dëshiron ta kaloj kundërshtarin në situatën një me një (dhe ka sukses) por vendos në vend të kësaj ta pason topin te bashkëlojtari i lirë.

Trajnerët duhet ta theksojnë rëndësinë e bashkëpunimit, dhe ta organizojnë stërvitjen në atë mënyre që do ti inkurajoj lojtarët të bashkëpunojnë.

Është me rëndësi që trajneri mos ta shpërblej vetëm shënuesin por ti theksoj rregullat e lojës ekipore.

Një aspekt tjetër i punës ekipore që duhet të theksohet është se lojtarët e skuadrës nuk duhet të jenë shokë të ngushtë. Ata duhet të ndajnë qëllimin e përbashkët (në të cilin trajneri i udhëheq) dhe lojtarët duhet ta çmojnë punën me dikën drejt qëllimit, që nuk e konsiderojnë shok.

PRANIMI DHE NDJEKJA E RREGULLAVE

Siç duket, të luash basketboll (apo ndonjë sport tjetër) do të thotë ti njohësh dhe ti respektosh rregullat e lojës. Shumë lojtarë e kuptojnë këtë por trajneri nuk duhet ta ketë parasysh këtë dhe duhet secilit lojtar t'ia shpjegoj rregullat.

Është po ashtu e rëndësishme për lojtarët (dhe trajnerët) që të mësohen ti pranojnë se si janë të interpretuara dhe të zbatuara këto rregulla. Referat nuk dalin të bëjnë gabime të qëllimshme, por gabimet do të ndodhin.

Referi mund ta zbatoj një rregull në mënyre jo korrekte (p.sh. thirr "bllokadë" kur duhet të ishte "faull"), ose mund ta interpretoj gabimisht. Pa marre parasysh se si ndodhë gabimi, duke i respektuar rregullat do të thotë ti pranosh që këto gabime do të ndodhin.

Trajneri mund të kërkoj sqarim nga referi, por kur sqarimi të jepet (edhe nëse trajneri nuk pajtohet) trajneri duhet të vazhdoj të merret me lojtarët dhe lojën në vazhdim.

Për te kontribuar në skuadër, lojtarët duhet ti respektojnë edhe rregullat e skuadrës siç janë uniforma para lojës, rregullat e trajnimit dhe ndoshta edhe sjelljen e tyre jashtë skuadrës (p.sh. mos të dalin vonë natën para ndeshjes).

Kështu që, duke luajtur për një skuadër, njerëzit e rinj duhet te mësohen që nuk mund te bëjnë çfarë të duan ata dhe duke pasur për detyrë që të respektojnë rregulla të caktuara që kujdesen për bashkëjetesën me te tjerët për arritjen e qëllimeve.

RESPEKTIMI I TË TJERËVE

Për te qenë i mundur veprimi si skuadër, lojtarët duhet të mësohen të respektojnë diferencat individuale që ekzistojnë brenda skuadrës. Lojtarët duhet të pranojnë dhe bashkëjetojnë me lojtarët tjerë, të cilët në disa raste, mund tu përkasin grupeve të ndryshme shoqërore, racës, religjionit, grupit etnik, shtetit, qytetit etj., dhe të cilët kanë ideja dhe zakone të ndryshme.

Elementi kryesor në respektimin e bashkë lojtarëve nuk është të bëni diçka që ndikon negativisht te bashkë lojtari.

Për shembull, çdo lojtar e ka rutinën e vet para ndeshjes. Dikush dëgjon muzike, një tjetër lutet, disa lojtarë mund të jenë nervoz dhe duan të flasin tepër derisa të tjerët duan të rijnë të qetë.

Në përvetësimin e rutinës që ju përshtatet, secili lojtar duhet të ketë kujdes që rutina e tij nuk ndikon te tjerët. Për shembull, lojtari që dëgjon muzikë duhet ti vë kufjet në mënyrë që tjerët mos ta dëgjojnë muzikën e tij.

Lojtarët po ashtu duhet të respektojnë diferencat kur vjen deri te loja e basketbollit, sepse disa luajnë më mirë se të tjerët, disa i zotërojnë shkathtësitë më mirë, disa luajnë me shumë minuta etj. Trajnerët duhet të përkujdesen që ta vendosin një kulturë të respektit të dyanshëm dhe qëndrim të solidaritetit në mes të lojtarëve nëpërmes sjelljes se tyre, dhe trajneri duhet të jetë model shembull për ta, duke i respektuar të gjithë lojtarët përkundër diferencave të tyre.

Çfarëdo sjellje trajneri pranon prej lojtarëve do ta definojë kulturën e skuadrës dhe kjo mund të jetë pozitive dhe negative. Prandaj trajneri duhet ti theksoj standardet e sjelljes që promovojnë respekt dhe solidaritet dhe nuk pranon sjellje që promovojnë te kundërtën.

Për shembull, lojtarët mund ta ngacmojnë njërin prej lojtarëve që nuk është aq i shkathtë. Ky ngacmim ndoshta nuk ka për qëllim ta lëndoj lojtarin, megjithatë mund të sjellë efekt negativ në vetëbesimin dhe performancën e tij.

Nëse trajneri e miraton një sjellje të tillë, nuk do të ndikoj vetëm në lojtarin, por do të ndikoj negativisht në skuadër sepse tregon që të jesh i pasjellshëm me bashkëlojtarin është OK.

Nëse trajneri nuk ndërmerr masa, atëherë është duke e pranuar sjelljen. Kjo nuk do të thotë se trajneri i bashkëngjitet talljes, por duke mos e ndaluar, trajneri e vërteton sjelljen, dhe mund të nxitë kulturë të mos respektit.

Trajnerët duhet njëjtë të shmangin nga përdorimi i sarkazmës në komentet e tyre ndaj lojtarëve, sepse kjo lehtë mund të keqkuptohet nga lojtarët, ose lojtarët fillojnë të sillen në mënyrë të njëjtë. Në situatën me lartë, trajneri duhet ti ndaloj komentet e tilla, duke bërë të qartë se askush nuk do të tolerohet. Trajneri duhet ti shpërblejë lojtarët që kontribuojnë në integrimin në grup të lojtarëve që janë "te ndryshëm".

Basketbolli është sport konkurrues, që do të thotë se skuadrat "luftojnë" njëra me tjetrën - të dyja duke dëshiruar që ta arrijnë qëllimin e njëjtë. E qartë, se vetëm një skuadër mund ta arrijë qëllimin (ta fitojë lojën) dhe trajnerët duhet ta theksojnë "korrektësinë sportive" si prioritetin më të lartë, që kërkon respektin ndaj kundërshtarit dhe referëve.

Trajneri duhet ta vë në theks të veçantë sjelljen e mirë të lojtarëve ndaj rivalëve; ata nuk duhet ti fyejnë ata, duhet t'ju ndihmojnë që të ngritën nëse rrezohen, duhet të flasin me ta pas përfundimit të lojës, përgëzojnë nëse kanë fituar, etj.

Në asnjë rrethanë nuk duhet trajneri i cili punon me gjeneratat e reja ti motivoj lojtarët duke e goditur kundërshtarin, p.sh. duke bërë komente si: "ata kanë thënë se ne jemi", herën e fundit ata kanë fituar sepse kanë luajtur ndytë", "ata kanë thënë se ju jeni idiotë", etj.

Ky lloj i strategjisë është jo etik dhe nuk kontribuon në zhvillimin e vlerave të rëndësishme siç janë respektimi i kundërshtarit. Trajneri duhet të jetë shembull pozitiv dhe nuk duhet të fyej, tall, ose nënçmoj skuadrën kundërshtare dhe në vend të kësaj duhet të tregoj respektin maksimal ndaj secilit rival.

Për shembull, nëse skuadra jote e ka siguruar fitoren, trajneri nuk duhet të marrë time-out në minutën e fundit të lojës. Është mungesë respekti nëse e bën një gjë të tillë dhe për këtë nuk duhet të thuhet asgjë.

Trajneri mund të joshet që të marr time-out në mënyrë që të zëvendësoj dikë - në këtë rast ai duhet ta kthej skuadrën menjëherë në fushë, duke e bërë të qartë se pse e ka marrë time-outin.

Trajnerët duhen gjithmonë ti shtrëngojnë duart me kolegët e tyre dhe nuk duhet të komentojnë për lojtarët e tjerë që nuk janë relevant për atë ndeshje.

Trajnerët gjithashtu nuk duhet ti lejojnë lojtarët të anojnë kur kundërshtari bën gabim.

Në të njëjtën vijë, trajneri duhet gjithmonë ti respektoj referat, dhe ti nxitë lojtarët ta bëjnë gjënë e njëjtë.

Kjo është me sa duket fusha ku trajnerët e kryejnë detyrën e tyre më së keqi.

Për shembull, shpesh është e dukshme se trajneri i fyen, nënçmon, përqesh referat, dhe i fajësojnë ata për humbjen e ndeshjes, para syve të lojtarëve. Ky shembull, bashkë me shembujt e njëjtë që i bëjnë prindërit, e bën shumë të vështirë që fëmijët dhe tinxherët ta mësojnë që ta respektojnë figurën e referit.

Trajnerët dhe lojtarët, veçanërisht në nivelin e juniorëve, duhet të pajtohen që referat bëjnë gabime. Ata shpesh janë duke i mësuar dhe zhvilluar shkathtësitë e tyre si lojtarët, mirëpo edhe referi më me përvojë do të gaboj ndonjëherë - sikurse trajnerët dhe lojtarët. Trajnerët ose lojtarët që i fajësojnë referat nuk marrin përgjegjësi për veprimet e tyre ose për performancën e skuadrës.

Për shembull një refer mund ta referojë në mënyrë të gabuar se gjuajtja në fund të ndeshjes nuk është lëshuar para se të përfundoj ndeshja, dhe kjo do të thotë se skuadra e ka humbur ndeshjen (por do ta fitonte sikur referi ta pranonte koshin).

Mirëpo kjo nuk do të thotë se referi ia ka humbur ndeshjen skuadrës. Gjatë ndeshjes, skuadra ka bërë gabime dhe ka humbur gjuajtje të tjera dhe nëse ato nuk kishin ndodhur, atëherë skuadra nuk do të ishte në situatën që ta fitoj ndeshjen në sekondën e fundit.

Përgjegjësia për rezultat të ndeshjes qëndron në lojtarët dhe trajnerët, jo në referat.

TË MËSUARIT PËR TË GARUAR

Jeta na prezanton shumë situata garuese dhe ne duhet të jemi të gatshëm që të përballemi me to. Basketbolli garues është një mundësi e shkëlqyeshme për tu mësuar që të garojmë në një mënyrë që është edhe e shëndetshme dhe po ashtu efikase, duke e përvetësuar një metodë të punës që mund të jetë shumë e vlefshme për lojtarët e rinj në sport dhe në jetën e përditshme, dhe që mund t'iu ndihmoj atyre tash dhe në të ardhmen.

Të gjitha vlerat e cekura ju ndihmojnë lojtarëve të rinj që të mësojnë të garojnë. Është po ashtu me rëndësi që ata të pranojnë humbjet dhe fitoret, sukseset dhe dështimet, performancat e mira dhe të këqija, të drejtat dhe gabimet në mënyrë të njëjtë.

Për këtë arsye, është shumë e rëndësishme për skuadrat e lojtarëve të rinj që të përballen me përvoja të ndryshme gjatë sezonit: me fitore, humbje, lojë të mirë, lojë të dobët, etj dhe ato të jenë përvojat e mësimi për ta.

Normalisht, lojtarët kanë prirje të jenë më të lumtur nëse fitojnë sesa kur humbin. Mirëpo, një skuadër mund të luaj mirë dhe ta humb ndeshjen ose të luaj keq dhe ta fitoj. As fitorja e as humbja nuk duhet të theksohet nga trajneri. Trajneri duhet ti përgëzojë lojtarët për angazhimet e tyre dhe të reflektoj në bazë të asaj se si kanë luajtur, e jo se a kanë fituar apo humbur.

Kur skuadra humb, lojtarët do të ndihen se kanë dështuar. Në të vërtetë, ata kanë dështuar ta arrijnë objektivin e tyre që është fitorja por kjo nuk do te thotë se janë dështakë. Një pjesë e të mësuarit për të garuar është që të kuptohet se në një garë gjithmonë ekziston skuadra humbëse, sikur që është edhe ajo fituese.

Në reflektimin mbas humbjes, trajneri duhet të kufizoj komentet në veprimet e lidhura vetëm gjatë ndeshjes. Është e përshtatshme të thuhet: "Ne nuk i kemi mbyllur kundërshtarët sepse nuk kemi lëvizur afër tyre". Nuk është e përshtatshme të thuhet nga trajneri; "Ju jeni të pashprese. Ju nuk mundeni as ta mbyllni lojtarin". Komenti i fundit është deklaratë e bërë më gjerë sesa loja.

Është po ashtu me rëndësi për trajnerët (dhe prindërit) që të marrin një qasje të perspektivës afatgjate të zhvillimit të lojtarëve.

Të mësuarit për të garuar është i rëndësishëm kur fëmijët janë në moshën e mesme të pjekurisë. Para kësaj, fokusi duhet të jetë:

- duke i bërë ata ta shijojnë aktivitetin fizik dhe të zhvillojnë kompetencat themelore të lëvizjes;
- të ARGETOHEN, duke filluar që ti mësojnë shkathtësitë që e krijojnë lojën (p.sh. pasimi, pranimi etj);

- duke mësuar se si ushtrohet dhe si të jesh pjesë e skuadrës. Vendosja e fokusit të madh në garë në moshë shumë të re është e dëmshme si për kënaqësinë që lojtarët e marrin nga pjesëmarrja (duke e bërë më pak të mundshme vazhdimin e pjesëmarrjes) ashtu edhe të zhvillimit të shkathtësive ata nuk do te jenë te gatshëm që të zbulojnë se si ti performojnë shkathtësitë)

Kjo nuk do të thotë se fitorja është e parëndësishme, është vetëm të theksohen nevojat e rëndësishme në kontekstin e moshës se fëmijëve.

Lojtarët e rinj mund dhe kënaqën duke luajtur, pa marrë parasysh se a fitojnë apo humbin, dhe është me rëndësi që trajnerët të japin komente pozitive sa i përket përmirësimit që lojtarët dhe skuadra e ka bërë, pasi që kjo është një masë më e rëndësishme në matjen e suksesit për lojtarët e rinj.

3.2.9 ZHVILLIMI I PLOTË-ZHVILLIMI I MENTALITETIT DHE AFTËSISË PSIKOLOGJIKE

ZHVILLIMI I MENTALITETIT DHE AFTËSISË PSIKOLOGJIKE

Zhvillimi i kompetencave personale i përshkruar më parë nuk ndodhë automatikisht sepse lojtarët luajnë basketboll.

Trajnerët duhet ti ndihmojnë lojtarëve të rinj të sigurojnë dhe zhvillojnë burime psikologjike që të mësojnë të përballen me vështirësi dhe të mbajnë vetëvlerësim dhe besim pozitiv.

PERCEPTIMI I KONTROLLIT

Njerëzit kanë nevojë të ndiejnë se janë në kontroll të gjërave që i shqetësojnë: ky nocion i kontrollit është baza e vetëbesimit që formon aspektin vendimtar të forcës tonë psikologjike.

E kundërta e ndjenjës së kontrollit është ndjenja e pafuqisë. Një person i pafuqishëm ndihet sikur nuk mund të punoj në gjerat të cilat e shqetësojnë atë dhe si rezultat ata mund të vijnë në përfundim se çka do që të bëjnë, asgjë nuk vjen si rezultat i veprimeve të tyre. Në kontekstin sportiv, do të ketë po ashtu situata ku kundërshtari ju tejkalon, ose referi bën gabim, dhe të dyja mund të jenë jashtë kontrollit të lojtarëve.

Duke u fokusuar në atë se çka mund të kontrollohet ndihmon në sigurimin se lojtarët nuk do ta humbin besimin, edhe pse ata e kanë humbur një kontekst.

Ne stërviqe, kur trajneri e përdor një aktivitet me një nivel të përshtatshëm të vështirësisë dhe nëse lojtarët e dinë se çka duhet të bëjnë, atëherë lojtarët do të jenë nën kontroll. Në anën tjetër, nëse vështirësia e ushtrimit e tejkalon nivelin e tyre ata mund të ndihen të pafuqishëm. Kjo padyshim do të ndikoj negativisht në performancën e tyre.

Për fat të keq, shumë lojtarë të rinj ndihen të pafuqishëm sepse nuk mund të bëjnë aq sa është kërkuar prej tyre, ose sepse nuk u është treguar saktësisht çka duhet të bëjnë, ose sepse nuk mund të përforcojnë në nivelin e njëjtë që lojtarë tjerë mundën.

Për shembull konsideroni këtë shpjegim që ja jep trajneri lojtarit të ri:

1. Lojtari e pranon pasimin e parë dhe gjuan. Trajneri e këshillon atë edhe pse ka shënuar, që të mos gjuaj menjëherë; topi duhet të lëvizë disa herë para gjuajtjes.
2. Në posedimin tjetër lojtari e pranon pasimin e parë i pambrojtur afër koshit dhe në vend se të gjuaj ai e pason topin. Trajneri i thotë lojtarit të gjuaj!
3. Në posedimin e radhës lojtari e pranon pasimin e parë, afër koshit gjuan dhe e huq. Trajneri e kritikon lojtarin për huqje të gjuajtjes së lehtë.

Pas këtyre tri incidenteve, lojtari më nuk është i sigurt se çka duhet të bëjë. Ai mund ta ndiej se është e pamundur ta bëjë në mënyrë të duhur dhe ta kënaq trajnerin. Kjo është një shembull kur ndiheni të pafuqishëm.

Për ti dhënë besim lojtarit trajneri duhet ta definojë se çka është gjuajtja e mirë dhe çka është gjuajtja e keqe. Nëse lojtari bën gjuajtje të mirë, por nuk shënon, trajneri duhet ta fuqizoj mendimin se ishte mundësi e mirë për gjuajtje. Në këtë mënyrë, lojtari do të ndihet se është nën "kontroll"

NDIHMONI LOJTARËT TË NDJEHEN NËN “KONTROLL”

Trajnerët duhet t’ju ndihmojnë lojtarëve të tyre që të jenë nën kontroll më parë se të ndihen të pafuqishëm. Më këtë në mendje, trajnerët duhet të:

- kalojnë kohë në ushtrimin e shkathtësive bazike në çdo stërvitje;
- ti lejojnë lojtarët që ti ushtrojnë shkathtësitë “në kontekst”. Për shembull, duke pasur vazhdimisht dy lojtarë që janë duke ja pasuar topin njëri-tjetrit është pak për ti përgatitur ata që të pasojnë suksesshëm në lojë. Në vend të kësaj, trajnerët mund ta prezantojnë shkathtësinë me aktivitet përsëritës (për një kohë të shkurtë) dhe pastaj të dizajnojnë ushtrime të ndryshme ku do të kenë mundësinë ta ushtrojnë këtë shkathtësi në kontekste të ndryshme (p.sh. pasimi në lëvizje, me mbrojtje ndaj disa lojtarëve, mbrojtje në të gjithë lojtarët etj.);
- vendosin qëllime të arritshme të bazuara në nivelin e lojtarëve;
- të kenë parime të qarta të lojës për skuadrën, ti ndjekin dhe ti theksojnë në secilën stërvitje;
- të fokusohen se a i ka ndjekur skuadra parimet e lojës, jo apo nëse kanë shënuar, e kanë fituar ndeshjen etj;
- të jenë në përputhje me atë se çka duan prej lojtarëve.

Njëra prej shkathtësive më të vështira për tu zhvilluar tek gjeneratat e reja është kuptimi i tyre për lojë sepse ka shumë faktorë për tu konsideruar para se të merret vendimi. Për shembull; gjuajtja e 3 pikëve mund të jetë vendim i mirë apo i gabuar, duke u bazuar në vargun e rrethanave.

Ndoshta njëra prej gjërave më të vështira për trajnerin është që të lejoj sportistin që të përcaktoj se a ka marrë apo jo vendim të mirë, në vend se trajneri tua thotë këtë çdoherë.

Duke e pyetur lojtarin me pyetje të hapura të përfunduara si “ku ka qenë ndihma në mbrojtje kur ti ke vendosur të depërtosh?”, ose “çka ishte duke bërë bashkëlojtari yt? “do ti çojë ata të vendosin se a i kanë ndjekur parimet e përshtatshme të lojës. Është me rëndësi vitale që trajnerët ti dëgjojnë lojtarët dhe mos të supozojnë pse lojtari e ka marrë vendimin e caktuar.

Duke pas parasysh se çka ka pa lojtari, ata kanë vepruar drejt por e kanë ekzekutuar shkathtësinë dobët. Ata kanë mundur ta bëjnë vendimin e duhur në bazë të asaj se çka kanë parë, mirëpo trajneri duhet t’ju shpjegoj në nevojën e tyre për të marrë edhe diçka tjetër në konsiderate (p.sh. pozita e “ndihmës në mbrojtje”).

Si alternative, ata mund ta kenë parë situatën në mënyrë korrekte, mirëpo nuk e kanë ndjekur parimin e lojës.

DEFINIMI I VETËBESIMIT

Vetëbesimi është ngushtë i lidhur me perceptimin e një personi me kontrollin. Vetëbesimi është besimi që lojtarët e kanë në veti dhe në aftësinë e skuadrës që mund ta arrij një qëllim të caktuar. Një lojtar që ka vetëbesim, e din përafërsisht se cilat janë gjasat e tyre, dhe çfarë veprime duhet ndërmarrë që këto mundësi të realizohen.

Ata po ashtu i dinë vështirësitë që mund ti pengojnë nga arritja e objektivit të dëshiruar, dhe çka duhet të bëjnë që ti neutralizojnë këto vështirësi.

Vetëbesimi i personave mund të mos jetë i njëjtë gjatë jetës se tyre, mirëpo rritja e vetëbesimit në një aspekt (p.sh. basketbolli) mund tu ndihmoj atyre të ndihen më të sigurt në fushat e tjera të jetës së tyre.

Për ta zhvilluar vetëbesimin nevojitet:

- analizë reale e situatës me të cilën ballafaqohemi ,dhe burimet e personave
- vendosja reale e qëllimeve dhe të kemi plane reale për ato qëllime;
- vendosja e një theksi mbi atë që është nën kontrollin tuaj mbi gjithçka që nuk varet nga veprimet tuaja (pasi këto janë jashtë kontrollit tuaj);
- një vlerësim objektiv dhe konstruktiv i përvojës së juaj- jo që të shikojmë thjeshtë se a kemi fituar apo humbur dhe në vend të kësaj të fokusohemi se a ishte apo jo kjo situatë që mund ta kontrolloni. Kjo është e lidhur ngushtë me mënyrën se si lojtarët duhet ta marrin përgjegjësinë- duke pranuar kur e kanë pas situatën nën kontroll dhe ndikimin që ata kanë bërë (apo nuk e kanë bërë) në rezultat.

Duke qenë nën kontroll, nuk ju garanton fitoren, thjesht do të thotë që fatin e keni pas në duart e juaja.

Një Sukses i kontrolluar është kur rezultati i mirë është arritur (kur lojtarët i kanë arritur qëllimet e tyre) dhe lojtarët e shoqërojnë arritjen e atyre rezultateve me ndjekjen e “procesit “ të tyre.

Njëjte, një dështim i kontrolluar ndodh kur rezultati nuk është çfarë kanë dashur lojtarët të arrijnë (p.sh. kanë humbur gjuajtje të lira) mirëpo lojtarët prapë e ndiejnë se e kanë kontrolluar procesin në përpjekjen për ta arritur rezultatin. Në këtë rast ata do të mësojnë nga kjo përvojë e dështimit dhe do ta aplikojnë këtë njohuri në ndeshjet e ardhshme.

Një shembull i kësaj është kur skuadra është duke humbur me dy pikë dhe e ka gjuajtjen e fundit.

Nëse ata mund të krijojnë gjuajtjen që e dëshirojnë atëherë ata janë “nën kontroll”. Ata mund ta humbin gjuajtjen, por duke e pranuar se e kanë pasur situatën nën kontroll do ti jep skuadrës besim, posaçërisht kur të ballafaqohen me situata të njëjta.

3.2.10 ZHVILLIMI I PLOTË- ZHVILLIMI I VETËBESIMIT

Trajnerët mund të ndikojnë në mënyrë pozitive se a do ta zhvillojnë lojtarët e tyre ndjenjën e vetëbesimit .

Për ta shtuar zhvillimin e vetëbesimit , trajnerët duhet:

- të organizojnë aktivitete garuese në stërvitje që paraqesin sfida të arritshme;
- vendosin qëllime reale që janë të bazuara në performancat e lojtarëve (veprimet e tyre) dhe jo në rezultatin e ndeshjes. Qëllimet duhet të jenë të fokusuar në përpjekjet individuale të lojtarëve për tu arritur ato;
- të jenë të qartë në kriteret e përdorura për të përcaktuar nëse qëllimet e caktuara janë arritur. Trajneri pastaj duhet të analizoj performancën në mënyrë objektive dhe konstruktive, duke u bazuar në kriteret.
- të shmangë arritjen e konkluzioneve të përgjithshme që janë të bazuara në përvojat e izoluar të cilat i kanë impresionuar (për shembull, ata nuk duhet të vijnë në përfundim se skuadra ka luajtur dobët sepse loja është humbur në sulmin e fundit);
- të shmangë gjykimin e performances së lojtarëve kur emocionet janë të larta (p.sh. në fund të lojës kur të dy skuadrat janë në rezultat të ngushtë). Se si vlerësohet performanca e lojtarëve dhe skuadrës është elementi kryesor në zhvillimin dhe forcimin e vetëbesimit.

Një vlerësim i përgjithshëm që është i paqartë dhe arbitrar, ose i bazuar në kriteret që nuk janë të njohura ose janë të paqarta, mund të ndikojë negativisht në vetëbesim. Zhvillimi i vetëbesimit mund të ndihmohet edhe nëse i pyesni lojtarët;

Pyetni ata se pse diçka ka shkuar keq. Kur ta identifikojnë se çka ka shkuar keq, mund t'ju ndihmoj atyre se çka ka qenë nën kontrollin e tyre dhe çfarë opsione kanë pasur (ose mund të jetë në të ardhmen).

Njëjtë, mund t'ju ndihmoj atyre ta kuptojnë se çka ka qenë jashtë kontrollit të tyre dhe kështu nuk mund të ndryshojë, edhe pse çfarë kanë bërë në përgjigje të kësaj ishte nën kontrollin e tyre.

Është, për shembull, shumë e zakonshme në lojën e tenisit ta shohësh një lojtar duke e përgëzuar kundërshtarin duke duartrokitur me reketin e tij.

Kjo mund të jetë një mënyrë efektive për lojtarin që ta pranojë se rezultati i poenit ishte jashtë kontrollit të tij (p.sh. kundërshtari ka bërë gjuajtje perfekte) dhe kjo nuk duhet të ndikojë në lojën e tij.

RËNDËSIA E VETË KONCEPTIT DHE VETËVLERËSIMIT

Vetë koncepti i referohet opinionit që personi e ka për veten e tij; vetëvlerësimi tregon shkallën e pëlqimit të opinionit që ai person e ka.

Në të dy rastet, është vlerësim global që nuk ndërlidhet specifikisht me ndonjë aktivitet të veçantë, por do të jetë i lidhur më ngushtë në ato aspekte që secili person i konsideron si të rëndësishme.

Me njerëzit e rinj, të dy konceptet janë vlera jostabile që mund të luhaten lehtë.

Vetë koncepti dhe vetëvlerësimi ndryshojnë duke u mbështetur në përvojën e tyre të suksesit apo dështimit në aspekte të caktuara që janë për ta shumë të rëndësishme, për shembull, basketboli.

Disa lojtarë do ta kenë vetë konceptin dhe vetëvlerësimin që, nuk do të mbështetet me suksesin e tyre në sport. Në këto raste, situata duhet të ruhet, duke e forcuar vetëbesimin e lojtarëve dhe parandalimin e tyre për asocimin e suksesit të tyre në sport me vlerën e tyre si person.

Për lojtarët e tjerë veçanërisht prej moshës 13 vjeçare, basketbolli luan rol të madh në vetëkonceptin dhe vetëvlerësimin e tyre.

Ky është posaçërisht rasti me lojtarët që janë identifikuar si “të jashtëzakonshëm” ose luajnë në skuadra të rëndësishme. Në këto raste, është e mundur që burimet e mirënjohjeve jashtë basketbollit, do të zhduken, dhe lojtari i ri nuk do të jetë në gjendje ta vendos basketbollin në perspektivë dhe ta kontrollojë suksesin apo dështimin në mënyre korrekte.

Këta lojtarë bëhen veçanërisht të lëndueshëm kur shoqërojnë vetë konceptin dhe vetëvlerësimin e tyre me suksesin apo dështimin e tyre në sport.

Ky sukses apo dështim mund të ndërlihet me skuadrën (nëse skuadra fiton apo humb) dhe me rolin e tyre individual brenda skuadrës (p.sh. edhe kur të fiton skuadra, ata nuk kanë luajtur shumë dhe për këtë e konsiderojnë veten të dështuar).

Trajnerët duhet tu shmangen komenteve që janë të dëmshme për vetë koncept dhe vetëvlerësim. Komentet që shpesh mund të jenë të dëmshme janë të përgjithësuara- për shembull:

- “ti je budalla”-ndërsa lojtari ka bërë vetëm një veprim të gabuar;
- “ti je i pashpresë në basketboll”.

Trajnerët janë të prirë të bëjnë përgjithësime gjithëpërfshirëse kur janë të emocionuar (p.sh. pas ndeshjes së ngushtë) dhe është me mirë të mos ketë reagime në atë moment.

Nën këto rrethana, basketbolli mund të behet aktivitet stresues që e dëmton performancën, shëndetin dhe zhvillimin e këtyre njerëzve të rinj.

NDIKIMI I QËNDRUESHËM I TRAJNERËVE

Marrëdhënia në mes të trajnerit dhe lojtarëve të rinj mund të ketë ndikim vendimtar në vetëkonceptin dhe vetëvlerësimin e lojtarëve. Pra, sjellja e trajnerit ndaj lojtarëve është kruciale.

Për shembull, një trajner do të ndikoj negativisht në lojtarë nëse :

- i fyen (“a je idiot?”)
- i nënçmon (“A je duke u bërë budalla si zakonisht?”)
- i përqesh para bashkëlojtarëve (“Djalosh, koshi nuk është në anën tjetër të rrugës!”)
- i qortoni pa ndonjë shpjegim ose pa ju dhënë mundësinë që ti korrigjoj gabimet në të ardhmen (“Ti kurrë nuk i bën gjerat mirë! Ti nuk bën asgjë përveç gabimeve!”)
- përdor shprehje të cilat e krahasojnë vlerën e sportistit me vlerën si të njeriut (“Ti s’mund të besh asgjë drejt! Ti je një rrëmujë!”)

Është e rëndësishme të mbahet në mend se lojtarët e rinj nuk e kuptojnë sarkazmin edhe nëse trajneri është duke bërë shaka dhe nuk e mendon atë se çfarë thotë, lojtari mund ta kuptoj atë në mënyrë negative. Kur diçka merret negativisht, ajo ka efekt të qëndrueshëm në vetëkonceptin dhe vetëvlerësimin e lojtarit. Trajnerët mund të ndikojnë pozitivisht në këto dy koncepte të lojtarëve duke:

- vendosur qëllime reale për lojtarët
- definuar në mënyre të qartë dhe precize qëllimet që lojtarët duhet ti arrijnë
- ndihmuar lojtarët ti mbërrijnë këto qëllime dhe përforcojnë ata për veprimet e mira që i bëjnë
- dalluar veprimet që ndërlihen me performancën sportive të tyre duke ju referuar atyre në mënyre specifike
- korrigjuar lojtarët në mënyre konstruktive, duke treguar se çka bëjnë gabimisht dhe të fokusohen në atë që mund të bëjnë për tu korrigjuar dhe t’ju jepet mundësia për korrigjim.

Në vendosjen e qëllimeve, lojtari duhet të inkurajohet që të ketë “vizion” ose “ëndërr” që mund të shihen si joreale (p.sh. të luaj për reprezentacion). Detyra e trajnerit është që ti ndihmoj lojtarit të identifikojë të gjitha “hapat” përgjatë rrugëtimit dhe të vendosë qëllime për ti pasqyruar këto hapa. Pasi lojtari e arrin çdo qëllim do të rritet edhe vetë koncepti dhe vetëvlerësimi i tij, edhe nëse në fund nuk e mbërrin ëndërrën e tij.

3.2.11 ZHVILLIMI I PLOTË-ZHVILLIMI I VETEKONTROLLIT

ZHVILLIMI I VETËKONTROLLIT

Është shumë e rëndësishme për lojtarët dhe trajnerët që ta zhvillojnë vetëkontrollin, që është thjeshtë aftësia për të kontrolluar se çfarë bëjnë ata në përgjigje të situatës në të cilën ndodhen.

Në basketboll ka mjaft situata ku është i rëndësishëm vetëkontrolli. Për shembull, një gabim i dyshimtë i referit, ose një bashkëlojtar që bën gabim ose zëvendësohet në lojë janë situata ku lojtari mund të dëshpërohet dhe zakonisht mund të “shpërthej” dhe të ankohet për situatën.

Trajnerët nuk duhet të pranojnë ankesat e lojtarëve për referim ose për bashkëlojtarë ose kur janë të pakënaqur kur te zëvendësohen. Në këto situata lojtari duhet të koncentrohet më shumë se çka do të bën në vazhdim. Trajnerët duhet të shfaqin njëjtë vetëkontroll, sepse nëse trajneri është i fokusuar në referë atëherë edhe lojtarët do ta bëjnë këtë.

Trajneri mund ta bëjë këtë duke aplikuar dënime-duke demonstruar pasoja të qarta që janë të lidhura me atë që të mos jesh nën “kontroll”. Për shembull, zëvendëso lojtarin që është ankuar në referim dhe shpjegoja se ai nuk ka qenë i fokusuar në atë se çfarë është dashtë të bëjë. Trajneri duhet të flas me lojtarin për strategjitë që ju ndihmojnë ta zhvillojnë vetëkontrollin.

Një metode e suksesshme për lojtarët që shqetësohen nga vendimet e referave është që lojtarët në atë moment ta bëjnë grushtin dhe pastaj “ta hedhin tensionin në ajër” duke e hapur dorën shpejt. Kjo mund të behet gjatë vrapimit në fushë.

Lojtarët dhe skuadrat tjera e kanë përdorë në mënyre të suksesshme konceptin e “aksionit të radhës”, duke ju thënë lojtarëve të thonë në veti “aksioni i radhës” dhe të fokusohen në atë se çka mund të ndikojnë (në aksionin e radhës) e jo të mendojnë se çka ka ndodhur.

Përvojat e dobishme dhe pozitive janë të rëndësishme për secilin. Në rastin e njerëzve të rinj, basketbolli mund të jetë burim i përvojave pozitive për ta. Nëse përvojat pozitive i tejkalojnë ato negative atëherë është më e mundshme që lojtarët do të vazhdojnë të luajnë dhe të përfitojnë më tej nga marrja me sport.

NË VAZHDIM

1. Konsideroni stërvitjen tuaj të fundit-a keni qenë kryesisht:
 - a. "Reproduktiv" në qasje (duke i drejtuar lojtarët specifikisht në mënyre që ata mos të marrin vendime); ose
 - b. "Produktiv" në qasje (angazhimin e lojtarëve në mësim)?
2. Diskutoni me kolegun tënd: si ndryshon trajnimi i skuadrës juniorë me trajnimin e skuadrës seniore?
3. Vështroni disa ndeshje dhe stërvitje të skuadrave tjera juniorë. A shihni ndonjë sjellje të trajnerëve, prindërve apo shikuesve që:
 - a. zvogëlon kënaqësinë që lojtarët mund ta kenë nga përfshirja në basketboll
 - b. favorizon disa lojtarë në dëm të lojtarëve tjerë;
 - c. duket e pasigurt ose i kërkohet lojtarëve të bëjnë diçka që nuk janë të aftë që ta bëjnë;
4. Pasqyroni trajnimin e juaj- a bisedoni me lojtarët e juaj për:
 - a. si ndihen ata;
 - b. gjërat që mund të ndikojnë te ata jashtë basketbollit (p.sh. puna, shkolla, familja);
 - c. nivelin aktual të aftësive të tyre dhe çka duhet të punojnë që të zhvillohen më tepër?
5. Përfshirja në basketboll mund të jetë përvojë pozitive mësimore në bazë të:
 - a. përkushtimit;
 - b. këmbënguljes;
 - c. marrjes së përgjegjësisë brenda grupit;
 - d. pranimin dhe ndjekjes së rregullave
 - e. punës ekipore.

Pyetni kolegët dhe familjen si ju vlerësojnë juve në demonstrimin e këtyre faktorëve? Reflektoni në trajnimin e juaj: A jeni një model shembull në këto aspekte?
6. Si mund ta përmirësoni ndjenjën e lojtarëve të juaj për të qenë nën kontroll?
7. Rishikojeni me kolegun e juaj stërvitjen e juaj. Pyetni atë ta përshkruaj se a ishte shpjegimi juaj "i fokusuar në përfundim" (p.sh. lojtari shënoi) apo "i fokusuar në proces" (p.sh., ishte gjuajtje e mirë apo e gabuar). Nëse është e mundur, luteni prapë kolegun ta shikoj ndeshjen që ju e udhëhiqni. Prapë, a është shpjegimi juaj "i fokusuar në përfundim" apo "i fokusuar në proces"?
8. Reflektoni në trajnimin e juaj, çfarë fjalë përdorni kur i drejtoheni lojtarit që ka bërë gabim? A fokusoheni në "zgjidhje" apo vetëm e "përshkruani" problemin? Lypni shpjegime prej lojtarëve të dikurshëm ose prindërve për mendimet e tyre.
9. Luteni dikë t'ju xhiroj derisa trajnoni. Shikojeni videon-a dukeni sikur jeni nën kontroll?
10. Konsideroni lojtarët e juaj dhe rangoni ata në bazë të aftësive të tyre të përballen me rrethana të pa lakmueshme (siç është gabimi gjatë lojës). Si do ti përmirësoni ata lojtarë që janë ranguar më poshtë?

3.3 ZHVILLIMI I TRAJTIMIT

3.3.1 PLANI ZHVILLIMOR I TRAJNERIT

Një trajner që dëshiron të përmirësohet qartë duhet të zhvilloj një varg të shkathtësive, duke përfshirë kuptimin e elementeve teknike të lojës (“X-at dhe O-jat”), aftësinë e tij për ti mësuar konceptet dhe shkathtësitë dhe aftësinë e tij për te vendosur marrëdhënie pozitive.

Zhvillimi i shkathtësive nuk ndodh rastësisht, dhe trajneri duhet ta ketë një “Plan Zhvillimor Profesional”.

Një trajner duhet ta bëjë këtë pa marrë parasysh se a është duke e ndjekur “karrierën” si trajner profesionist apo jo dhe kjo lidhet edhe me qasjen e profesionit të tyre dhe nuk ka rëndësi se a paguhet a jo që ta kryejnë detyrën e trajnerit.

ZHVILLIMI I PLANIT

Trajnerët duhet:

- vlerësojnë pikat e tyre të forta si dhe ti identifikojnë fushat e përmirësimit - përgjatë të gjitha aspekteve të rolit të trajnerit. Duke kërkuar shpjegime nga ndihmësit, lojtarët, kolegët mund të kenë informata për këtë vlerësim.
- identifikuar përvojat që mund t’ju ndihmojnë që ti zhvillojnë shkathtësitë e trajnerit. Kjo mund të përfshijë diçka tjetër prej ndonjë aspekti tjetër të jetës së tyre (p.sh. duke qenë i përfshirë në përgatitjen e planeve në punë mund ti ndihmojë trajnerit që ti përgatis planet për skuadrën);
- ti lexojnë storiët e trajnerëve tjerë dhe liderëve, dhe ti konsiderojnë këto përvoja që i kanë formuar jetën dhe suksesin e këtyre personave. Kjo nuk mund të bëhet duke e “kopjuar” ndonjë trajner

të njohur. Në vend të kësaj është për t’ju ndihmuar që të mendojnë ndryshe për eksperiencat e tyre, të cilat pa mëdyshje janë duke i formuar, dhe të reflektojnë se si këto përvoja mund t’ju ndihmojnë në të ardhmen.

Sikurse plani vjetor për skuadrën e tij, trajneri duhet të fillojë me vlerësimin për veten e tij- çfarë kompetenca ka dhe çka i duhet për tu përmirësuar? Fushat e mëposhtme duhen të përfshihen në këtë vlerësim:

- Njohuria teknike-deri ku ka arrit njohuria e trajnerit (relative me nivelin në të cilin punojnë)
- Komunikimi
- Financimi- aftësi themelore për buxhet
- Planifikimi-vendosja e qëllimeve, arritja e qëllimeve, rishikimi i qëllimeve
- Ndërtimi i marrëdhënieve-sa mirë i vë njerëzit trajneri në “bord”
- Menaxhimi i konfliktit
- Marrja e vendimeve të vështira
- Menaxhimi i stresit dhe relaksimi-a e “kalon” stresin e tij trajneri te lojtarët

VEPRIMET PRIORITARE

Trajneri duhet pastaj ta ketë si prioritet secilën fushë që e ka identifikuar si të nevojshme për përmirësim dhe shumica e trajnerëve do ti identifikojnë një varg të fushave për përmirësim dhe po ashtu të përvojave që mund të jenë të dobishme.

Mirëpo, një numër i vogël i trajnerëve i ka burimet e nevojshme që të mund të bëjnë gjithçka që ata e identifikojnë dhe burimi më i limituar i trajnerit është koha. Për ti ndihmuar një trajnerit që ti përcaktoj prioritetet e veprimeve duhet të përdoret një metodë e quajtur “APP” e ndarjes se prioriteteve

PRIORITETI

A	Adreso një dobësi që po ndikon në trajnimin tim aktual	60%
P	Para se të marr pozicionin tim të ardhshëm më duhet të punoj në këtë fushë	30%
P	Përparimi i vazhdueshëm më bën trajner më te mirë	10%

Rubrika e fundit sugjeron se sa prej burimeve të një trajneri (përfshirë edhe kohën) duhet ti përkushtohet menjëherë atij prioriteti. Me rëndësi është që trajneri nuk duhet ti përkushtohet me krejt burimet Prioritetit A. Nëse e bën këtë atëherë pa mëdyshje prioritetet P dhe P nuk do të kenë vëmendje.

AKTIVITETET ZHVILLIMORE

Federatat nacionale ose regjionale mund të kenë burime të cilat trajneri mund ti shfrytëzoj në zhvillimin e tij. Shoqata Botërore e Trajnerëve të Basketbollit (WABC) mbanë rregullisht klinika për trajnerë nëpër gjithë botën dhe federatat përkatëse kanë kurse trajnimi dhe klinika. Informata të mëtutjeshme janë në dispozicion nëpërmes WABC Platformës Edukative të Trajnerëve.

Mirëpo, trajneri nuk duhet ta kufizoj veten vetëm me basketboll; sportet dhe grupet e tjera mund të kenë kurse që mund ti ndihmojnë trajnerit ambicioz të basketbollit. Mund të ketë kurse formale të studimit që trajneri mund ti vijoj si dhe njëjtë mund të ketë një varg aktiviteteve tjera të cilat do ti ndihmojnë trajnerit në zhvillimin e tij.

Mund të jetë e dobishme për trajnerin ta zhvilloj kuptimin e lojës nga perspektiva

e zyrtarëve apo administratorëve.

Duke vijuar kurs të referave dhe duke referuar disa ndeshje mund ti ndihmoj trajnerit ta kuptoj se sa është e vështirë puna e referit dhe ti çmoj përgjegjësitë e ndryshme që referët i kanë në lojën e basketbollit, ose në mekaniken e referimit, e cila e dikton pozitën në teren dhe fushat e përgjegjësive për secilin refer.⁷

Ngjashëm, duke ju ndihmuar administratorëve që ta organizojnë një turne ose ta menaxhojnë skuadrën mund ti jep trajnerit ti kuptojë me çfarë vështirësish administratorët (vullnetarë apo të paguar) përballen. Kjo mund ti ndihmoj trajnerit ta kuptoj se si mund ta bëjnë rolin e administratorit më lehtë të zbatueshëm, e cila në anën tjetër do ti ndihmoj që ta ndërtojnë një raport me ata administratorë.

Në të gjitha nivelet e trajnimeve, duke pasur marrëdhënie të mira me administratorët (dhe menaxherët e skuadrave) do ti ndihmoj trajnerit shumë!

TE JESH NDIHMËS TRAJNER

Njëra ndër strategjitë më të anashkaluara për zhvillimin e trajnerëve është të jesh ndihmës i trajnerit me përvojë, posaçërisht nëse ai trajner ka stil të ndryshëm të trajnimit. Duke punuar me trajner tjetër mund t’ju ndihmojë në përmirësimin e njohurisë teknike të lojës, mirëpo mund të jetë shumë edukative dhe të shohësh se si trajnerët e ndryshëm merren me (dhe e shmangin) konfliktin, ndërtojnë marrëdhënie me lojtarët dhe administratorët dhe vazhdojnë të bëjnë një varg detyrash që janë të kërkuara nga trajneri.

Roli i ndihmës trajnerit në fund është ta ndihmoj performancën e skuadrës përtej asaj që do të ishte nëse ndihmësi nuk do të ishte aty. Kjo mund të jetë nëse lojtarët marrin me shumë shpjegime sepse ka më shumë trajnerë në “teren” ose mund të jetë se kundërshtari i radhës mund të “skautohet” sepse ketë e bën ndihmësi derisa trajneri kryesor e kryen një detyrë tjetër.

⁷ Dallimet mese referit dhe arbitrit nuk janë komplekse mirëpo shumë trajnerë nuk e dinë se ekziston dallimi. Mekanika e referimit është caktuar për tu siguruar se zyrtarët kanë mbulim gjithëpërfshirës të terrenit, dhe secili zyrtar është në pozitë ta caktoj thirrjen korrekte

Një ndihmës trajner duhet të siguroj komente, sugjerime, dhe ideja për trajnerin kryesor dhe nuk duhet të zhgënjehet nëse trajneri kryesor vendos mos ta përfill ndonjërin (apo ndoshta të gjitha) nga sugjerimet e ndihmësit.

Kjo nuk do të thotë se sugjerimi nuk ishte i mirë ose nuk ishte i çmuar nga trajneri, thjesht do të thotë se trajneri ka marrë vendim tjetër.

Ndihmës trajnerët duhen të jenë lojale ndaj trajnerëve kryesorë dhe të sigurojnë se janë duke shpjeguar dhe përcjellur porosinë të cilat janë të njëjta me të trajnerit. Edhe nëse ndihmësi ka pamje të ndryshme nga trajneri, kur të merret vendimi ndihmësi duhet të bëhet avokat për vendimin e trajnerit kryesor.

Nëse ndihmës trajneri nuk është i sigurt se çka dëshiron trajneri kryesor, është e përshtatshme ti përgjigjet pyetjes së lojtarit me “nuk e di, por do të flas me trajnerin dhe pastaj do të kthehem te ti”

Për te qenë ndihmës efektiv, një trajner duhet ta mësojë se kur dhe si trajneri kryesor dëshiron të pranojë shpjegim nga ai. Mënyra më e lehtë për ta mësuar këtë është të pyesësh - disa trajnerë duan që ndihmësi tyre të japë ideja ose sugjerime kurdo që t’ju bie në mend, derisa trajnerët tjerë preferojnë që ndihmësi të pret derisa nuk pyetet për mendim. Asnjëra qasje nuk është e gabuar, por është me rëndësi për ndihmës trajnerin ta kuptoj se çfarë preferenca ka trajneri kryesor!

Mësoni mësuesit

Është po ashtu e dobishme për trajnerin ti identifikoj fushat e përmirësimit duke u përfshirë në prezantimin e klinikave për trajnerë ose kurseve për trajnerë. Megjithatë, “për të qenë mësues së pari duhet të jesh student”.⁸

Drejtimi i klinikës së trajnerëve është e ndryshme nga udhëheqja e lojtarëve sepse fokusi në klinike është si të mësojmë një koncept, jo si ta kryejmë një koncept. Kjo është diferenca delikate, por drejtimi i klinikës së trajnerëve njëmend kërkon nga një trajner që të:

- Prezantoj informatën me një radhitje logjike, e cila mund të jetë më ndryshe sesa në procesin stërvitor. Për shembull, me lojtarët trajneri mund tua mësojë një koncept me javë të tëra-çdo javë duke e ndërtuar në mënyrë progresive nga java e kaluar. Në klinike, trajneri duhet ta prezantoj krejt informatën për një kohë të shkurtë.
- Mësoj studentët pa pasur mundësinë që t’ju japë atyre përfitimin e objektivit në fund (p.sh. gjuaj me hark të lartë) dhe ti lejoj atyre të zbulojnë si ta bëjnë më mirë.
- Përmirësimi i performancës së trajnerit Japin shpjegime më të plota se që mund t’ju japin lojtarëve. Me lojtarët trajneri mundet thjesht ti drejtojë çka të punojnë, ndërsa në klinike ata duhen gjithashtu të jenë në gjendje të shpjegojnë pse e punojnë.

¹⁶ Attributed to Gary L Francione, an American legal scholar

NË VAZHDIM

1. Cilat janë fushat në të cilat duan të përmirësohesh? Renditni tre gjëra në të cilat mund të përmirësoheni
2. Pyete kolegun tuaj që t'i identifikojë disa nga fushat e zhvillimit për ty. Diskuto me të disa mënyra që t'i mund ti përmirësosh në këto fusha

3.4 PËRMIRËSIMI I PERFORMANCËS SË TRAJNERIT

3.4.1 REFLEKTIMI I PERFORMANCËS SUAJ

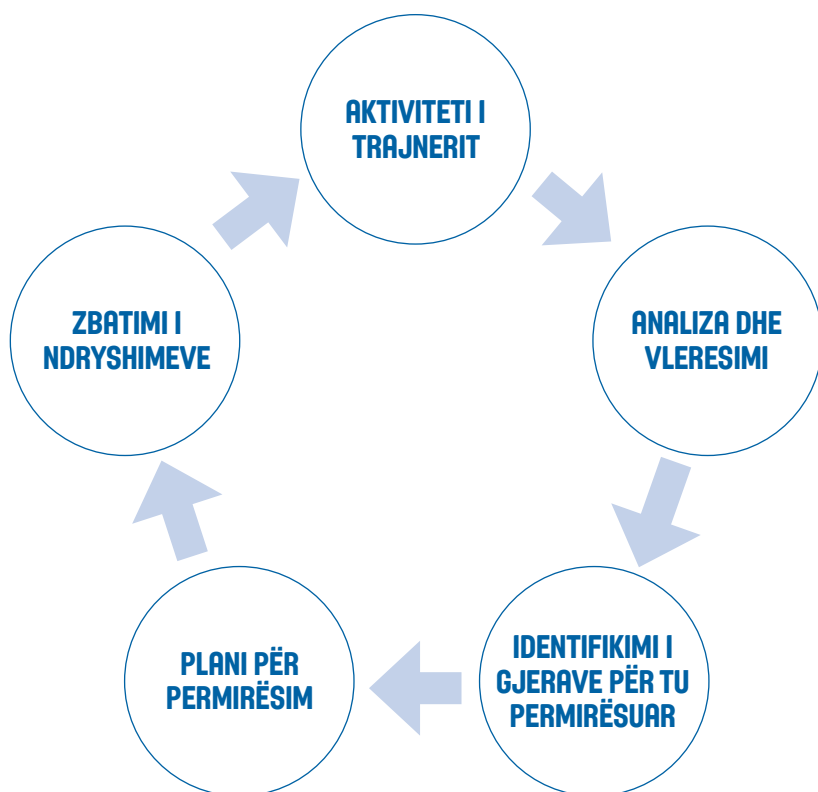
Për lojtarët, Stërvitja nuk të bën perfekt, të bën të përhershëm.

Roli i trajnerit është ta udhëheq dhe ndihmon lojtarin që ti zhvillojë shkathtësitë e tij dhe duke i siguruar shpjegime konstruktive lojtarit është

veçanërisht e rëndësishme për ta arritur këtë. Ngjashëm, një jetë e tërë e trajnerit nuk do ta bëjë atë më të mirë - mund të nënkuptoj se i bën gabimet e njëjta pa pushim. Sikur lojtarët, "trajnerët duhet ta dinë si të mësojnë më së miri nga përvojat e tyre. Stërvitja reflektive është mjete kryesor i mësimi në këtë drejtim".⁹

Reflektimi është në zemrën e çdo procesi mësimor dhe është ajo çfarë lidh përvojën me njohurinë- duke ofruar mundësinë e eksplorimit konstruktiv të performancës dhe për të bërë më pas përshtatjet e bazuara mbi reflektimin e konsideruar.

Një teknike e thjeshtë reflektive (që shumë trajnerë do ta bëjnë) është të regjistrohet në planin stërvitor si ka performuar skuadra në një aktivitet (p.sh. sa gjuajtje janë shënuar) si dhe si ka shkuar aktiviteti dhe të shënohet çdo ndryshim i kërkuar për herën e ardhshme kur të bëhet prapë ai aktivitet. "Stërvitja reflektive" është thjeshtë një proces i identifikimit nëse ka apo s'ka mënyrë më të mirë për të bërë diçka, dhe nëse ka duhet të zbatohen ndryshimet. Procesi shfaqet si një cikël i vazhdueshëm i kthyer mbrapa.



⁹ Farres, LG (2004, Vjeshtë). Për tu bërë trajner më i mirë përmes stërvitjes reflektive. BC Coach's Perspective, 6, 10-11

Shpesh trajnerët fillojnë procesin si ky vetëm kur diçka nuk shkon mirë, që mund të identifikohet (për shembull) nëpërmjet performancës së dobët të skuadrës ose kur lojtari parashton pyetje, duket mos i kuptuar pikat mësimore në stërvitje. Mirëpo trajnerët duhet të planifikojnë që ti ndërmarrin këto reflektime rregullisht, jo vetëm si përgjigje ndaj një çështje perceptive. Në të vërtetë, stërvitja reflektive mund të vërtetohet se gjërat janë duke shkuar mirë!

Ka shumë mënyra ku trajneri mund të “vetë-reflektoj” mbi performancën e tij. Si do që ta bëjnë, vetë-reflektimi është thjesht mendimi për trajnimin tënd, vlerësimin e performancës tënde dhe identifikimin se çka duhet bërë për ti bërë gjërat më mirë.

Mund të jetë gjithçka prej nervozizmit për lënien pas dore të një pike të rëndësishme në demonstrimin e shkathtësisë deri te nxitja e vetvetes për krijimin e një mjedisi pozitiv dhe mbështetës për stërvitje.

Tiparet kryesore të vetë reflektimit janë:

- Vetë reflektimi fokusohet në atë se çka bën trajneri
- Vetë reflektimi lidhë mendimin me veprim
- Vetë reflektimi e bën përmirësimin një proces të vazhdueshëm

Nuk ka formulë për trajnim efektiv, vetëm parimet që trajneri mund ti adoptoj për ti përshtatur me nevojat personale.

Duke u fokusuar në atë se çfarë bëjnë si trajnerë, vetë reflektimi siguron mjetë të fuqishme për të kontrolluar se ata i kanë zbatuar me sukses parimet e trajnimit efektiv.

Duke menduar vetëm për trajnimet e tua nuk ju dërgon te rritja e përmirësimit. Që të ketë vlerë, vetë reflektimi duhet të lidhet në mënyrë sistematike me trajnimin e juaj praktik. Procesi i vetë reflektimit është i ngjashëm me një qark, i cili e përfshin veprimin si fazë vitale. Pa ndërmarr veprim qarku prishet.

ANALIZIMI DHE VLERËSIMI

Kur ta analizojnë dhe vlerësojnë performancën e tyre trajnerët duhet ti konsiderojnë :

- Objektivat e vendosura për skuadrën, lojtarët individualisht dhe trajnerin;
- Përmbajtjen e një stërvitjeje të veçantë ose kontekstin e një loje të veçantë;
- Mësimin progresiv të demonstruar nga lojtarët (cili është niveli i shkathtësisë të tyre tani krahasuar me fillimin e sezonit?)

Trajneri duhet të jetë sistematik në mbledhjen e informatave ose evidencave, mbi të cilat do ta bëjë vlerësimin. Shumë trajnerë do të kenë prirje të shohin se çka ka mbetur për tu bërë më tepër se të shohin se çka ka ndodhur deri tash! Është po ashtu e rëndësishme që trajnerët ta kenë një pikë objektive të referimit.

Ngjashëm, pas humbjes së ndeshjes nga gjuajtja e fundit, apo me diferencë të lartë, trajneri mund të ndjejë se skuadra (edhe ai si trajner) ka performuar dobët për shkak të rezultatit. Mirëpo, vlerësimi i tyre duhet të jetë me i gjerë se thjeshtë shikimi në semafor në fund të ndeshjes.

BURIMET E TJERA TË INFORMATAVE

Trajnerët mund të mbledhin informata prej shumë burimeve siç janë :

- Lojtarët
- Kolegët
- Prindërit
- Mentori i trajnerit

Në kërkim të informatave, trajneri mund të ketë fokus specifik dhe nëse kështu është rasti ata duhet ti tregojnë personit para se ta kërkojnë informatën. Për shembull nëse trajneri do ta vlerësojë komunikimin me lojtarët gjatë stërvitjeve ai duhet ta lus një kolegë që ta shikoj stërvitjen. Trajneri nuk duhet të dijë basketboll për t’ia siguruar informatën sa i përket nivelit dhe efikasitetit të komunikimit gjatë stërvitjes.

Informatat mund të mblidhen me metoda të ndryshme, duke i lutur pjesëmarrësit ta mbushin fletën e vlerësimit, në intervista, ose më pak formale, thjesht duke pyetur pyetje dhe duke i dëgjuar përgjigjet!

Një metode tjetër efektive mund të jetë të sigurohet një video e trajnerit në veprim-në stërvitje apo në lojë. Videoja mund të fokusohet afër në trajnerin, që do të jap informatë për ta vlerësuar stilin e komunikimit të trajnerit, dhe posaçërisht, komunikimin e pavetëdijshëm siç është gjuha e trupit.

Një teknikë tjetër mund të jetë që trajneri të mbajë ditar, ku i shkruan në baza ditore mendimet e tija, ndjenjat, pyetjet dhe brengat e lidhura për rolin dhe përgjegjësinë e tij si trajner. Pastaj mund ta rishikojnë këtë me mentorin ose kolegun në baza të rregullta.

IDENTIFIKIMI I GJËRAVE PËR PËRMIRËSIM

Kjo pjesë e procesit i mundëson trajnerit ti identifikoj forcën dhe dobësitë në një varg fushash siç janë:

- Menaxhimi i grupit;
- Komunikimi;
- Analiza dhe korrektimi;
- Siguria
- Tranzicioni mes aktiviteteve;
- Bashkëveprimi dhe marrëveshja me lojtarë dhe zyrtarë.

Në ndërmarrjen e kësaj faze, trajneri duhet njëjtë të reflektoj mbi atë se çka bën ose çka ka bërë mirë sikurse në secilin aspekt që kërkon përmirësim.

Kur numri i gjërave është identifikuar, ato duhet të prioritizohen duke u bazuar mbi efektin e ndryshimit që do të ndodhë. Trajneri atëherë duhet ti fokusojë përpjekjet fillestare në ato ndryshime që kanë të ngjarë të bëjnë ndryshimin më produktiv.

ZHVILLIMI I PLANIT PËR PËRMIRËSIM

Mund të jetë relativisht e qartë se si mund të përmirësohet një aspekt i veçantë ose trajneri mund të kërkojë këshillë prej kolegut, mentorit ose zyrtarit të klubit se si mund të përmirësohet ky aspekt.

Ky është aspekti më i vështirë për trajnerët fillestarë, sepse kanë pak përvojë në hartimin e zhvillimit të strategjisë.

Trajneri pa asnjë mëdyshje do ti identifikoj fushat në të cilat duan të përmirësohen, të cilat mund të jenë:

- (a) "njohuria teknike" – çka ligjërojnë;
- (b) pikat mësimore –të jenë më efikas në mënyrën e mësimt
- (c) shkathtësitë e komunikimit – posaçërisht duke mbajtur në mend se komunikimi është "çka është dëgjuar, jo çka është thënë";
- (d) shkathtësitë e përgjithshme të trajnerit;
- (e) aftësitë e marrëdhënieve- si merret trajneri me lojtarët, prindërit dhe zyrtarët

Është më mirë që të identifikohet një numër i vogël i gjërave për të punuar në to se të mundohemi të bëjmë shumë gjëra përnjëherë. Mund të jetë i dobishëm edhe diskutimi me kolegun se çka keni identifikuar, pasi ata mund të kenë disa ideja për gjërat që ju mund ti përmirësoni.

Një plan për përmirësim duhet të jetë sa më specifik që të jetë i mundur:

- Çka do të bëni? Te ndjekni klinikë për trajnerë, punoni me mentor, vështroji disa trajnerë tjerë, hulumtoni (libra/DVD/INTERNET) etj.
- Kur do ta bëni? Jeni real me kohën që e keni? Përcaktoni prioritetet e gjërave të ndryshme në mënyre që të përcaktoni se çka doni të bëni më parë.
- Si do ta matni përmirësimin?

IMPLEMENTIMI I NDRYSHIMIT

Implementimi i ndryshimit është i thjeshtë në një kuptim-është çfarë duheni të bëni që është e përcaktuar në planin për përmirësim.

Mirëpo ndonjëherë, kjo mund të nënkuptoj se trajneri është duke e ndryshuar një aspekt të sjelljes së tij që është shprehur e tij dhe mund të jetë diçka që as nuk është i vetëdijshëm se është duke e bërë (p.sh. nuk dëgjon kur lojtari bën një sugjerim ose bën pyetje).

Për ta ndihmuar implementimin e ndryshimit, trajneri mund të konsideroj të:

- pyet dikë që i beson (p.sh. ndihmës trajnerin) ti përkujtoj ata se a janë duke e rikthyer shprehinë (p.sh. ndihmësi mund ta prek në supe nëse trajneri fillon të flas për lojtarin);
- rregullon me dikë tjetër që ti bëj aktivitetet;
- thjesht t'ju tregon shokëve dhe kolegëve çka është duke bërë. Kjo ndihmon për tu siguruar se do të behet. Duke i treguar njerëzve të tjerë do ta bëj trajnerin të përgjegjshëm ndaj atyre të cilët do të pyesin "si shkon ndryshimi?";

- shkruan një shënim për pa rikujtuar vetveten për ndryshimin- p.sh. në planin e stërvitjes

Më e rëndësishmja është se trajneri duhet të vazhdoj të reflektoj mbi performancën e tij në mënyre që ta sheh se sa ka qenë efektiv ndryshimi.

SJELLJA E TRAJNERIT

Shumica e trajnerëve nuk janë të vetëdijshëm plotësisht për sjelljet e tyre gjatë ndeshjeve dhe për atë arsye është e nevojshme për ta të marrin informata, që mund të sigurohet nga ndonjë kolege ,ose dikë që është duke e shikuar ndeshjet.

Për shembull, trajneri mund ta lus një vëzhgues të marrë shënime sa herë trajneri ju drejtohet lojtarëve gjatë lojës aktive dhe sa herë gjatë pushimeve të ndeshjes (pa i numëruar time-outat ose gjysmë lojën).

NJË MJET I THJESHTË MUND TË NDIHMOJ PËR MBLEDHJEN E KËSAJ INFORMATE:

KOMENTET E BËRA GJATË LOJËS	KOMENTET E BËRA LOJTARIT QË NUK ËSHTË NË LOJË
Çereku i 1-rë Lojtari; Lidhur me detyrën e tanishme (Po/Jo):	Cereku i 1-rë Lojtari; Lidhur me detyrën e tanishme (Po/Jo):
Lojtari; Lidhur me detyrën e tanishme (Po/Jo):	Lojtari; Lidhur me detyrën e tanishme (Po/Jo):
Lojtari; Lidhur me detyrën e tanishme (Po/Jo):	Lojtari; Lidhur me detyrën e tanishme (Po/Jo):

Pa marrë parasysh se a është apo jo komenti i lidhur me detyrën "e tanishme" është thjeshtë nëse komenti ishte i përgjithshëm apo i drejtuar në lidhje me aftësi apo strategji të veçantë.

Natyrisht, që vëzhguesi nuk mund ta dëgjoj gjithmonë trajnerin se çka flet, mirëpo duke e vërejtur sjelljen e trajnerit gjatë fjalimit mund të jetë e dobishme.

Trajneri mund të duket i zemëruar, edhe pse trajneri ndihet se nuk është i zemëruar, është shumë e mundur që lojtarët e kanë perceptuar se trajneri ishte i zemëruar.

Është po ashtu e dobishme të mbahen shënime se kur gjatë lojës trajneri është duke dhënë shpjegime. Shpesh, trajnerët veprojnë ndryshe (pa e kuptuar këtë) në fund të lojës (veçanërisht nëse rezultati është i ngushtë) sesa në fillim të saj.

NË VAZHDIM

1. Si e tërhiqni vëmendjen e lojtarëve para se të flisni?
A mund ta bëni këtë në mënyre efektive?
2. Angazhoni dikë që të shikoj stërvitjen e juaj dhe për secilin aktivitet të shënoj:
 - a. sa gjatë flisni;
 - b. sa gjatë e vëzhgoni aktivitetin para se ta ndalni;
 - c. në total sa kohë lojtarët i kalojnë në aktivitet fizik,

A jeni të befasuar me atë çfarë kanë shënuar? A duhet të ndryshoni diçka?
3. Angazhoni një koleg që ta vëzhgoj stërvitjen tuaj dhe siguroni listën me pikat mësimore që ju doni ti theksoni për secilin aktivitet (kopja e planit të stërvitjes mjafton)

Thoni kolegut të shënoj sa herë ju keni referuar atyre pikave mësimore. A jeni të befasuar me atë çfarë kanë shënuar? A duhet të ndryshoni diçka?
4. Pas stërvitjes pyetni lojtarët se çka mendojnë se cilat ishin “pikat mësimore” kryesore në atë stërvitje?
A i kanë kujtuar ato pika të cilat ju i keni parashikuar?
5. Aranzho përcjelljen e stërvitjes të udhëhequr nga një trajner, në një sport të cilin nuk e njihet veçanërisht.
A mund ti identifikosh pikat e tyre mësimore? Si ua përcjellin ato lojtarëve të tyre?

NIVELI 1



TRAJNERI

KAPITULLI 4

MENAXHIMI

KAPITULLI 4

MENAXHIMI

4.1 PARASHIKIMET E LOJTARËVE

4.1.1	Parashikimi për secilin lojtar	121
4.1.2	Çfarë presin lojtarët fillestarë nga trajneri	124
4.1.3	Menaxhimi i lojtarëve të rinj dhe prindërve	125
	<i>Në Vazhdim</i>	130

4.1 PARASHÌKIMET E LOJTARËVE

4.1.1 PARASHIKIMI PËR SECILIN LOJTAR

Një prej detyrave të para për trajnerin është që të organizojë skuadrën. Veçanërisht:

- *Sa lojtarë janë në skuadër?*
- *Çfarë përkushtimi lypset prej lojtarëve?*
- *Çfarë rregulla ekipore do të vendosen?*

Se sa lojtarë janë në skuadër do të varet prej numrit të lojtarëve që janë në dispozicion dhe që mund të ndikohet nga numri maksimal i lejuar në garë, ose nga kërkesat e klubit apo shkollës.

Kur i ushtron lojtarët e rinj, trajneri duhet që ti ketë në mendje këto gjëra në vijim;

- secili që është i interesuar duhet ti mundësohet që të luaj; nëse është e nevojshme dy apo më shumë skuadra mund të formohen dhe në këtë mënyrë secili e ka mundësinë e vet;
- duhet të ketë numër të mjaftueshëm të lojtarëve për skuadër në mënyrë që aktivitetet të zhvillohen në kushte optimale, mirëpo jo edhe të ketë numër tepër të madh të lojtarëve që ta bëjnë të vështirë pjesëmarrjen e tyre;
- niveli i lojtarëve në një skuadër duhet të jetë i ngjashëm. Kjo është më e dobishme për të gjithë lojtarët sesa përfshirja e lojtarëve të niveleve të ndryshme në një skuadër
- një prej motiveve më të mira për fëmijët të luajnë sport ekipor është që të luajnë së bashku me shokët e tyre. Nëse është e mundur skuadrat e mini-basketbollit (dhe ndonjëherë skuadrat e u14) duhet të bëhen nga lojtarët të cilët përcjellin aktivitetet e njëjta.

KRIJIMI I PARASHIKIMEVE

Trajnerët duhet ta konsiderojnë një varg të gjerë të faktorëve në përcaktimin së çfarë përkushtimi ata do të kërkojnë prej lojtarëve. Disa nga konsideratat janë:

- Gjatë cilëve muaj zhvillohet aktiviteti?
- Sa herë në javë do të ketë skuadra stërvitje? Sa ndeshje do të luhen?
- A luhen ndeshjet gjatë vikendeve?
- A do të udhëtojnë lojtarët?
- Çfarë angazhime shkollore kanë lojtarët?

Prej lojtarëve pritet që tua dedikojnë një kohë të arsyeshme skuadrës, sepse duhen të kenë kohë për shkollë, për aktivitetet tjera si dhe në shoqëri dhe familje. Disa mund të kenë edhe angazhime në punë. Shumë prej këtyre gjërave mund të jenë jashtë kontrollit të trajnerit dhe lojtarit, derisa disa mund të jenë zgjidhja që lojtari e bën. Çfarëdo zotimi që trajneri e kërkon, duhet ta ketë parasysh së të gjithë lojtarët (dhe familjet e tyre) e kuptojnë atë.

Nëse obligimet e lojtarit nuk janë të qarta ose trajneri vendos obligime që disa nga lojtarët nuk mund ti përmbushin, së shpejti ose më vonë kjo do të krijoj problem serioz që do të ndikoj në mënyrën e funksionimit të skuadrës.

Në përcaktimin se çfarë angazhimi kërkohet, trajneri duhet ti vendosë obligimet që janë të përshtatshme për skuadrën e tij dhe mos ti kopjoj ato nga skuadra tjetër.

Zotimi i kërkuar duhet të jetë i arsyeshëm, i bazuar në moshën e lojtarëve dhe në karakteristika tjera, dhe gjëja më e rëndësishme është se kur është bërë zotimi nga lojtari dhe familja e tij, pritët që ta respektojnë.

Për këtë arsye, nuk është e përshtatshme të vendoset zotimi por pastaj t'ju lejohet lojtarëve të luajnë apo të ushtrojnë vetëm kur të dëshirojnë ata.

Në shumë raste, do të ishte ide e mirë për trajnerin që të bisedoj më lojtarët dhe prindërit e tyre, duke i përfshirë ata në vendimet lidhur në zotimin të cilin ata e bëjnë. Nëse të gjitha palët vendosin për këtë bashkë, lojtarët do të ndiheshin më shumë të dedikuar.

Njëherë që zotimi është vendosur, duhet të zbatohet te lojtarët dhe trajneri.

PËRCAKTIMI I RREGULLAVE TË SKUADRËS

Krijimi i rregullave për skuadrën është elementi kyç në organizimin e skuadrës. Rregullat nuk duhet të jenë të gjata por janë të rëndësishme në vendosjen e kulturës dhe pranimin e sjelljeve për skuadrën.

Duke i krijuar ato, herët mund që të evitohen problemet që shfaqen më vonë si dhe sigurojnë strukturë për trajtimin e secilit problem që do të shfaqet.

Përkushtimi i kërkuar nga lojtarët është pjesë e rëndësishme e rregullave të skuadrës mirëpo është vetëm një pjesë e rregullave.

Për të qenë të suksesshme rregullat duhet të jenë të pakta dhe precize; ato duhet të jenë qartë të definuara

dhe nuk duhet lënë vend për dyshime, interpretime arbitrare ose konflikte kur të aplikohen.

Duhet t'ju përshtaten rrethanave dhe nivelit të kërkuar nga secila skuadër, duke pasur parasysh nivelin e përkushtimit të ndërmarrë nga lojtarët, ose nivelin i cili mund të pritët nga ata në mënyrë të arsyeshme.

Për shembull: rregulla të caktuara të skuadrës mund të krijojnë siç janë: të jenë gati për fillimin e stërvitjes në orar të caktuar, mbërrijnë në ndeshje një orë para fillimit të saj me veshje adekuate, organizimi i mbledhjes së topave në fund të stërvitjes etj. Rregullat mund të krijojnë edhe për ekipet e mini-basketbollit, të lidhura më pjesëmarrjen në lojë. Për shembull, sistemi i rotacionit mund të krijojnë në mënyrë që fëmijët do të luajnë një numër minimal të ndeshjeve dhe një minimum të kohës në secilën lojë.

Për këto skuadra, mund të jetë e përshtatshme të krijojnë rregullat për rregullimin e sjelljes së prindërve, duke shpjeguar arsyet mbrapa kësaj.

Për shembull, ata nuk duhet ti thonë fëmijëve çka të bëjnë gjatë lojës, ose të ulen në bankën e skuadrës. Lojtarët e rinj shpesh e gjejnë të vështirë të "zgjedhin" në mes të këshillave të trajnerit dhe të prindërve.

Trajnerët duhet ti konsiderojnë rregullat e skuadrës në lidhshmëri ndaj:

- Fair-play-it prej lojtarëve dhe shikuesve;
- Filozofia për "kohën e lojës" (p.sh. të gjithë luajnë në mënyrë të barabartë, të gjithë e luajnë nga një pjesë, luajnë që të fitojmë që domethënë së disa lojtarë nuk do të luajnë në disa ndeshje, etj.)
- Si do të komunikojnë lojtarët me trajnerin (posaçërisht kur të mungojnë):
- Angazhimet kohore (p.sh. kur të mbërrijnë për ndeshje/stërvitje)

Duke i shkruar mirë, organizuar, dhe shpjeguar qartë rregullat do të jetë më pak e mundur që ato të thyhen (sepse lojtarët i dinë ato) dhe do të jetë më lehtë për tu marrë në situatat kur ato rregulla thyhen.

Për skuadër të juniorëve, trajneri duhet së paku ti vë rregullat për

- Stërvitje
 - Kur ushtron skuadra?
 - Në çfarë kohë duhet të vijnë lojtarët?
 - Çka veshin në stërvitje?
 - Si, dhe kur e komunikon lojtari mosardhjen në stërvitje (p.sh. SMS, email, telefonatë trajnerit)?
 - Cilat janë pasojat nëse lojtari nuk merr pjesë në stërvitje (p.sh. nuk e fillon lojën e ardhshme në pesëshen e parë)?
 - A janë të obliguar lojtarët e lënduar/ të sëmurë të marrin pjesë në stërvitje? Nëse marrin pjesë çka duhet të bëjnë? Për shembull, një trajner mund të ketë “trajnim për lojtarët e lënduar” ose ju kërkohet ta shikojnë stërvitjen.
- Ndeshjet
 - Në çfarë kohë duhet të vijnë lojtarët për ndeshje?
 - Çka duhet të veshin lojtarët për ndeshje?
 - Si, dhe kur e komunikon lojtari mosardhjen në ndeshje?
- Respekti dhe paanësia
 - Një standard i sjelljeve pritet nga bashkëlojtarët
 - Një standard i sjelljeve pritet të tregohet ndaj zyrtarëve dhe kundërshtarëve
- Udhëtimi (nëse aplikohet)
 - Si bëhet udhëtimi (p.sh. më autobus, individualisht)?
 - Rregullat e akomodimit (karantina, aktivitetet jashtë basketbollit, lavanderia)
 - Çka siguron klubi (p.sh. ushqimi) dhe çka është përgjegjësia e lojtarëve
 - Pirja e duhanit dhe alkoolit. Për lojtarët juniorë duhani dhe alkooli janë të ndaluar
- Disiplina
 - Si do të zbatohen rregullat e skuadrës? (A e ka klubi procesin në vend?)
- Vlerat
 - Cilat vlera e përforcojnë marrëdhënien brenda skuadrës dhe mënyrën se si luajnë (p.sh. sinqeriteti, integriteti, këmbëngulja)

4.1.2 ÇFARË PRESIN LOJTARËT FILL- ËSTARË NGA TRAJNERI

Më lojtarët e rinj (të cilët shumica janë fillestarë), nuk është vetëm se çfarë parashikimesh kanë ata por çfarë presin prindërit e tyre është më rëndësi!

Parashikimet që kanë lojtarët e rinj për trajnerin më së shumti janë që :

- ka njohuri për sport dhe është entuziast i sportit
- do ti mësoj (dhe lojtarët do të mësojnë) si ta luajnë sportin;
- ka qëndrim pozitiv dhe do ti udhëheq të gjitha aktivitetet me siguri dhe në mjedis të sigurtë;
- është i organizuar mirë;
- është model shembull për korrektësi;
- do ti trajtoj lojtarët me respekt dhe do ta lejoj çdonjërin të marrë pjesë (dhe më shpresë se do të zbaviten).

Në fund, lojtari do të ketë parashikim së do të kënaqen në sport (përndryshe nuk do ta luanin atë!)

4.1.3 MENAXHIMI I LOJTARËVE TË RINJ DHE PRINDËRVE

“Do të thoja se trajtimi i njerëzve është gjëja më e rëndësishme të cilën mund ta bësh si trajner. E kam zbuluar, se çdoherë që kam pasur problem me lojtarin, ishte sepse nuk kam biseduar mjaftueshëm me të.”

LOU HOLTZ

“Trajnimi është menaxhim i njerëzve- duke i bërë njerëzit të bëjnë atë që dëshironi që ata ta bëjnë dhe atyre tu pëlqen ta bëjnë atë”.

TRAJNERI ANONIM

Roli i trajnerit nuk është i përkufizuar në dizajnimin e strategjisë ekipore, zhvillimin individual të lojtarëve dhe udhëzimin e tyre në implementimin e taktikave.

Përveç taktikës dhe teknikës së lojës, roli i trajnerit, posaçërisht i lojtarëve të rinj është që të:

- Zhvilloj dashurinë dhe kuptimin e lojtarit për lojë;
- Ti bëj lojtarët që të punojnë së bashku në arritjen e qëllimeve kolektive si skuadër;
- Nxiti shpirtin e sportistit korrekt dhe fair playit në mes të gjithë anëtarëve të skuadrës (lojtarëve, trajnerëve, prindërve)
- Siguroj lojtarët me mundësinë e përjetimit të suksesit;
- Ti bëj ata të dëshirojnë të luajnë edhe vitin e ardhshëm!

VENDOSJA E PARASHIKIMEVE

Shkaku kryesor i pakënaqësisë në mes të lojtarëve është se parashikimet e tyre nuk janë realizuar.

Nëse lojtari është i pakënaqur me kohën “në terren” sa luan në lojë ,ose nëse janë të palumtur me njohurinë e trajnerit, shkaku rrënjësor i problemit është që lojtari ose prindërit e tij kanë parashikim që nuk është realizuar.

Disa lojtarë mund të kenë parashikime joreale. Tjerët mund të kenë parashikime që, edhe pse nuk janë joreale, nuk përshtaten me filozofinë e trajnerit. Në secilin rast, kur këto parashikime nuk janë realizuar ka potencial për hidhërim.

Prandaj, trajnerët mund të jenë të qartë për parashikimet që kanë nga lojtarët dhe gjithashtu për filozofinë e tyre të trajnimit.

Do të ishte mjaft efektive dhe që të shmangen problemet më vonë, nëse trajnerët kanë kohë që të bisedojnë me lojtarët për të përcaktuar se cilat janë qëllimet e tyre dhe arsyen e tyre të përfshirjes në basketboll.

APLIKIMI I QËNDRUESHËM I RREGULLAVE

Çfarëdo rregulla që janë vendosur trajneri duhet të jetë në përputhje me to. Nëse trajneri vendos që skuadra të jetë në stërvitje 30 minuta para fillimit të saj, ndërsa trajneri vjen 5 minuta para fillimit, lojtarët do ta konsiderojnë këtë rregull si të parëndësishme.

Shpesh lojtarëve do t’ju ndihmoj nëse e shohin arsyen mbrapa rregullës. Për shembull, trajneri ju kërkon lojtarëve të jenë 30 minuta përpara në mënyrë që ata ta bëjnë nxehjen dhe zgjatjen e muskujve në këtë periudhe.

Trajneri mund të vendos rregulla të ndryshme për lojtarët se për vetveten por prapë duhet t’ju shpjegoj arsyen.

Për shembull, për shkak të orarit të punës trajneri vullnetar nuk mund të mbërrij në stërvitje 30 minuta më herët. Trajneri duhet tua shpjegoj këtë lojtarëve dhe prapë të jetë i qartë për atë së çka dëshiron që lojtarët të ushtrojnë gjatë kësaj periudhe kohore, pa marrë parasysh prezencën e trajnerit. Në termin e rregullave ekipore, sjellja e trajnerit do të reflektohet në sjelljen e lojtarëve. Nëse trajneri i vendos rregullat, por nuk i ndjek ato, ose nuk i zbaton kur ndonjë lojtar i thyen ato, atëherë këto rregulla shumë shpejtë nuk do të konsiderohen si rregulla.

Disa trajnerë do ti përfshijnë lojtarët më përvojë, ose tërë skuadrën në krijimin e rregullave. Nëse trajneri e përfshin skuadrën në krijimin e rregullave, ai duhet të jetë i përgatitur që ti implementoj ato.

Për të shmangur që këto rregulla të jenë liri complete, trajneri mund të vendos disa parametra dhe pastaj ta lejoj skuadrën ti krijoj rregullat.

Përfshirja e lojtarëve në krijimin e rregullave mundet sigurisht të ngritë në nivel më të madh të angazhimit dhe respektimit të rregullave. Trajneri duhet të siguroj se rregullat nuk janë duke u përdorur nga grupe brenda skuadrës në dëm të lojtarëve tjerë. Kjo vlen veçanërisht kur skuadra dëshiron të vendos "gjoba" ose "gjobitje për shkelje të sjelljeve (p.sh. gjobë për veshjen e dresit të gabuar në stërvitje).

Së fundi, trajneri duhet të siguroj që rregullat e skuadrës, sido që janë krijuar, janë ferr dhe korrekte ndaj secilit që është i përfshirë në Program.

Trajneri duhet të jetë gjithashtu i qartë sa i përket filozofisë së tij, veçanërisht në lidhje më modelin e ndërrimeve.

Me lojtarët nën 14 vjet, rekomandohet që të gjithë lojtarët e skuadrës të luajnë sado pak në secilën pjesë të lojës.

Për fëmijët më të vjetër rekomandohet që secili lojtar duhet të luaj në secilën ndeshje. Nëse kjo është filozofia e trajnerit (ose është filozofia e klubit), kjo duhet tu kumtohet të gjithë lojtarëve.

Të gjithë lojtarët duhet të mësojnë që ti pranojnë rolet e tyre në lojë-edhe më mirë është që ata ta kuptojnë pse nuk do të luajnë gjatë gjithë lojës.

Posaçërisht, në grupmoshat e mini-basketbollit, trajnerët do të mundohen t'ju japin lojtarëve minuta të njëjtë, një filozofi që prapë duhet t'ju kumtohet. Qartë, duke e kumtuar këtë filozofi trajneri duhet ta aplikoj!

ROLET INDIVIDUALE DHE PARASHIKIMET

Trajneri duhet të jetë po ashtu i qartë sa i përket parashikimeve që ai ka për secilin lojtar. Ata nuk duhet ti thonë secilit lojtar së do të bëhet "super yll" por duhet të jenë të sinqertë në vlerësimin se ku gjendet lojtari në grupin e lojtarëve-veçanërisht me tinxherët e vjetër. Me 17-18 vjeçarët, nuk është e pritshme që të trajtohen njëjtë (për minutat e lojës) mirëpo të gjithë duhet të trajtohen fer.

Kur trajneri i identifikon segmentet e lojës që një lojtar duhet të punoj në to, trajneri njëjtë duhet të siguroj mundësinë për atë lojtar që t'ia demonstroj përmirësimin e bërë në stërvitje dhe lojë.

KOMUNIKIMI ËSHTË ÇELËSI

Shumica e trajnerëve i kanë parashikimet se çka mund të arrijnë lojtarët e tyre. Njëjtë, secili lojtar do të parashikoj (realisht apo jo) se si do të shkoj sezoni.

Është përgjegjësia e trajnerit të siguroj se parashikimet e tyre do të komunikohen, në mënyre që çdo diferencë në mes të pritjeve të trajnerit dhe lojtarit të identifikohen.

Ekziston një numër i metodave të komunikimit që trajneri mund ti përdor:

- Mbledhje individuale me lojtarët në fillim të sezonit- dëgjimi i parashikimeve të tyre si dhe ekspozimi i parashikimeve të trajnerit;
- Rregulla e skuadrës të shkruara tu jepen lojtarëve. Trajneri mund të kërkojë që lojtarët të nënshkruajnë rregullat si sinjal i synimit të tyre për ti respektuar ato;
- Diskutimi i parashikimeve për skuadrën me skuadrën në tërësi;
- Caktimi i kapitenit të skuadrës ose grupit udhëheqës që janë përgjegjës për ngritjen e çështjeve me trajnerin në emër të lojtarëve dhe gjithashtu për implementimin e rregullave;
- Duke pasur porosi të shkruara në veshatore ose në sallën e ushtrimeve . Këto porosi janë mjaftë efektive nëse janë të shkruara si deklarata pozitive (p.sh. “tregoje krenarinë tënde në këtë uniformë”) sesa deklaratat negative (p.sh. mos harro ta veshësh uniformën);
- Vendosjen e qëllimeve për lojtarët individualisht dhe për skuadrën;

Çelësat e menaxhimit të parashikimeve të lojtarëve janë:

- Siguroju informata lojtarëve përgjatë sezonit se si janë duke luajtur. Kjo është veçanërisht e fuqishme kur trajnerët e identifikojnë “suksesin” ose përmirësimin që lojtari e ka bërë. Shpesh, trajnerët fokusohen në atë se çka kanë për të bërë, sesa ta çmojnë se çka është bërë deri më tani.
- Jepni mundësinë lojtarëve që t’ju bëjnë pyetje ose të ngrisin shqetësimet e tyre;
- DEGJONI LOJTARËT.

Duke i ndërmarrë këto hapa, trajneri do të jetë në gjendje të identifikoj herët se a ka “shkëputje” në mes të parashikimeve të lojtarëve dhe të trajnerit.

Kjo shkëputje mund të shkaktohet nga trajneri i cili nuk është duke vepruar siç ka thënë (p.sh. ka thënë çdo lojtar do të luaj dhe pastaj disa lojtarë nuk luajnë) ose mund të jetë që sportisti ka parashikime me të cilat trajneri nuk

pajtohet (p.sh. lojtari ka mendim më të lartë për aftësitë e tij sesa trajneri). Në secilin rast, kur shkëputja është identifikuar trajneri duhet të marrë masa.

Mund të ketë edhe faktorë tjerë që lojtari i ka neglizhuar (p.sh. ka munguar në stërvitje dhe për atë arsye nuk ka luajtur), mund të ketë gjëra që trajneri mund ti ndryshoj (p.sh. duke i dhënë punë shtesë lojtarit për ti përmirësuar shkathtësitë) ose mund të ketë faktorë që trajneri i ka neglizhuar.

MENAXHIMI I PARASHIKIMEVE TË PRINDËRVE

Kur ti ushtroni lojtarët e rinj, prindërit e tyre do të kenë ndikim të madh te ata dhe ky mund të jetë një burim i përkrahjes për trajnerin. Njëjtë, ata mund ta bëjnë më të vështirë punën e trajnerit.

Prindërit nuk janë duke u përpjekur domosdoshmërisht që ti vështirësojnë gjërat për trajnerin, mirëpo nëse pritjet e tyre se çka do të ndodh gjatë sezonit janë të ndryshme nga ato të trajnerit atëherë kjo do të jetë me siguri burim i shkëputjes.

Prindërit mund të flasin në mënyrë direkte me trajnerin nëse nuk janë të lumtur. Mirëpo, mund të lind një çështje e zakonshme nëse prindërit (qëllimisht apo pa qëllim) i thonë trajnerit diçka që është e ndryshme nga ajo që bën lojtari. Për shembull, prindërit mund ta vlerësojnë “suksesin” me atë që a ka fituar apo humbur skuadra, kurse trajneri mund të jetë i fokusuar në zhvillimin e shkathtësive dhe të jenë në gjendje ti ekzekutojnë ato në presionin e lojës, e jo vetëm në stërvitje.

KOMUNIKIMI MBETET ÇELËSI

Sikurse me lojtarët, edhe më prindërit komunikimi është çelësi për të pasur marrëdhënie të mira. Nuk duhet të jetë ndonjë marrëdhënie e afërt mirëpo nëse prindërit kanë pritshmëri që nuk përmbushen, kjo mund të çojë në pakënaqësi.

Trajneri duhet të komunikoj me prindërit në lidhje me rregullat e skuadrës, filozofinë e tij, veçanërisht në tema siç janë minutat e lojës.

Trajneri mund të përdor strategji të ndryshme të komunikimit me prindërit:

MBLEDHJET PARA FILLIMIT TË SEZONIT

Mbledhjet me prindërit në fillim të sezonit mund të jenë mënyrë e mirë për të diskutuar qasjen e trajnerit për

- Minutat e lojës;
- Pritjet për ushtrime (dhe çka ndodh nëse lojtari nuk ushtron rregullisht)
- Qëllimet e skuadrës për sezonin

Është padyshim e rëndësishme se çka do që deklaron trajneri që do të bëjnë është në fakt ajo që do të bëjnë.

Trajnerët duhet të dinë se çfarë pritshmërie ka klubi prej trajnerit dhe ai duhet të jetë i sigurt që ta përmbush atë.

PËRMBLEDHJA E PIKAVE MËSIMORE

Do të ishte preferuese që prindërve (dhe lojtarëve) t'iu sigurohet një përmbledhje e pikave mësimore pas çdo stërvitjeje, që mund të shpërndahet. Kjo mund të jetë e dobishme për dy arsye:

1. Prindërit mund ti theksojnë këto pika kur të ushtrojnë me fëmijët e tyre te shtëpia.
2. Mund t'iu shërbej prindërve si pikë e referencës për vlerësimin e përparimit dhe performancës. Për shembull, nëse prindi e din se skuadra ka punuar në "eliminimin e presingut zonal" (për ta eliminuar në tërë fushën), ata do ta "shohin" suksesin në lojë kur skuadra ta ekzekutojë mirë. Shpesh, prindërit do ta gjykojnë "suksesin" vetëm se a ka fituar apo humbur skuadra.

PLANET INDIVIDUALE

Trajneri duhet ta ketë një "plan" për secilin lojtar për gjërat që lojtari duhet ti korrigjoj. Duke e siguruar këtë informatë prindërve prapë ju sigurohet atyre si ta vlerësojnë "suksesin" - në bazë të përparimit që fëmija i tyre është duke e bërë.

"KARTA E RAPORTIT"

Trajnerët mund po ashtu t'iu sigurojnë prindërve një "kartë të raportit", e ngjashme me ato të arsimtarëve. Kjo mund t'iu jepet gjatë sezonit, që do ti jep mundësi prindit/lojtarit për të adresuar çdo çështje në fund të sezonit.

Trajneri nuk duhet të jep "nota" (p.sh. 1, 2, 3, 4,) por mund të bëj komente të thjeshta ndaj disa kriterëve, duke identifikuar ku ka përparuar lojtari, dhe çfarë përparimi i mëtutjeshëm i nevojitet.

Është e rekomandueshme që trajneri ti adresoj këto çështje:

- (a) Ardhja në stërvitje (sa stërvitje janë humbur?);
- (b) Përkushtimi në stërvitje;
- (c) Pjesëmarrja në lojëra
- (d) Përkushtimi në lojëra
- (e) Shkathtësitë individuale – aspektet kryesore për përmirësim (sulm dhe mbrojtje)
- (f) Konceptet ekipore-niveli i kuptimit dhe aspektet kryesore për përmirësim

KOHA PËR "DYER TË HAPURA"

Trajneri duhet të ketë kohë që ti takoj prindërit dhe ti diskutoj me ta pyetjet dhe brengat që i kanë. Duke e bërë këtë trajneri mund ti parandaloj thirrjet e telefonave gjatë orëve të ditës dhe natës.

Koha e "Derës së Hapur" mund të jetë para ose mbas stërvitjes ose në ndonjë termin tjetër. Rekomandohet që të mos jetë mbas përfundimit të ndeshjeve, sepse shpesh kjo është koha kur emocionet e prindërve mund të jenë të "larta", posaçërisht nëse fëmija i tyre nuk ka luajtur mjaft.

Trajneri po ashtu mund të caktoj mënyrën e komunikimit me prindërit.

Trajnerët mund të preferojnë që prindërit ti dërgojnë email atij para takimit, ose mund të preferojnë që të flasin së pari me ta. Cilado që të jetë preferenca e trajnerit, ai duhet ti njoftoj prindërit.

SINQERITETI ËSHTË POLITIKA MË E MIRË

Do të jetë e pashmangshme kur një trajner i lojtarëve të rinj do të ketë mosmarrëveshje me një prind rreth lojtarit, mirëpo është e natyrshme që trajneri të mundohet ti shmangë këto situata nëse është e mundur. Mirëpo, trajneri duhet gjithmonë të japë koment të sinqertë apo përgjigje ndaj pyetjeve.

Ndonjëherë duket më lehtë që të "pajtohet" me prindërit sepse kjo mund ta shmang konfliktin një kohë, mirëpo kjo do ta bëj problemin më të madh në fund. Trajnerët duhet tu shmangen deklarimeve se sa do të luaj një lojtar, përveç nëse këtë e kanë në filozofinë e tyre (p.sh. të gjithë lojtarët do të luajnë në të gjitha ndeshjet). Trajnerët po ashtu duhen të jenë të kujdesshëm në krahasimet mes të lojtarëve dhe duhet ti limitoj diskutimet me prindin e fëmijës.

BËJ ÇFARË THUA SE DO TË BËSH

Aspekti më i rëndësishëm i komunikimit është ai ku trajneri bën atë se çfarë ka thënë së do ta bëj. Kjo e vendos besimin dhe respektin dhe e bën më të mundshme respektimin e rregullave ekipore nga prindërit.

CILAT JANË PRITSHMËRITË E PRINDËRVE?

Disa prindër mund të kenë parashikime të posaçme rreth aftësisë së fëmijës së tyre, dhe ky parashikim mund të mos jetë real. Siç u cek më lartë komunikimi është faktori kryesor në evitimin e konfliktit dhe, kur nuk mund të evitohet, atëherë duhet të trajtohet.

Mirëpo, ka edhe pritje të tjera që prindërit do ti kenë prej trajnerit dhe shpesh nëse këto pritje nuk përmbushen, ata do ti largojnë fëmijët e tyre nga skuadra!

Këto pritje janë që trajneri do:

- të jetë i organizuar
- ti ketë interesat në të mirë të lojtarëve (dhe fëmijën e tyre) si prioritet;
- të jetë i aftë që ti mësojë atyre shkathtësitë dhe konceptet e basketbollit
- do ti trajtoj lojtarët njëjtë
- do të jetë entuziast për skuadrën dhe sportin.

Këto pritje nuk janë të vështira për tu përmbushur pasi janë pjesë fundamentale e të qenit trajner.

NË VAZHDIM

1. Luteni secilin lojtar që ti shkruaj rregullat e skuadrës. A i kanë shkruajtur rregullat në mënyrë të drejtë?
2. Diskutoni më kolegë se si i komunikoni rregullat e skuadrës dhe pritjet,
3. Reflektoni për të fundit herë që një prind ngriti një çështje me ju. Në çfarë mase (nëse është fare):
 - a) A kishte prindi pritshmëri tjetër për situatën sesa ju që kishit?
 - b) a mund të kishit bërë diçka më herët për të shmangur situatën?
4. Shkruani filozofinë tuaj të stërvitjes në lidhje me trajnimin e të rinjëve. Në fund të sezonit pyesni prindërit nëse vëzhguan ndonjë aksion nga ju që ishte ndryshe me filozofinë e deklaruar?

NIVELI 1



LOJTARI

KAPITULLI 1

SHKATHËSITË BASKETBOLLISTIKE NË MBROJTJE

KAPITULLI 1

SHKATHTËSITË BASKETBOLLISTIKE NË MBROJTJE

1.1 PUNA ME KËMBË NË MBROJTJE

1.1.1	Puna bazike e këmbëve në mbrojtje	133
1.1.2	Mbulimi i jashtëm	135
	<i>Në Vazhdim</i>	139

1.2 MBROJTJA INDIVIDUALE

1.2.1	Mbrojtja e lojtarit me top	140
1.2.2	Mbrojtja e lojtarit të perimetrin pa top	143
1.2.3	Mbrojtja në postin e ulët	147
1.2.4	Mbyllja e kërcimit në sulm	151
	<i>Në Vazhdim</i>	157

1.1 PUNA ME KËMBË NË MBROJTJE

1.1.1 PUNA BAZIKE E KËMBËVE NË MBROJTJE

Mbrojtjes dhe sulmit duhet ti jepet rëndësi e njëjtë kur i ushtroni lojtarët e rinj, dhe të gjithë lojtarëve duhet tua mësoni bazat e mbrojtjes ndaj lojtarëve fundorë dhe atyre të postit. Duke pasur shkathtësi bazike të mirë do t'ju mundësohet lojtarëve që të luajnë në çfarëdo skeme të mbrojtjes që një skuadër e zgjedhë.

Shkathtësitë bazike kryesore të mbrojtjes janë :

- Qëndrimi i balancuar
- Lëvizja anësore
- Ndërrimi i drejtimit
- Kalimi nga lëvizja anësore në sprint.



QËNDRIMI I BALANCUAR

Në basketboll qëndrimi bazik i njëjtë shfrytëzohet në mbrojtje dhe sulm. Çelësi është se shputat duhet të jenë përafërsisht në gjerësi të krahëve, me gjunjë të përkulur. Shpina duhet të jetë e shtyrë pak përpara, por duke e mbajtur "hundën mbas majës së shputave".

Në mbrojtje pozita e dorës ndryshon në varësi të situatës.

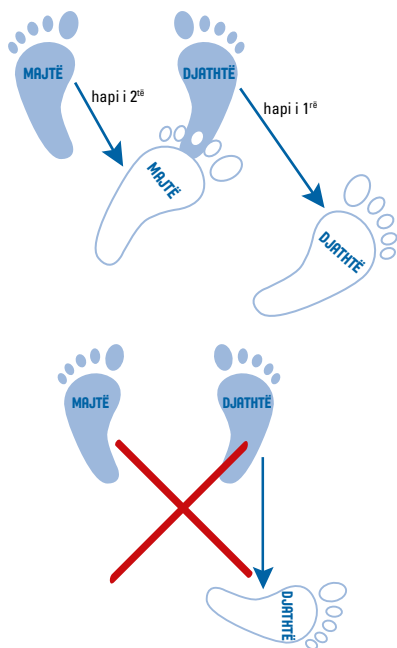


LËVIZJA ANËSORE

Kur lëvizin anash që të luajnë mbrojtje ndaj lojtarit me top, lojtarët duhet të mësohen që ta përdorin punën me këmbë "prej të madhit deri të me i madhi", ose ndryshe e quajtur "rrëshqitje defansive". Premisa është e thjeshtë-kur lëviz kah e djathta, së pari lëvizet këmba e djathtë. Hapi i dytë ju rikthen në qëndrimin e balancuar.

Në momentin që mbrojtja e vendos pozicionin e mbrojtjes, ajo mund të lëvizë në mënyrë laterale për ta mbajtur atë. Më tej, nëse ka kontakt me gjoksin e mbrojtësit (edhe nëse mbrojtja lëviz) konsiderohet që lojtari i mbrojtjes është pozicionuar i pari.¹

¹ Artikulli 33.4, FIBA Basketball Rules

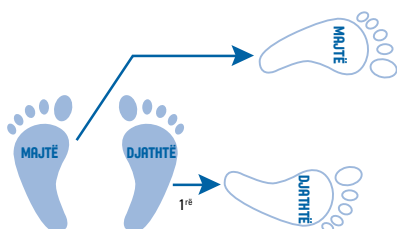


NDËRRIMI I DREJTIMIT

Për ta ndërruar drejtimin, lojtari e bën pivotimin mbrapa me këmbën e drejtimit në të cilin janë duke lëvizur. Këmba tjetër kthehet në qëndrim të balancuar.

Është me rëndësi që hapi të jetë me një kënd, duke e mbajtur gjoksin e lojtarit të mbrojtjes përpara sulmuesit.

Një gabim që shpesh e bëjnë lojtarët është se hapin e parë e qesin mbrapa, dhe pozita e tyre është anësore ndaj lojtarit të sulmit. Nëse këtë e bën lojtari i mbrojtjes atëherë sulmi i kalon shumë lehtë.



KALIMI NGA LËVIZJA ANËSORE NË SPRINT

Lëvizja anësore në mbrojtje është më e ngadalshme se vrapimi-dhe përdoret për arsye specifike të ndalimit legal të dribluesit dhe mundësisë së krijimit të faullit në sulm. Mirëpo në disa raste lojtari i mbrojtjes duhet të vrapojë në mënyrë që ta mbaj hapin me lojtarin e sulmit. Kalimi në vrapim është më i thjeshtë.

Prapë, shkel me këmbën e drejtimit në të cilin je duke lëvizur duke e kthyer këmbën në pikën e drejtimit.

Hapi i dytë, më saktë para se të kthehesh në qëndrim të balancuar, është i gjatë dhe eksploziv ndërsa lojtari lëviz në sprint.

Lojtarët e rinj duhet të ushtrojnë rregullisht të gjitha llojet e punës me këmbë. Shumë aktivitete që e kanë synim sulmin mund ta përfshijnë edhe mbrojtjen-duke dhënë mundësinë e ushtrimit të punës me këmbë pa kërkuar kohë shtesë në stërvitje.

1.1.2 MBULIMI I JASHTËM

“Mbulimi i jashtëm” (ang. closing out) është shkathhtësi individuale e mbrojtjes-kur lojtari i mbrojtjes kalon nga mbrojtja e lojtarit pa top në mbrojtjen e tij pasi ta ketë pranuar topin.

Kur “ta mbulojmë lojtarin” lojtari i mbrojtjes ka për qëllim ta ndalë kundërshtarin që të gjuajë ose të depërtoj. Pikat kryesore të mësimet janë:

- “fluturo me topin”-mbrojtja duhet të lëvizë në momentin që topi pasohet, duke mos pritur që kundërshtari ta ketë pranuar
- Lëviz në mënyrë efikase-nëse lojtari i mbrojtjes lëviz majtas, duhet ta qet hapin e parë me këmbën e majtë
- Sprinto-lojtari i mbrojtjes duhet të lëviz sa më shpejtë që mundet, veçanërisht nëse duhet ta kalojë një distancë më të gjatë (p.sh. nëse kanë qenë në vijën e ndihmës dhe janë duke lëvizur të kundërshtari jashtë vijës se trepikëshit).
- “Përfundoje me prerje”-sapo të afrohet lojtari i mbrojtjes të kundërshtari (pasi të ketë kaluar dy të tretat e distancës në mes tyre), duhet të fillojnë të bëjnë hapa të vegjël. Kjo i ndihmon mbrojtjes të ketë balancë dhe të jetë i gatshëm ta mbroj kundërshtarin.

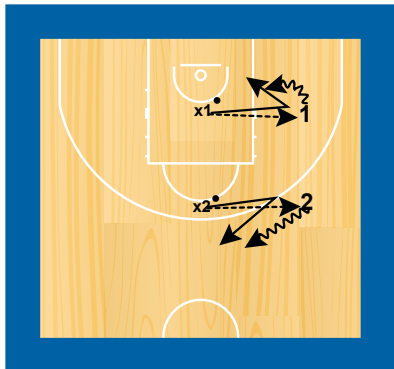
- “2 duart lart”-lojtari i mbrojtjes i ngritë dy duart lartë para fytyrës, derisa bën hapa të vegjël. Kjo e ruan nga gjuajtja e shpejtë, por edhe i lëviz ijët e tyre përpara dhe e sjellë peshën e trupit lehtë mbrapa, që është e rëndësishme për të përfunduar në qëndrim të balancuar (gatshëm për të lëvizur anash). Mbrojtja nuk duhet të shkoj përpara me një dorë të ngritur (të cilën gjë lojtarët e bëjnë për tu mbrojtur nga gjuajtja) sepse kjo di ti vë jashtë baraspeshën dhe do ta bëjë të pamundur mbrojtjen ndaj driblimit.

Dy pika të tjera që lojtarët duhet ti mësojnë janë:

- Komunikimi-lojtari i mbrojtjes duhet të bërtasë “topi” pasi të ketë lëvizur dhe duhet të bërtasë deri sa nuk pozicionohet. Sa më herët që ju tregojnë bashkëlojtarëve se do ta mbulojnë topin, aq më pak e mundur do të jete që dy lojtarë të mbrojtjes do të lëvizin që ta mbrojnë një lojtar.
- Parashikimi-nëse lojtari i mbrojtjes beson se pasimi mund të bëhet të lojtari i tij, ai mund të lëvizë më herët në pozitën e tij që të jetë më afër kundërshtarit.

Ndoshta më e rëndësishmja, mbrojtësit duhet të praktikojnë aftësinë e “mbylljes” në situata të kontestuara, pasi më shumë sesa thjesht të kalojnë në një pozicion të ri në fushë. Ndërsa mbyllen jashtë, mbrojtësi duhet të jetë i gatshëm të ndryshojë drejtimin për të mbrojtur një driblim.

AKTIVITETET PËR TË USHTRUAR “CLOSING OUT”- SPRINTIMI

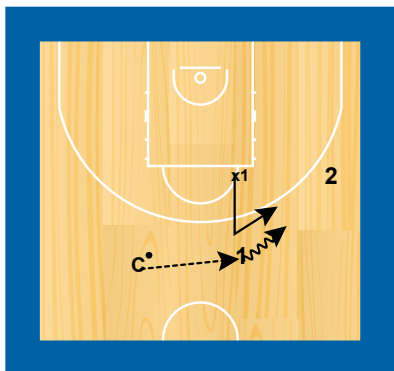


1X1 CLOSE-OUT

Shumë trajnerë do ta prezantojnë këtë shkathësi pa lojtarin e sulmit, me mbrojtësin që lëviz drejt karriges ose ndonjë shenje tjetër.

Është e rekomandueshme që ky lloj i aktivitetit të bëhet me masë. Në vend të kësaj, close out ushtrohet në situata garuese – edhe pse kur të mësohet së pari, trajneri mund ta limitoj sulmuesin se çka mund të bëjë.

Këtu, mbrojtësi ia pason topin sulmuesit dhe bën “close out”. Fillimisht lojtari i sulmit mund të mos lëvizë, por bën finte të gjuajtjes dhe finte të driblimit, në të cilat mbrojtësi reagon. Progresi ku sulmuesi mund ta driblojë topin (pasi që mbrojtësi e ka prekur topin) dhe në fund luani 1x1 ku sulmi mund të bëjë çfarë të dëshiron.

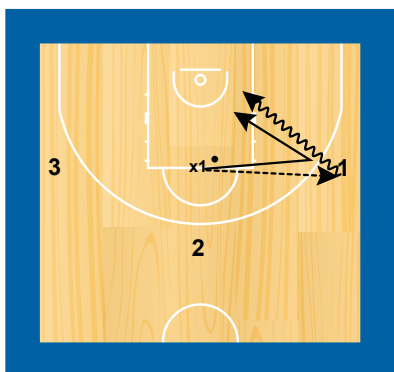


2X1 CLOSE-OUT

Trajneri ia pason topin njërit sulmues, dhe x1 duhet të bëjë “close-out” dhe ta mbrojë atë lojtar. Numri i driblimeve që sulmuesi mund të bëjë është i limituar.

Me lojtarët e rinj, ky ushtrim duhet të bëhet ashtu që dy lojtarët e sulmit të jenë në pozita ku mund të gjuajnë.

X1 duhet ta “lexojë” trajnerin, duke parashikuar se ku do të bëhet pasimi dhe duke lëvizur ngadalë kah ai lojtar.

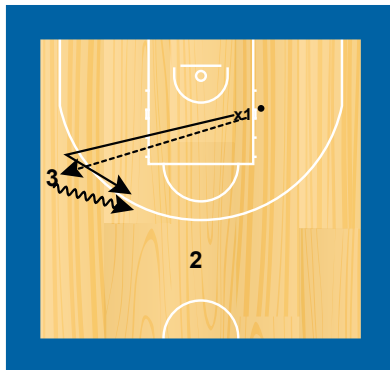


CLOSE OUT 3

X1 pason te një lojtar i perimetrit, bënë close-out dhe luan mbrojtje më pas.

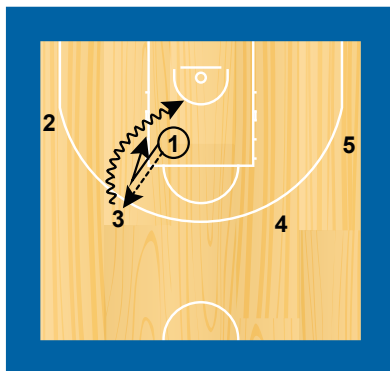
Lojtari i sulmit i ka vetëm 3 driblime, duke u përpjekur që të depërtoj brenda, me theks që ta sulmojnë koshin.

Nëse sulmuesi nuk depërton brenda, x1 e fiton një poen



Topi pastaj i jepet x1 i cili ia pason lojtarit që dëshiron, bën close-out dhe e ruan lojtarin.

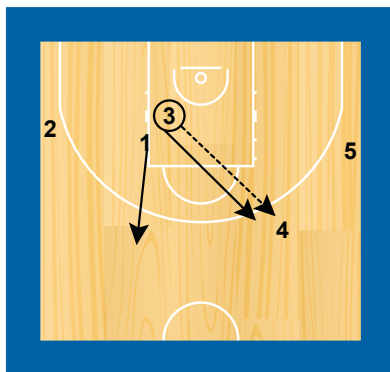
Kur x1 e ka ruajtur secilin lojtar të perimetrit ata do ta kenë rezultatin e mbledhur nga 3 lojtarët. Ndërroni një lojtar tjetër në mbrojtje.



CLOSE-OUT 4

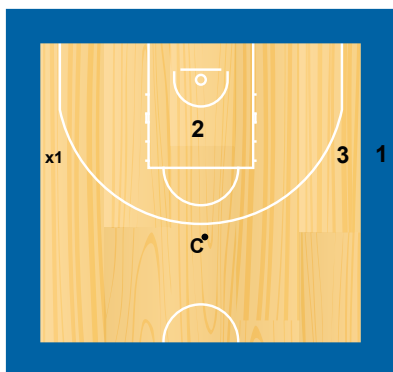
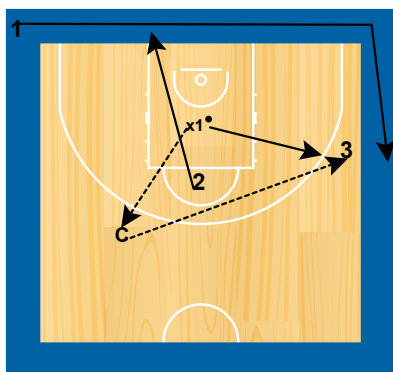
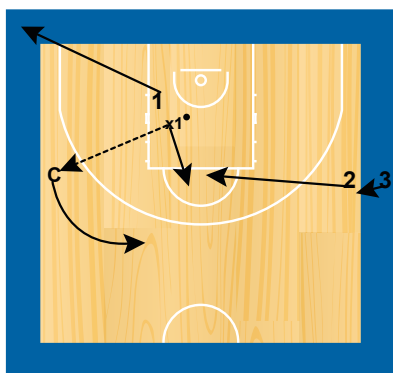
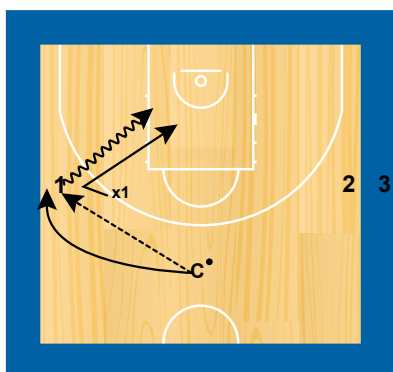
1 e pason te lojtari i perimetrit, bën "close-out" dhe luan mbrojtje. Lojtari i perimetrit ka maksimum 3 driblime për të depërtuar brenda.

Nëse nuk depërton brenda, mbrojtësi e fiton një pike. 1 e merr topin dhe e pason te lojtari tjetër i perimetrit.



Nëse lojtari i perimetrit depërton brenda, atëherë ai kalon në mbrojtje, e pason topin në perimetër dhe bën "close-out".

Vazhdoni për kohë të caktuar (p.sh. 3-5 minuta), duke e shpallur fitues lojtarin që ka më së shumti pikë. Pikët fitohen vetëm në mbrojtje dhe lojtarët mund të luajnë mbrojtje vetëm nëse si sulmues kanë arritur të depërtojnë brenda.



MBROJ 3

X1 fillon në pozitën e mbyllur, duke e mbrojtur 1. Trajneri e pason topin të 1 dhe x1 bën "close-out" dhe luan mbrojtje.

Numri i driblimeve mund të limitohet dhe loja vazhdon deri sa x1 e merr topin, 1 ka depërtuar brenda, ose 1 e ka ndalur driblimin.

Kur x1 e ka topin ai e pason të trajneri (i cili është tash në krahë) dhe e mbron 2 i cili do të bëjë "lëvizje të çastit" (ang flash cut) në reket.

Prapë x1 dhe 2 luajnë derisa x1 e merr topin ose 2 e pranon topin.

Faza e fundit e këtij ushtrimi është kur x1 e pason topin të trajneri dhe lëviz të vija ndarëse (nëse nuk ka qenë në atë pozitë). Trajneri pastaj e pason të 3, dhe x1 bën "close-out" dhe luan mbrojtje.

3 dhe x1 luajnë derisa 3 shënon ose x1 e merr topin.

Lojtarët pastaj bëjnë rotacion, me njërin prej lojtarëve të perimetrit që lëviz në pozitën e mbrojtësit.

NË VAZHDIM

1. Diskutoni me kolegun tuaj të basketbollit, faktorët kryesor për ekuilibrin dhe lëvizjen efektive të lojtarëve, dhe si këto attribute mund të përmirësohen. Bëjeni diskutimin e njëjtë me një trajner nga ndonjë sport tjetër
2. A pajtoheni me deklaratën në vazhdim: “ në mbrojtje, zemra dhe përpjekja janë më të rëndësishme se teknika? Diskutoni me kolegun tuaj se si do ta përmirësonin ata “zembrën dhe përpjekjen”.
3. Disa trajnerë e përshkruajnë teknikën e mbulimit të jashtëm (closing-out) si më të vështirën në basketboll. A pajtoheni me këtë? Identifikoni një lojtar të skuadrës që është i mirë në këtë teknikë- a mund të identifikoni diçka që ata e bëjnë ndryshe nga lojtarët që nuk e ekzekutojnë këtë teknikë mirë?

1.2 MBROJTJA INDIVIDUALE

1.2.1 MBROJTJA NDAJ LOJTARIT ME TOP

Të gjithë lojtarët duhet të mësohen si ta ruajnë lojtarin që e ka topin në perimetër.

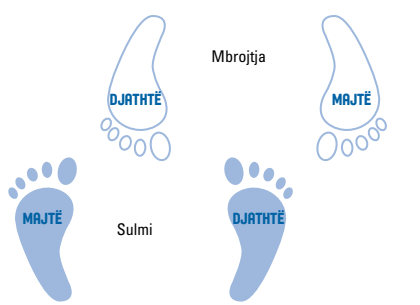
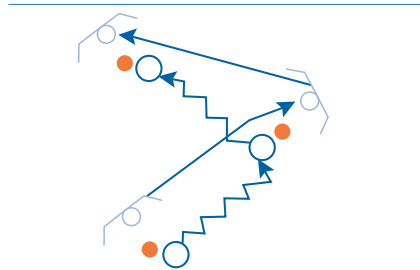
Në këtë pozitë janë tri teknika të cilat duhen të zhvillohen në mënyrë të veçantë:

- Mbjajtje (duke e ndaluar kundërshtarit mos të kaloj)
- Kthimi i dribluesit (duke e detyruar ta ndërroj drejtimin)
- Drejtimi i dribluesit (duke e detyruar që të dribloj në një vend të posaçëm ose drejt mbrojtësit tjetër)

Para se të fokusohemi në lëvizjen specifike të këmbëve ("prej të madhit deri te më i madhi"), trajneri duhet ta theksoj pozitën të cilën duhet ta ketë lojtari.

Nëse duhet të vrapojnë, atëherë le të vrapojnë! Nëse mundën ta kenë atë pozitë derisa e përdorin "prej të madhit te më i madhi", atëherë është OK.

Më e rëndësishmja, është se lojtarët duhet ta zhvillojnë dëshirën që ta mundin kundërshtarit e jo ti mund kundërshtari.

	<h3>MBROJTJA NË TOP – MBAJTJA</h3> <p>Kur kundërshtari e ka topin, mbrojtësi duhet ta ndaloj depërtimin e tij brenda. Mbrojtësi duhet të jetë në ekuilibër dhe i gatshëm të shkoj kah rruga e kundërshtarit, duke lëvizur anash që ta ndal sulmuesin të shkoj përpara.</p> <p>Më mirë se ta pret kundërshtarit që të lëviz ka cila anë dëshiron, mbrojtësi mund ta detyroj sulmuesin që të lëvizë vetëm në një anë duke qëndruar me këmbët e tija jashtë njëres këmbë të sulmuesit.</p> <p>Në këtë shembull, mbrojtësi është duke e drejtuar sulmuesin të shkoj kah ana e majtë. Pika kryesore e mësimit për mbrojtjen është se lojtari duhet ti përdor dy këmbët kur luan mbrojtjen në top. Kur lojtari i sulmit e lëviz topin, mbrojtësi duhet ta përshtatë pozitën e tij, duke i lëvizur TË DY këmbët.</p> <p>Nëse mbrojtësi e lëviz vetëm një këmbë, atëherë shpejt do të gjendet jashtë ekuilibrit. Ngjashëm, nëse shkon kah topi pa i lëvizur këmbët, lojtari i sulmit do ta kaloj lehtë.</p>
	<h3>MBROJTJA NË TOP – KTHIMI I DRIBLUESIT</h3> <p>"Kthimi i dribluesit" është thjesht shtyrja e sulmuesit në një anë. Për ta bërë këtë mbrojtja duhet të jetë direkt para lojtarit të sulmit – duhet ta kenë "kokën në top", dhe gjoksin e tyre përballë lojtarit të sulmit.</p> <p>Kjo pozitë e detyron lojtarin e sulmit të lëvizë në drejtim tjetër sepse nuk i lejohet të lëviz në drejtimin e dëshiruar.</p>

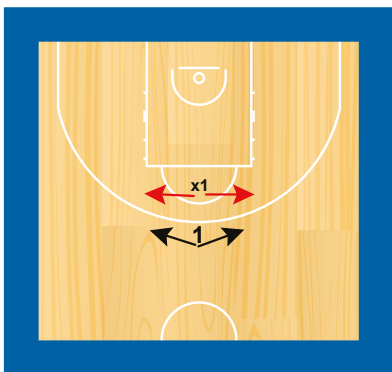


dil në rrugën e sulmuesit nëse provon të shkojë nga mesi

MBROJTJA NË TOP – DREJTIMI I DRIBLUESIT

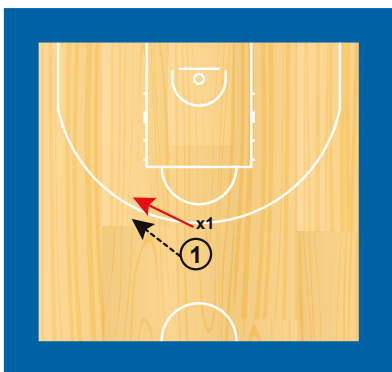
“Drejtimi i Dribluesit” është ta detyrosh sulmuesin të vazhdoj në drejtim të caktuar dhe përdoret veçanërisht kur sulmi është drejtuar kah vija anësore dhe mbrojtja dëshiron ta mbaj aty.

Mbrojtësi qëndron përpara dribluesit me këmbën afër përfaqësisht krahut të dribluesit, dhe gjoksit përballë topit. Dora më afër dribluesit duhet të jetë poshtë (për ta ndalur driblimin e kryqëzuar) dhe dora tjetër duhet të jetë në lartësi të krahut (për ta ndalur pasimin).



“MBROJE 1 HAP”

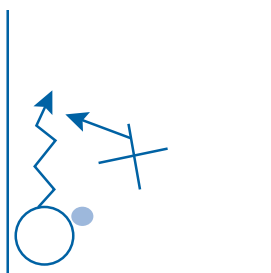
Lojtarët janë në çifte, pa top. Lojtari i sulmit e bën një hap (në cilën anë të dëshiron). Mbrojtësi përdor lëvizjen anësore që ta mbajë pozitën e tij.



“Mbroje pranuesin e topit”

Lojtarët janë në çifte, me 1 top.

Lojtari i sulmit ia pason topin vetes në një anë, lëviz pas tij dhe e kap (me këmbë në ajër), duke u ndalur në dy takte me shikim kah koshi. Mbrojtësi nuk e pengon pasimin, por lëviz që të jetë në pozitë të mirë pas kapjes së topit.

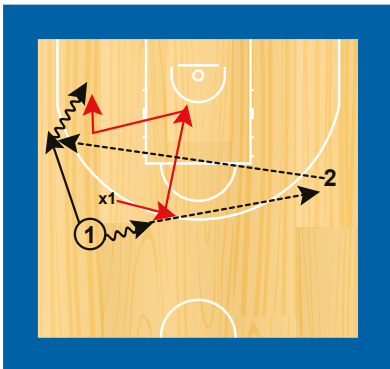


“MBROJE KËNDIN”

Lojtarët janë në çifte, me 1 top, dhe lëvizin në pjesën e fushës ku është këndi i shënuar.

Sulmuesi qëndron në kënd dhe duhet të mundohet që me driblim të dal jashtë këndit, ndërsa mbrojtësi përdor hapin anësor për tu faular në sulm! Nëse sulmi e prek vijën, atëherë është aut.

Lojtari i sulmit mund të përdor finta për ta nxjerrë mbrojtësin nga ekuilibri, derisa mbrojtësi duhet ta ushtroj më parë lëvizjen e këmbëve sesa tentimin për ta marrë topin.

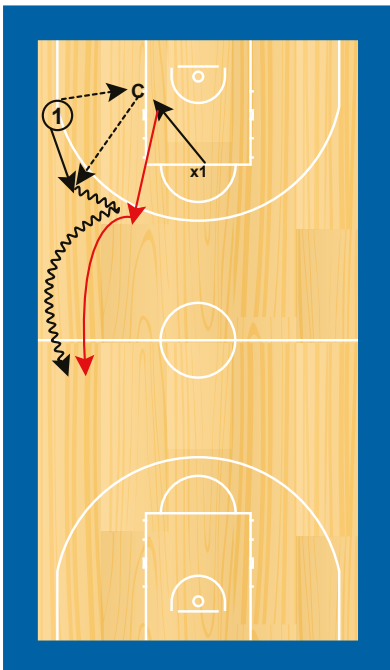


“CLOSE-OUT & MBROJJE”

Lojtari i mbrojtjes e mbron lojtarin e sulmit me top që të mos depërtoj brenda. Nëse sulmuesi nuk mund të depërtoj, ai ia pason topin sulmuesit tjetër.

X1 e përshatë pozitën e tij në bazë të pozitës së topit, dhe vazhdon të luaj mbrojtje ndaj lojtarit që e ka poseduar topin.

Lojtari i parë i sulmit zhvendoset dhe e pranon pasimin mbrapa. Mbrojtësi tani duhet të bëj close-out dhe pastaj të luaj 1x1.



“1 X1 MBËRRIJE”

Sulmuesi fillon në kënd ndërsa mbrojtja të vija e gjuajtjeve të lira. Sulmuesi e pason topin te trajneri (nën kosh) ose në post dhe mbrojtësi bën close-out ndaj trajnerit.

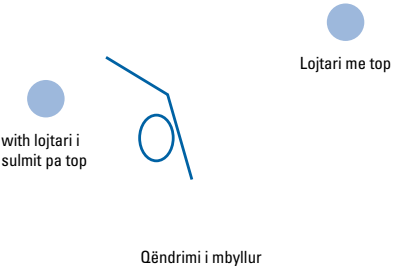

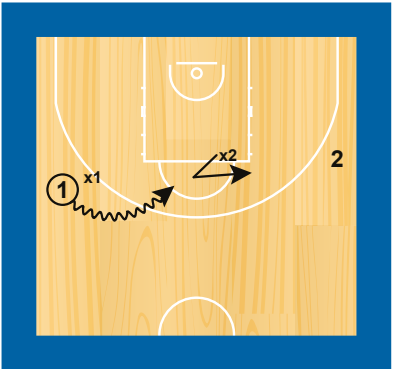
Trajneri e kthen pasimin te sulmuesi, i cili mundohet me driblim të shënoj në koshin tjetër. Mbrojtësi duhet të sprintoj pas lojtarit të sulmit në përpjekje që ta ndal atë.

Mbrojtja duhet ti përdor dy teknikat, të kthimit dhe drejtimit në këtë ushtrim.

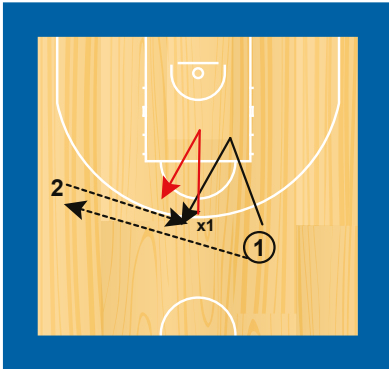
1.2.2 MBROJTJA PA TOP NDAJ LOJTARIT TË PERIMETRIT

Ka një numër të teknikave për ta mbrojtur lojtarin që nuk e ka topin:

- Qëndrimi i mbyllur;
- Qëndrimi i hapur;
- Ndhimo & Kthehu;

 <p>with lojtari i sulmit pa top</p> <p>Lojtari me top</p> <p>Qëndrimi i mbyllur</p>	<h3>MBROJTJA PA TOP- QËNDRIMI I MBYLLUR</h3> <p>Në qëndrimin e mbyllur, shpina e mbrojtësit është kah topi dhe gjoksi përballë lojtarit që është duke e ruajtur. Një dorë është e shtrirë me gishtin e madh kah dyshemeja dhe shuplakën e dorës përballë topit, në mënyrë që ta ndërpres pasimin. Mbrojtësi duhet ta mbaj shikimin edhe të lojtarit me top edhe të lojtarit që e ruan duke e vendosur “mjekrën te krahu”.</p> <p>Sa më afër që të jetë mbrojtësi “vijës së pasimit” (vija imagjinare në mes të lojtarit me top dhe lojtarit ndaj të cilit luhet mbrojtja), aq më agresive do të jetë mbrojtja. Mbrojtësi mund ta ketë trupin e tij në “vijën e pasimit”, që e quajmë shpesh mbyllje totale, ose mund ta bëjnë një hap në drejtim të koshit dhe ta ketë dorën e tij në vijën e pasimit.</p>
 <p>lojtari i sulmit pa top</p> <p>Lojtari me top</p>	<h3>MBROJTJA PA TOP – QËNDRIMI I HAPUR</h3> <p>Në qëndrim të hapur, mbrojtësi e ka zakonisht shpinën e kthyer kah koshi dhe qëndron në anën e të dyve, lojtarit që e ruan dhe lojtarit me top.</p>
	<h3>MBROJTJA PA TOP – NDIHMO & KTHEHU</h3> <p>“Ndhima” është zakonisht mashtrim i mbrojtësit. Mbrojtësi “mashton” se është duke ardhur që ta ruaj një lojtar tjetër. Kjo ndodh në momentin që kundërshtari është duke dribluar, edhe pse mund të shfrytëzohet edhe për të bërë presion ndaj postit. Puna e këmbëve është e njëjtë si për lëvizjen anësore në mbrojtje – duke i hedhur një ose dy hapa. Më e rëndësishmja është se mbrojtësi duhet ti lëviz dy këmbët. Duke e mbajtur një qëndrim të balancuar është shumë me rëndësi, dhe zgjatja (shkelja me një hap) do ta bëjë të vështirë kthimin në mbrojtje ndaj lojtarit direkt të sulmit.</p>

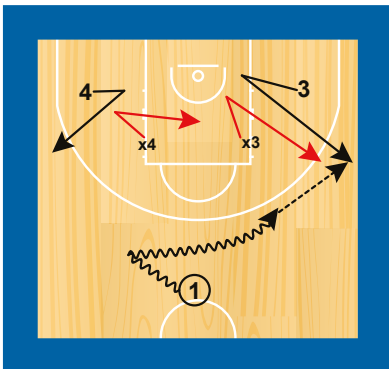
MË POSHTË KEMI NJË VARG TË USHTRIMEVE QË MUND TË USHTROHEN NË LIDHJE ME MBROJTJEN PA TOP



“RUAJE UDHËHEQËSIN”

Lojtarët janë në grup prej 3, me një top

Lojtari me top ia pason bashkëlojtarit dhe pastaj e bën “v-lëvizjen” për ta pranuar pasimin kthyes. Lojtari i tretë e mbron këtë veprim të sulmuesit.

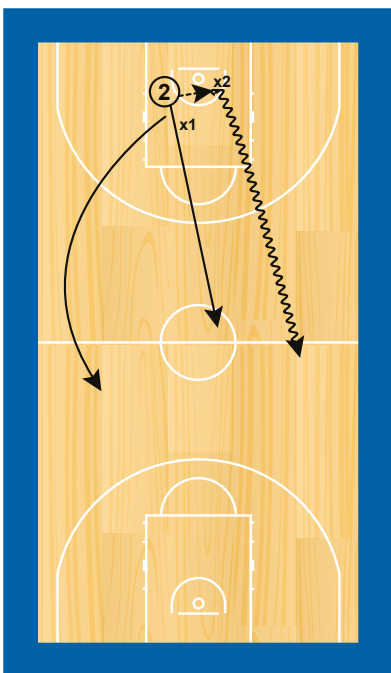
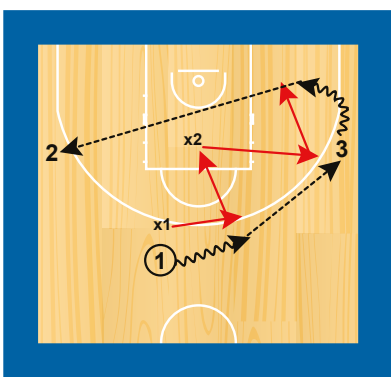
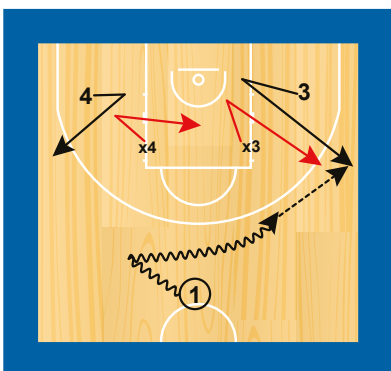


“1+2X2”

Lojtari me top në pozitën e fundorit driblon prej njëres në anën tjetër, derisa lojtarët e krahut mundohen të demarkohen për ta pranuar pasimin në pozitën e krahut.

Mbrojtësit janë në qëndrim të hapur ose të mbyllur, në varësi të pozitës së topit.

Pas pranimit të topit, lojtarët luajnë 1x1.

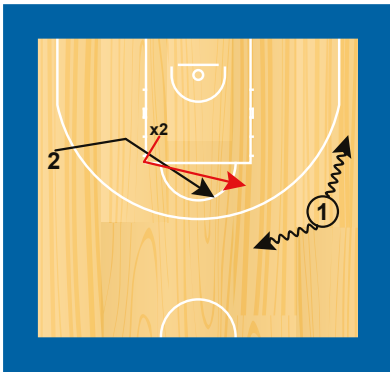


“3X2 GJYSMË FUSHË”

Lojtarët luajnë 3x2 në gjysmë të fushës. Fillimisht, bëjeni qëllimin e ushtrimit që dribluesi të depërtoj brenda, që të theksohen: hapësira në sulm dhe mbajtja në mbrojtje.

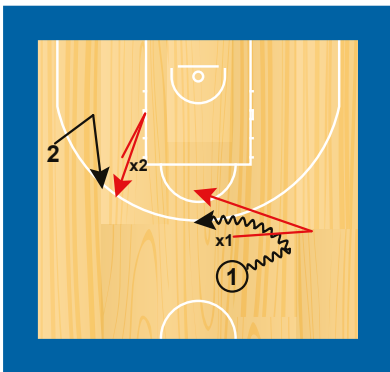
Mbrojtësit duhet të synojnë që një lojtar ta mbroj topin gjatë gjithë kohës dhe lojtari tjetër të jetë në pozitën e ndihmës në reket.

Pasi që topi depërton në brendësi (shënohet), dy lojtarët e mbrojtjes luajnë në sulm në koshin tjetër, duke e pasur në mbrojtje lojtarin që ka dribluar brenda.



“RUAJE LOJTARIN QË LËVIZË”

Lojtarët garojnë 1x1, derisa lojtari me top mundohet të bëjë pasim nga driblimi. Mbrojtësi duhet ta përvetësoj një pozitë të mirë, që është relative ndaj pozitës së topit.



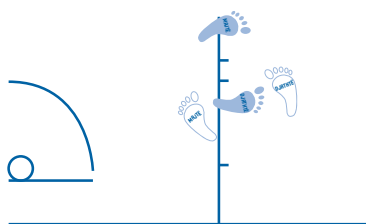
“2X2”

2x2 ushtrim garues. Luani për shënim ose për posedim në mbrojtje.

1.2.3 MBROJTJA NË POSTIN E ULËT

Të gjithë lojtarëve duhet t'iu mësohen shkathtësitë bazike të lojës së postit. Janë tri teknika kryesore për mbrojtjen e lojtarit të postit:

- Qëndrimi i mbyllur
- Përpara sulmuesit
- Mbrapa



MBROJTJA NDAJ POSTIT – QËNDRIMI I MBYLLUR

Qëndrimi i mbyllur mund të vendoset në cilëndo anë të lojtarit të postit – këtu është treguar nga ana e vijës fundore. Mbrojtësi i ka këmbët e hapura mes lojtarit të postit, dhe dorën e zgjatur përtej trupit të lojtarit të postit.

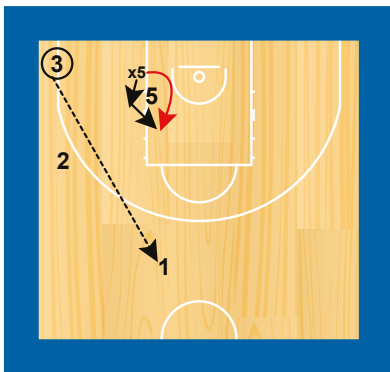
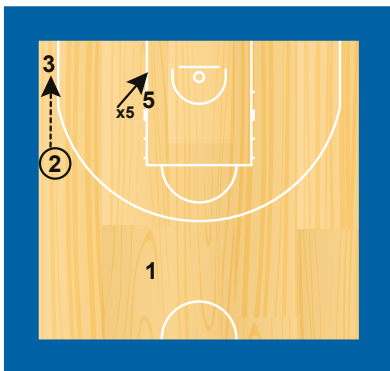
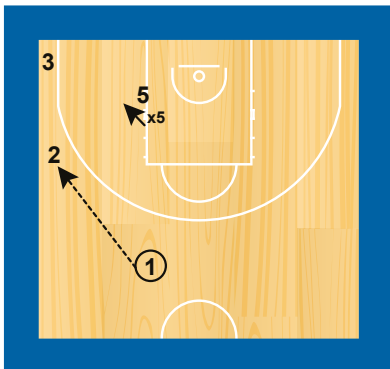
Mbrojtësi mund ta bëjë një hap me këmbën e përparme përpara lojtarit të postit, edhe pse sa më shume që bëhet kjo, mbrojtësi më shumë e ekspozon vetveten që të jetë i “mbyllur brenda” nga lojtari i postit (lojtari i postit është më afër koshit). Duke e mbajtur një këmbë mbrapa kjo është më pak e mundshme të ndodhë.

MBROJTJA NDAJ POSTIT – MBRAPA

Duke qëndruar mbrojtësi mbrapa lojtarit të postit (që i lejon atij ta pranoj pasimin) do të thotë që mbrojtësi i postit duhet të jete në gjendje që të përfshihet në “ndihmën” e mbrojtjes. Kjo mund gjithashtu të përdoret edhe kur lojtari i sulmit nuk ka shkathtësi të mjaftuar për të luajtur në post.

Çelësat për mbrojtjen nga “mbrapa” janë :

- Të siguroheni se nuk e humbni shikimin nga lojtari i postit. Lojtarët e rinj kanë prirje që ta shikojnë topin;
- Të jeni afër lojtarit të postit kur e pranoni pasimin. Kjo është filozofi e njëjtë sikur të luani mbrojtje në perimetër.
- Mos u mundoni ta pengoni pasimin nga mbrapa. Nëse lojtari dëshiron që ta pengoj pasimin atëherë, duhet të kalojnë në qëndrimin e mbyllur – duke i lëvizur këmbët.



“USHTRIMI NË POST ME 3 PASUES”

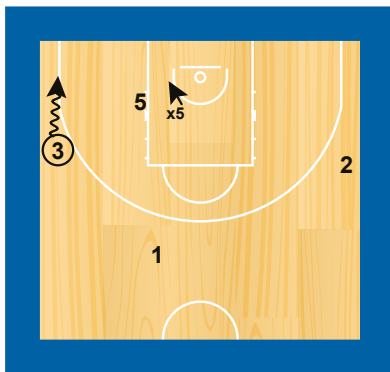
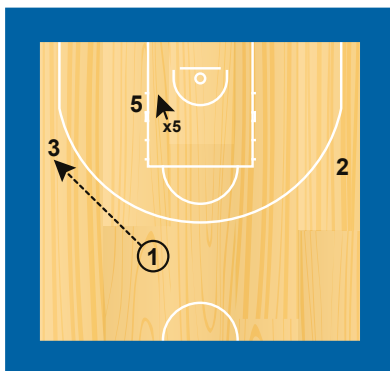
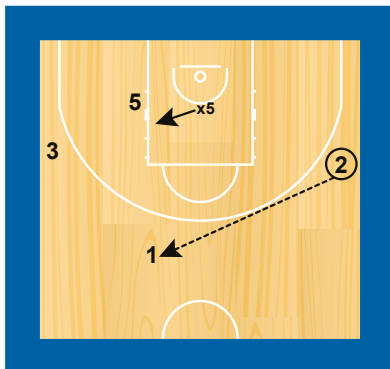
X3 është në qëndrim të mbyllur, derisa topi është në maje të perimetrit. Kur topi pasohet në krah , x5 lëviz në pozitë që ta pengoj pasimin,

Pas pasimit të topit në kënd, x5 lëviz në qëndrim të mbyllur kah vija fundore.

Lojtarët e pasojnë topin te 5 kur të kenë mundësi, ndërsa 5 lëviz kah koshi.

Nuk ka lob pasime (sepse nuk ka ndihme në mbrojtje). Mbrojtja mund të shtohet te lojtarët e perimetrit.

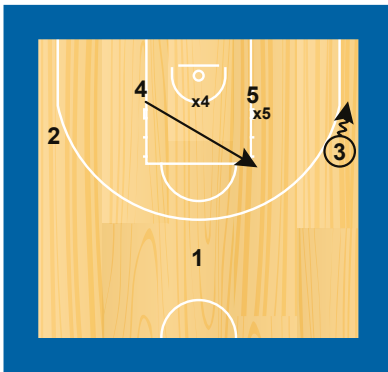
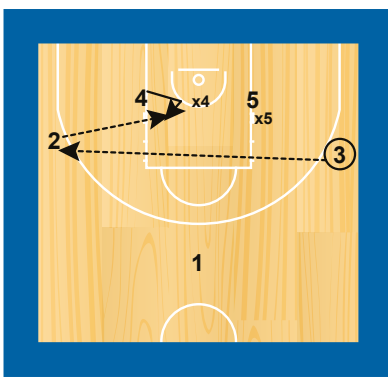
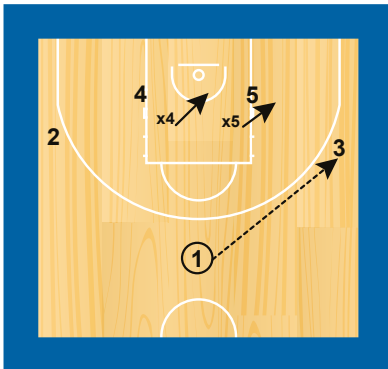
Nëse topi është pasuar nga këndi te 1, x5 do ta këtë më lehtë ta vendos pozitën e re duke shkuar mbrapa lojtarit të postit (e treguar në të kuqe), më parë se të lëviz përpara 5.



TË LUASH MBRAPA POSTIT

Lojtarët e sulmit janë në pozita të krahut dhe në mes. X5 e mbron lojtarin e postit mbrapa, duke e përvetësuar pozicionin e “linjës së ndarjes” kur lojtari i krahut në anën e kundërt (në këtë diagram 2) e ka topin.

Në secilin pasim, x5 e përshtat pozitën e tij. Prapë, mbrojtja mund të shtohet në lojtarët e perimetrit.



MBROJTJA E 2 LOJTARËVE TË POSTIT

Dy lojtarëve të postit në sulm, lojtarët e perimetrit ua pasojnë topin, duke shikuar që ta pranojnë topin në post. Lojtarët e postit në mbrojtje qëndrojnë në postin e ulët, duke u fokusuar në vendosjen e pozicionimit ndaj lojtarëve të tyre dhe duke "mos" e ndjekur topin.

Kur topi është në krah, lojtari në post në "anën e dobët" (anën e kundërt të topit) duhet të jetë në gjendje ta vendos pozitën e tij ndaj mbrojtësit të tij duke hyrë në reket.

Një skip pasim (nga njëri krah në tjetrin) është pastaj mënyra më efektive që të pasohet topi te ai lojtar.

Lojtarët e perimetrit duhet të inkurajohen që të driblojnë për të krijuar kënd më të mirë të pasimit.

Trajneri mundet po ashtu të lejoj lojtarin nga ana e dobët të lëviz në postin e lartë, që i shërben për dy qëllime:

- Sigurohet se x4 e mban shikimin në lojtarin e tij, përndryshe lojtari që lëviz do të jetë i lirë;
- E largon mbrojtësin e vijës së ndarë në mënyre që lob pasimi mund të përdoret.

1.2.4 MBYLLJA E KËRCIMIT NË SULM

Pak lojtar do të lëvizin natyrshëm që ta “mbyllin” kundërshtarin në kërcimin për top. Instinkti natyral i shumicës së lojtarëve do të jetë që të kërcejnë për top dhe ta marrin topin. Kjo e bën rezultatin e secilit tentim për kërcim të varur nga kombinimi i fatit (ku do të kërcej topi) dhe lojtarit i cili kërcen më së larti.

Një skuadër e mirë në mbrojtje, megjithatë, do ta zvogëlojë ndikimin e këtyre faktorëve duke i “mbyllur” lojtarët e sulmit.

“Mbyllja” është thjeshtë vendosja e pozitës së lojtarit të mbrojtjes në mes të koshit dhe lojtarit të sulmit. Është e rëndësishme që lojtari i mbrojtjes ka bërë kontakt me kundërshtarin e tij, e jo vetëm duke qëndruar para tij.

Mbrojtësi duhet të sigurohet që është së paku dy hapa larg koshit, përndryshe topi do të bjerë përmbi. Gjysmë rrethi i “gabimit në sulm” siguron një pikë të mirë reference.

Elementet kryesore të mbylljes së lojtarit të sulmit janë:

- Në momentin që është bërë gjuajtja, kthehu që ta shohësh kundërshtarin e sulmit;
- Afroju lojtarit të sulmit, duke bërë kontakt me parakrahun tënd, derisa ende e shikon lojtarin e sulmit;
- Derisa lojtari i sulmit mundohet të shkojë anash mbrojtësit, mbrojtësi pivoton kështu që të pasmet e tija kanë kontakt me lojtarin e sulmit. Mbrojtësi tani është me fytyrë kah koshi me duart lart i gatshëm që të kërcej për top!

POZICIONIMI PËR KËRCIM

Edhe pse është shume e rëndësishme të shkosh për kërcim, kjo nuk është e mjaftueshme për ta marrë kërcimin.

Lojtari i mbrojtjes së pari duhet ta “mbyllë” ose të merr masa që e

sigurojnë atë se sulmuesi nuk ka pozitë për kërcim. Për kërcyesit e sulmit, ata duhet ta mundin kundërshtarin e mbrojtjes në mënyrë që ta kenë pozitën për kërcim.

Janë tri “rregulla” sa i përket pozitave për kërcim:

1. Mos u poziciononi nën kosh. Pozita e preferuar është së paku një metër larg koshit, në mënyrë që ta kapni kërcimin para jush;
2. Një gjuajtje e humbur shkon më së shpeshti nga njëra anë në anën e kundërt;
3. Gjuajtjet nga distanca e gjatë kthehen më larg se gjuajtjet nga distanca e shkurtë.

Lojtarët e sulmit duhet të jenë posaçërisht të vëmendshëm ndaj mbrojtësve të tyre kur ata shkojnë për ndihmë ose e humbin shikimin ndaj tyre, sepse kjo është mundësi për ta të marrin pozitën për kërcim. Një sugjerim i thjeshtë për lojtarët e sulmit është se nëse e shohin kokën e kundërshtarit mbrapa, kundërshtari nuk do të mund të shoh!

Vendosja e pozitës për kërcim nuk është çështje e garimit me kundërshtarin për të parë se kush do të vendoset i pari. Të dyja palët duhet të jenë të gatshme për ta përdorur trupin e tyre për ta vendosur pozitën e kërcimit.

ÇELËSI I MBYLLJES ËSHTË:

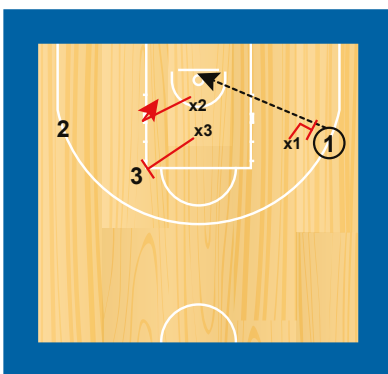
1. Shiko kundërshtarin tënd. Kur është bërë gjuajtja, shumë lojtarë kthehen kah koshi, dhe e humbin shikimin e kundërshtarit të tyre.
2. Ekuilibri. Lojtarët duhen të kenë ekuilibër të mirë me gjunjtë e përkulur.
3. Kontakti me kundërshtarin. Tjetër, lojtari duhet të lëvizë për ta vendosur kontaktin me kundërshtarin. Kjo duhet bërë duke e vendosur krahun më afër trupit (brenda "cilindrit"), në mënyrë që të lëvizin këmbët! Lojtarët që i zgjasin duart dhe i shtyjnë kundërshtarët bëjnë foul. Një mbrojtës që është në "vijën e ndarjes" mund të ketë distancë të konsiderueshme nga kundërshtari. Në këtë rast, ai duhet të shkoj anash, dhe nëse kundërshtari lëviz për të shkuar për kërcim kontakti bëhet aty.
4. Kthehu kah koshi. Pasi që është bërë kontakti, lojtari duhet të pivotoj që të jetë përballë koshit, prapë duke pas kontakt me kundërshtarin.
5. Duart lart dhe kërcë. Një prej gabimeve më të zakonshme që lojtarët i bëjnë është ti lëshojnë duart poshtë. Duart duhet të jenë mbi lartësinë e krahut, bërrylat jashtë, që e bën lojtarin më të "gjerë" dhe më të vështirë për ta kaluar.

KËRCIMI DHE KAPJA E TOPIT

Kjo është instinktive për disa lojtarë por të tjerëve ju duhet udhëzimi dhe drejtimi për këtë. Pikat në vazhdim janë të rëndësishme:

- Të kesh ekuilibër para se të kërcësh sa me lartë;
- Ndjenja e kohës është vendimtare. Lojtarët duhet të mësohen që të kërcëjnë në momentin e duhur për ta kapur topin në pikën më të lartë.
- Kërce dhe lëvizni duart lart, pa e fauluar kundërshtarin. Joshjes për ti pasur duart në kundërshtarin duhet ti rezistoni.
- Zbrit në qëndrim të balancuar, duke e ruajtur topin, me dy duar – me bërrylat jashtë dhe me topin nën mjekër.

Ndonjëherë, lojtari i sulmit do të jetë jashtë trapezit kur është bërë gjuajtja, mirëpo mbrojtësi është brenda trapezit në "pozitën e ndihmës". Në këtë situatë, mbrojtësi ende e ka shikimin të lojtari i tij, por nuk lëviz te ai. Në vend të kësaj, ai lëviz buzë trapezit. Nëse lojtari i sulmit shkon për kërcim ai duhet të hyj në trapez dhe atëherë mbrojtësi e vendos kontaktin.



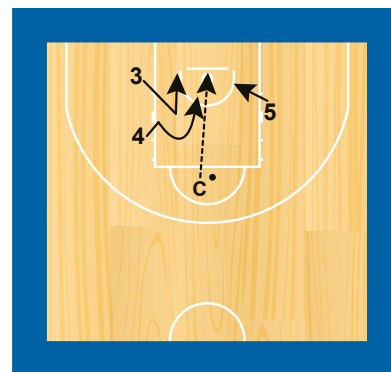
1 gjuan në kosh, mbrojtësi i tij e pengon gjuajtjen dhe pastaj e bën "mbylljen" (ang. block out)

X3 (i cili është afër kundërshtarit) shkon kah kundërshtari, vendos kontakt dhe bën "mbylljen".

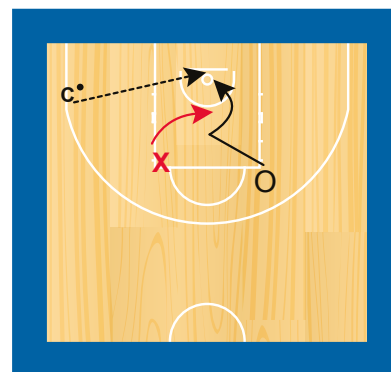
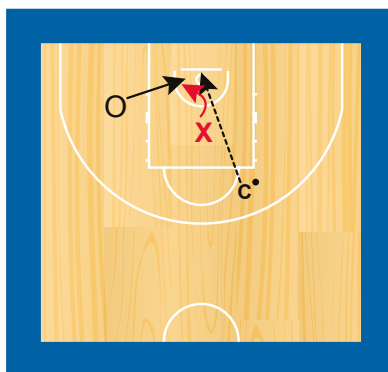
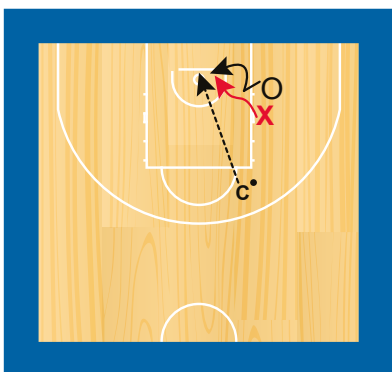
X2 (kundërshtari i tij është jashtë trapezit), e shikon atë dhe vendoset buzë trapezit. Ai bën "mbylljen" nëse 2 shkon për kërcim.

Me lojtarët e rinj, trajnerët nuk duhet të theksojnë vendosjen e kontaktit por duhet ta theksojnë "gjetjen" e kundërshtarit të tyre dhe pozicionimin në mes atyre dhe koshit.

AKTIVITETI	PËRSHKRIMI	NDRYSHIMI I SUGJERUAR
“PLYO KËRCIMET”	<ul style="list-style-type: none"> Lojtarët janë në çifte, me një top Njëri qëndron mbi karrige dhe e mban topin në lartësinë që partneri i tij mund ta mbërrij, por duhet të kërcej lartë. Partneri kërcen lart dhe e prek topin me dorën e djathtë, zbret dhe menjëherë kërcen për ta prekur topin me dorën e majtë Bëni 5 prekje me secilën dorë 	<ul style="list-style-type: none"> Ulje të balancuar Përdorni duart që t’ju ndihmojnë gjatë momentit të kërcimit
“VENDOSE MBRAPA”	<ul style="list-style-type: none"> Lojtari qëndron para tabelës e gjuan topin në tabelë Kërcen për ta marrë topin dhe pastaj kërcen për të shënuar Bëni 5 shënime me secilën dorë 	<ul style="list-style-type: none"> Shikoni koshin para gjuajtjes Mbajeni topin në lartësi të krahut ose më lartë
“SHKO TE VENDI”	<ul style="list-style-type: none"> Ushtrimi mund të bëhet me 1-3 lojtarë Lojtarët fillojnë jashtë trapezit. Trajneri gjuan (e huq) Lojtarët lëvizin drejt trapezit, dhe luftojnë për kërcim 	<ul style="list-style-type: none"> Lojtarët duhet të fokusohen në pozicionim për kërcim shpejt Nëse je afër lojtarit, vendos kontakt



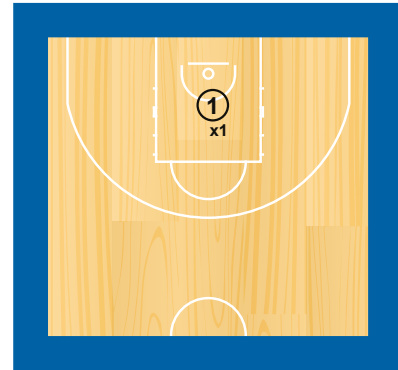
“KËRCIMI 1X1”	<ul style="list-style-type: none"> Trajneri e gjuan topin dhe lojtari i sulmit provon ta marr kërcimin Lojtari i mbrojtjes e “mbyllë” Ushtroni prej pozitive të ndryshme Në kërcimin defansiv, pasojeni te trajneri. Në kërcimin ofansiv, gjuani dhe vazhdoni deri sa nuk ka shënim apo kërcim defansiv. 	<ul style="list-style-type: none"> Mbrojtja – vendos kontakt Sulmi – mos prano që të “mbyllë” mbrojtja
---------------	--	--



**“KËRCIMI ME
PENGESE”**

- Sulmi fillon me top, afër koshit. Mbrojtja fillon mbrapa sulmit.
- Sulmi gjuan (mbrojtja nuk e pengon gjuajtjen) dhe lojtarët luftojnë për kërcim
- Vazhdoni derisa mbrojtja ta merr kërcimin. Sulmi merr një poen për secilin shënim.

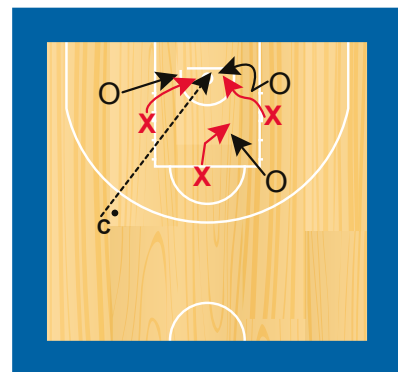
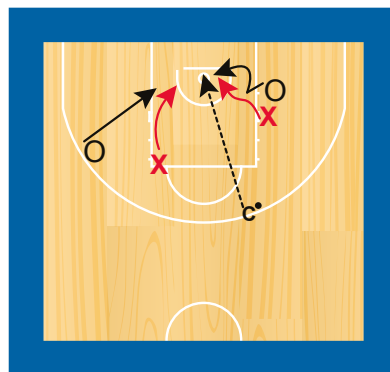
- Sulmi duhet të bëjë kontakt me mbrojtjen para gjuajtjes.
- Mbrojtja duhet të lëviz më se paku anash lojtarit të sulmit në përpjekje të pozicionimit për kërcim.



**“KËRCIMI
2X2 & 3X3”**

- Njëjtë si për “Kërcimi 1x1”
- Ndryshojeni pozitën fillestare, për ti përsëritur situatat e ndryshme nga loja. Kjo mund të bëhet duke lëvizur trajneri, dhe mbrojtësit duke rregulluar pozitën e tyre si në lojë.

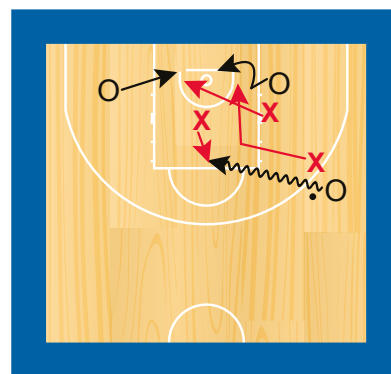
- Parashikoni gjuajtjen dhe lëvizni në pozitën për kërcim sa më herët që është e mundur
- Mbrojtja e vendos kontaktin



“DEPËRTO & KËRCE”

- Luani 3x3 ose 4x4, me dy kërcyes në bllokat e ulët
- Lojtarët e perimetrit luajnë 1x1 ose 2x2, duke shikuar të bëjnë gjuajtje të hapur apo depërtim brenda.
- Sulmi e merr 1 pikë nëse:
 - Shënon;
 - Dribluesi depërton në trapez;
 - Merr kërcim në sulm.
- Mbrojtësit në trapez ndihmojnë në ndaljen e depërtimit.

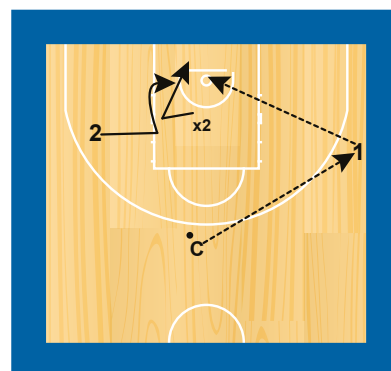
- Kërcyesit e sulmit shikojnë ta marrin përparësinë kur mbrojtësit e tyre lëvizin për të ndihmuar kundër depërtimit të fundorit.



“MBYLLJA NË VIJËN E NDARJES”

- Mbrojtësi (x2) fillon në pozitën e “vijës së ndarjes”
- Trajneri e pason te Lojtari 1, i cili gjuan në kosh.
- Lojtari 2 shkon për kërcim dhe x2 duhet të lëviz drejt tij për ta mbyllur.
- Nëse sulmi e merr kërcimin, bën pas të jashtëm
- Ushtrimi vazhdon derisa mbrojtja nuk e merr një numër të caktuar të kërcimeve (p.sh. 5)

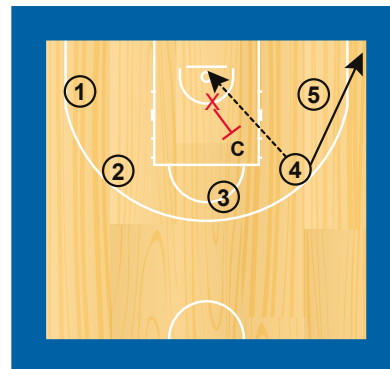
- Mbrojtja duhet të lëviz drejt lojtarit të sulmit – mos rri në vijën e ndarjes
- Sulmi e përdor ndërrimin e ritmit dhe drejtimin për ta shmangur mbylljen



“MBYLLE, MBYLLE, MBYLLE”

- Çdo lojtar i sulmit e ka topin. Mbrojtësi është në trapez dhe trajneri e ka “thesin e goditjes”
- Sulmuesi gjuan, mbrojtësi shkon ta mbyllë trajnerin (“e godet thesin”) dhe pastaj e pason topin te sulmuesi, i cili zhvendoset në pozitë të jashtme
- Pasi që është bërë pasimi i jashtëm, bëhet gjuajtja e radhës. Trajneri lëviz anash.

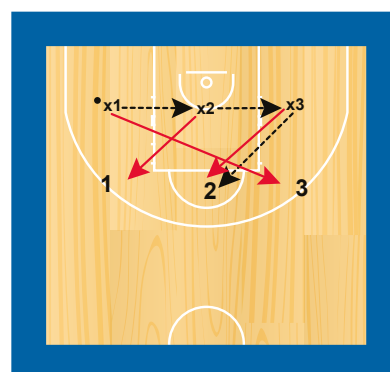
- Mbrojtja duhet ta shoh trajnerin së pari, pastaj ta bëjë mbylljen.



“MBYLLJA NË KATROR”

- 3 lojtarë të mbrojtjes në vijë të bllokut të ulët, 3 lojtarë të sulmit përgjatë vijës së gjuajtjeve të lira
- Lojtarët e mbrojtjes e pasojnë topin ndërmjet vetit dhe pastaj lëvizin për të ruajtur lojtarët e sulmit.
- Mbrojtësi i 3-të e pason topin te lojtari i mesëm i sulmit, i cili gjuan. Luftohet për kërcim derisa mbrojtja e merr topin ose sulmi shënon.

- Shikoje lojtarin tënd – mos e shiko vetëm topin
- Qëndro në ekuilibër
- Vendos kontakt pastaj kthehu me fytyrë kah koshi.



NË VAZHDIM

1. Vëzhgojeni një stërvitje të kolegut tuaj dhe merreni parasysh se sa kohë ai i kalon në zhvillimin e shkathtësive në mbrojtje (me dhe pa top). A kaloni më shumë apo me pak kohë ju?
2. Xhirojeni stërvitjen tuaj (e cila përfshin edhe teknikën individuale në mbrojtje). Rishikojeni videon dhe merreni parasysh se sa mirë janë duke i performuar lojtarët shkathtësitë? Në stërvitje, a keni identifikuar dhe korrigjuar ndonjë mangësi teknike?
3. Xhirojeni një lojë dhe rishikojeni videon, duke i kushtuar vëmendje të veçantë se si janë duke i ekzekutuar lojtarët e juaj teknikat individuale të mbrojtjes (p.sh. mbyllja, kthimi/drejtimi i dribluesit). A keni nevojë ta ndërroni mënyrën e stërvitjes të këtyre shkathtësive?
4. Rishikojini planet e stërvitjeve në gjashtë javët e fundit -sa kohë keni ndarë për teknikat individuale të mbrojtjes? Ftojini një kolegë që ta vëzhgoj një stërvitje dhe të shënoj se sa shpesh i ushtrojnë këto shkathtësi lojtarët e juaj. Diskutoni me kolegun tuaj se a duhet apo jo ta ndërroni sasinë e kohës të kaluar në këto shkathtësi.

NIVELI 1



LOJTARI

KAPITULLI 2

SHKATHËSITË BASKETBOLLISTIKE NË SULM

CHAPTER 2

SHKATHTËSITË BASKETBOLLISTIKE NË SULM

2.1 SHKATHTËSITË BAZIKE TË LËVIZJEVE

2.1.1	Qëndrimi bazik	161
2.1.2	Ekulibri	162
2.1.3	Puna me këmbë	163
2.1.4	Vrapimi	164
2.1.5	Shpejtësia	165
2.1.6	Ndërrimi efikas i drejtimt	166
2.1.7	Ndalja	167
2.1.8	Pivotimi	168
	<i>Në Vazhdim</i>	169

2.2 DEMARKIMI PËR PRANIMIN E TOPIT

2.2.1	Demarkimi – disa fundamente	170
2.2.2	Kategoria e shkathtësisë: Demarkimi	173
	<i>Në Vazhdim</i>	175

2.3 KAPJA E TOPIT

2.3.1	Kapja bazike	176
-------	--------------	-----

2.4 POSEDIMI I TOPIT

2.4.1	Ruajtja e topit	178
2.4.2	Të jesh gati të luash-Kërcënimi i trefishtë	179

2.5 PASIMI

2.5.1	Pasimi bazik	181
2.5.2	Ushtrimet argëtuese për të mësuar lëvizjen, pasimin dhe demarkimin	184
	<i>Në Vazhdim</i>	187

2.6 DRIBLIMI

2.6.1	Driblimi bazik	188
	<i>Në Vazhdim</i>	192

2.7 GJUAJTJET

2.7.1	Gjuajtjet bazike - hyrje	193
2.7.2	Gjuajtjet themelore – të mësuarit e punës së këmbëve për dy-hapësh	194
2.7.3	Gjuajtjet themelore - themeli për gjuajtje - qëndrimi i baraspeshuar	196
2.7.4	Gjuajtjet themelore – mbërthimi i topit	197
2.7.5	Gjuajtjet themelore - “Gjuajtja në majë” - lëshimi i topit	198
2.7.6	Gjuajtjet themelore – gjuajtja nga driblimi	200
2.7.7	Gjuajtjet themelore – gjuajtja me kërcim	201
	<i>Në Vazhdim</i>	202

2.8 LËVIZJET E SULMIT

2.8.1	Rëndësia e hapit të parë	203
2.8.2	Marrja e pozitës së postit	205
2.8.3	Hapi i kryqëzuar eng. Drop step	208
2.8.4	Drop step – lëvizje kundër	210
2.8.5	Bazat e lojës së perimetrit	211
2.8.6	Lëvizje mashtruese të depërtimit	212
2.8.7	Lëvizje mashtruese të gjuajtjes	214
2.8.8	Kape dhe gjuaj	216
2.8.9	Depërtimi nga driblimi	218
2.8.10	Aktivitete për ta ushtruar sulmin në postin e ulët	220
2.8.10	Aktivitete për ta sulmin në perimetër	223
	<i>Në Vazhdim</i>	225

2.1 SHKATHHTËSITË BAZIKE TË LËVIZJEVE

2.1.1 QËNDRIMI BAZIK

Në sulm, vetëm një lojtar e ka topin dhe katër të tjerë luajnë pa top. Puna e këmbëve, qëndrimi i përshtatshëm i trupit dhe baraspesha janë thelbësore për lëvizjet efektive përgjatë fushës.

Lojtarët duhet ta përdorin qëndrimin që është i rehatshëm dhe që i bën të gatshëm të lëvizin shpejt:

- këmbët e hapura paralel me gjerësinë e krahëve: shputat paralele
- gjunjët dhe ijët pak të përkulura, duke e mbajtur qendrën e gravitetit të trupit ulët
- koka lart, për të qenë në gjendje ta shohin topin dhe koshin (mos të shikohet në dysHEME)
- pjesa e sipërme e trupit pak e përkulur;
- pesha e trupit e balancuar njëjtë në të dy këmbët, pak në gishtërinjtë
- duart gati për ta pranuar topin, me krahët e afëra afër gjoksit

Në këtë pozitë lojtari mund të lëvizë shpejt. Nëse, për shembull: qëndrojnë me këmbët e drejta, atëherë para së të lëvizin duhet ti përkulin gjunjët! Njëjtë, nëse lojtari e përkul kokën në njërin anë kjo do të ndikoj në drejtpeshimin e tyre dhe para së ta ndërrojnë drejtimin ata duhet ta lëvizin kokën në mes. Ndonjëherë lojtarët do ta shohin topin, ndërsa ndonjëherë qëndrimi i tyre do të jetë larg topit, por do t'ju duhet që ta kthejnë kokën ose belin që të mund ta shohin topin.

2.1.2 EKUILIBRI

Ekuilibri i trupit është shumë i rëndësishëm dhe qëndrimi i trupit i përshkruar më lartë do ti jap lojtarit ekuilibër të mirë. Lojtarët duhet të mësojnë ta ndryshojnë shkallën e lakimit të këmbëve, peshën prej njëres këmbë në tjetrën, dhe pjerrësinë e pjesës së lartë të trupit që të lëvizin në mënyre efektive pa top.

Qëndrimi i mirë nuk përfshin shpinën e drejtë pasi kjo e bartë peshën e trupit në thembra. Para së të lëviz lojtari me shpinën e drejte, duhet ta zhvendosin peshën mbi gishtat e këmbëve.

Prandaj, që të jenë të ekuilibruar, lojtarët duhet të përkulen pakëz përpara, duke u kujdesur që ta mbajnë "hundën mbrapa gishtave të këmbës".

Kur lëvizin, është e rëndësishme që lojtarët ta krijojnë shprehinë e lëvizjes së këmbëve të tyre së pari! Nëse i tregojnë duart (p.sh. për ta pranuar pasimin) kjo do ti qet jashtë ekuilibrit. Ata duhet ti lëvizin këmbët për ta marrë topin.

2.1.3 LËVIZJA E KËMBËVE

Trajnerët duhet të kenë durim që të mësojnë lëvizjen korrekte të këmbëve, sepse kjo nënkupton krejt çka lojtari bën (në sulm dhe mbrojtje). Trajnerët nuk duhet të supozojnë së lojtarët e kanë lëvizjen efikase të këmbëve- disa do ta kenë, por shumicës duhet përmirësuar mënyrën e vrapimit dhe ndërrimit të drejtimin.

Ndryshimi i gjatësisë së hapit është një element i rëndësishëm, dhe është veçanërisht i rëndësishëm kur lojtari do ta kaloj kundërshtarin – hapat e vegjël mund të përdoren për ngadalësim, dhe hapat e gjatë për përshpejtim.

Një prej mënyrave më të mira për përmirësimin e lëvizjes së këmbëve është të luhen lojërat që kërkojnë që lojtarët të shmangen lojtarëve tjerë (siç është “zgjebja”).

2.1.4 VRAPIMI

Shumë lojtarë të rinj duhet të mësohen si të vrapojnë në basketboll- posaçërisht si të lëvizin në sulm pa top. Në veçanti duke e ditur kur të lëvizësh është po aq e rëndësishme si ku të lëvizësh.

Tre gabime të zakonshme janë humbja e pamjes së topit ,Vrapimi anash dhe vrapimi në “shtegun” e gabuar.

Për ti korrigjuar këto gabime:

- Lojtarët duhet të mësohen të vrapojnë derisa e kthejnë qafën që ta shohin topin- “mjekra në sup” do ta mbaj shikimin në top (p.sh. gjatë vrapimit të kundërsulmit) ndërsa mund të jenë në gjendje të vrapojnë sa më shpejtë që është e mundur;

- Lojtarët duhet të mësohen së kur është e përshtatshme të vrapohet anash. Për shembull, mund të jetë e përshtatshme të vrapojnë anash kur depërtojnë në reket në mënyrë që ta parandalojnë lojtarin e mbrojtjes (nëse mbrapa tyre) ta ndërprejnë pasimin;
- Në fund, ata duhet të mësohen të vrapojnë në shtigjet e drejta. Për shembull nuk do të ishte e përshtatshme të vrapojnë në kundërsulm pa i respektuar linjat ose të lëvizin kah koshi duke lënë hapësirë mes tyre dhe bllokuesit. Në të dy rastet lëvizja e gabuar ia lehtëson mbrojtjes detyrën.

2.1.5 SHPEJTËSIA

Shpejtësia më të cilën lëvizin lojtarët pa top mund të jetë vendimtare. Ndonjëherë, kërkohet lëvizja në shpejtësinë maksimale, derisa ndonjëherë tjetër atyre ju duhet ritëm më i ngadalshëm. Në shumë raste, ndërrimi i shpejtësisë do të jetë aktualisht “çelësi” për tu hapur.

Për ta zhvilluar aftësinë e ndërrimit efektiv të shpejtësisë, nuk është e mjaftueshme që trajneri tua përmend lojtarëve ta “ndërrojë shpejtësinë”. Si në çdo shkathtësi, lojtarëve duhet t’ju jepet mundësia që ta ushtrojnë këtë në mënyrë specifike.

Natyrisht disa lojtarë do të jenë më të shpejtë (ose më të ngadaltë), mirëpo, për të gjithë sportistët ndërrimi i shpejtësisë është efektiv. Trajnerët duhet ti përfshijnë ushtrimet që ju lejojnë lojtarëve të lëvizin më shpejtësi të ndryshme sepse vetëdijesimi i shpejtësisë së tyre individuale është hapi i parë për të qenë në gjendje ta kontrollojnë atë.

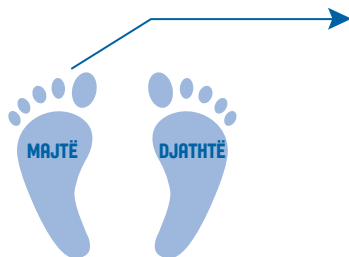
2.1.6 NDËRRIMI EFIKAS I DREJTIMIT

NDËRRIMI I DREJTIMIT

Në basketboll lojtarët duhet ta ndërrojnë drejtimin shpesh. Për ta bërë këtë në mënyrë efektive nevojitet forca e këmbës, shkallë e lartë e koordinimit, ekuilibër i mirë i trupit dhe lëvizja e duhur e këmbëve. Lojtari që mund ta ndërroj drejtimin më lëvizje efektive të këmbëve do të jetë shpesh i aftë ta kalojë kundërshtarin i cili është më i shpejtë së ai në vijë të "drejtë".

Janë dy teknika të ndërrimit të drejtimit- duke përdorur pivotimin dhe pa pivotim. Kur përdoret pivotimi, lojtari mund të pivojë përpara ose mbrapa.

Për ta ndërruar drejtimin me pivotim do të thotë se lojtari duhet të ndalet për një kohë të shkurtë.



- këmba më e afërt e drejtimit që ti do të lëviz (p.sh. këmba e djathtë kur lëvizet djathtas) është këmba e pivotimit
- hapi i fundit në drejtimin përkatës mund të jetë më i shkurtër; gjuri duhet të përkulet dhe pesha e trupit është në këmbën e largët prej drejtimit që do të lëviz;
- pesha e trupit zhvendoset në këmbën e pivotimit, e cila shtyhet në dysheme (në pjesën e përparme të shputës) për ta kthyer trupin në drejtimin e ri;
- hapi i parë në drejtimin e ri është me këmbën e largët nga ai drejtim dhe është hap më i gjatë i përshpejtuar.

Posaçërisht kur ekzekutohet pivotimi prapa, lojtari duhet që shpejtë (dhe fillimisht) të ve "mjekrën te supi" në mënyrë që të shohin në drejtimin që duan të lëvizin.

Ndërrimi i drejtimit pa pivotim është teknikë më e shpejtë:



- hapi i fundit në drejtimin aktual është me këmbën e largët prej drejtimit të ri;
- pesha e trupit bartet në atë këmbë, por lojtari duhet të sigurohet që koka e tij nuk lëviz mbi atë këmbë;
- hapi i parë në drejtimin e ri është me këmbën tjetër dhe duhet të jetë hap i gjatë dhe i fuqishëm.

Kjo mënyrë e ndërrimit të drejtimit është më e shpejtë dhe më eksplozive se pivotimi. Kjo teknikë quhet ndonjëherë edhe si "shtyrje e këmbës së jashtme" sepse pas ndërrimit të drejtimit lojtari lëviz larg nga këmba që është në tokë.

Pivotimi, shfrytëzohet në lidhje me driblimin ose lëvizjen në post ose kur lojtari është i stacionuar dhe sapo ka filluar të lëviz. Lojtarët duhet të jenë të aftë që ti bëjnë të dyja.

GABIMET E ZAKONSHME GJATË NDËRRIMIT TË DREJTIMIT JANË:

- shkurtimi i gjatësisë së hapat 3 apo 4 hapa para ndërrimit të drejtimit. Në vend të kësaj lojtari duhet të vrapoj normalisht dhe ta zvogëlojë vetëm hapat e fundit;
- humbja e ekuilibrit sepse qendra e gravitetit të lojtarit është shumë e lartë. Mbajeni qendrën e gravitetit më ulët duke i përkulur gjunjët dhe duke e mbajtur kokën në qendër;
- lëvizja bëhet në formë të kurbës jo të këndit. Në vend të kësaj lojtarët ta ndalin lëvizjen, zhvendosin peshën e trupit dhe bëjnë një hap të parë eksploziv në drejtimin e ri.

2.1.7 NDALJA

Për ndalje, lojtarët mund ta përdorin ndaljen më një takt dhe më dy takte. Në rastin e parë, dy shputat e prekin dyshemenë në kohën e njëjtë, derisa në rastin e dytë njëra shputë e prekë dyshemenë së pari dhe pastaj shputa tjetër ulët. Në të dy rastet, gjëja kryesore është që të mbahet trupi i ekuilibruar, duke zbritur me qëndrim të përshtatshëm të trupit.

Gabimi më i zakonshëm kur lojtarët ndalen është mungesa e ekuilibrit. Në parim kjo ndodh sepse lojtarët nuk i përkulin këmbët mjaft (ose këmbën) kur ndalen, nuk e shpërndajnë peshën trupore siç duhet, ose nuk i hapin këmbët që të vendosen në qëndrimin basketbollistik.

Në ndaljen një-taktëshe, pesha e trupi duhet të shpërndahet në dy këmbët dhe shputat zbresin në të njëjtën kohë.

Përafërsisht 60% e peshës duhet të jetë në pjesën e përparme të shputës, me thembrat pak të ngritura. Zakonisht lojtarët e bartin shumë peshën në pjesën e përparme të shputës, që shkakton rrëzimin (ose hapin) përpara.

Ndërsa, më ndaljen dy-taktëshe pesha fillimisht fokusohet në shputën e parë që bie, me gjurin e përkulur në mënyrë që të ndalet vrulli për të shkuar përpara. Kur shputa tjetër e prek dyshemenë, pesha bartet ashtu që është e barabartë në mes të dy shputave.

Cilëndo teknikë që ta përdorin për ndalje, nëse janë duke u ndalur me top në duart e tyre, lojtari duhet zakonisht ta ketë fytyrën kah koshi dhe duhet ta dijë se cila është këmba e pivotimit.

Këmba e pivotimit është e rëndësishme për shkak se:

- Nëse lojtari do të dribloj, ata duhet ta bëjnë këtë para se ta ngrisin këmbën e pivotimit;
- Nëse lojtari e ngrit këmbën e pivotimit, duhet ta hedhë, gjuaj ose pasojë topin para së ta prek dyshemenë. Nëse e prek dyshemenë derisa e ka topin në duar atëherë ky është gabim në hapa.

Ndalja me një takt preferohet më shumë sepse i jep lojtarit me top ta zgjedhë këmbën e pivotimit. Në ndaljen me dy takte, cila këmbë ka prekur dyshemenë e para duhet të jetë këmba e pivotimit. Mirëpo, nëse gjatë pranimit të topit lojtari është duke u kthyer ka koshi, kjo ndalje mund të jetë më preferuese se është më e shpejtë së ndalja dhe pivotimi. Më e rëndësishmja është se lojtarët duhet ti mësojnë dhe të aftësohen te këto dy teknika.

2.1.8 PIVOTIMI

Lojtari me top është i limituar sa i përket lëvizjeve. Ata mund të vrapojnë nëse janë duke dribluar dhe kur e kryejnë driblimin nuk mund të driblojnë prapë. Kur e ka topin dhe qëndron drejt, lojtari mund ta bëjë hapin me një të këmbë, që ia mundëson ndërrimin e drejtimit (p.sh. për tu larguar nga mbrojtja).

Pivotimi është kur lojtari qëndron drejt dhe e bën një hap me një të këmbë. Këmba që mbetet në dysheme është këmba e pivotimit. Për ta përcaktuar se cila është këmba e pivotimit:

- Nëse lojtari e ka pranuar topin me një të këmbë në dysheme – ajo këmbë është e pivotimit
- Nëse lojtari e ka pranuar topin me dyja këmbët në dysheme – ata mund të vendosin për këmbën e pivotimit por mbas përcaktimit nuk mund të pivotojnë me këmbën tjetër;
- Nëse lojtari e pranon topin në ajër – më cilën këmbë së pari bie në dysheme ajo është këmba e pivotimit. Nëse bie me dy këmbët njëkohësisht, lojtari mund të zgjedhë këmbën me të cilën do të pivotoj.

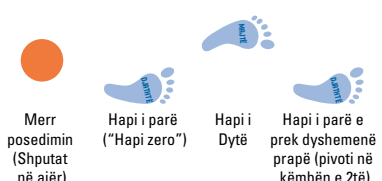

Këmba e pivotimit është e rëndësishme sepse:

- Lojtari duhet ta fillojë driblimin para se ta ngritë këmbën e pivotimit;
- Lojtari mund ta ngritë këmbën e pivotimit gjatë pasimit apo gjuajtjes para se këmba të jetë prapë në dysheme.

Janë tri gabime të zakonshme të cilat lojtarët i bëjnë kur pivotojnë:

- Ata e kthejnë vetëm gjysmën e sipërme të trupit të tyre në vend se të shkelin me këmbët e tyre (p.sh. ata nuk janë duke pivotuar por duhet ta bëjnë);
- Ata qëndrojnë me këmbët e drejta, që do të thotë se kanë pak ekuilibër;
- Ata përkulen (duke e shikuar dyshemenë) që ndikon në ekuilibrin e tyre dhe po ashtu iu vështirëson atyre ta shohin bashkë lojtarin e hapur.

Pivotimi duhet të jetë lëvizje e kontrolluar dhe e balancuar me këmbët e përkulura në mënyrë që lojtari të ketë ekuilibër të mirë. Lojtari mund të pivotojë përpara ose mbrapa (pivotimi mbrapa quhet “drop step”) dhe para se të pivotojnë mbrapa lojtarët duhet ta lëvizin mjekrën te supet në mënyrë që të kenë mundësinë të shohin mbrapa tyre dhe të sigurohen se nuk janë duke lëvizur drejt problemit.

 <p>Merr posedimin (Shputat në ajër)</p> <p>Hapi i parë ("Hapi zero")</p> <p>Hapi i Dytë</p> <p>Hapi i parë e prek dyshemenë prapë (pivoti në këmbën e 2të)</p>	<p>Kur të merret posedimi në lëvizje lojtari mund t'i bëjë dy hapa para ndaljes. Rregulla e re e lejon lojtarin t'i bëjë dy hapa dhe të ndalet (siç tregohet në diagram). Mirëpo, ai mund të ndalet pas hapit të parë. Nëse e bën këtë, atëherë vlen rregulla e “vjetër” e hapave, domethënë nëse e ngrit lojtari këmbën e parë (këmba e djathtë në diagramin majtas) ai duhet ta pasojë apo ta gjuajë topin në kosh para se ta zbrët këmbën në dysheme.</p>
 <p>Merr posedimin (Shputat në ajër)</p> <p>Hapi i parë ("Hapi zero")</p> <p>Topi duhet ta lëshohet dorën para se shputa e 2-të e prek dyshemenë.</p>	<p>Sipas rregullës së re për hapa, nëse lojtari don ta driblojë topin menjëherë ai duhet ta lëshojë topin para “hapit të dytë” (p.sh. shputa e dytë e prek dyshemenë). Mirëpo, nëse lojtari ndalet pas hapit të parë dhe pastaj dëshiron të driblojë, ai duhet ta lëshojë topin para se ta ngritë këmbën e parë. Për këtë arsye rekomandohet që koncepti i “hapit zero” mos t’i prezantohet lojtarëve para moshës 14-vjeçare sepse mund të shkaktojë konfuzion tek ata në kuptimin e dallimit të ndaljes me “një hap” dhe ndaljes me “dy hapa”.</p>

NË VAZHDIM

1. Vlerësoni aftësitë e lojtarëve tuaj për të performuar lëvizjet bazike në basketboll (ndalja, nisja, ndërrimi i drejtimit, ndërrimi i shpejtësisë). Ftojini një kolegë ta shikoj një ndeshje të skuadrës suaj dhe t'ju tregoj vlerësimin e tij se si i bëjnë këto lëvizje lojtarët e juaj në atë ndeshje. Diskutoni më të për çdo mospërputhje rreth vlerësimeve.
2. Vëzhgojeni një stërvitje të ndonjë sporti tjetër (p.sh. futboll, volejball, hendboll). Sa janë të ngjashme lëvizjet në ato sporte? Diskutoje me trajnerin e atij sporti se si i zhvillon ai lëvizjet bazike.

2.2 DEMARKIMI PËR PRANIMIN E TOPIT

2.2.1 DEMARKIMI-DISA FUNDAMENTE

Derisa ka një numër të teknikave që lojtarët duhet ti mësojnë, mënyra më e mirë ta mësosh lojtarin që të jetë i lirë ta pranoj topin është ta ushtrojnë këtë në situata garuese.

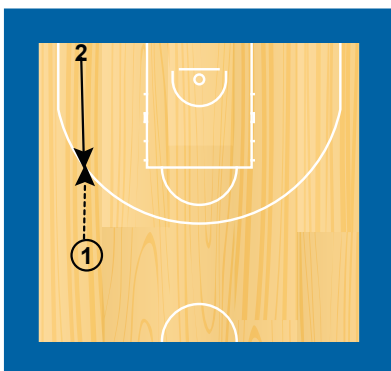
Udhëzimet vijuese po ashtu mund t'ju ndihmojnë:

- Përdoreni ndërrimin e ritmit, ose ndaluni pastaj filloni. Një person që lëviz me ritëm të njëjtë është i parashikueshëm dhe i lehtë për ta ruajtur;
- Përdoreni ndërrimin e drejtimit (veçanërisht më ndërrimin e ritmit) dhe hyni në apo rreth cilindrit të mbrojtjes;
- Nëse e sheh pjesën e pasme të kokës së lojtarit që të ruan, ai nuk mund t'ju shoh – është koha për depërtim!
- Lëvizja më larg topit mund të jetë efektive, posaçërisht nëse kundërshtari juaj mendon se jeni "jashtë lojës: Pasi që të jenë relaksuar, mund të sulmosh!

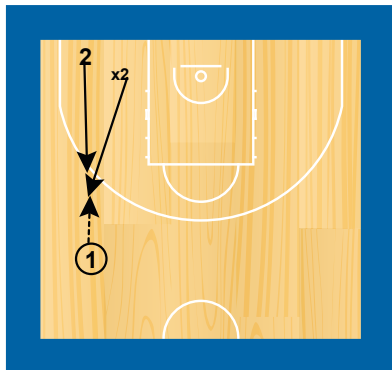
- Gjithmonë jep shenjë me duart tuaja se ku do të ju pasohet topi – bëri gati duart për ta pranuar topin.

LËVIZJA E DREJTË

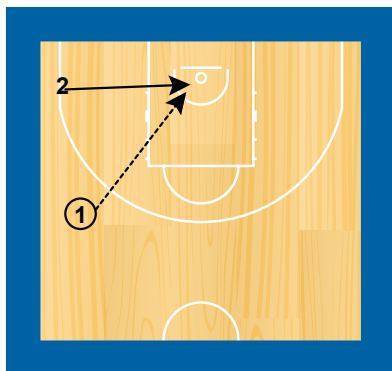
Lojtarët zakonisht do të mësohen që të pasojnë dhe pranojnë topin duke qëndruar drejt sepse kjo ju lejon atyre ti mësojnë këto shkathësi të veçanta, mirëpo, basketbolli është një lojë dinamike dhe lojtarëve duhet t'ju prezantohet shpejt pasimi në lëvizje dhe pasimi te bashkë lojtari që është duke lëvizur.



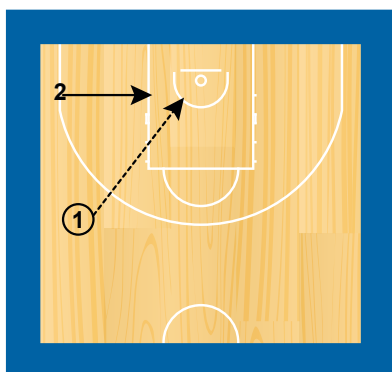
Lojtarët mund të përparojnë shpejt që "të prijë" për top, thjesht duke vrapuar drejt lojtarit që do ta pasoj topin tek ai. Kjo është një "lëvizje e drejtë"



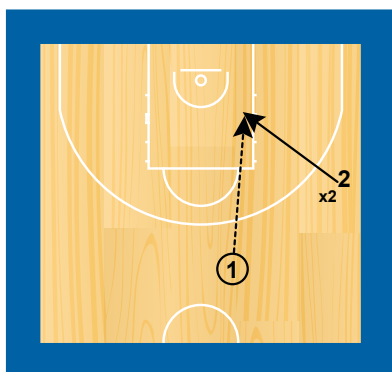
Lojtarët e rinj do ta ndalin lëvizjen e tyre para se ta pranojnë topin, që i jep mundësi mbrojtjes të vrapoj dhe ta kap topin. Lojtarët duhet të inkurajohen që të vazhdojnë vrapimin derisa nuk e kanë kapur topin – një kërcim i vogël në ajër gjatë kapjes së topit do t’ju ndihmoj atyre të ndalen.



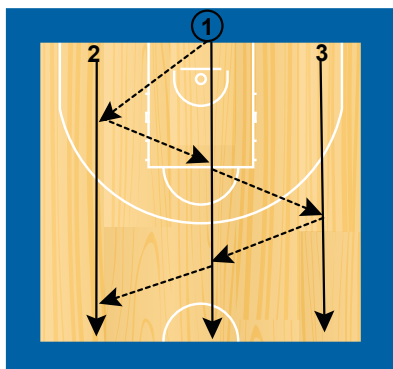
Tjetra, lojtarët duhet të mësohen ta pasojnë topin dikujt që është duke lëvizur, por jo direkt drejt tyre. Ka shumë shembuj se kur do të ndodhë kjo në lojë, dhe mund të ushtrohet kudo në fushë.



Lojtarët duhet të mësojnë ta drejtojnë pasimin e tyre përpara bashkë lojtarit. Kjo nuk është çështje kur lojtari vrapon drejt topit. Sa larg përpara do t’ju nevojitet ta pasojnë topin do të varet mbi atë se sa shpejtë është duke lëvizur bashkë lojtari dhe sa janë larg me njëri tjetrin. Është më rëndësi që gjatë stërvitjes t’ju jepen sa më shumë mundësi ta ushtrojnë pasimin dhe trajneri duhet gjithmonë të konsideroj që ti ketë lojtarët ta marrin rolin e “pasuesit” në ushtrim më parë sesa trajneri.

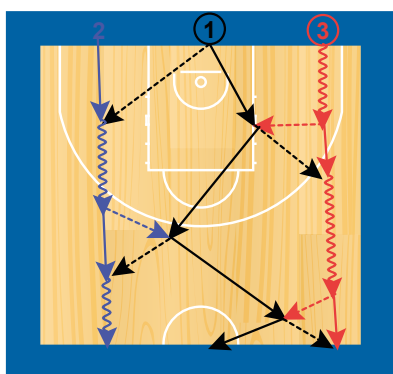


Një prej shembujve më të shpeshte të lëvizjes së drejtë që lëviz në anën e kundërt të pasuesit është “dera e pasme eng. back door” prerja drejt koshit, kur mbrojtja është duke e penguar pasimin.



Në fund lojtarët duhet të mësohen të pasojnë derisa janë në lëvizje. Ka shumë ushtrime që mund të shfrytëzohen.

Një ushtrim i thjeshtë është ti kemi lojtarët në tri vija, duke lëvizur nëpër teren dhe duke pasuar topin në mes të tyre.

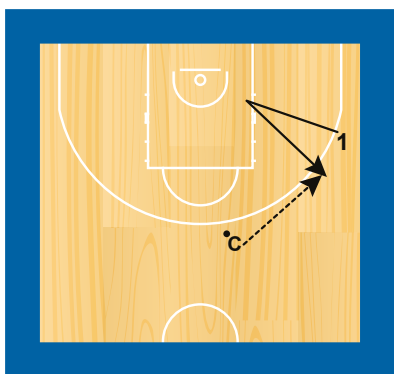


E qartë është se lojtari që vrapon duhet ta dribloj topin (në anën tjetër kjo do të ishte gabim në hapa) dhe lojtarët duhet të mësohen që të pasojnë "prej driblimit".

Në këtë ushtrim, 1, 2 dhe 3 janë duke lëvizur në teren (sa më shpejtë që është e mundur):

- 1 e pason te 2 dhe pastaj shkon ka 3;
- 3 e driblon topin pastaj e pason te 1;
- 1 e pranon pasimin dhe menjëherë ia kthen pasimin 3 (i cili vazhdon të shkoj përpara);
- 1 tash lëviz kah 2 për ta pranuar pasimin

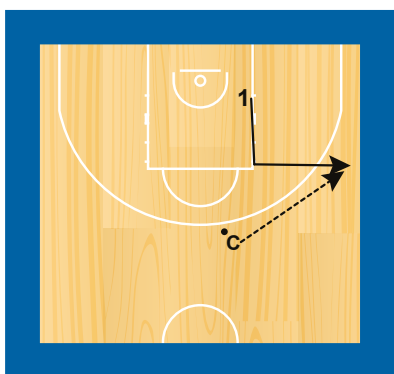
2.2.2 KATEGORIA E SHKATHTËSISË: DEMARKIMI



“V DEMARKIMI”

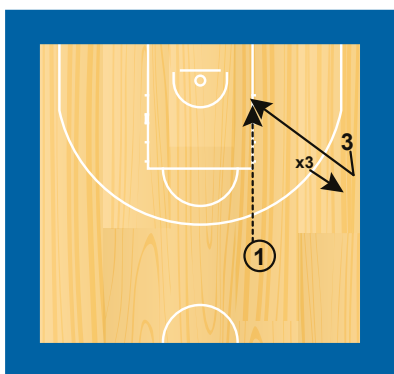
- Pas lëvizjes drejt koshit, ndërroje këndin për të hyrë në trajektoren e mbrojtësit
- Përparësia e “Këmbës së përparme” është e rëndësishme për krijimin e vijës së pasimit
- Pas depërtimit në reket, lojtari mund të ndalet para se të lëviz kah perimetri.

Mund të jetë efektive edhe “fintimi i kapjes” (duke i vënë duart drejt koshit, sikur kur të pranon pasimin). Nëse mbrojtësi lëviz ta ndaloj atë pasim (ai është duke lëvizur kah koshi), lojtari i sulmit ka përparësi sepse lëviz kah perimetri.



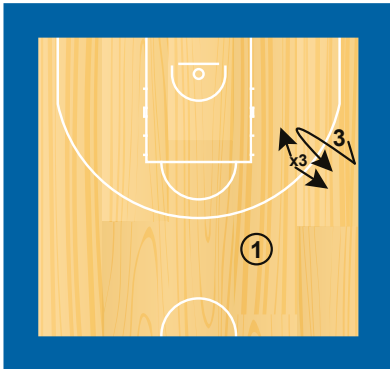
“L DEMARKIMI”

- Ecë lartë dhe bëje një ndërrim të shpejtë të drejtimit duke lëvizur kah perimetri

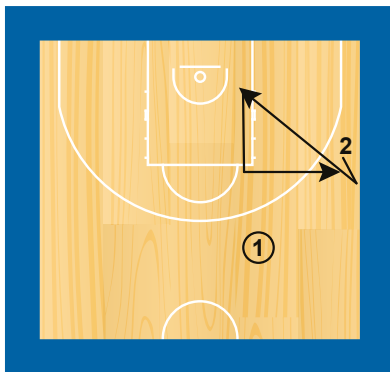


“DEMARKIMI DERA E PASME”

- Bëje një hap larg koshit, duke e treguar dorën si shenjë për pasim
- Ik shpejt dhe vrapo kah koshi
- Mos i bë vetëm një apo dy hapa



Më këtë model të lëvizjes (duke bërë pak hapa), mbrojtësi mundet ta pengoj lëvizjen e 3 sepse ai është duke bërë pak hapa në secilin drejtim.



MODELI I TREKËNDËSHIT

- Duke i bashkuar tri elementet më lartë
- Përdorimi i ndërrimit të ritmit është më rëndësi.

NË VAZHDIM

1. Bëje një ushtrim në stërvitje që e thekson lirimin e lojtarit për ta pranuar pasimin. Cilat teknika i përdorin lojtarët e juaj më së shumti? A ka ndonjë dallim në mes asaj se çka bëjnë në stërvitje (dhe çka është e suksesshme) dhe çka bëjnë në lojë (dhe çka është e suksesshme)?

Diskutoni me ndihmësit e juaj ose me kolegë çdo mospërputhje që ju e vëzhgoni dhe se a duhet të ndërrohet diçka në stërvitje.

2. Cilën lëvizje të këmbëve i mëson lojtarët ta përdorin kur e pranojnë topin? Diskuto me kolegët e tu se çka ju mësojnë ata lojtarëve.

2.3 KAPJA E TOPIT

2.3.1 KAPJA BAZIKE

Shumë lojtarë do ta kapin topin në mënyrë profesionale pa udhëzimet nga trajneri i tyre, mirëpo trajneri nuk duhet të supozoj se të gjithë lojtarët mund ta kapin topin, dhe duhet të jetë i gatshëm që tua mësoj ose ti korrigjoj lojtarët se si ata e kapin topin.

Rëndësia e kapjes së topit nuk duhet të mbitheksohet – jo pse një kapje e humbur do të thotë top i humbur, por për shkak se kapja e dobët e topit do të ndikoj në aftësinë e lojtarit të gjuaj, dribloj ose pasoj në mënyre efektive.

ELEMENTET BAZIKE TË KAPJES SË TOPIT

Lojtarëve duhet fillimisht t’ju udhëzohet ta kapin topin me dy duart duke e përdorur teknikën në vijim:

- gishtat e drejtuar lart;
- gishtat e mëdhenj të drejtuar me njeri tjetrin;
- shuplakat e drejtuara kah topi, me duart lartë në gjoks;
- le të futet topi në duar;
- gjatë kapjes së topit, gishtat e mëdhenj dhe tregues të lojtarit duhet të jenë mbrapa topit. Gishtat e tjerë duhet të jenë anash topit.

Lojtari duhet ta shikoj topin derisa nuk është në duart e tija. Duart e tija mund të lëvizin nga trupi gjatë kapjes së topit, duke e absorbuar momentin e pasimit.

PROBLEMET E ZAKONSHME GJATË KAPJES SË TOPIT

Ekziston një numër i problemeve që vërehen zakonisht, veçanërisht gjatë trajnimit të lojtarëve të rinj:

1. Duke mos i pasur duart mbrapa topit. Kjo karakterizohet nga lojtari duke i bashkuar duart derisa përpiqet ta kapë topin në lëvizje përplashe të duarve. Kjo shpeshherë do të thotë se gishtat e lojtarit janë të drejtuara nga topi, që mund të shkaktoj dëmtim të dhimbshëm të gishtave nëse topi godet gishtat.
2. Duke mos e shikuar topin. Disa lojtarë nuk e shikojnë topin (dhe i mbyllin sytë), që do të rezultojë në atë se duart e tyre nuk janë në pozitën e drejt për ta kapur topin. Kjo ndodh posaçërisht kur lojtari i ka lënduar gishtat më herët gjatë përpjekjes për ta kapur topin.
3. Duart ose gishtat janë shumë afër. Nëse duart e lojtarit të ri janë shumë afër, topi do t’ju rrëshqet nga duart pasi ata nuk kanë kontrollë të duhur ndaj topit.
4. Gishtat e drejtuar kah topi. Kjo zakonisht ndodh kur lojtari “duartrokit” që ta ketë vëmendjen e pasuesit, dhe pastaj i ka duart e afuara. Lojtarët duhet të inkurajohen që ta përdorin zërin e tyre për t’ia tërhequr vëmendjen pasuesit dhe që ti kenë duart në pozitë të mirë për kapjen e topit.

MËSIMI I TEKNIKËS SË KAPJES SË TOPIT

Pasi të ketë shpjeguar trajneri pikat kryesore të kapjes së topit, duke i dhënë mundësi të shumta lojtarëve për ta kapur topin ky mund të jetë i gjithë “trajnimi” që nevojitet. Përkujtojuni atyre nevojat e teknikës korrekte p.sh. “tregoni duart”, “gishtat lart” etj.).

Kjo mund të bëhet “në shpejtësi”, pa pas nevojë të ndërpritet ushtrimi.

Mirëpo, me disa lojtarë trajneri duhet të bëjë më shumë për mësimin e teknikës së kapjes:

- “Ushtrimet Maravich” - ka numër shumë të madh të ushtrimeve për mbajtjen e topit, shpesh të quajtura si legjenda e NBA Pete Maravich. Rëndësia e këtyre ushtrimeve është të mësohen që ta kontrollojnë topin në duart e tyre, që është veçanërisht e rëndësishme për lojtarët e rinj me duar të vogla. Disa shembuj janë:
- Mbështjelljet e topit – pasoj topin rreth trupit (belit, qafës ose gjunjëve) prej njëres dorë në tjetrën. Inkurajo lojtarët ta bëjnë aq shpejt sa që ju bie topi. Shko në dy drejtimet.
- Driblimi në ajër – mbaje topin në njëren dorë, hidhe lartë dhe kape me dorën e njëjtë. Fillo me hedhje të ulëta dhe vazhdo me hedhje të larta me të dy duart në kohë të njëjtë!
- Figura 8 – lëvize topin rreth njëres këmbë dhe pastaj rreth këmbës tjetër sikur numri 8. Lojtarët e rinj mund të fillojnë ta rrotullojnë topin në këtë formë, duke vazhduar me pasime prej dorës në dorë.
- Kapja e vështirë – duke e mbajtur topin me dy duart, lojtari e hedh në tokë sa më fort që mundet, dhe menjëherë e kap me të dy duart.
- Tërheqje lufte – një lojtar e mban topin me dy duart te gjoksi, përballë bashkë lojtarit (ose trajnerit). Bashkë lojtari i vë dy duart në top dhe e tërheq fort. Pastaj e shtyn topin prapë në duart e lojtarit. Kjo bëhet 5 herë dhe pastaj ndërrohen rolet.
- Ndërroje topin – është me rëndësi që lojtarët e rinj ta përdorin topin që është i madhësisë së përshtatshme për ta. Madhësia 5, ose 3 e topit mund ta ndihmoj lojtarin e ri që ta zhvilloj besimin.

2.4 POSEDIMI I TOPIT

2.4.1 RUAJTJA E TOPIT

Një lojtar i sulmit i cili është “i mbrojtur nga afër” (kur mbrojtësi gjendet më pak se 1 metër larg sulmuesit) ka 5 sekonda kohë për të gjuajtur, pasuar dhe dribluar, dhe nëse nuk e bën atëherë është bërë shkelje e rregullave, dhe kundërshtari e merr posedimin e topit (rivënia nga vija anësore). Prandaj, lojtari që e ka topin duhet ta ruaj nga kundërshtari dhe duhet ta bëjë këtë në mënyrën që të jetë i gatshëm të pasoj, dribloj apo gjuaj.

Ruajtja e topit nuk është teknike specifike që duhet mësuar, dhe në vend të kësaj trajneri duhet të sigurojë se në stërvitje ka presion të mbrojtjes dhe t’ju japë informatat lojtarëve të bazuara mbi konsideratat në vazhdim:

Kur jeni në presionin e mbrojtjes.....

DUHET

- Ti keni dy duart në top
- Të mbani ekuilibrin me kokën lartë, në mënyrë që pasimet potenciale mund të shihen
- Ta lëvizni topin fuqishëm, duke ia larguar duart kundërshtarit nëse është nevoja.
- Të përdorni fintime (finta të driblimit, të gjuajtjes, të pasimit) në përpjekje për ta lëvizur kundërshtarin
- Të pivotosh larg lojtarit të mbrojtjes. Në veçanti pivotimi prapa mund të jetë efektiv nëse mbrojtja e “ndjek” topin.
- Të driblosh mbrapa nëse është e nevojshme që të krijohet hapësira për pasim.

MOS

- Ktheni dhe rrotulloni vetëm pjesën e sipërme të trupit. Në vend të kësaj, bëje një hap (pivot) larg mbrojtjes
- Mbani topin para trupit – lëvize që ta mbash larg mbrojtjes
- E vendosni topin mbrapa kokës sepse është e vështirë ta nxjerrësh topin larg mbrojtjes në këtë pozitë
- U përkul ose mbështet larg mbrojtjes sepse kjo ndikon në ekuilibër. Në vend të kësaj, bëje një hap (pivot) larg mbrojtjes.
- Mbani shpinën tuaj kah koshi, sepse kjo e pengon pamjen e fushës.

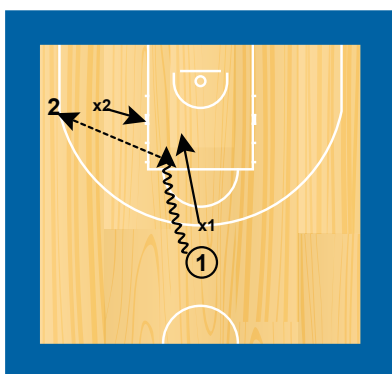
Kur ka presion të madh të mbrojtjes në top, “skuadra” ka përgjegjësi për tu liruar, dhe duhet ti konsideroj në vijim:

- Lëviz mbrapa topit – ndonjëherë pozita më e lehtë për ta pranuar pasimin është mbrapa lojtarit që e ka topin.
- Mos rri në hapësirë- një lojtar që është duke qëndruar në hapësirë të hapur duhet të lëviz nëse nuk e pranon topin. Kjo do të ndihmojë për krijimin e “hapësirës” për bashkë lojtarin që të depërtoj.
- Nëse lojtari i mbrojtjes është duke e penguar pasimin, lojtari i sulmit duhet të bëjë lëvizjen kah koshi mbrapa mbrojtjes.

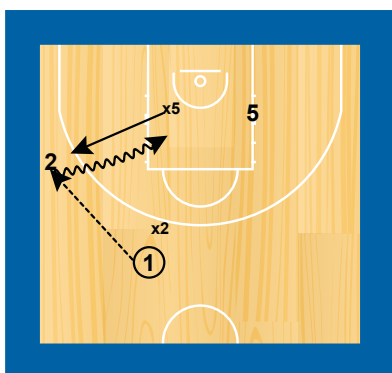
2.4.2 TË JESH GATI PËR TË LUAJTUR - KËRCËNIMI I TREFISHTË

Kur lojtari i sulmit e pranon topin, ai duhet të jetë i gatshëm që të pason, driblon ose gjuan në varësi të situatës.

Nganjëherë lojtari duhet të merr veprim të menjëhershëm, për shembull:

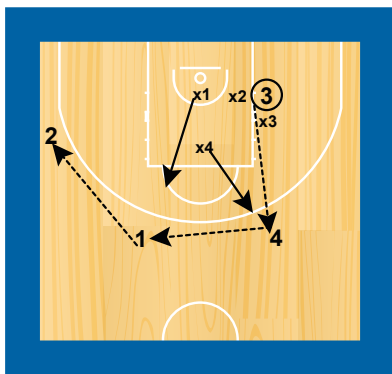


Pasi që bashkë lojtari ka depërtuar brenda dhe e ka pasuar topin jashtë në perimetër, kjo mund të jetë një situatë kur 2 duhet të "kap dhe gjuaj"



Një qëllim i kthimit të topit prej një ane në anën tjetër është të krijohet situata ku mbrojtësi ka "mbulim të jashtëm të gjatë" (eng. close-out) prej vijës së ndarë deri te perimetri. Kjo mund të jetë një situatë ku lojtari i perimetrit duhet të depërtoj menjëherë.

Në këtë shembull mbrojtja është duke u "ngjitur", dhe x5 mund të mos përputhet ndaj 2, që është një shenjë tjetër për driblim të menjëhershëm.



Kur mbrojtja është në situatë të ngjitur (këtu, dyfishimi për ndaljen e depërtimit të 3) lojtarët do të duhet ta bëjnë "pasimin e dytë" të shpejtë. Për shembull:

- 4 shpejt pason te 1 ku x4 është afër derisa x1 ka mbulim të jashtëm të gjatë që ta mbrojë 1
- 1 pason shpejtë te 2 dhe ata janë në pozitë që askush mos ti mbrojë (x3 mund të bëjë rotacion)

Përveç situatave ku vendimi duhet të merret menjëherë, lojtari që e pranon topin duhet ta bëjë këtë në pozitën e "kërcënimit të trefishtë". Kërcënimi i trefishtë është të jesh në ekuilibër dhe topi të jetë në atë pozitë në të cilën lojtari mund të bëjë pasim, driblim dhe gjuajtje.

Prandaj, për "kërcënimin e trefishtë" lojtari duhet të:

- Ta shikoj koshin nëse është në perimetër (lojtari i postit duhet ta identifikoj se ku e ka mbrojtjen e tij por nuk e kthen kokën ka koshi);
- Identifikoj cila është këmba e pivotimit
- Ta ketë topin për afërsisht te lartësia e legenit
- Të krijoj "hapësirë" duke qenë i fuqishëm me top -bërrylat jashtë dhe ta "fshij" topin me forcë që ti largoj duart e mbrojtësit jashtë hapësirës në mes të dy lojtarëve
- Ta ketë pamjen e bashkë lojtarëve dhe koshit

Shumë trajnerë do ti udhëzojnë lojtarët e tyre që të jenë në "këmbën e përparme", e cila mund të vendoset me finte të shkurtër të driblimit, lëvizje të topit ose fshirje përgjatë trupit të tyre për ta larguar mbrojtjen mbrapa.

2.5 PASIMI

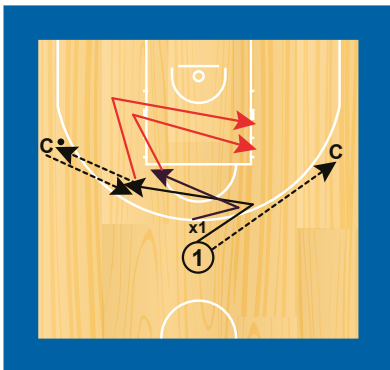
2.5.1 PASIMI BAZIK

KATEGORIA E SHKATHËSISË : PASIMI		
Çfarë të mësohet	Përshkrimi	Aktivite të zbatueshme për tu mësuar
Pasimi nga gjoksi (me dy duar)	Ky është pasim me dy duar. Mbajeni topin anash me gishtat e mëdhenj mbrapa topit, të drejtuara nga njëri-tjetri. Bëni një hap përpara dhe shtyni duart përpara. Gishtat e mëdhenj duhet të jenë të drejtuara kah dyshemeja pasi që topi është lëshuar dhe gishtat tjerë janë në drejtim të shënjestrës. Topi lëshohet derisa këmba e lëvizëse e prek dyshemenë. Lojtarët duhet të jenë të aftë ta bëjnë këtë me të dy këmbët.	“Pasimi me etiketim”
Pasimi shtytës (një dorë)	Dora e pasimit është mbrapa topit me bërrylin e futur brenda. Dora tjetër është në anën e topit (e njëjta rutinë si gjuajtja). Bëjeni hapin përpara dhe shtyni topin. Dora tjetër e juaj zgjatet për ta ruajtur topin. Paso me dorën e djathtë në anën e djathtë, dhe me dorën e majtë në anën e majtë.	“Pasimi në çifte me lëvizje”
Pasime për toke	Pasimi për toke është thjesht ai pasim që e prek dyshemenë në rrugën për te pranuesi. Duhet të kërcej deri te niveli i belit.	“Dyhapëshi i partizanëve”
Pasimi nga koka	Ky është pasim me dy duar, shpesh i përdorur mbas kërcimit ose nga pozita e postit. Topi mbahet anash përmbi ballin e pasuesit (duhet të shikojnë). Bëjeni hapin përpara dhe gjuajeni topin me dy duart përpara. Gabimi më i zakonshëm i këtij pasimi është vendosja e duarve mbrapa kokës.	“Qëndro jashtë rrethit”
Linjat e pasimit	Linja e pasimit është thjeshtë shtegu në mes të dy bashkë lojtarëve, njëri e ka topin ndërsa tjetri nuk e ka.	“Linja e pasimit – Linja e depërtimit”
Fintat e pasimit	Shpesh, për ta bërë pasimin lojtari duhet ta shtijë mbrojtjen të lëvizë (jashtë linjës së pasimit) ose ti lëviz duart (duart e mbrojtjes lartë – pasimi poshtë). Kjo mund të arrihet me fintat e pasimeve.	Pasimi në trekëndësh
Pikat Kryesore të Mësimin për Pasimin	<ul style="list-style-type: none"> • Shko përpara gjatë pasimit, kjo ndihmon që pasimi të jetë i fortë • Pivoto dhe lëvizje topin që ta shmangësh presionin e mbrojtjes. Mbani gjunjët e përkulur gjatë pivotimit. • Ushtroni pasimin në vend dhe në lëvizje 	
Këshilla për sukses	<ul style="list-style-type: none"> • “Fintoje pasimin për ta bërë pasimin” • Kur pason te lojtari i postit – paso larg kokës së mbrojtësit • Ushtroni pasimin me secilën dorë 	

AKTIVITETET PËR TA MËSUAR PASIMIN – PASIMI ME ETIKETIM

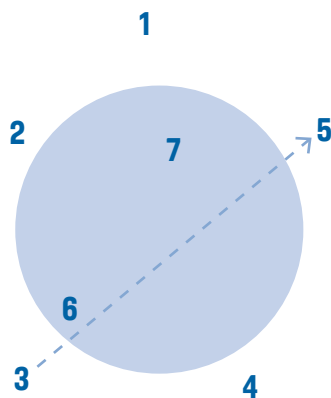
Nominoni 3 deri 5 “etiketues”. “Etiketuesit” duhet t’ia pasojnë topin njëri tjetrit dhe duhet ti etiketojnë lojtarët tjerë me top. “Etiketuesit” nuk mund ta driblojnë topin, por mund të pivotojnë në përpjekje për ti etiketuar kundërshtarët.

Për ta etiketuar lojtarin, topi duhet të mbetet në duart e etiketuesit- ata nuk duhet ta gjuajnë topin te kundërshtari, por vetëm duhet ta prekin me top. Kur etiketohet lojtari del jashtë fushës dhe vrapon derisa ushtrimi të kryhet.



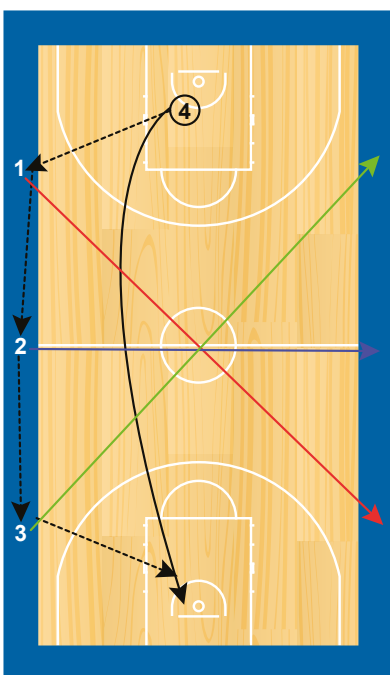
PASIMI NË TREKËNDËSH ME DY TOPA

- Lojtarët janë në çifte, sulmi e ka topin. Janë dy trajnerë anash dhe njëri e ka topin.
- Sulmi e pason topin te trajneri, dhe pastaj udhëheq për ta pranuar pasimin prej trajnerit tjetër, duke e ndërruar drejtimin. Pasi e kap topin, lojtari duhet ta ketë shikimin kah koshi. Ai duhet të pivotoj që ta pason prapë te trajneri.
- Pas pranimit të pasimit, sulmi e kthen topin te trajneri dhe lëviz kah trajneri tjetër për ta pranuar pasimin nga ai.
- Mbrojtja fillimisht është në pozitë të mirë, por nuk mundohet ta pengoj pasimin. Më vonë mund të luajnë 1x1.



QËNDRO JASHTË RRETHIT

Lojtarët 1-5 e formojnë një rreth dhe duhet t'ia pasojnë topin njëri tjetrit mirëpo nuk mund ta pasojnë në të njëjtën anë. Dy mbrojtësit (6 dhe 7) qëndrojnë brenda rrethit. Nëse lojtari i mbrojtjes e prek topin ai kalon në lojtarin që pason dhe kush e ka gabuar pasimin bëhet lojtar i mbrojtjes. Mund ta caktoni llojin e pasimit (p.sh. parimi mbi kokë) ose lojtarët e zgjedhin llojin e pasimit.

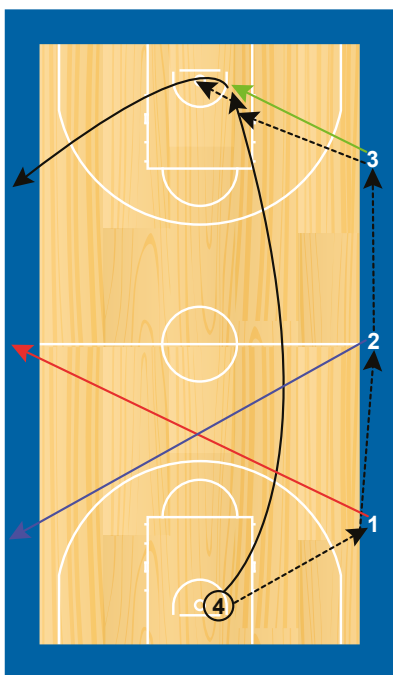


DYHAPËSHI I PARTIZANEVE

Ky është ushtrim i dyhapëshit, që kërkon shpjegim. Mirëpo në momentin që lojtarët e kuptojnë, është kombinim i pasimit të saktë, sprintimit në pozicione dhe gjuajtje të dyhapëshave!

4 kërcen dhe pason te 1. 4 pastaj sprinton nëpër teren dhe e pranon pasimin për dyhapësh në anën tjetër të fushës.

1 e pason te 2 dhe lëvizë te vija e zgjatur e gjuajtjeve të lira në anën tjetër të fushës. 2 e pason te 3 dhe lëvizë përgjatë fushës. 3 e pason te 4 për dyhapësh dhe lëviz te vija e zgjatur e gjuajtjeve të lira në anën tjetër të fushës.



DYHAPËSHI I PARTIZANEVE VAZHD.....

4 kërcën e merr topin dhe pason jashtë te 1. Prapë, 4 sprinton përgjatë fushës dhe prano pasim për toke për dyhapësh.

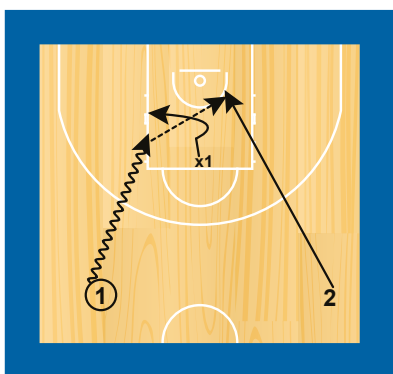
1 e pason te 2 dhe lëviz te vija e pasimit në gjysmë fushë. 2 e pason te 3 dhe lëviz te vija e 3-të e pasimit. 3 e pason te 4 për dyhapësh, dhe shkon në kërcim pa e prekur topi dyshemenë. 3 pastaj fillon ushtrimin prapë.

Pas gjuajtjeve 4 lëviz te pozita e parë e pasimit. Më së miri, është të jetë edhe lojtari i 5-të në atë pozitë.

Dy skuadra mund të garojnë mes veti ta mbërrijnë një rezultat, ose të shënojnë për kohë të caktuar.

Grupet mund ta bëjnë ushtrimin në terenin e njëjtë, mirëpo është më e lehtë nëse i kanë uniformat me ngjyra të ndryshme.

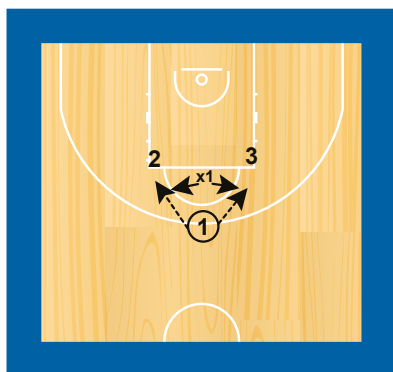
Në ushtrimin garues, lojtarët mund ta zgjedhin cilën gjuajtje ta gjuajnë (dyhapësh, 2 poena, 3 poena) megjithëse krejt këto numërohen nga 1 pikë.



LINJA E PASIMIT - LINJA E DEPËRTIMIT

Ky është ushtrim i thjeshtë 2me 1. Lojtari që fillon me top e sulmon koshin. Nëse lojtari i mbrojtjes e ruan atë (ia ndërprejnë linjën e depërtimit), dribluesi ia pason topin bashkë lojtarit.

Dribluesi duhet ta lexoj kur duhet ta bëjë pasimin dhe me cilën dorë të pasoj. Nëse mbrojtësi nuk i del përpara atëherë dribluesi shkon në dyhapësh. Shpesh për ta bërë pasimin, lojtari duhet ta ndërroj dorën. Për shembull, 1 driblon me dorën e majtë, por e pason topin te 2 me dorën e djathtë.



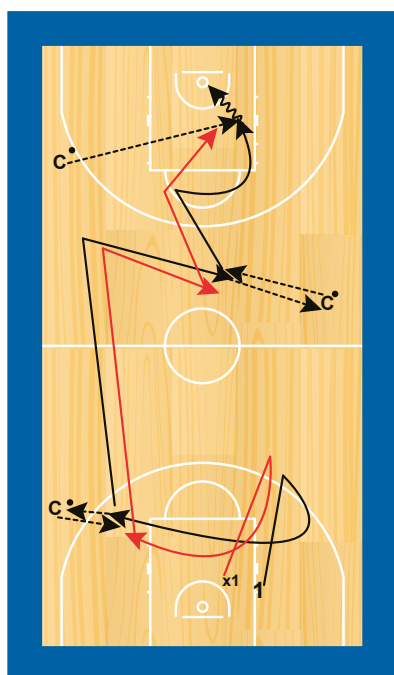
“PASIMI NË TREKËNDËSH”

Dy lojtarë qëndrojnë te bërryli dhe një lojtar i mbrojtjes qëndron para tyre. Lojtari që pason mundohet ta pasoj topin te pranuesit. Ata nuk mund të lëvizin.

Lojtari që pason duhet ti përdor fintat e pasimit (dhe pasimet për toke!).

Mbrojtësi duhet ti lëviz në mënyrë aktive duart, ta pengoj dhe të mundohet ta mënjanoj pasimin.

2.5.2 USHTRIMET ARGËTUESE PËR TË MËSUAR LËVIZJEN, PASIMIN DHE DEMARKIMIN

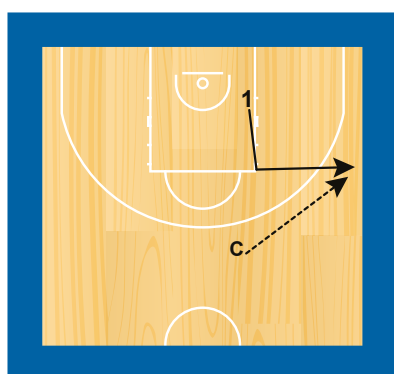


3 PASIME TË KONTESTUARA

- Ky është një ushtrim garues 1 me 1
- Lojtari i sulmit udhëheq për ta pranuar pasimin nga trajneri. Pasi të kap topin ia kthen pasimin trajnerit.
- Lojtari i sulmit provon të lirohet që ta pranoj pasimin nga trajneri tjetër.

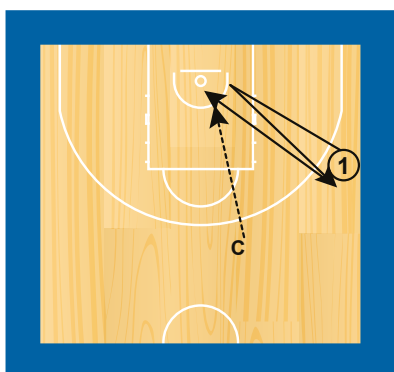
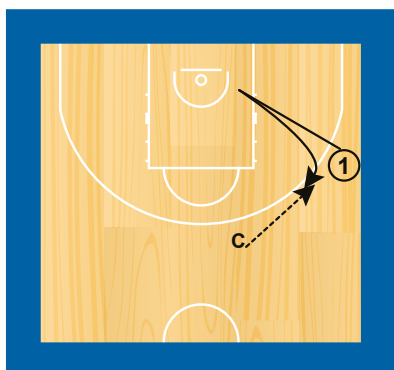
Pas kapjes së topit e kthejnë prapë te trajneri

- Kur të pranohet topi i tretë, lojtari i sulmit luan për të shënuar.



3 DREJTIME TË LËVIZJES

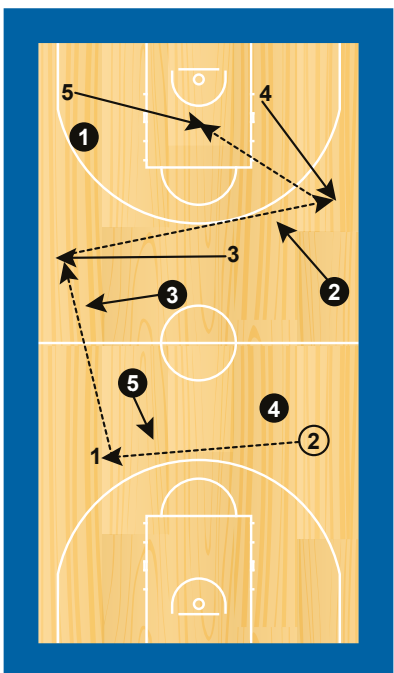
Lojtari fillon në postin e ulët, me fytyrë kah trajneri, dhe e ekzekuton "L-lëvizjen", e kap topin dhe kthehet me fytyrë nga koshi. Pas "vendosjes" ata e pasojnë topin te trajneri.



3 DREJTIME TË LËVIZJES

Lojtari pastaj e ekzekuton “v- lëvizjen”, duke e lakuar lëvizjen në fund, në mënyrë që gjoksi i tij të jetë përballë trajnerit gjatë kapjes së topit. Kjo “lëvizje në formë të bananes” ka po ashtu efekt në lëvizjen para mbrojtësit. Pas kapjes së topit, kthehet me fytyrë nga koshi dhe e pason topin prapë te trajneri.

Në fund, lojtari bën një tjetër “v- lëvizje” dhe kur të mbërrin te vija e 3-pikëshit ai e vendos këmbën e jashtme, tregon fintën e kapjes së topit (tregon duart si me dashtë me kap topin) dhe pastaj e bën lëvizjen e “back door”. Trajneri e pason topin për dyhapësh pa driblim. Hapi i parë në lëvizjen backdoor është me këmbën më afër koshit. Shtojeni mbrojtësin dhe luani 1x1 pas “kapjes ” së tretë.

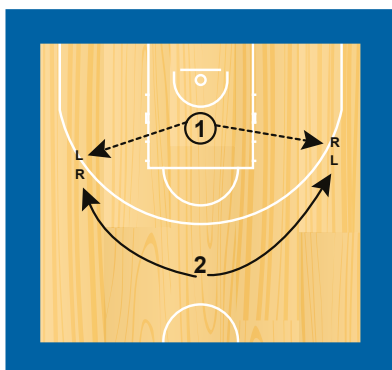


PASIMI GRUPOR

Qëllimi është të kompletohet një numër minimal i pasimeve (p.sh. gjashtë pasime të njëpasnjëshme) dhe pastaj ti pasohet topi bashkë lojtarit në reket. Një poen shënohet kur lojtari në reket e pranon topin pas një numri minimal të pasimeve. Pas shënimit të poenit skuadra kundërshtarë e ka posedimin e topit nga reketi.

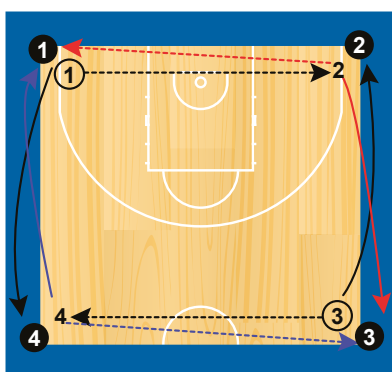
Numërimi i ri fillon kur ka humbje apo ndërprerje të pasimit. Nuk mund të bësh driblim, hapa, faulla. Nëse shkelja bëhet, rivënia e posedimit të topit bëhet nga vija anësore.

Mund të vendosni po ashtu numër maksimal të pasimeve dhe nëse rezultati nuk është arritur me atë numër, mbrojtja e merr topin.



KAPJA E TOPIT DHE KËRCËNIMI I TREFISHTË

Dy lojtarë, me një top, janë përballë njëri tjetrit. Lojtari pa top kalon në njërën anë dhe e pranon pasimin, duke u ndalur në dy takte. Këmba e parë që e prek dyshemenë duhet të jetë këmba më e afërt me pasuesin, dhe pastaj vendosen në pozitën e kërcënimit të trefishtë me fytyrë nga pasuesi. Pas ndaljes bëhet pasimi i topit dhe kalohet në anën tjetër.

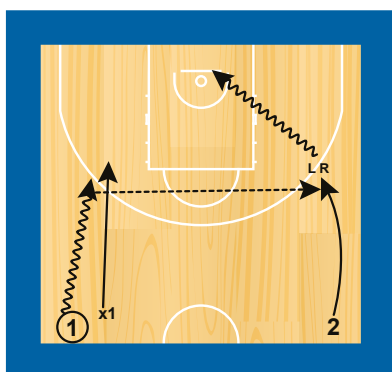


PASIMI NË KËNDE

Lojtarët e pasojnë topin dhe pastaj lëvizin në këndin tjetër për ta pranuar pasimin dhe bën pasimin. Trajneri vendos për llojin e pasimit.

Një skuadër prej 8 lojtarëve duhet ta bëjë këtë ushtrim me 4 topa.

Me lojtarët e rinj, lojtari që e pranon pasimin duhet të lëviz kah topi (për ta shkurtuar distancën e pasimit). Ata duhet të ndalen para se ta bëjnë pasimin e tyre por mund të vazhdojnë me pasimin në lëvizje.



1X1 + 1

Një lojtar i sulmit fillon prej mesit të fushës dhe driblon deri të vija e trepikëshit. Mbrojtësi fillimisht është "pasiv" mirëpo në vazhdim duhet të bëjë presion si "në situatë të lojës". Te vija e 3 pikëshit, ai e pason te lojtari që lëviz, që ndalet me dy takte, para se të depërtoj në dyhapësh.

Ushtrimi duhet të bëhet në të dy anët e fushës.

NË VAZHDIM

1. Zgjidhni një shkathtësi individuale (p.sh. lëvizje në postin e ulët, gjuajtja) dhe diskutoni me kolegët tuaj;
 - (a) Pikat mësimore që ju i përdorni;
 - (b) Ushtrimet që i përdorni për ti mësuar ato;
 - (c) Si e korrigjoni një lojtar nëse ai është duke e performuar atë shkathtësi gabimisht.

Vëzhgoni një stërvitje të kolegut dhe merrni parasysh sa kohë kalon ai në zhvillimin e këtyre shkathtësive. A kaloni ju më shumë a më pak kohë? Diskutoni dallimet me trajnerin tjetër.

2. Thoni lojtarëve që tua shpjegojnë prindërve se si ekzekutohet një shkathtësi. Kjo mund të identifikoj se sa i kuptojnë lojtarët këshillat që ju ua jepni atyre.

2.6 DRIBLIMI

2.6.1 DRIBLIMI BAZIK

*Shkathhtësitë individuale në basketboll, duhet të jenë pika fillestare për secilin trajner - "harroni për taktika derisa lojtarët e juaj nuk e kanë mësuar teknikën sepse ta dish taktikën pa e mësuar njëherë teknikën rezulton të jetë produkt i dobët i basketbollit."*⁴

⁴ Aleksandar Avakumovic, Basketball For Young Players, p208

Kategoritë kryesore të teknikës individuale në sulm janë:

- Driblimi;
- Pasimi dhe kapja;
- Lëvizjet bazike dhe demarkimi për ta pranuar topin;
- Gjuajtja;
- Kërcimi;
- Lëvizjet bazike në Perimetër dhe Post.

Trajnerët e lojtarëve të rinj, në të gjitha moshat, duhet të fokusohen në secilën kategori. Me rëndësi është që, niveli i detajit që është mësuar varet nga moshë dhe niveli relativ i shkathhtësive të lojtarëve.

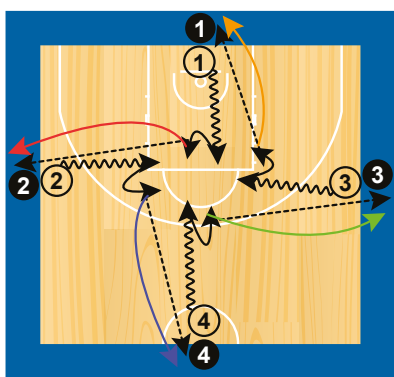
Për shembull, kur ti ushtroni fëmijët 8-9 vjeçare, shkathhtësia e "gjuajtjes" duhet të ushtrohet në detajin e ekuilibrit para së ta gjuajnë topin në kosh, pa u brengosur shumë për tekniken e tyre të gjuajtjes. Në moshën 11 ose 12 vjeçare, teknika (këndi i bërrylit etj.) është e rëndësishë së lartë.

KATEGORIA E SHKATHHTËSISË: DRIBLIMI

Çka të mësohet	Përshkrimi	Aktivitete zbavitëse për tu mësuar
Driblimi me dorën e djathtë dhe të majtë	Shtyje topin në dysheme, duke e fleksuar njëën e dorës. Mos e shiko topin.	"Driblo, Pivoto, Paso"
Driblimi kryqëzues	Përdoreni këtë për ti ndërruar duart. Mbajeni driblimin nën gjunjë.	"Zig Zag Dy-hapëshi"
Driblimi hezitues	Ndaluni dhe mbani gjunjët e përkulur. Dribloni topin lehtë përmbi belin tuaj dhe ngrini shpatullat dhe kokën.	"Driblimi i Pulave"
Driblimi i shpejtë	Hidheni topin përpara trupit tuaj. Shtyjeni topin me dorën e djathtë pastaj dorën e majtë etj. (duke vrapiuar në mënyre normale).	"Garat e Stafetave"
Driblimi me tërheqje	Kthehuni anash dhe dribloni topin te këmba e pasme (për ta mbajtur topin larg kundërshtarit) duke e shikuar përpara lojtarin e mbrojtjes.	"Godit& Tërhiq"
Driblimi mbrapa shpinës	Dora e driblmit rrëshqet mbrapa topit, shtyhet topi përpara në mënyre që topi të kalojë në dorën tjetër përpara. Një metodë tjetër alternative është të bëhet driblimi kryqëzuar (në 'v') mbrapa shpinës. Kjo metodë është efikase kur driblojmë në vend.	"Nokauti me driblim"
Driblimi mashtrues i kryqëzimit	Shtyjeni topin si në kryqëzim, dhe pastaj me dorën e njëjtë dribloni mbrapa në të njëjtën anë (dribloni topin në "v")	"Driblimi i Pulave"
"Lëvizjet e dyfishta"	Kombinoni lëvizje të ndryshme të driblmit	"Driblimi Pasqyre"

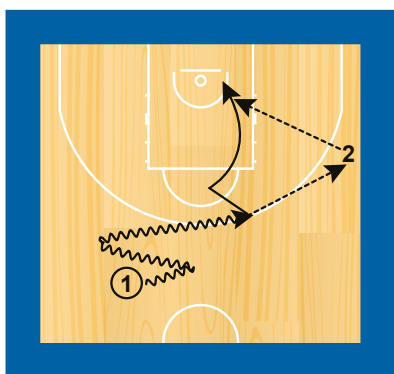
Duke sulmuar këmbët	Theksoni përdorimin e lëvizjeve të driblimit për ta kaluar kundërshtarin, jo vetëm të duket bukur!	“Gauntlet”
Pikat kryesore të mësimin	<ul style="list-style-type: none"> Hapni gishtat rreth topit – mos lejoni që topi ta prek shuplakën e dorës Shtyjeni topin me forcë Mos e shikoni topin – “shikojeni me gishta” Lëvizeni dorën tuaj në top. Për shembull , për ta bërë driblimin e kryqëzuar, lëvizeni dorën anash topit. 	
Këshilla për sukses	<ul style="list-style-type: none"> Mësoni të dribloni me të dy duart (dora e majtë kur shkoni majtas - dora e djathtë kur shkoni djathtas) Gjithmonë dribloni me dorën që është më larg nga kundërshtari i juaj 	

AKTIVITETET E DRIBLIMIT



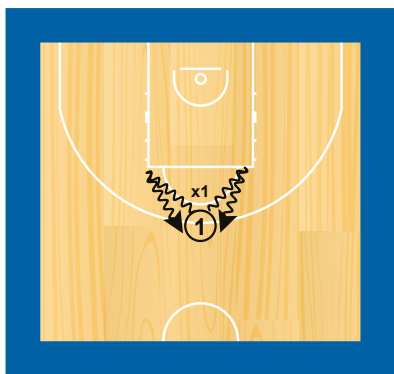
DRIBLO, PIVOTO, PASO

- driblo më dorën e majtë dhe ndalu me një taktë.
- pivoto mbrapa me këmbën e majtë (bëje hapin me këmbën e majtë, këmba e djathtë qëndron në dyshe me si “ këmba e pivotimit”).
- paso me dorën e djathtë te lojtari i ardhshëm në rresht të kundërt të akrepave të orës.
- Pasuesi e përcjell pasimin, dhe shkon në fund të rreshtit.
- Ndërrojeni dorën e driblimit, këmbën e pivotimit dhe drejtimin e pivotimit.



ZIG ZAG DYHAPËSHI

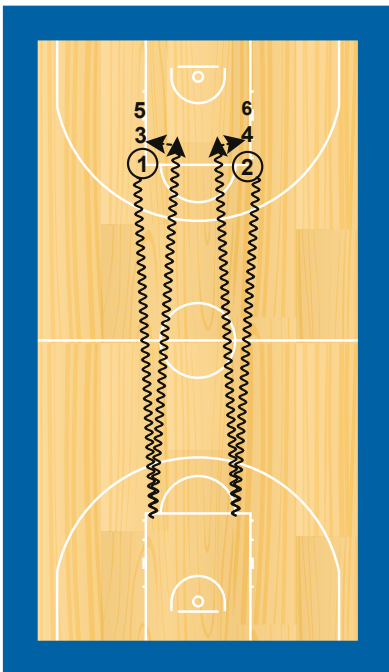
- lojtari i sulmit fillon të dribloj me dorën e djathtë 2-3 hapa
- ndërroje drejtimin dhe dorën e driblimit më kryqëzim
- pas 2-3 hapave, ndërroje drejtimin dhe dorën e driblimit me kryqëzim
- pas 2-3 hapave, pasoje topin dhe lëviz kah koshi për ta pranuar pasimin kthyes për dyhapësh



GODIT DHE TËRHIQ

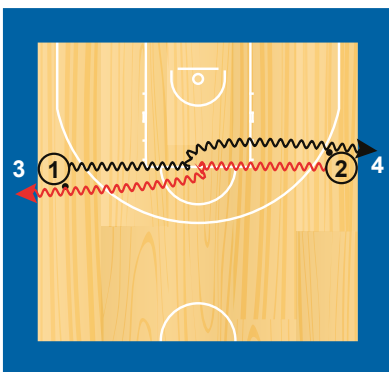
Ky është ushtrim i mirë për ti mësuar lojtarët që ta mbajnë driblimin gjatë presionit të mbrojtjes. Dribluesi “godet driblimet” që të mbërrij te bërryli me 1 apo 2 driblime. Ai duhet të tërhiqet në pikën fillestare dhe ta “hapë” qëndrimin e tij që të jetë përballë koshit. Lojtari vazhdon për 30 sekonda, duke njehur së sa herë e kanë shkelur bërrylin.

Fillimisht, mbrojtësi duhet të jetë pasiv dhe mund të jetë pikë e referencës për dribluesin që ti “sulmoj ijët”. Vazhdoni me ushtrim ku mbrojtësi mundohet ta ndalë dribluesin që mos të arrij te bërryli.



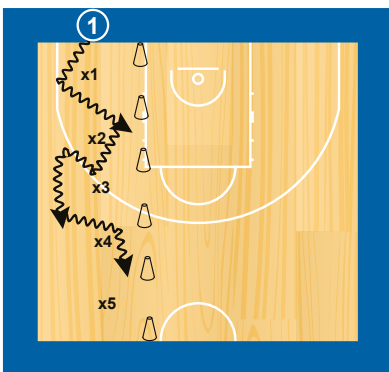
GARA E STAFETAVE

Lojtarët fillojnë nga vija e gjuajtjeve të lira dhe driblojnë shpejt në vijën e kundërt, e prekin vijën dhe kthehen mbrapa me sprint. Lojtarët duhet ta kenë kontrollin e topit duke synuar 14 – 15 sprinta në minutë. Lojtarët ndahen në ekipe dhe garojnë ndërmjet veti. Mund të vendosen edhe pengesat në mënyrë që lojtarët ta ndërrojnë drejtimin duke i shfrytëzuar konat për shembull. Ngjashëm, trajneri mund të kalojë pranë dribluesve që do ta forcojnë nevojën e tyre për të shikuar përpara! Trajneri mund ti inkuadrojë edhe dy grupe tjera përgjatë fushës, duke i udhëzuar lojtarët të ndalen (por të vazhdojnë me driblim) për ta evituar ndonjë përplasje.



DRIBLIMI I PULAVE

Lojtarët driblojnë drejt njëri tjetrit (fillojnë me dorën e njëjtë) dhe e ndërrojnë dorën duke përdorur lëvizje të caktuar të driblimit kur e kalojnë njëri tjetrin. Lojtarët duhet ta bëjnë "hapin e parë" të shpejtë kur e kalojnë partnerin e tyre. Ata po ashtu duhet ti "sulmojnë ijët", kur e kalojnë partnerin e tyre, duke mos lëvizur anash. Trajneri mund ti caktoj grupet të lëvizin në drejtim tjetër në fushë. Lojtarët duhet të përdorin driblimin hezitues (ndalu dhe shko) për ti shmangur përplasjet.



GAUNTLET

Lojtari i sulmit tenton të vrapojë nëpër një korridor. Lojtarët e mbrojtjes lëvizin anash që ta ndalin sulmuesin. Kur sulmuesi e kalon mbrojtësin ai ndalet.

Nëse sulmi nuk e ka topin, bëjeni korridorin e ngushtë. Nëse sulmi driblon, bëjeni korridorin e gjerë. Sulmi duhet (ndonjëherë) të tërhiqet, në mënyrë që ta kalojë mbrojtjen.

NOKAUTI ME DRIBLIM

Lojtarët duhet të lëvizin dhe driblojnë pandërprerë brenda një fushe (p.sh. brenda vijës së 3 pikëve), duke u munduar ta largojnë topin e lojtarëve tjerë më dorën e lirë. Lojtarët eliminohen kur:

1. topi i tyre është larguar nga fusha e caktuar
2. ata dalin nga fusha e caktuar; ose
3. bëjnë driblim të dyfishtë

Zvogëlojeni fushën e lojës me zvogëlimin e lojtarëve. Kur eliminohen lojtarët ulen apo qëndrojnë jashtë fushës, duke e dribluar topin. Këta lojtarë po ashtu mund të provojnë që tua largojnë topin lojtarëve, pa hyrë në fushë.

DRIBLIMI PASQYRE

Dy lojtarë qëndrojnë përballë njëri tjetrit, me top (ose dy topa). Një lojtar udhëheq dhe bën driblime të ndryshme (në vend apo në lëvizje). Partneri i tij i kopjon lëvizjet.

DRIBLIMI ME 3 TOPA

Një lojtar i ka 3 topa dhe duhet të driblojë me topat në të njëjtën kohë! Ai fillon duke dribluar me 2 topa (të themi 4 herë) dhe pastaj e ndërron një top me topin e 3-të (të cilin e driblon bashkë lojtari).

Ky ushtrim mund të bëhet edhe me 4 topa, derisa lojtarët driblojnë me dy topa katër herë, me topat tjerë katër herë dhe vazhdojnë në këtë mënyrë. Lojtari tjetër duhet të veproj si pasqyrë, duke i imituar lëvizjet.

NË VAZHDIM

Diskutoni me trajner tjetër se si do ti korrighonit :

- (a) lojtarët që e shikojnë topin gjatë driblimit;
- (b) lojtarët që e driblojnë topin shumë dhe nuk pasojnë ;
- (c) një lojtar që gjithmonë driblon me dorën e preferuar
- (d) një lojtar që është driblues i mirë por e ka të vështirë ta kaloj kundërshtarin.

2.7 GJUAJTJA

2.7.1 GJUAJTJA BAZIKE – PREZANTIMI

Gjuajtja është një aspekt i lojës që shumica e lojtarëve janë të lumtur ta ushtrojnë. Mund të ushtrohet vetëm ose më bashkë lojtarë. Nëse shkojmë nëpër fusha të basketbollit do të shohim mënyra dhe teknika të ndryshme të gjuajtjes që i përdorin lojtarët sepse gjuajtja është shkathtësi e cila shpesh është e “vetë-mësuar” gjatë ushtrimeve në shtëpi apo terreneve sportive.

Trajnerët duhet ta dinë se është shumë e vështirë të ndërrohet shprehia e instaluar gjatë gjuajtjes dhe për atë:

- Me lojtarët që janë në fillim të mësuarit të gjuajtjes – mos komplikoni. Fokusohuni në ekuilibrin e tyre dhe jepuni mundësi të shumta për të ushtruar. Kur është e mundur, përdoreni koshin më të vogël, topat më të vegjël dhe ndryshojeni shënjestrën (p.sh. duke e prekur rrethin fëmijët 7-8 vjeçare mund tua numëroni një pikë);

- Me lojtarët që e kanë vendosur “teknikën” e gjuajtjes – mos bëni ndërrime vetëm pse qasja e tyre nuk është sipas “librit”. Identifikoni ndryshimet që duhet ti bëni (p.sh. gjuajtja më hark të lartë në vend të ulët) dhe jepuni lojtarëve mundësinë ta zbulojnë si të mbërrihet më mirë kjo.

Çfarë tu Mësojmë	Përshkrimi
Ekuilibrin	Me lojtarët e rinj (8-9 vjeçare), fokusohuni në ndaljen dhe përkuljen e gjunjëve (të jenë të balancuar) para gjuajtjes.
Lëvizja me këmbë gjatë gjuajtjes mund të prezantohet në moshe të re dhe lojtarët duhet ta ushtrojnë punën e këmbëve “majtas-djathtas” si dhe “djathtas-majtas”. Thoni lojtarëve ta kapin topin me shputat e tyre në ajër dhe pastaj ti bëjnë dy hapa (njëra këmbë në tokë pastaj tjetra).	
Teknikën e gjuajtjes	Ekzistojnë ndoshta aq shumë teknika të gjuajtjes sa ka edhe lojtarë të basketbollit! Aspektet kryesore për gjuajtje janë: <ul style="list-style-type: none"> • Ekuilibri; • Harku i lartë gjatë gjuajtjes; • pika e larte e lëshimit; • rotacioni mbrapa i topit; • Fuqia vjen nga këmbët (shtyrja)

2.7.2 GJUAJTJA BAZIKE – MËSIMI I LËVIZJES ME KËMBË GJATË DY-HAPËSHIT

MËSIMI I LËVIZJES ME KËMBË GJATË DY-HAPËSHIT

Lojtarët fillestarë duhet ti mësojmë të ndalen, të kenë ekuilibër dhe të gjuajnë.

Kur vazhdojmë të dy-hapëshat në lëvizje, trajnerët duhet të theksojnë punën korrekte të këmbëve dhe aftësinë e gjuajtjes më secilën dorë. Kaloni një kohë të shkurtë në teknikë në secilën stërvitje, dhe jepuni lojtarëve më shumë mundësi për të ushtruar.

NJË SEKUENCË PËR MËSIMIN E PUNËS KORREKTE TË KËMBËVE PËR DY-HAPËSH ËSHTË:



Lojtari fillon në pozitën e “bllokut” të ulët përballë koshit, trajneri qëndron nën tabelë, përballë lojtarit. Lojtari e bën një hap dhe kërcen për t’ia “cakë” trajnerit (përplasim shuplakat).

Hapi i bërë është me këmbën më larg vijës fundore (p.sh. këmba e djathtë në anën e majtë) dhe “cakja” e lojtarit me dorën që është afër vijës fundore.

Kur të kërcen lojtari e ngritë gjurin dhe dorën në anën e njëjtë të trupit. Pas disa provave, lojtari e ka topin, qëndron në bllok, e bën një hap dhe gjuan.



Tjetra, lojtari fillon një hap larg bllokut. Ai e bën hapin e parë (e prek bllokun me këmbë), hapin e dytë dhe kërcen për t’ia “cakë” dorën trajnerit.

Hapi i parë është me këmbën më afër vijës fundore, hapi i dytë është i njëjti si në fazën e mëhershme! Pas disa provave, jepuni topin dhe leni të gjuajnë!

PIKAT MËSIMORE QË KJO SEKUENCË I THEKSON JANË :

- Vendose këmbën në “bllok” (këmbën e majtë në anën e dorës së majtë, dhe anasjelltas). Këmba që vendoset në bllok është këmba e afërt me vijën fundore, dhe lojtari duhet të gjuaj me dorën e anës së njëjtë (p.sh. këmba e majtë në bllok gjuajtja me dorën e majtë);
- Merre topin pak para se të vendoset këmba në bllok (p.sh. kur shputat janë ende në ajër);
- Bëje edhe një hap, kërcë dhe gjuaj.

Për të vazhduar me sekuencën e mësimi, lojtarët tash duhet ta driblojnë topin! Fillojnë një hap larg bllokut, duke dribluar në vend. Kur trajneri thotë shko, lojtari i bën dy hapa drejt koshit. Lëvizja e këmbëve është si në fazën e dytë më lartë – me hapin e parë të vendosur në bllok!

Tjetra, lojtarët fillojnë dy hapa larg bllokut, duke dribluar në vend. E bëjnë hapin e parë duke dribluar dhe pastaj e bëjnë hapin e dytë që bie në bllok. Në atë moment e marrin topin. Pas hapit të tretë, kërcëjnë dhe gjuajnë.

Në fund, lojtarët fillojnë të vija e tre pikëshit, duke e dribluar topin në vend. Ata lëvizin drejt koshit, të fokusuar që të bien me një këmbë në bllok (këmba e vijës fundore), bëjnë hapin e fundit, kërcëjnë dhe gjuajnë. Ata duhet ta kapin topin derisa shputat e tyre janë në ajër, para se me aterrua në bllok.

Një përparim tjetër është ti kemi lojtarët duke vrapuar kah koshi, dhe kapur topin në vrap nga pasimi i shkurtër i trajnerit. Lojtarët e kapin prapë topin derisa këmbët i kanë në ajër. Ata bien me një këmbë në bllok (këmba e majtë në anën e majtë. Këmba e djathtë në anën e djathtë),e bëjnë dhe hapin e fundit, kërcëjnë dhe gjuajnë në kosh.

2.7.3 GJUAJTJA BAZIKE – THEMELI I GJUAJTJES – QËNDRIMI I BALANCUAR

PIKAT MËSIMORE PËR GJUAJTJE

Ekziston një numër i madh i burimeve në dispozicion për t'iu ndihmuar trajnerëve që tua mësojnë gjuajtjen lojtarëve.

Elementet kryesore janë:

- Themeli i gjuajtjes – Qëndrimi i balancuar
- Mbajtja e topit
- Maja e gjuajtjes – Lëshimi i topit

THEMELI I GJUAJTJES SË MIRË

“Forca” për gjuajtje vjen nga këmbët – nëse është kërcim -gjuajtje, apo gjuajtje nga vendi (p.sh. gjuajtja e lirë), lojtari shtyhet nga këmbët për ta hedhur topin. Është e zakonshme të lojtarët e rinj që ta përdorin pjesën e sipërme të trupit për tu munduar dhe për ta mbledhur forcën për të gjuajtur. Kjo mund të çojë deri te lëvizjet e ekzagjeruara.

Një teknikë e mirë e gjuajtjes duhet të jetë relativisht një lëvizje e thjeshtë dhe e pa komplikuar.

2.7.4 GJUAJTJA BAZIKE- MBAJTJA E TOPIT



MBAJTJA E TOPIT

Dora e gjuajtjes duhet të jetë mbrapa ose nën top. Dora tjetër është në anën e topit. Gishtat duhet të jenë të hapur dhe shtrëngimi në top duhet të ketë ndjeshmëri “natyrale”.



Bërryli lëviz në pozitë nën top, dhe dora tjetër mbetet në anën e topit. “Aksioni” i gjuajtjes është tash shtyrja lartë.

2.7.5 GJUAJTJA BAZIKE - " MAJA E GJUAJTJES"- LIRIMI I TOPIT



" MAJA E GJUAJTJES"- LËSHIMI I TOPIT

Sa më i lartë që është harku i topit , aq më e madhe është mundësia që topi të hyj në kosh. Kjo lehtësohet duke pasur pikë të "lëshimit të lartë" – bërryli mbi sytë.

Dora e gjuajtjes është nën top sikurse bërryli.



Gjatë gjuajtjes, lojtari duhet të shikoj nën top, jo përmbi, për ta parë koshin.



Harku i gjuajtjes rritet nga rrotullimi mbrapa i topit gjatë fluturimit. Pasi të lëshohet topi, lojtari duhet ta lehtësoj njëën, për të pasur rrotullim topi.

Lehtësimi i njëjës është lëvizje relaksuese. Gishtat e dorës së gjuajtjes duhet të mbesin të hapur dhe jo të mbledhur së bashku. Lëvizja e vetme është në nyje.

Dora tjetër thjeshtë lëshohet nga topi – nuk duhet ta shtyj gjuajtjen në asnjë mënyrë.

MËSIMI I STILIT TË "RRJEDHSHËM" TË GJUAJTJES

Pa marrë parasysh se a është bërë gjuajtja nga driblimi ose pas kapjes së topit, ajo fillon përafërsisht nga lartësia e ijës. Shumë lojtarë e kanë shprehinë e pushimit të teknikës së tyre të gjuajtjes te balli i tyre, që është shpesh rezultat i ushtrimit të "formës" së gjuajtjes së tyre nga ajo pikë.

Ky "koncept" i gjuajtjes mund të jetë i vlefshëm sepse lojtari mësohet ta shtyj lartë topin deri në pikën e lartë të lëshimit, mirëpo është po aq e rëndësishme që lojtari të ketë një teknikë të "rrjedhshme" të gjuajtjes pa pushime.

Çdo pushim do ta ngadalësoj lëshimin e topit (që e bën më të vështirë gjuajtjen nën presionin e mbrojtjes) dhe mund ta zvogëloj forcën që vije nga këmbët.

Një metodë e thjeshtë e ushtrimit të teknikës së rrjedhshme të gjuajtjes është:

1. Lojtari qëndron në gjysmë rreth anash koshit.
2. Nëse lojtari është djathtak, atëherë krahu i majtë duhet të jetë afër koshit. E kundërta vlen për lojtarët majtak.
3. Lojtari fillon me topin në "xhepin e gjuajtjes", sikur ta ketë marrë nga driblimi. Dora e gjuajtjes duhet të jetë mbrapa topit, sikur bërryli. Dora tjetër është në anën e topit.
4. Lojtari bën pivotim 90° përpara, i cili e vendos lojtarin përballë koshit.
5. Djathtaku do ta bëjë pivotimin me këmbën e djathtë dhe majtaku me këmbën e majtë.
6. Kur këmba lëvizëse e prek dyshtemenë, lojtari shtyhet lartë nga këmbët dhe e ngritë topin sa më lartë që mundet, dhe e përfundon duke qëndruar me thembra në ajër. Dora e gjuajtjes duhet të jetë nën top dhe dora tjetër anash topit. Kjo "pikë e lëshimit" duhet të jetë sa më e lartë e mundshme.
7. Pas disa përsëritjeve pa e lëshuar topin, lojtari fillon të gjuaj – me kërcim nëse ka dëshirë.

2.7.6 GJUAJTJA BAZIKE – GJUAJTJA NGA DRIBLIMI

Shumë lojtarë janë mësuar (ose e mësojnë vetveten) të gjuajnë prej vendit, mirëpo në situata të lojës ata duhet të gjuajnë menjëherë pas driblimit, gjë që duhet të ushtrohet.

Njëra prej vështirësive që lojtarët përballen është ta vendosin ekuilibrin e tyre prej lëvizjes përpara (gjatë driblimit) deri te ndalja (dhe ndoshta kërcimit) për ta gjuajtur topin.

Disa gjëra të rëndësishme që duhet konsideruar janë:

- Lëvizja e këmbëve- Rekomandohet që lojtarët e rinj të udhëzohen që ta përdorin “ndaljen dy taktësh” gjatë kapjes së topit për shkak të vendosjes më të lehtë të ekuilibrit. Pas driblimit të fundit, lojtari duhet ta kap topin me dy këmbët në ajër, dhe pastaj ta zbres njëren këmbë të përcjellur nga tjetra. Preferohet që, “këmbe e brendshme” (më afër koshit) të jetë këmba e pivotimit (zbret e para). Në momentin që këmba e dyte e prek dyshemenë, lojtari fillon të gjuajë.

Disa trajnerë e preferojnë ndaljen një taktëshe si përgatitje për gjuajtje dhe sigurisht që edhe kjo metodë mund të përdoret në fund të driblimit.

- Hapat e shkurtë – Pas kapjes së topit (me këmbë në ajër) lojtari e bën ndaljen dy taktëshe, duke i mbajtur këmbët afër (bën hapa të vegjël). Nëse këmbët janë larg njëra tjetrës atëherë kjo e bën gjuajtjen shumë të vështirë sepse do të ndikoj në ekuilibër dhe forcë.

- Merre topin- nëse lojtari është duke dribluar më dorën e majtë, atëherë duhet ta lëvizë dorën e djathtë kah trupi për ta marrë topin (dhe anasjelltas). Në vend të kësaj shumë lojtarë e lëvizin topin kah trupi, që i jep mundësinë mbrojtjes ta rrëmbej topin;
- Ushtrojeni driblimin e fundit – Kur mësohet gjuajtja në fund të driblimit, lojtari fillon të gjuaj prej një driblimi dhe duhet të gjuaj brenda trapezitetit. Lojtari qëndron te gjuajtjet e lira, e bën një driblim dhe lëviz përpara (duke e kapur në ajër topin) duke gjuajtur nga ndalja dy taktëshe.

Lojtari duhet ta bëjë driblimin e fortë (me njëren dorë) dhe të gjuaj me ritëm (1-2-3). Pastaj fillon të largohet për të gjuajtur mbas dy apo tre driblimeve. Trajneri duhet të fillojë nën kosh dhe pastaj të shkojë përpara (si me qenë ndihmë në mbrojtje) në mënyrë që lojtari i sulmit të mësohet të “ngritët lart” para mbrojtësit.

- Marrja e rrjedhshme e topit – Në momentin që lojtari i ka dy duart në top, duhet ta fillojë veprimin e gjuajtjes dhe atëherë nuk duhet të ketë asnjë “pikë ndalesë” ose hezitim në gjuajtje.

2.7.7 GJUAJTJA BAZIKE – GJUAJTJA ME KËRCIM

Lojtari nuk duhet të mësohet të gjuaj me kërcim derisa nuk e përvetëson në mënyrë të qëndrueshme veprimin e gjuajtjes me lëshim të lartë.

Është po ashtu me rëndësi që lojtarët të mbesin “brenda distancës” kur e zhvillojnë teknikën e gjuajtjes me kërcim, edhe pse shumë lojtarë do të duan që menjëherë të gjuajnë nga vija e tre pikëve!

Përparësia e gjuajtjes me kërcim është se i mundëson lojtarit të sulmit të ketë forcë të shtuar dhe të gjuaj përmbi lojtarin e mbrojtjes që është më i gjatë. Mirëpo, kur mësohet kjo teknikë në fillim, lojtarët duhet të fillojnë ta bëjnë me kërcim të vogël. Lojtarët mund ta humbin ekuilibrin gjatë kërcimit (posaçërisht kur kërcen në lartë), që mund të ndikoj në gjuajtjen e tyre është nëse është vetëm një humbje mesatare e ekuilibrit.

Një mënyrë e mirë për ta përmirësuar ekuilibrin gjatë gjuajtjes është që lojtari të kërcen në trampolinë (mini trampolina është më e mira). Lojtari duhet të kërcëj aq lart sa të jenë majat e shputave të drejtuara nga dyshemeja derisa janë në ajër. Thoni lojtarëve që ti mbajnë duart drejt dhe të koncentrohen në përpjekjen për të zbritur në të njëjtin vend në trampolinë. Kjo do ti bëjë ata të fokusohen në forcën e trungut dhe pozitën e kokës që të mbesin të balancuara (shpesh do ti përdorin duart për ekuilibër). Trampolina po ashtu mund të përdoret për gjuajtje (prapë mini trampolina është më e mira).

Kërcim gjuajtja është pikërisht kjo – të kërcësh për të gjuajtur dhe të fitosh përparësi fizike dhe forcë kur gjuan në kosh.

Çdo gjë tjetër rreth teknikës së gjuajtjes së lojtarit duhet të mbetet e njëjtë, duke përfshirë zbritjen pas kërcimit me këmbët në pozitën e njëjtë si në fillim (ose pakëz përpara nëse gjuajtja ka qenë nga largësia e madhe).

Disa lojtarë do të kërcëjnë pakëz mbrapa, që shpesh shkaktohet nga shikimi i topit gjatë fluturimit (dhe duke e lëvizur kokën prapa) më parë sesa ta mbajnë përqendrimin në objektivin e tyre (p.sh. anën e përparme të rrethit të koshit).

Gjëja më e vështirë kur gjuajmë më kërcim është koordinimi i kohës së kërcimit dhe sigurimi se veprimi i gjuajtjes është në një lëvizje me kërcimin.

Disa pika të rëndësishme mësimore janë:

- Përgatitu për gjuajtje të topit në kosh para se ta kapësh, qëndro poshtë dhe i gatshëm;
- Kape topin në ajër që ta krijosh ritmin, zbrit dhe pastaj kërcë për ta bërë gjuajtjen;
- Vendosni këmbët (të drejtuara kah koshi) dhe kokën (të fokusuar në objektivin);
- Qëndroni të balancuar në qëndrim të fortë atletik;
- Mbani këmbët mënjanë gjatë gjuajtjes dhe mundohuni të zbritni në vendin e njëjtë (ose pakëz përpara). Është mirë të qëndroni në vijë të fushës sepse kjo do ti mundësojë lojtarit ta identifikojë se a kërcëjnë përpara apo prapa;
- Lëshojeni topin në pikën më të lartë të kërcimit, ose para pikës më të lartë, për shkak të forcës maksimale. Nëse lojtari gjuan deri sa është në rënje e sipër, forca nga këmbët do të shpërndahet.

NË VAZHDIM

1. Si ua mësoni ju gjuajtjen lojtarëve fillestarë?
2. Ka shumë teknika të gjuajtjes në mesin e shënuesve më të mirë në botë. Diskutoni me kolegun e juaj se kur do të mundoheni t'ia ndërroni lojtarit teknikën e gjuajtjes.
3. Sa mirë i gjuan skuadra jote dy-hapëshat në situata të pengimit? Diskutoni me kolegun e juaj si mund ta përmirësoni këtë.

2.8 LËVIZJET NË SULM

2.8.1 RËNDËSIA E HAPIT TË PARË

Trajnerët duhet të kenë vëmendje të posaçme në lëvizjen e këmbëve të lojtarit, veçanërisht në hapin e parë të cilin e qesin kur fillojnë të lëvizin. Thënia “sa më i shpejtë starti, aq më i hershëm përfundimi” sigurisht vlen kur lojtari mundohet ta kaloj kundërshtarin.

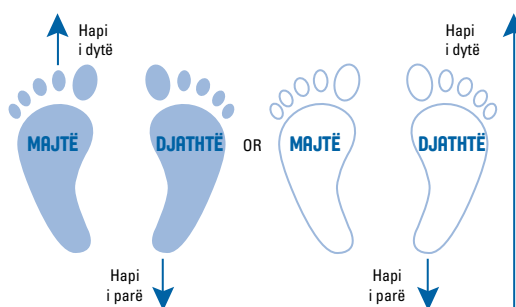
Lojtarët duhet të mundohen që hapin e parë ta bëjnë sa më “eksploziv” dhe sa më të shpejtë, dhe kjo mund të arrihet nëse fillimisht janë në qëndrim të ulët dhe të balancuar.

Një prej gabimeve të zakonshme që lojtarët e bëjnë është që hapi i parë në të vërtetë nuk shkon askund ose i lëviz ata në drejtim të kundërt nga ai i menduar.

Një mënyrë e thjeshtë për ta identifikuar se a është duke e bërë këtë lojtari është ti kemi lojtarët e radhitur te vija fundore (ose ndonjë vijë tjetër). Në komandën e trajnerit lojtarët fillojnë të vrapojnë (p.sh. kur trajneri thotë “nisu”). Trajneri duhet ta ketë vëmendjen në lëvizjen e këmbëve, dhe veçanërisht duhet të shikoj se:

- Cila këmbë lëviz e para (trajneri mund ta caktoj këtë);
- Në cilin drejtim ajo këmbë lëvizë.

Çuditërisht, hapi i parë shpesh shkon mbrapa dhe është hapi i dytë që lëvizë përpara. Duke i pasur lojtarët në vijën fundore e bën më të lehtë identifikimin e lëvizjes së këmbëve.



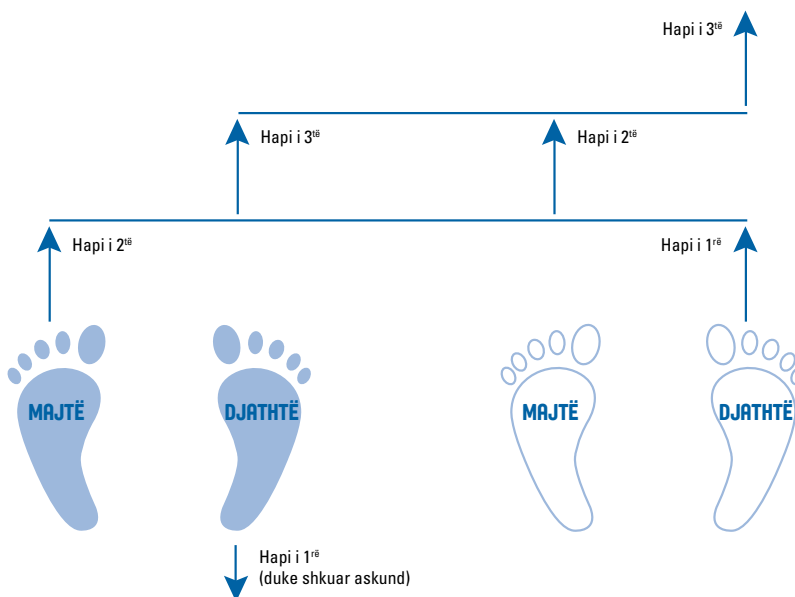
Ngjashëm, kur lojtarët lëvizin anash, hapi i parë duhet të jetë me këmbën e drejtimit në të cilin janë duke lëvizur (p.sh. nëse janë duke lëvizur djathtas, hapi i parë duhet të jetë me këmbën e djathtë). Megjithatë shpesh, lëvizja e këmbëve është e gabuar.



Më rrallë, lojtari mund edhe ti kryqëzoj këmbët kur lëviz anash (p.sh. hapi i parë me këmbën e majtë është aq i madh sa që e kalon këmbën e djathtë). Është e qartë se kjo mënyrë nuk është e lëvizjes së shpejtë.

Derisa efekti i kësaj mund të duket i parëndësishëm, me këtë lloj të lëvizjes lojtari do të mundet nga kundërshtari që e ka lëvizjen korrekte, para se gjithash, lojtari do të jetë gjithmonë një hap mbrapa.

Kjo është e ilustruar në vizatimin e radhës:



Shkaku i shkeljes prapa (kur lëviz përpara) shpesh është qëndrimi i lojtarit. Veçanërisht nëse qëndrojnë me këmbë të drejta dhe ju duhet që ta lëvizin këmbën në mënyrë që të shtyhen nga ajo.

Shumë lojtarë nuk do të kuptojnë se deri sa janë duke e bërë këtë – ata janë “pa vetëdije të paaftë” dhe hapi i parë për ta përmirësuar këtë është ta dinë së çka janë duke bërë. Kur ta mësojnë këtë, ata mund të fillojnë fazat e mësimin derisa nuk e bëjnë këtë më “automatizëm”

2.8.2 VENDOSJA NË POZITËN E POSTIT

Të gjithë lojtarët duhet ti mësojnë elementet bazike e të luajturit me “shpinë kah koshi” prej postit të ulët.

LËVIZJET BAZIKE NË POSTIN E ULËT

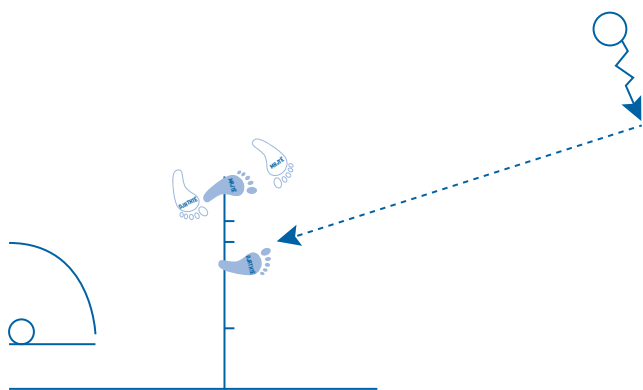
Mund të duket e qartë së lojtarët e gjatë duhet ti zhvillojnë këto lëvizje, mirëpo edhe lojtarët e krahut dhe fundorët mund ta gjejnë veten duke luajtur në këtë pozitë prandaj edhe atyre iu nevojitet zhvillimi i këtyre shkathhtësive. Në të vërtetë, njëra prej strategjive më të vlefshme ekimore është që skuadra të ketë një lojtar i cili mund ta shfrytëzoj përparësinë e mospërputhjes së gjatësisë (pa marrë parasysh pozitën e lojtarit) duke lëvizur në postin e ulët.

PARA PRANIMIT TË TOPIT

Detyra e parë e lojtarit në postin e ulët është që të jetë i aftë ta pranoj topin në postin e ulët. Kjo nuk është e lehtë pasi mbrojtja shpesh e pengon pasimin në mënyrë aktive në postin e ulët. Aspekte të rëndësishme për ta krijuar pozitën e mirë në post janë fintat, ndërrimi i drejtimit dhe ndërrimi i shpejtësisë, si dhe qëndrimi i balancuar i trupit.

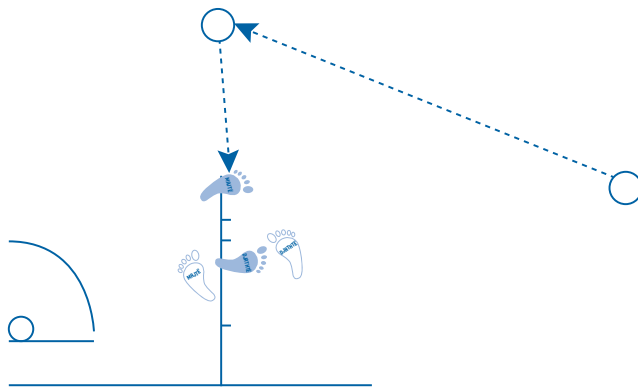
Lojtari në post nuk duhet të fokusohet te topi, por të kundërshtari i tij, në mënyrë që ta ketë përparësinë e pozitës ndaj tij. Ajo pozitë mund të jetë “këndi i menjëhershëm i pasimit” ose mund të jetë që topi të pasohet te bashkë lojtari i cili e ka “këndin e pasimit” më të mirë. Është përgjegjësia e lojtarit të postit të luftoj për pozitë, ndërsa e bashkë lojtarëve që ta pasojnë topin tek ai! Kur lojtari në post nuk është i lirë, ai nuk duhet ta përcjellë lëvizjen e topit.

Në diagramet e mëposhtme shputat e hijezuara janë të lojtarit të sulmit.

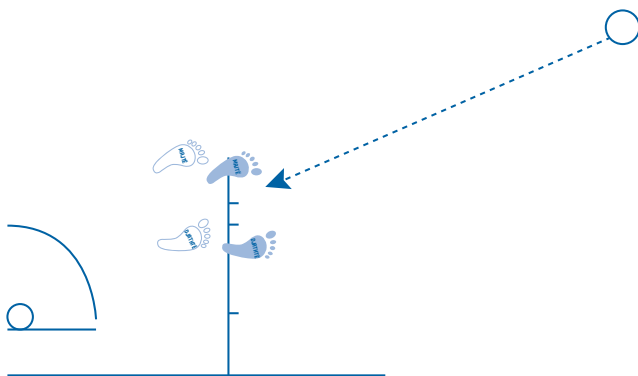


Këtu mbrojtësi është në “anën e lartë” të lojtarit të postit, duke e penguar pasimin e parë. Nëse lojtari i perimetrit driblon kah vija fundore, mund ta krijoj këndin e pasimit.

Lojtari në post duhet ta përdor bërrylin, krahun, ijën, që ta “mbaj” mbrojtësin në pozitën e lartë.

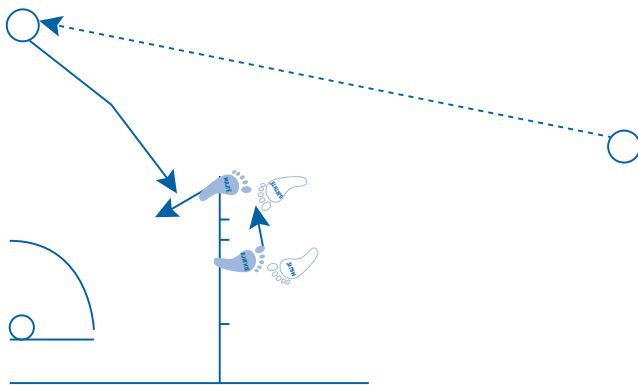


Këtu mbrojtësi është në anën e poshtme të lojtarit të postit, prapë duke e penguar pasimin. Duke e pasuar topin të bashkë lojtari lartë, krijohet këndi i pasimit për lojtarin në post.



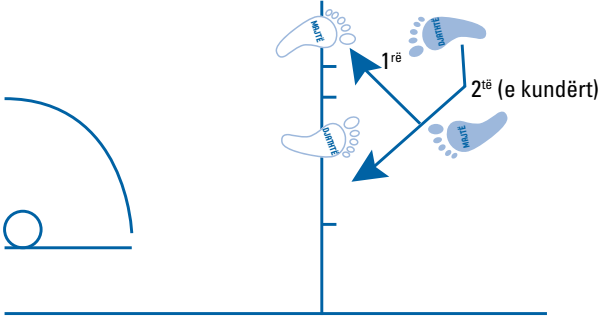
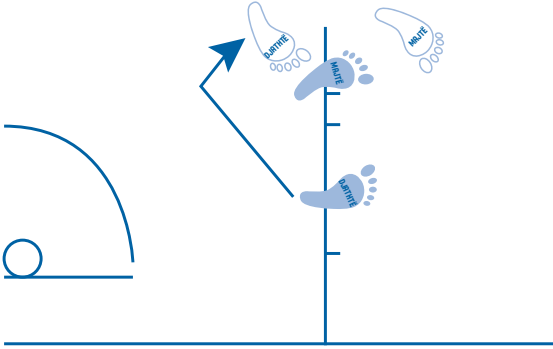
Kur mbrojtësi qëndron mbrapa lojtarit të postit, pasimi nga perimetri duhet të jetë i drejtë.

Mirëpo lojtari në post duhet ti ketë bërnylat jashtë ta tregoj dorën e pranimit, duke u siguruar që mbrojtësi nuk mund të lëviz për ta penguar pasimin.



Në situatën kur mbrojtësi “është para” lojtarit të postit, bllokohet pasimi fillestar nga krahu. Nëse lojtari në post mund ta mban mbrojtësin në këtë pozitë , skuadra e sulmit mund ta lëvizë topin në maje të perimetrit dhe pastaj ta bën pasimin.

Lojtari i postit hyn në mbrojtësin dhe pastaj bën pivotim prapa në mënyrë që mbrojtësi të jetë mbrapa tij. Lojtari i krahut mund të bëjë edhe lob pasim tek lojtari në post. Kjo arrihet më së miri kur nuk ka ndihmë nga ana e dobët e mbrojtjes. Lojtari në post duhet ta mbaj kontaktin me mbrojtësin derisa topi nuk e ka kaluar mbrojtësin.

	<p>Lojtari në post duhet ti përdorë këmbët e tija për tu pozicionuar – dy hapa zakonisht mjaftojnë. Këtu hapi i parë është bërë drejt mbrojtësit, pastaj lojtari bën pivotim prapa për ta vendosur pozitën.</p> <p>Prapë, duhet të përdoren krahu, bërryli dhe ijët për tu “mbajtur” mbrojtësi, si dhe ekuilibri i mirë për tu siguruar që mbrojtësi nuk mund ta lëviz lojtarin nga pozita e tij.</p>
	<p>Pivotimi prapa mund të jetë metodë shumë efektive për tu hapur lojtari në post. Pastaj është detyra e bashkë lojtarëve që t’ia pasojnë topin!</p>

MBAJTJA E “VULËS”

Është gabim i zakonshëm te lojtarët e rinj që ta mbajnë mbrojtësin derisa nuk e shohin bashkë lojtarin duke e pasuar topin, dhe pastaj menjëherë të lëvizin për ta kapur topin. Kjo mënyrë e lë mbrojtësin të lirë që të lëvizë dhe të mundohet ta pengoj pasimin.

Në vend të kësaj, lojtari në post duhet të mbaj qëndrim të mirë dhe të balancuar me gjunjët e përkulur dhe duke e mbajtur mbrojtësin me krahe, dorë dhe bërryl. Lojtari në post pastaj e tregon dorën e “pranimit” (larg kundërshtarit), në të cilën bashkë lojtarët duhet ta pasojnë topin. Kapja e topit duhet të bëhet me të dy shputat në dysheme – në mënyrë që secila mund të jetë këmba e pivotimit.

2.8.3 DROP STEP

LOJA ME TOP

Kur posti i ulët e merr topin, i ka dy opsione:

- Nëse e ka rrugën e hapur kah koshi – të lëvizë shpejt dhe të gjuaj!
- Nëse nuk e ka rrugën e hapur kah koshi, ta vendosë “mjekrën te krahu” dhe të merr kohë që të “SHIKOJ”.

Dy gabimet më të mëdha që i bëjnë lojtarët e rinj janë që driblojnë menjëherë pas pranimit të topit dhe kokën e ulin poshtë, duke e humbur perspektivën se çka është duke ndodhur.

Duke marrë kohë për të shikuar (shpejt), posti mund të vëzhgoj:

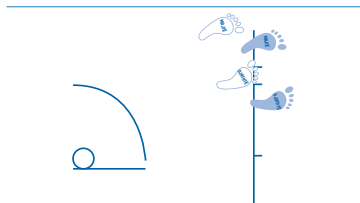
- Pozitën e mbrojtësit të tyre (me fokus të veçantë në këmbët e tija);
- Pozitat dhe lëvizjet e mbrojtësve të tjerë;
- Pozitat e bashkë lojtarëve.

Pasimi është një shkathhtësi e rëndësishme nga posti i ulët dhe të gjithë lojtarët duhet ta zhvillojnë një aftësi specifike të pasimeve nga posti i ulët:

- Pasimet e shkurtra me një dorë te lojtarët që depërtojnë kah koshi (përfshirë edhe pasimin për toke);
- Pasimet me një apo dy duar te lojtarët e perimetrit. Këto pasime zakonisht bëhen nga lartësia e krahut dhe duhet të jenë të forta dhe të drejta.
- Fintat e pasimit – për ta lëvizur mbrojtjen dhe për të krijuar pasim të hapur.

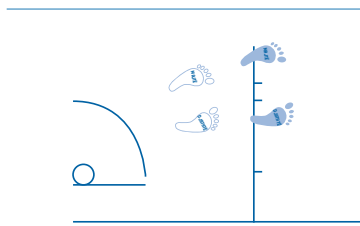
Më me rëndësi është, që lojtarët duhet të jenë të aftë që të pasojnë me secilën dorë.

LËVIZJET SPECIFIKE NË POST



Pozita e këmbëve të mbrojtësit do ti japin lojtarit të postit të ulët indikacion se çka duhet të bëj:

Nëse këmbët e mbrojtësit janë më lartë se të lojtarit të postit (siç tregohet) – shkoni kah vija fundore!



Ngjashëm, nëse këmbët e mbrojtësit janë poshtë – shkoni kah mesi!

Nëse mbrojtësi qëndron prapa, në mënyrë që sulmuesi nuk mund ta kaloj (me pivotim), atëherë lojtari i postit duhet të kthehet me fytyrë kah koshi!

Fintoni në një rën anë, me mjekrën te krahu (për të pasur shikim te mbrojtësi), kthehuni lehtë nga beli dhe krahu. Mbajeni kokën brenda gjerësisë së këmbëve për ta mbajtur ekuilibrin. Pa marrë parasysh se a shkon lojtari i postit kah mesi (mbrojtësi është poshtë) apo kah vija fundore (mbrojtësi është larg), ekzistojnë dy mënyra:

1. **Pivotimi përpara** – ky është një hap eksploziv dhe është shumë efektiv kur nuk ka lojtarë tjerë të mbrojtjes në trapez. Nëse lëvizet në të majtë atëherë këmba e pivotimit është këmba e majtë, dhe një hap i shpejtë bëhet me këmbën e djathtë. Një driblim bëhet dhe topi duhet ta prek dyshemenë njëkohësisht me këmbën e djathtë. Lojtarët e postit e përdorin këtë lëvizje për të shkuar drejt koshit.
2. **Drop Step** – ky është pivotim prapa. Për shembull, nëse lëviz kah e djathta, posti e përdorë këmbën e majtë si këmbë të pivotimit. Gjatë kalimit të kundërshtarit, lojtari i postit, e bën një driblim të shpejtë në mes të këmbëve të tija dhe pastaj kërcen kah koshi. Topi lëshohet me dy duart, sa më fortë që është e mundur dhe kapet derisa është në ajër, duke zbritur me një takt.

Nëse “drop step” përdoret për të lëvizur kah vija fundore, lojtari i postit do të përfundojë më fytyrë kah vija fundore – duke e mbrojtur topin nga ndihma e mbrojtjes. Nëse lëviz kah mesi, ai duhet të jetë me fytyrë kah vija e kundërt e autit – prapë duke e mbrojtur topin, me bërrylat jashtë.

Lëvizja përfundon duke shikuar kah koshi, kërcyer dhe gjuajtur në kosh. Mund të jetë e mundur për të realizuar një dy-hapësh (veçanërisht nëse lojtari i postit ka lëvizur te vija fundore), ose mund të kenë nevojë të gjuajnë dhe të qëllonjë me një gjuajtje ose “gjuajtje hook”. Gjuajtja hook kryhet duke e çuar topin drejt e sipër në anën e gjuajtjes, me të dy duart, dhe duke e bërë zgjatjen e plotë direkt mbi veshë.

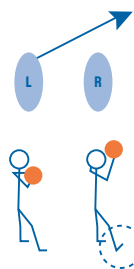
2.8.4 DROP STEP – LËVIZJA E KUNDËRT

LËVIZJET E KUNDËRTA

Pas lëvizjes “drop step”, lojtari i postit mund të has në ndihmën e mbrojtjes, ose mbrojtësi direkt i tij mund të jetë kthyer në pozitën e mëparshme. Është me rëndësi që krejt lojtarët ta përdorin “lëvizjen e kundërt” – mirëpo kjo mund të përdoret edhe gjatë depërtimit në trapez, pa marrë parasysh se a është nga pranimit i pasimit, ose driblimit nga perimetri.

Së pari, përdorimi i një finte të gjuajtjes mund të jetë mjaft efektive për ta bërë mbrojtësin të kërcëjë (në përpjekje për të bllokuar gjuajtjen). Një finte efektive e gjuajtjes duhet ta ngritë topin mbi ballë, si dhe supet dhe pjesën e sipërme të trupit. Pjesa e poshtme e trupit duhet të jetë e balancuar dhe e gatshme për lëvizje.

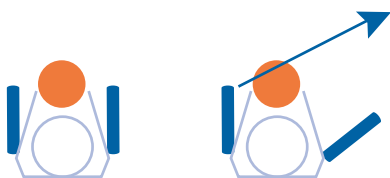
Pas fintimit, cilido pivotim (prapa, përpara) ose hapi i kryqëzuar mund të jenë të efektshëm në lëvizjen drejt koshit, dhe lojtarët duhet të jenë të aftë që ti bëjnë këto tri lëvizje. Pivotimi prapa dhe përpara janë diskutuar më herët në këtë kapitull.



HAPI I KRYQËZUAR (CROSS-OVER STEP)

Me hapin e kryqëzuar, lojtari lëviz në të djathtë e tij, duke shkelur me këmbën e majtë dhe anasjelltas.

Në këtë rast mund t'ju ndihmojë që të pivotoni nga thembra e shputës, më parë se me pjesën e përparme. Duke pivotuar nga thembra dhe duke e drejtuar këmbën e pivotimit në drejtimin që dëshiron të shkon, bëhet më e lehtë lëvizja në atë drejtim.



SHIKIMI NGA “PERSPEKTIVA E ZOGUT”

Shputat e lojtarit janë të treguara në vija të trasha. Diagrami i dytë tregon drejtimin e këmbës së djathtë, para lëvizjes me këmbën e majtë (e treguar me shigjetë).

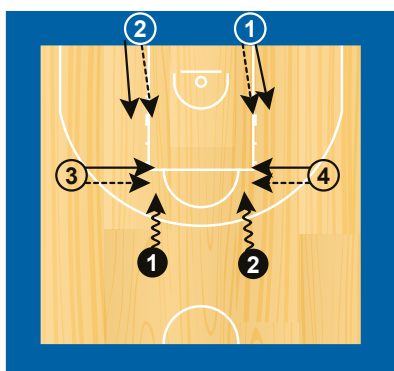
2.8.5 BAZAT E SULMIT NGA PERIMETRI

Të gjithë lojtarët e rinj duhet ti mësojnë shkathhtësitë bazike të perimetrit – demarkimin, shikimin kah koshi, pasimin, driblimin dhe gjuajtjen. Përdorimi i fintave në perimetër është shumë i rëndësishëm.

Gjatë shfrytëzimit të lëvizjeve të ndryshme në perimetër, fokusi duhet të jetë në “kalimin” e kundërshtarit. Shumë lojtarë të rinj do ta driblojnë shumë mirë topin – në mes të këmbëve, ose prapa shpinës, për shembull, dhe prapë nuk do të jenë në gjendje të depërtojnë brenda.

Pasi ta kenë pranuar topin në perimetër, lojtarët duhet të jenë të aftë që të:

- “Pozicionohen” – të jenë përballë koshit, dhe të pivotojnë përpara ose mbrapa;
- Bëjnë “hapin direkt” - duke filluar driblimin, dhe lëvizjen e hapit në drejtimin që janë duke lëvizur (p.sh. hapi i djathtë për të lëvizur djathtas me driblim nga dora e djathtë);
- Bëjnë “hapin e kryqëzuar” – duke filluar driblimin, dhe lëvizjen me hapin e kundërt të dorës së driblimit (p.sh. hapi i djathtë për të lëvizur majtas, me driblim nga dora e majtë);
- Bëjnë “fintën e gjuajtjes” – duke fintuar gjuajtjen, dhe;
 - Duke gjuajtur në kosh – nëse mbrojtësi nuk reagon dhe i len të hapur;
 - Duke e bërë driblimin me hapin direkt – p.sh. lëvizja me këmbën e djathtë në anën e djathtë;
 - Duke e bërë driblimin me hapin e kryqëzuar – p.sh. lëvizja e këmbës së djathtë në anën e majtë;
- Bëjnë “fintën e driblimit”, dhe pastaj
 - Gjuajnë – nëse mbrojtësi tërhiqet
 - Driblojnë më hapin direkt – p.sh. lëvizja me këmbën e djathtë në anën e djathtë
 - Driblojnë me hapin e kryqëzuar – p.sh. lëvizja e këmbës së djathtë në anën e majtë



“USHTRIMI NË VEND”

Lojtarët në vijën fundore e gjuajnë topin në bllok, dhe lëvizin për ta kapur. Ushtrimi zhvillohet me:

- Ndaljen me dy takte, fytyrën kah koshi dhe gjuajtjen
- Ndaljen me një takt, pivotim përpara dhe gjuajtje
- Ndaljen me një takt, pivotim prapa dhe gjuajtje

Lojtarët në pozitë të krahut e gjuajnë topin te bërryli, lëvizin mbas topit, dhe e kapin, me këmbë në ajër. Ata mund ta bëjnë ndaljen 1 apo 2 taktëshe, kthejnë fytyrën kah koshi dhe gjuajnë.

Lojtarët nga maja fillojnë ose me fintë të gjuajtjes ose me fintë të driblimit, dhe pastaj i bëjnë 1-2 driblime te bërryli dhe gjuajnë në kosh. Lojtarët duhet ta shfrytëzojnë edhe hapin direkt, edhe hapin e kryqëzuar.

2.8.6 FINTIMI I LËVIZJEVE TË DRIBLIMIT

FINTA E DRIBLIMIT (HAPI DIREKT-ENG. JAB STEP)

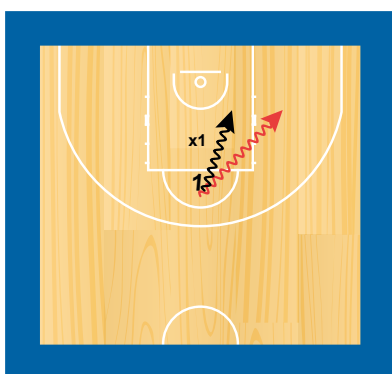
Finta e driblimit (e quajtur hapi direkt) është kur lojtari i sulmit me top finton lëvizjen në drejtim të caktuar duke e bërë një hap të vogël në atë drejtim. Lëvizja bëhet para driblimit.

Nëse mbrojtësi reagon në fintë, lojtari mund të lëvizë drejtimin e kundërt ose mund edhe të gjuaj apo edhe të pasoj. Nëse mbrojtësi nuk reagon, atëherë lojtari mund të lëvizë në atë drejtim. Si në çdo fintë, lojtari i sulmit duhet të qëndroj i balancuar (në mënyrë që të lëviz në secilin drejtim) dhe ti lejoj mbrojtësit kohë për të reaguuar para se ta bej lëvizjen e ardhshme.

Trajneri nuk duhet ta “mbi mësoj” fintën e driblimit dhe në vend të kësaj duhet në stërvitje lojtarëve tu jep ushtrime garuese për përmirësimin e kësaj shkathësie. Disa informata që mund tua japë lojtarëve trajneri janë :

1. Ekuilibri – mbaje kokën drejt, duke mos e përkulur shumë përpara (mbaje “hundën prapa gishtave të këmbës”)
2. Bëje fintën më tërë trupin – sa më real që është fintimi, aq më shumë do ta mashtrij mbrojtësin. Lojtari duhet të:
 - a. Shikon në drejtimin e fintimit
 - b. Kthen supet drejt drejtimin të fintimit
3. Kërcënimi- finta e driblimit duhet të jetë në drejtimin që mbrojtësi do ta ndal sulmuesin (p.sh. drejt koshit). Lojtarët do të fintojnë shpesh anash, që nuk është kërcënim
4. Pozita e topit – me zhvillimin e shkathësisë siç është driblimi “i hedhur poshtë”, lojtarët e shkathët shpesh nuk do ta lëvizin topin. Fillimisht lojtarëve duhet t’iu thuhet që ta lëvizin topin jashtë këmbës me të cilën lëvizin, të gatshëm të driblojnë në atë drejtim.
5. Mos tejkallo – hapi i fintimit duhet të jetë hap i vogël në mënyrë që lojtari të lëviz shpejt në cilindo drejtim me hap të gjatë. Nëse hapi i fintimit është shumë i gjatë mund t’ia humb drejtpeshimin lojtarit dhe mund të thotë që lojtari duhet të lëvizë mbrapa para se të jetë në gjendje ta ndërroj drejtimin.
6. Shfrytëzoje përparësinë – shumë lojtarë të rinj do të performojnë një fintë por nuk do ta shfrytëzojnë përparësinë nga reagimi i mbrojtësit dhe shpesh do të paracaktojnë se çka do të bëjnë. Lojtarët duhet “ta lexojnë” se çka bën mbrojtja dhe pastaj të reagojnë, për shembull:
 - a. Nëse mbrojtësi tërhiqet mbrapa, sulmuesi mund të gjuaj
 - b. Nëse mbrojtësi lëviz për ta ndalur depërtimin, sulmuesi mund të depërtoj në anën e kundërt
 - c. Nëse mbrojtësi e humb ekuilibrin (p.sh. e bart peshën në njërin anë), sulmuesi mund të depërtoj (mbrojtësi duhet ta rikthej ekuilibrin parë se të mund të lëvizë)

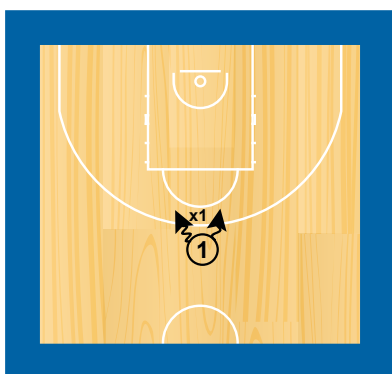
Duke ushtruar në situata garuese do t'ju ndihmoj lojtarëve që ta përmirësojnë aftësinë e tyre për të fintuar. Disa ushtrime janë:



1X1 VIJA E GJUAJTJES SË LIRË

Lojtari i mbrojtjes e dorëzon topin te 1, dhe ata luajnë 1x1 ku sulmuesi 1 e ka kufizimin në 2 driblime.

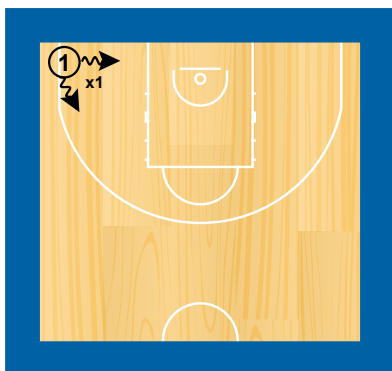
Gabim të zakonshëm që bën 1 është të depërtoj anash koshit (e treguar me të kuqe). Në vend të kësaj 1 duhet ti "sulmoj ijët" e mbrojtësit dhe të shkoj drejt koshit. Është me rëndësi të luhet në distancë ku 1 mund të gjuaj rehatshëm.



SULMOJE BËRRYLIN

1 fillon me top dhe shënon një pikë nëse e driblon topin te bërryli. Kufizoni numrin e driblimeve që lojtari i sulmit mund ti bëj.

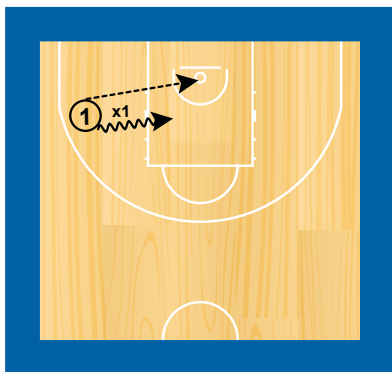
Lojtari i sulmit duhet të inkurajohet që ta shfrytëzoj driblimin e zbrapsur nëse mbrojtësi e ndal fillimisht që të shkoj te bërryli.



MBROJE KËNDIN

Ky ushtrim bëhet në kënd. Lojtari i sulmit është në kënd dhe duhet të mundohet të dalë nga këndi me driblim.

Mbrojtësi mundohet ta ndalë atë, duke lëvizur anash në drejtimin e lojtarit të sulmit. Nëse lojtari i sulmit e shkel vijën ai është jashtë lojës.



DEPËRTO OSE GJUAJ

Ky ushtrim bëhet prej pozitës ku lojtari i sulmit është i rehatshëm të gjuaj – kjo do të ndryshoj në bazë të shkathësisë dhe moshës së lojtarëve.

Lojtari i sulmit e merr 1 poenë nëse gjuan në kosh (pa marrë parasysh se a shënon a jo) dhe i merr 2 poena nëse depërton brenda me driblim.

Lojtarit të sulmit i lejohen më së shumti 3 driblime.

2.8.7 FINTIMI I LËVIZJEVE TË GJUAJTJES

Fintimi i gjuajtjes është – pretendimi për gjuajtje në përpjekje të lëvizjes së lojtarit të mbrojtjes nga pozita e tij, që ia mundëson sulmuesit të gjuaj dhe po ashtu mund të shkaktoj që mbrojtësi të bëjë gabim personal.

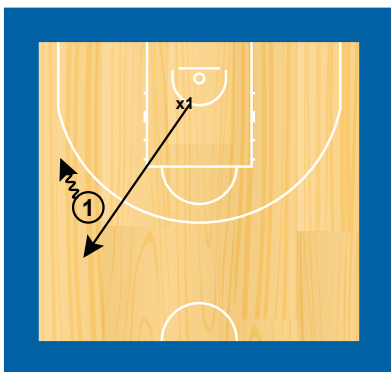
Si në çdo fintim, për të qenë efektiv edhe fintimi i gjuajtjes duhet të duket real. Përndryshe, nuk do të jetë i mundshëm reagimi nga lojtari i mbrojtjes.

Pikat kryesore të mësimt janë:

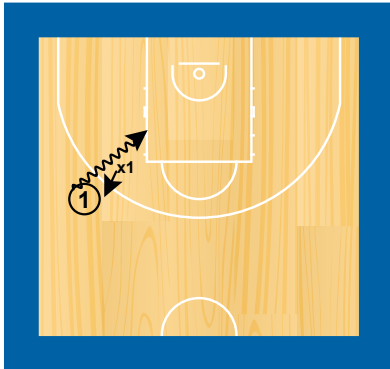
- Bjere topin përmbi sy (dhe vazhdo ta shikosh objektivin nën top). Disa lojtarë do ta ngritin edhe kokën dhe pjesën e sipërme të trupit, që do t'ju ndihmoj që të kenë reagim nga mbrojtësi;
- Mbye dorën e gjuajtjes nën top, njëjtë si të gjuash. Nëse lojtari thjesht e ngrit topin mbi kokë me duart e tija anash (për shembull), mund të ndodh që mbrojtësi nuk do të reagon.
- Lëvizja e topit duhet të jetë e shpejtë – në ritmin e gjuajtjes. Mirëpo lojtari nuk duhet ta kthejë menjëherë topin poshtë sepse nëse lëvizja është shumë e shpejtë, nuk do ti jep mbrojtësit kohë për të reaguuar ndaj gjuajtjes;

- Dy këmbët duhet të qëndrojnë në dysheme (dhe është imperativ që këmba e pivotimit të jetë në dysheme përndryshe lojtari i referohen hapat) me gjunjët e fleksuar. Lojtari i sulmit duhet të jetë gati që të lëviz në mënyrë eksplozive nëse mbrojtësi nuk reagon;
- Pas ngritjes së topit, lojtari duhet ta sjellë topin poshtë në ije, në mënyrë që të ketë mundësi të dribloj apo gjuaj në varshmëri të reagimit të mbrojtësit.

Nëse mbrojtësi reagon në fintë, lojtari i sulmit duhet të jetë i gatshëm të dribloj derisa e bën një hap. Topi duhet ta prekë dyshemenë (gjatë driblimit) në momentin e njëjtë që këmba lëvizëse e prek dyshemenë.



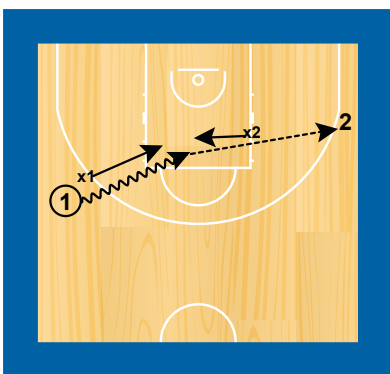
Nëse mbrojtësi kalon pranë sulmuesit ose lëviz drejt tij, lojtari i sulmit mund të lëviz anash. Kjo është e rëndësishme, për shembull, nëse lojtari do të gjuaj për 3 pikë, prandaj edhe nuk do të shkojë përpara.



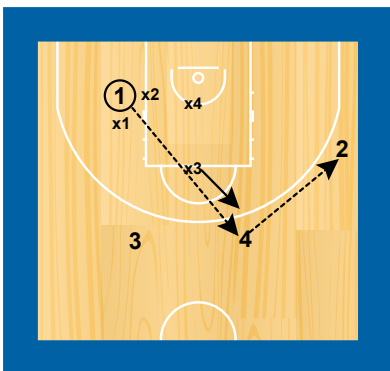
Nëse mbrojtësi kërcen, lojtari i sulmit mund ta kalojë atë – duke e sulmuar kah ijtë e lojtarit të mbrojtjes. Nëse lojtari i sulmit lëviz drejt mbrapa mbrojtësit është e pamundur për lojtarin e mbrojtjes që të kthehet për ta penguar gjuajtjen. Nëse lojtari i sulmit lëviz anash, mbrojtësi mund ta rikthejë pozitën e mëparshme.

2.8.8 KAPJA DHE GJUAJTJA

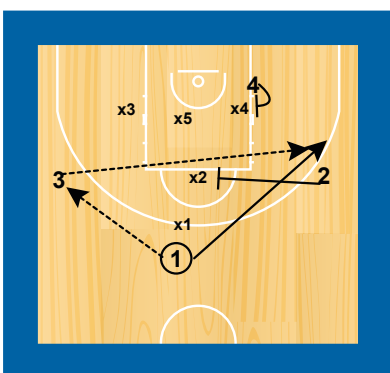
Në shumë situata kur lojtari e pranon pasimin, do të jetë i lirë që të gjuaj në kosh:



Kur x2 lëviz që ta ndihmoj ndaljen e depërtimit të x1, x2 do të këtë mundësinë të gjuaj posa ta kap topin.



Këtu, x2 ka bërë rotacion që ta ndalë depërtimin e 1, dhe x4 dhe x1 po ashtu kanë bërë rotacion që ti "ndihmojnë ndihmuesit". x3 e mbron 4 pas pranimit të pasimit të parë por pasimi i dytë të 2 krijon mundësi të gjuajtjes në kosh.



2 dhe 4 bëjnë bllok jashtë mbrojtjes zonale, dhe 1 do të jetë i hapur për gjuajtje pasi të lëvizë në krah të perimetrit.

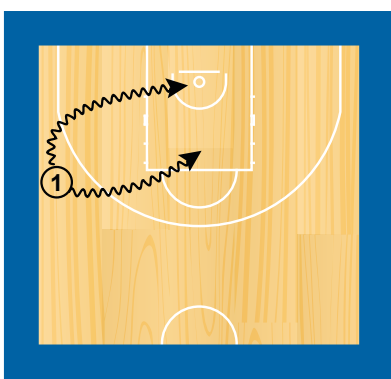
Edhe pse lojtarët do të jenë ta hapur për të gjuajtur pas pranimit të topit, ata duhet të jenë të gatshëm që të gjuajnë shpejt pasi që mbrojtja do të bëjë rotacion për ti mbrojtur ata. Më poshtë janë disa pika udhëzuese:

- Duke qenë në lëvizje gjatë pranimit të pasimit do ti ndihmoj lojtarit që gjuan ta marr "ritmin" e tij. Kjo mund të bëhet duke e kapur topin me këmbët në ajër derisa ai e bën një kërcim të vogël ose hap përpara;
- Lojtari duhet ti këtë duart gati për ta kapur topin, me dorën e gjuajtjes mbrapa topit. Një pasim i saktë është po ashtu i rëndësishëm për lojtarin që do të gjuaj;
- Nëse lojtari do të gjuaj ai nuk duhet të hezitoj (përveç nëse e bëjnë fintimin e gjuajtjes) sepse do t'ia prishë ritmin;
- Pasuesi duhet ti thotë bashkë lojtarit që të "gjuaj", duke i dhënë vetëbesimin se do të shënoj.

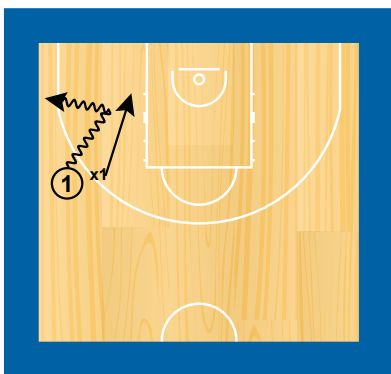
2.8.9 DEPËRTIMI NGA DRIBLIMI

Driblimi mund të përdoret në mënyre efektive për ta shtrembëruar çdo “formë” të mbrojtjes dhe të krijoj mundësi për shënim, edhe pse nëse driblimi “përdoret shumë” mund ti frustroj bashkë lojtarët dhe të çojë në efikasitet të ulët të sulmit.

Driblimi duhet të përdoret për të “sulmuar”, dhe lojtarët duhet të mundohen të hyjnë në trapez, ose për dy-hapësh ose për ndalje dhe pasim.



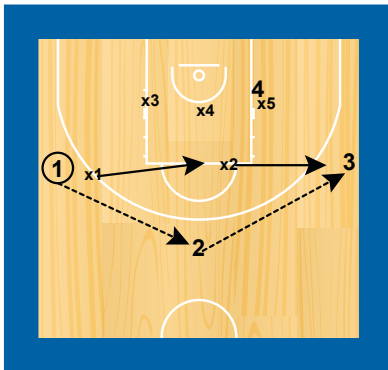
Prej krahut, lojtarët e sulmit mund të sulmojnë kah bërryli ose vija fundore. Ata duhet ta kalojnë këtë distancë me një ose dy driblime.



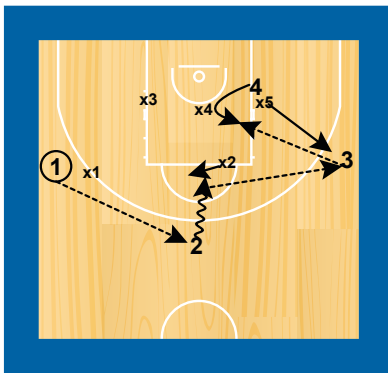
Nëse mbrojtja e ndal dribluesin, lojtari i sulmit duhet ta mbajë të “gjallë” driblimin dhe të tërhiqet te perimetri, më parë se të ndalet në zonën në mes të 3 pikëve dhe vijës fundore.

Lojtarët duhet të udhëzohen që të sulmojnë ijët e mbrojtësit, duke u munduar ti kalojnë më parë se të lëvizin “anash”, që i mundëson lojtarit të mbrojtjes të rimarr pozitën.

Nëse lojtari i sulmit është i aftë që ta kalojë kundërshtarin e tij me driblim, kjo do ta detyrojë mbrojtjen të bëjë rotacion dhe të ndihmojë (përndryshe dribluesi shënon nga dy-hapëshi).



Në këtë sulm (ndaj mbrojtjes zonale) topi “kthehet” prej njëjës anë me pasim në anën tjetër, mirëpo mbrojtja ka mundësi të lëviz dhe të mbrohet.



Por, nëse topi driblohet nga 2 për ta tërhequr x2, i jep mundësi ose 3 të gjuaj (nëse x5 qëndron në trapez ta ruaj 4) ose ta pasojnë te 4 nëse ka pozitë të mirë.

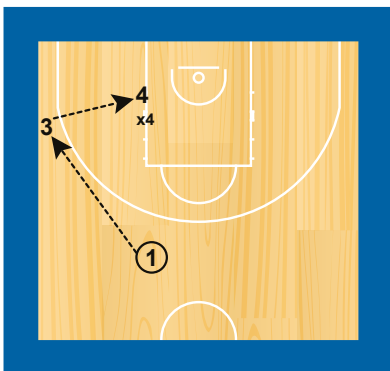
2.8.10 AKTIVITETET PËR TA USHTRUAR SULMIN NË POSTIN E ULËT

Kur të ushtrohen lojtarët juniorë, çdo lojtar duhet ta ketë mundësinë që të ushtroj dhe luaj në pozitën e “postit” dhe në perimetër. Shpesh me skuadrat e reja një sulm “5 Jashtë” mund të jetë i preferuar, që ju lejon lojtarëve të lëvizin kah koshi, “postohen” për 2 ose 3 sekonda dhe pastaj të lëvizin mbrapa në perimetër nëse nuk e kanë pranuar topin.

Shumë aktivitete mund të organizohen për ti ushtruar lëvizjet në postin e ulët. Fillimisht, ushtrimet duhet të jenë të limituara në tre aspekte që janë përmendur më herët:

- Lëvizjet para pranimit të topit;
- Pasimin;
- Loja me top për të shënuar.

Mirëpo, nuk duhet të kalojmë kohë të gjatë në këto aktivitete të izoluara. Është më mirë që të vazhdojmë me aktivitete që i përmbajnë 2 apo 3 aspekte shumë shpejt.

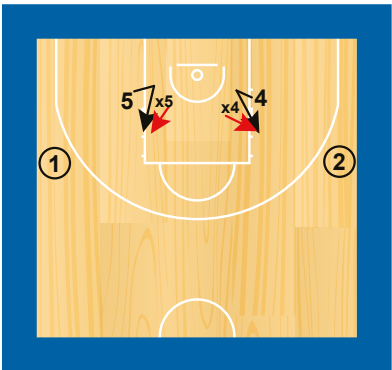
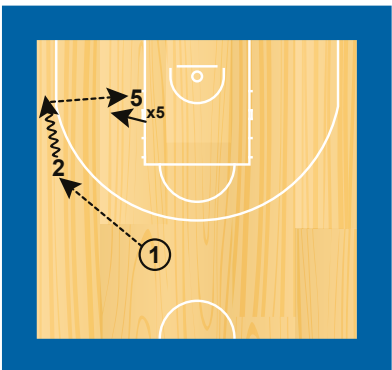


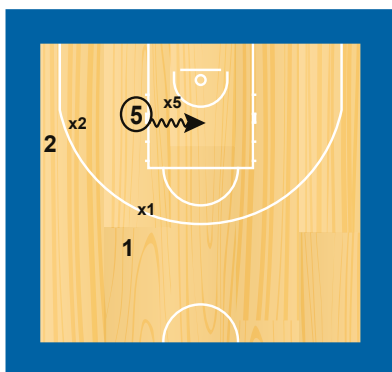
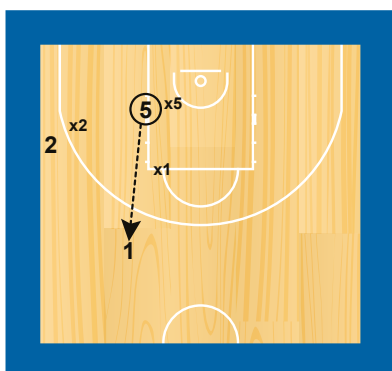
“GJEJE KËNDIN”

Sulmi dhe mbrojtja në postin e ulët dhe 2 lojtarë në pozitë e perimetrit.

Mbrojtja e merr pozicionimin fillestar, dhe lojtari i postit e vendosë “mbylljen” dhe e mban lojtarin e mbrojtjes. Lojtarët e perimetrit duhet ta lëvizin topin te ai lojtar që e ka këndin më të mirë të pasimit.

Fillimisht mbrojtësi mund të jetë pasiv, mirëpo më vonë ky ushtrim mund të bëhet garë 1x1.

	<p>“1X0”</p> <p>Çdo lojtar e ka topin dhe e pason te trajneri, lëviz në postin e ulët dhe e pranon pasimin nga trajneri. Lojtari bën lëvizje të caktuar.</p> <p>Fillimisht, bëhet pa mbrojtje, mirëpo së shpejti duhet të vazhdoni me lojtar të mbrojtjes në pozitë në mënyrë që lëvizjet e lojtarit të postit të jenë reale.</p>
	<p>“KAPE DHE SHËNO”</p> <p>Bashkë lojtari e pason topin te lojtari në post. Fillimisht nuk ka mbrojtje, pastaj futet mbrojtësi i cili është pasiv (qëndron në pozitë por nuk luan mbrojtje). Mbrojtja pasive i mundëson lojtarit të postit që ti njoh shenjat si pozitën e këmbëve dhe pozitën e ijëve të kundërshtarit.</p> <p>Në fund luhet 1x1.</p>
	<p>“KAPE TOPIN”</p> <p>Dy lojtarë janë në perimetër (secili me top) dhe një lojtar është në post. Lojtari i postit e kap pasimin, duke u ndalur në qëndrim mirë të balancuar, dhe pastaj pason mbrapa.</p> <p>Prezantoni një lojtar të mbrojtjes më vonë për ta ditur lojtari i postit pozitën e këmbëve dhe të dorës. Në fund luani 1x1</p>
	<p>“LINJA E PASIMIT”</p> <p>Një lojtar në postin e ulët, mbrojtësi i tij dhe dy lojtarë në perimetër. Posti i ulët mundohet ta vendosë pozicionin dhe lojtarët e perimetrit e pasojnë apo e driblojnë topin përgjatë perimetrit për ta identifikuar linjën e pasimit, dhe pastaj e pasojnë topin në post.</p> <p>Kjo pastaj mund të luhet për tu shënuar/posedim të mbrojtjes. Për ta vështirësuar, shtoni një pastaj edhe 2 lojtarë në mbrojtje te perimetri.</p>



“VENDIMET E LOJTARIT NË POST”

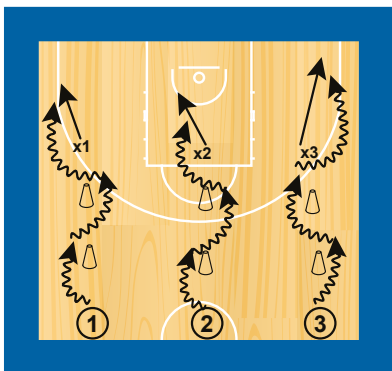
Ky ushtrim luhet ose 2x2 ose 3x3. Posti i ulët e pranon topin (mbrojtësit nuk mund ta ndërprejnë pasimin), dhe ai pastaj duhet të vendosë se a do ta pasoj topin apo do të luaj për të shënuar.

Fillimisht, lojtarët e mbrojtjes duhet të vendosin a do ta bëjnë “tollovinë” rreth lojtarit të postit ose do të rrinë pranë lojtarëve të sulmit në perimetër. Pastaj tregoni se çdo gjuajtje e bërë nga perimetri do të merret si shënim (për ta bërë mbrojtjen të luaj më gjallë).

“2X2 & 3X3”

Ky ushtrim mund të kufizohet duke luajtur në vetëm njërën anë të fushës ose ti mundësohet lojtarëve të perimetrit lëvizja e lirë përgjatë perimetrit.

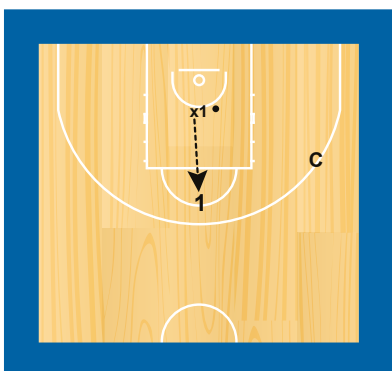
2.8.11 AKTIVITETET PËR TË USHTRUAR SULMIN NË PERIMETËR



“3 FINTA”

Lojtarët e sulmit fillojnë me finte të gjuajtjes apo të driblimit, dhe pasta e bëjnë një driblim për ta kaluar konin ose karrigen (mundet edhe bashkë lojtari të rrijë para tyre – lojtari i mbrojtjes lëviz në pozitën e ardhshme pas lëvizjes së lojtarit të sulmit). Ata pastaj duhet ta marrin topin (këmbët në ajër) dhe të ndalen me një takt.

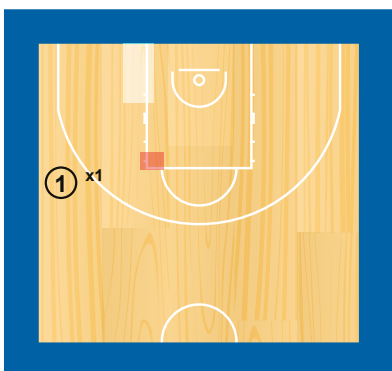
Ata e përdorin ndonjë lëvizje tjetër për ta kaluar konin e dytë, dhe përfundojnë me ndalje një taktesh. Pastaj luajnë 1x1 kundër mbrojtësve. Lojtari i mesit luan për të shënuar, derisa dy lojtarët e jashtëm mundohen ta kalojnë mbrojtjen deri të vija fundore.



“1X1 ME TRAJNER”

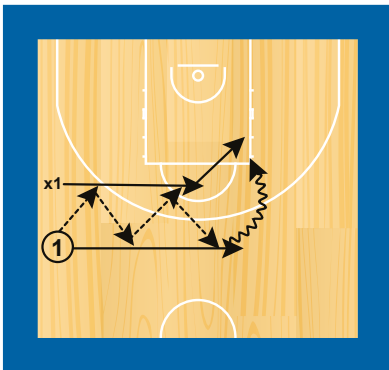
Sulmi dhe mbrojtja luajnë 1x1, me sulmin e kufizuar në dy driblime. Për të shmangur opsionet e këqija të gjuajtjes, sulmi mund t'ia pasoj topin trajnerit dhe të fillojnë prapë.

Ndryshoni pozitën ku fillon sulmi dhe mbrojtja, ndonjëherë duhet të jenë afër, ndonjëherë mbrojtja duhet të bëjë “Close-out”.

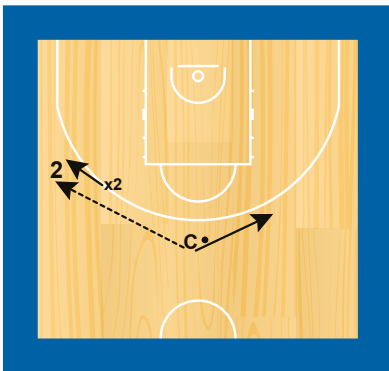


“RUANI PORTËN”

Sulmi dhe mbrojtja fillojnë te perimetri. Sulmi duhet të depërtoj në trapez, me ndalje dy taktesh. Caktoni “portat” të cilat duhet ti përdorë sulmi për të depërtuar brenda (fushat e hijezuara), të cilat mund të jenë një apo më shumë.

**“SHKO”**

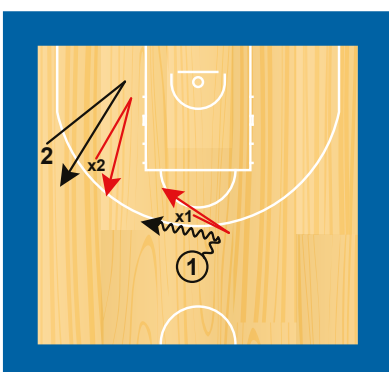
Sulmi dhe mbrojtja lëvizin përgjatë fushës, duke e pasuar topin. Lojtari i sulmit mund të driblojë te koshi kur të do.

**“5 PASIME”**

Trajneri e ka topin dhe sulmi është në perimetër. Lojtari i mbrojtjes e përvetëson pozitën relative ndaj topit (siç do ta bënte në lojë). Trajneri ia pason lojtarit të sulmit i cili zgjedh përpjekjen për të shënuar apo kthimin e pasimit te trajneri.

Në pasimin e kthimit, mbrojtësi duhet të kthehet në pozitën korrekte, relative ndaj topit. Trajneri lëviz përreth, në mënyrë që mbrojtësi ta ndryshoj pozitën e tij.

Sulmi i ka 5 mundësi për të shënuar. Nëse shënon, qëndron në sulm. Nëse nuk shënon nga 5 pasimet sulmi dhe mbrojtja ndërrohen.

**“2X2”**

Lojtarët luajnë 2x2, duke e theksuar kohën e udhëheqjes. Sulmi mund të lëviz kah koshi mirëpo prapë duhet të kthehet në perimetër. Lojtarët mund të gjuajnë dy-hapësha në çdo kohë. Pas 3 pasimeve (nëse nuk ka dy-hapësh) lojtarët po ashtu mund të gjuajnë nga jashtë.

NË VAZHDIM

1. Xhironi një stërvitje (dhe/ose thirreni një kolegë ta vëzhgon stërvitjen). Në planifikimin e stërvitjes, sa kohë doni të shpenzoni që lojtarët e juaj ti ushtrorjnë shkathtësitë e sulmit në (a) situata pa kundërshtarë dhe (b) situata me kundërshtarë.

Në rishikimin e videos, (ose mundet kolegu i juaj) shënoni sa herë secili lojtar i ushtron lëvizjet e sulmit në post apo perimetër me kundërshtar.

2. Thoni lojtarëve që ti identifikojnë elementet kryesore për ekzekutimin e shkathtësive të sulmit në perimetër dhe post. A jeni të kënaqur që ata e kuptojnë se si ti kryejnë këto shkathtësi? Krahasoni këtë vlerësim me ekzekutimin e shkathtësive në lojë.

NIVELI 1



LOJTARI

KAPITULLI 3

PËRGATITJA FIZIKE

KAPITULLI 3

PËRGATITJA FIZIKE

3.1 FORCA DHE KONDICIONI

3.1.1 Të jesh i përgatitur për basketboll 229

3.2 USHQIMI

3.3.1 Hidratimi 231

3.3 RIKUPERMI FIZIK

3.3.1 Nxehja dhe çlodhja 233

3.4 MENAXHIMI I LËNDIMEVE

3.4.1 Trajtimi i lëndimeve 234

Në Vazhdim 235

3.1 FORCA DHE KONDICIONI

3.1.1 TË JESH I PËRGATITUR PËR BASKETBOLL

Basketbolli është një sport i shpejtë, dhe luhet në një fushë relativisht të vogël, ku të gjithë lojtarët janë të përfshirë në aksion. Në çdo lojë lojtarët do të kërcejnë, vrapojnë shpejt, dhe edhe ecin ose qëndrojnë pa lëvizur. Në përgjithësi konsiderohet se lojtarëve të basketbollit ju nevojitet një nivel i arsyeshëm i fitnesit.

ÇKA ËSHTË FITNESI PËR BASKETBOLL?

Fitnesi është një term i përgjithshëm që thjeshtë nënkupton aftësinë e një personi për të kryer një detyrë të veçantë. Në rastin e lojtarëve të basketbollit, kjo nënkupton aftësinë e tyre për të performuar në çerekun e katërt të ndeshjes në nivelin e performancës si gjatë fillimit të lojës

Basketbolli luhet në fushë relativisht të vogël (28mx15m) dhe tani luhet 4 çerekë nga 10 minuta. Kohëzgjatja e lojës është përafërsisht 1h e 30m.

Pesë lojtarë luajnë në fushë (për skuadër) dhe ndërrimet e panumërta janë të lejuara, duke mundësuar që lojtari mos të ndëshkohet me pesë personale.

Skuadrave ju lejohet një numër i caktuar i pushimeve që zgjasin nga një minutë. Është një mundësi e konsiderueshme gjatë lojës që lojtarët të kenë pushim aktiv si dhe pushim pasiv gjatë ndërprerjeve në lojë (të cilat janë të shkurtra, p.sh. kur referohet faulli etj.), gjatë time-outit, ndërrimeve të lojtarëve, dhe gjate pauzës ndërmjet çerekëve të lojës.

Loja e basketbollit përbëhet nga një seri lëvizjesh eksplozive (p.sh. kërcimi për top, sprinti në tërë fushën, hapi i shpejtë për ta kaluar mbrojtjen, ose ndalimi i sulmuesit). Secili prej këtyre aktiviteteve që kanë "përprjekje maksimale" zgjasin 5-10 sekonda. Loja në tërësi përbëhet nga aktiviteti i vazhdueshëm-edhe pse shpesh më pak se përprjekja maksimale. Fazat e lojës (në mes të pauzave) rrallëherë zgjasin më shumë se 3 minuta, ndonëse pauza mund të jetë mjaft e shkurtër (p.sh. lojtari do të ketë 10 sekonda pushim kur faulli i tregohet bankës zyrtare).

Ndonëse pozitat e lojtarëve janë të ndryshme, secili ka energji të ngjashme të kërkuar. Të gjithë lojtarët duhen të jenë të aftë që "të vrapojnë në dy anët e fushës" dhe njëllon duhet të jenë në gjendje që të luajnë mbrojtje, ta kalojnë lojtarin në sulm si dhe të kërcejnë për top.

Prandaj, lojtarëve të basketbollit ju nevojitet kondicioni i mirë "aerobik", mirëpo kjo nuk duhet që të ndikojë në eksplozivitetin dhe lëvizjet e shpejta të lojtarëve.

KËSHILLA TË THJESHTA PËR TË PËRMIRËSUAR FITNESIN E BASKETBOLLIT

- Trajnerët e lojtarëve të rinj duhen që të përfshijnë aktivitetet të cilat do t'ju ndihmojnë lojtarëve që ta përmirësojnë nivelin e fitnesit të tyre. Trajnerët duhet ta kenë të qartë se:
- Vrapimet e gjata nuk janë aq të dobishme për lojtarët e basketbollit. Në vend të kësaj përgatitja fizike aerobike duhet të zhvillohet duke përdorur stërvitje me "intervale", ku përpjekjet maksimale janë të kombinuara në kuadër të ushtrimeve që zgjasin më shumë.
- Përdorni aktivitete në fushë të cilat janë të ngjashme me kushtet e lojës ose lëvizjet që e zhvillojnë "fitnesin" e basketbollit, siç janë ushtrimet me dyhapësh në tërë fushën, ushtrimet e sulmit/mbrojtjes që kërkojnë 2-3 minuta angazhim pa pushuar.
- Përdorni pushimet në stërvitje që janë të ngjashme me ato të lojës-1 minutë për time-out, 2 minuta në fund të çerekut të 1-rë dhe 3-të.

Për të zhvilluar përgatitjen fizike tek lojtarët, trajnerët duhen të bëjnë stërvitje të ndara (të fokusuara në përgatitjen fizike) ose t'ju japin lojtarëve ushtrime që ti bëjnë në mënyrë individuale.

Shumë trajnerë rekomandojnë që lojtarët të bëjnë edhe sporte tjera si p.sh. noti apo çiklizmi.

Këto aktivitete do t'ju ndihmojnë basketbollistëve (ndonëse nuk përfshijnë lëvizje të basketbollit) nëse ata punojnë në një nivel të kënaqshëm të intensitetit.

Një mënyrë e mirë për lojtarët për të parë se me çfarë intensiteti punojnë gjatë aktivitetit, mund të bëhet me matjen e pulsit të tyre për 10 sekonda duke shumëzuar atë numër me 6, për të parë rrahjet e zemrës për 1 minutë. Lojtari duhet ta ketë cakun që rrahjet e zemrës ti ketë prej 65-86% të rrahjeve maksimale, të cilat për adoleshentët do të jetë përafërsisht në mes të 140-180 rrahjeve për 1 minutë.²

Kontrollimi i rrahjeve të zemrës është i rëndësishëm, veçanërisht kur bën aktivitete si çiklizmi ku lojtari vazhdon të lëviz pa bërë përpjekje (rreshqet në ajër)

² Rrahja maksimale e zemrës është përafërsisht 220 minus moshja e lojtarit.

3.2 USHQIMI

3.2.1 HIDRATIMI

Lëndimet janë pjesë përbërëse të basketbollit dhe lojtarët duhet të kërkojnë këshilla të përshtatshme në trajtimin e lëndimeve të cilat ata mund ti kenë. Duke pas parasysh numrin e lojtareve në një hapësirë të vogël, lëndimet në një mënyrë janë të pashmangshme, mirëpo, ekzistojnë edhe disa gjëra që trajnerët mund të bëjnë në mënyrë që të evitohen këto lëndime.

RËNDËSIA E HIDRATIMIT

Mes 50-75% e trupit të njeriut përbëhet nga uji, që do të thotë se do të ketë pasoja drastike nëse lojtari humb lëngje.

Dehidratimi ndodhë kur trupi i humb lëngjet, gjatë stërvitjeve kur lojtari djersitet. Shkalla e humbjes së lëngjeve mund të matet lehtë duke i peshuar lojtarët para fillimit dhe pas mbarimit të stërvitjes. Çdo kilogram i humbur tregon humbjen e 1 litri të fluidit. Lojtarët duhet të matin në rrobat e brendshme, pasi që uniforma do të jetë e djersitur.

Në mënyrë që të minimizohet dehidratimi, lojtarët duhet të konsumojnë mjaft ujë që të kompensojnë djersitjen. Çdo sasi e dehidrimit do të dëmtoj performancën e lojtarit, me disa vlerësime që sugjerojnë se 2% e dehidrimit mund të çoj në rënie të performancës për 10%. Një test tjetër për hidratim është ngjyra e urinës së lojtarit-lojtari duhet të synojë që ngjyra të jetë konstant e verdhë. Ngjyra e mbylltë e verdhë është shenjë e dehidrimit.

Niveli i dehidrimit mund të shkojë nga i lehti deri te i rëndi, ndërsa simptomat të cilat mund ti përjetoj janë:

- Marramendje ose turbullim;
- Neveri ose vjellje;
- Shtangim të muskujve;
- Rritje e rrahjeve të zemrës;
- Rritje e nivelit të lodhjes;
- Zvogëlim i nivelit të performancës

Caktimi i pushimeve të për hidratim gjatë stërvitjes dhe duke siguruar se lojtarët janë të informuar në lidhje me rëndësinë e hidratimit janë hapa të rëndësishëm që trajneri duhet ti ndërmarrë. Trajneri nuk duhet vetëm që të thërret " pushimin për ujë", por duhet që të sigurohet se çdo lojtar e pi ujin. Duke pasur rregull në skuadër se çdo lojtar e ka shishen e vetë në çdo stërvitje mund ta forcoj dendësinë për pirjen e ujit gjatë stërvitjeve.

Lëngjet që duhet shmangur janë:

- Pijet e gazuara
- Pijet që përmbajnë kafeinë ose substance diuretike (të cilat shkaktojnë humbjen e lëngjeve)

Kur stërvitja është e intensitetit të lartë ose zgjatë për më shumë se një orë, lëngjet që konsumohen duhet të plotësojnë në mënyrë ideale këto kritere

- Të kenë aromë të këndshme për lojtarin (kjo do të inkurajoj marrjen më të madhe të lëngjeve)
- Përmbajnë 6-8% karbohidrate;
- Përmbajnë elektrolite si natriumi dhe kaliumi

3.3 RIKUPERIMI FIZIK

3.3.1 NXEMJA DHE ÇLODHJA

Aktivitetet si nxehja dhe çlodhja duhen që të përfshihen në seancat stërvitore. Trajneri mund të vendose rregulla në mënyrë që lojtarët të nxehen para fillimit të stërvitjes, ose që ta përfshijë në fillim të stërvitjes.

Qëllimi i “Nxehjes” është që:

- Ta përgatitë mendjen dhe trupin e lojtarit për aktivitet fizik
- Ti rrisë rrahjet e zembrës dhe frymëmarrjes
- Ta rrisë temperature e trupit

Nxehja nuk duhet të jete e gjate-një periudhe prej 5-10 minutave është zakonisht e mjaftueshme, edhe pse në temperature të ulte një periudhe kohore me e gjate është e nevojshme. Nxehja duhet që të përmbaj ushtrimet e grupeve muskulore dhe lëvizjet fizike që janë pjesë e basketbollit.

Zgjatjet janë të përfshira po ashtu në nxemje edhe pse është e rekomandueshme që të bëhet në mënyrë dinamike dhe të fokusohet në aktivizimin e grupeve muskulore nëpërmes vargut të plote të lëvizjeve që janë të përshtatshme për basketboll.

Derisa gjate çlodhjes, zgjatja më e gjatë dhe statike mund të përdoret për ta përmirësuar fleksibilitetin. Çlodhja bëhet njëjtë 5-10 minuta dhe i jep kohë trupit që të “ngadalësohet”.

Në shumë raste ka kërkesa të mëdha për terminë dhe trajnerët e kanë kohën e limituar për stërvitje. Duke bërë nxehjen dhe çlodhjen jashtë fushës do të rritet edhe koha e stërvitjes në fushë.

Megjithatë, trajnerët nuk duhet q t’ju thonë lojtarëve që të nxehen apo çlodhen por duhet që të dinë se çfarë bëjnë lojtarët gjatë këtyre aktiviteteve.

3.4 MENAXHIMI I LËNDIMEVE

3.4.1 TRAJTIMI I LËNDIMEVE

Ekzistojnë dy lloje të lëndimeve në sport-akute dhe kronike. Lëndimi akut ndodhë papritmas sikurse “përdredhja” e nyjës ose duke u qëlluar në fytyrë nga bërnyli i lojtarit kundërshtar gjatë kërcimit.

Lëndimet kronike janë të shkaktuara nga tendosjet e përsëritura të grupeve muskulore ose nyjeve dhe mund të ndodhin prej teknikës së lojtarit, anomalisë strukturore ose kur lojtari është duke u zhvilluar në mënyrë të shpejtë.

Disa nga lëndimet me të shpeshta në basketboll janë;

- Tendosja e nyjes-simptomat përfshijnë dhimbjen, ënjtjen dhe shtangimin e këmbës
- Mavijosje në trup -gjakderdhje në lëkurë të shkaktuara nga goditjet. Posaçërisht ndodhin në lojën e postit të ultë.
- Lëndimet e hundës-me goditje direkte të cilat shkaktajnë gjakderdhje të hundës apo edhe thyerje të hundës(ose lëndim tjetër në fytyrë)
- Dëmtimet e nyjave të gjurit-simptomat përfshijnë dhimbjen, ënjtjen dhe shtangimin e gjurit. LKA (LIGAMENTI KRYQEZOR ANTERIOR) dëmtohet nga kthimi i gjurit, derisa LKP (LIGAMENTI KRYQËZOR I POSHTËM) dëmtohet gjatë rrëzimit të lojtarit në gju. LKA lëndimet janë me të shpeshta në basketboll.
- Dëmtimi i dhëmbëve-goditja në nofull mund ti plasë, thyejë apo dislokoj dhëmbët (mund të ndodh gjatë kërcimit për top), sikurse mund të thyhen nëse lojtari rrëzohet me fytyrë në dyshe.

Çdo trajner duhet të ketë njohuri të ndihmës së parë. Në secilin rast ku trajneri nuk është i sigurte se çfarë duhet bërë, më së miri është që mos ta lëvizë lojtarin dhe duhet të kërkoj ndihmë.

Regjimi i rekomanduar për tendosjet dhe dëmtimet e nyjave është **PABLR (RICER) DHE PA DËM:**

- **P**ushimi
- **A**kulli-akulli duhet të përdoret çdo 20 minuta në 48-72 orët e para
- **B**andazhimi-Pjesa e lënduar duhet të lidhet me fashë elastike
- **L**artësimi-Të mbahet këmba mbi nivel të zemrës tërë kohën
- **R**eferenca-kontrolli te mjeku sa me parë
- **Pa** Nxehtësi-nxehtësia e rritë gjakderdhjen
- **Pa** alkool-alkooli njëjtë rrite gjakderdhjen dhe ënjtjen
- **Pa** vrapime-vrapimet apo ushtrimet do ta rrisin rrjedhjen e gjakut, që do ta vonojë shërimin
- **Pa** masazhe- masazhi e rrite të ënjturit dhe gjakderdhjen

Kur lojtari e lëndon hundën duhet ta ndërprejë stërvitjen dhe të ulet me kokën e mbështetur përpara, dhe të marrin frymë vetëm me gojë. Në këtë mënyrë rrjedhja e gjakut nga hunda do të ndalet për 10 minuta.

Nëse gjakderdhja vazhdon ose nëse ka pasur goditje direkte lojtari duhet të kërkoj ndihme mjekësore.

Në rast se dhëmbi thyhet duhet të shpërlahet me qumësht (ose ujë nëse nuk ka qumësht) dhe lojtari duhet që të shkoj menjëherë te dentisti.

Lojtarët mund të zvogëlojnë rrezikun nga lëndimet nëse:

- veshin atlete të përshtatshme;
- lidhin (bandazhojnë) nyjat nëse është e nevojshme (p.sh. kyçin e këmbës)
- Mbajnë mbrojtëse të gojës
- Kërkojnë këshilla për rehabilitimin e lëndimeve dhe i përmbahen plotësisht regjimit të tij

NË VAZHDIM

1. Pyetni lojtarët tuaj se a mendojnë që janë të përgatitur për të luajtur basketboll. A pajtoheni me vlerësimin e tyre?
2. Diskutoni me kolegët e juaj se çfarë ushtrime mund të përdorni për ti përgatitur fizikisht lojtarët gjatë procesit stërvitor (psh. jo stërvitje të ndara).
3. Reflektoni në baze të pesë stërvitjeve të fundit. A kanë pas ngarkesë të mjaftueshme fizike lojtarët e cila mund t'ju shfaqet në lojë?
4. A janë matur lojtarët para dhe pas stërvitjeve. Kjo duhet të ndodhe në mënyrë private pasi që matja bëhet vetëm me rrobat e brendshme. Le t'ju tregojnë se a kanë humbur peshë gjatë stërvitjeve? Nëse kanë humbur, atëherë ky është indikacion se nuk kanë pirë mjaftueshëm ujë.
5. A e bëjnë nxehjen dhe çlodhjen në mënyrë adekuate? Çfarë mund të bëjnë për ta përmirësuar atë se çfarë bëjnë?
6. Luteni dikën që të vijë në stërvitjen e juaj për ti mbushur shishet e ujit për çdo lojtar. Të mbahen shënime se sa ujë konsumon secili lojtar, - a është e mjaftueshme kjo?

NIVELI 1



SKUADRA

KAPITULLI 1

**TAKTIKAT DHE
STRATEGJITË NË
MBROJTJE**

KAPITULLI 1

TAKTIKAT DHE STRATEGJITË NË MBROJTJE

1.1 MBROJTJA INDIVIDUALE

1.1.1	Principet bazike të mbrojtjes individuale	239
1.1.2	Distanca nga kundërshtari	241
1.1.3	Mbrojtja në një pasim larg	243
1.1.4	Pozicioni në trekëndësh	245
1.1.5	Qëndrimi – i hapur apo i mbyllur	247
1.1.6	Lëvizja gjatë pasimit	248
1.1.7	Ndihma në mbrojtje – mbrojtja e vijës së ndarë	251
1.1.8	Ndihma në mbrojtje – ndihma në depërtuesin	253
1.1.9	Ndihma në mbrojtje – rotacioni në mbrojtje	256
1.1.10	Komunikimi në mbrojtje	262
1.1.11	Mbrojtja në tranzicion	263
1.1.12	Mbrojtja individuale në tërë fushën	268
	<i>Në Vazhdim</i>	284

1.2 MBROJTJA NDAJ BLOKUT

1.2.1	Mbrojtja ndaj bllokut indirekt – “mbylle dhe përcjelle”	285
1.2.2	Mbrojtja ndaj bllokut indirekt – “nën”	287
1.2.3	Mbrojtja ndaj bllokut indirekt – “përmes”	288
1.2.4	Mbrojtja ndaj bllokut indirekt – “ndërrim”	289
1.2.5	Mbrojtja ndaj bllokut direkt – “nën”	290
1.2.6	Mbrojtja ndaj bllokut direkt – “mbi”	291
1.2.7	Mbrojtja ndaj bllokut direkt – “përmes”	292
1.2.8	Mbrojtja ndaj bllokut direkt – “ndërrim”	293
1.2.9	Mbrojtja ndaj bllokut direkt – “dyfishim”	294
	<i>Në Vazhdim</i>	295

1.3 MBROJTJET ZONALE

1.3.1	Pse zona nuk është e rekomanduar për lojtarët e moshës nën 15 vjeçare	296
-------	---	-----

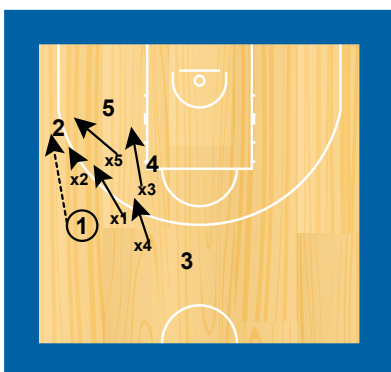
1.4 MBROJTJA NË SITUATA TË PAFAVORSHME

1.4.1	2 me 1 dhe 3 me 2	298
	<i>Në Vazhdim</i>	299

1.1. MBROJTJA INDIVIDUALE

1.1.1 PRINCIPET BAZIKE TË MBROJTJES INDIVIDUALE

Nëse e shikoni një ndeshje të basketbollit me lojtarët fillestarë, do të shihni një grumbull të lojtarëve (në sulm dhe mbrojtje) duke e ndjekur topin.

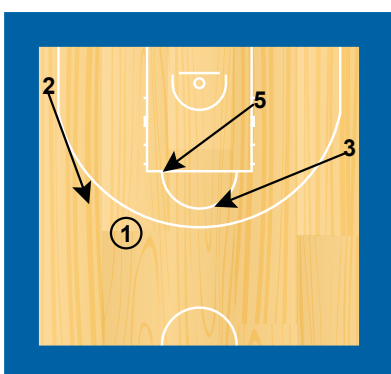


Është një numër i madh i arsyeve që kontribuojnë për këtë, dhe kjo ndodh edhe në sportet e tjera (p.sh. futboll, hokej në akull etj.):

- Lojtari i sulmit me top shikon poshtë (sepse nuk janë ta shkathët me top) kështu që e humb rastin t'ia pasoj topin bashkë lojtarit të hapur;
- Kur lojtarët e rinj të sulmit nuk e pranojnë topin ata qëndrojnë me një vend apo lëvizin drejt topit;
- Lojtarëve të rinj ju mungon forca për ta pasuar topin më shumë se disa metra, kështu që bashkëlojtarët duhet të afrohen që ta pranojnë topin;

- Lojtarët e rinj nuk e kanë kuptuar rëndësinë e "lëviz ku topi do të jetë, jo ku është"¹ dhe thjeshtë ndjekë topin, duke shpresuar së do ta pranosh pasimin;

Për arsyet e cekura, dhe për shkak së lojtarët e rinj kanë prirje që të driblojnë para së të pasojnë, në të shumtën e posedimeve vetëm disa lojtarë e prekin topin. Kështu që, lojtarët e mbrojtjes janë shpesh të fokusuar që ta marrin topin sepse kjo është mënyra më e lehtë për ta fituar posedimin në sulm.



Në mënyre tipike, sulmi me lojtarët e rinj rezulton që lojtarët e sulmit lëvizin kah topi (dhe qëndrojnë atje). Ata do të përpjekën të lëvizin afër topit sepse shumë bashkë lojtarë luftojnë që ta pasojnë topin në më shumë se disa metra.

Në të njëjtën kohë, lojtarët e mbrojtjes shpeshherë të gjithë janë duke u munduar ta marrin topin, gjë që e rrit "tolllovinë" rreth topit.

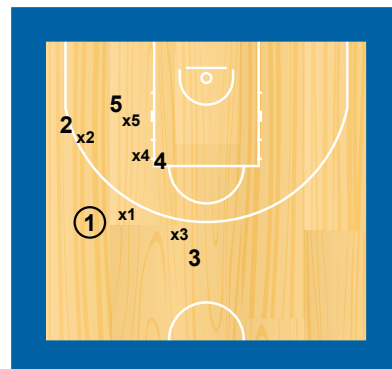
¹ Wayne Gretzky është njeri nga hokeistët më të mirë në botë dhe ia ka atribuuar suksesit të tij me thënieën "të jesh ku pucki/topi i hokejit në akull do të jetë, jo ku është tani".

Prandaj, hapi i parë për trajnerin është që ti bind lojtarët e mbrojtjes ta kuptojnë konceptin e mbrojtjes ndaj lojtarit të veçantë pa marrë parasysh së a e kanë topin a jo.

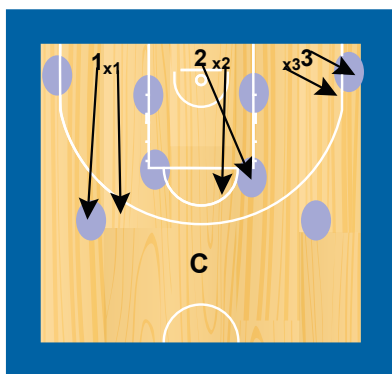
Hapësira do të jetë prapë mjaft e mbushur (së lojtarët e sulmit lëvizin afër topit).

Rregullat e thjeshta në vazhdim do t'ju ndihmojnë lojtarëve të mbrojtjes ta kuptojnë përgjegjësinë në mbrojtje:

- Do ta mbrosh lojtarin e njëjtë tërë kohën (pa "ndërrime")
- Ti duhesh të jesh me afër topit së lojtari që je duke e mbrojtur; dhe
- Ti duhesh të rrish brenda 3 apo 4 hapave të lojtarit që je duke e mbrojtur.



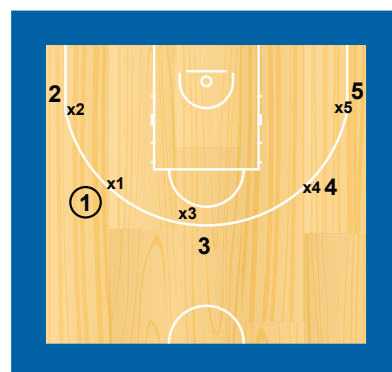
Përcjellja është një aktivitet që do t'ju ndihmon lojtarëve në mbrojtje ta zhvillojnë aftësinë që ta mbrojnë "një lojtar" dhe po ashtu do ti ndihmojë lojtarëve të sulmit ta zhvillojnë pasimin dhe lëvizjen.



Trajneri cakton vende të ndryshme ku mundet lojtari ta kapë topin. Këto vende mund të caktohen me kona, rrrathë ose shenja në tërë fushën. Rregullat e lojës janë të thjeshta:

- Skuadra e sulmit shënon një pikë çdo herë që topi pasohet te bashkë lojtari në njërin prej vendeve të caktuara;
- Lojtarët nuk mundin t'ia pasojnë topin lojtarit që ju ka pasuar topin;
- Lojtarët nuk mund të qëndrojnë në vendin e caktuar më shumë se 3 sekonda;
- Mbrojtja nuk mund ta marr topin prej duarve të lojtarit, mirëpo mund ta ndërprejë pasimin;
- Lojtari mund ta pasoj topin te trajneri në çdo kohë dhe ky pasim nuk mund të ndërpritet;
- Luani për një kohë të caktuar ose derisa skuadra e mbërrin një rezultat të caktuar.

Derisa lojtarët e sulmit e zhvillojnë hapësirën e tyre, mbrojtja do të fokusohet me pak në top dhe më shumë në mbrojtjen ndaj lojtarit të caktuar. Në këtë fazë, lojtarët e mbrojtjes nuk kanë përgjegjësi për "ndihmë" kështu që nëse lojtari i sulmit e kalon kundërshtarin e tij, ata e kanë dyhapëshin e hapur!



1.1.2 DISTANCA NGA KUNDËRSHTARI

Lojtarët e rinj prirën të jenë shumë “të fokusuar në top” dhe fillimisht pika mësimore në mbrojtje mund të jetë e thjeshtë si “ruaje lojtarin tënd” më parë së të gjithë ta ndjekin topin.

Ndërtimi i lojës ekipore është shumë i rëndësishëm dhe do të jetë një proces progresiv përgjatë viteve. Ndërtimi i lojës ekipore duhet të jetë i lidhur ngushtë me përmirësimin e elementeve bazike dhe zhvillimin e vendimmarrjes taktike, në mënyrë që lojtarët të bashkëpunojnë duke i përdorur burimet e përshtatshme individuale.

Zhvillimi i lojës ekipore kombinon mbrojtjen dhe sulmin dhe të dyja duhet të ndërtohen njëkohësisht.

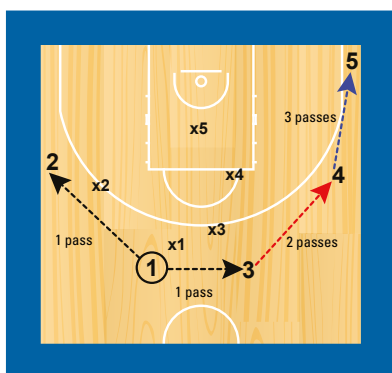
DISTANCA NGA KUNDËRSHTARI

Koncepti i parë i mbrojtjes të cilin duhet ta kuptojnë lojtarët kur t’ju prezantohet mbrojtja ekipore është distanca në të cilën duhen të jenë nga lojtari të cilin janë duke e mbrojtur.

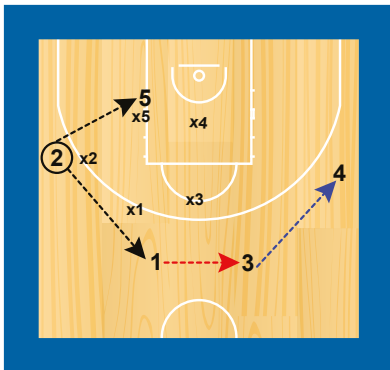
Lojtari i cili e mbron topin duhet të jetë aq afër lojtarit sa të ketë mundësi ta prek topin. Nëse lojtari i tyre e ka në dorë “topin e vdekur” (d.m.th. kanë dribluar më parë) atëherë mbrojtësi mund të afrohet më afër.

Pozita e mbrojtësit që është duke ruajtur dikë që nuk e ka topin, varet nga ajo së ku qëndron lojtari relativisht ndaj topit – sa më larg topit kundërshtari është, aq më larg kundërshtarit është mbrojtësi!

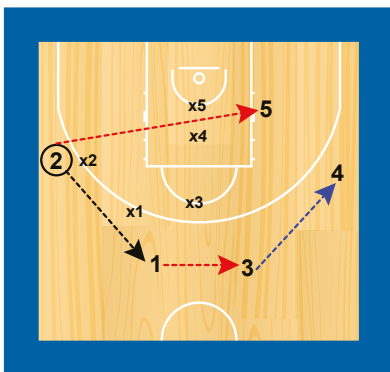
Kjo shpesh përshkruhet në termet së sa pasime larg kundërshtari është nga topi. Shumë lojtarë do të jenë të aftë ta pasojnë topin prej njëres anë të fushës në anën tjetër, duke mbërri lojtarin me një pasim. Mirëpo, në përcaktimin e pozitës së mbrojtjes, ne i përdorim numrat e pasimeve të shkurta:



- Lojtari 1 e ka topin.
- Lojtarët 2 dhe 3 janë një pasim larg
- Lojtari 4 është dy pasime larg
- Lojtari 5 është tre pasime larg



- Lojtari 2 e ka topin
- Lojtarët 1 dhe 5 janë një pasim larg
- Lojtari 3 është dy pasime larg
- Lojtari 4 është tre pasime larg



- Lojtari 2 e ka topin
- Lojtari 1 është një pasim larg
- Lojtarët 3 dhe 5 janë dy pasime larg
- Lojtari 4 është tre pasime larg

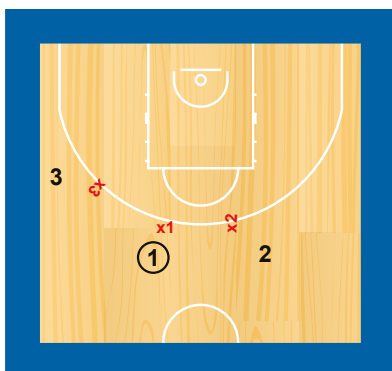
1.1.3 MBROJTJA NË NJË PASIM LARG

QËNDRIMI – I MBYLLUR OSE I HAPUR

Lojtarët duhet të udhëzohen në dy lloje të qëndrimeve që mund të përdoren në mbrojtje. Qëndrimi i “mbyllur” është kur shpina e mbrojtësve është kah topi dhe ata janë duke e ndaluar në mënyrë aktive që të bëhet pasimi të kundërshtari i tyre. Qëndrimi “qarkullues” ose i “hapur” është kur shpina e mbrojtësve përgjithësisht është kah vija fundore. Lojtarët duhet të jenë të aftë që ti luajnë dy llojet e teknikave.

MBROJTJA NË NJË PASIM LARG

Trajnerët duhet të vendosin së cilën teknikë duan ta përdorin dhe në çfarë rrethana. Lojtarët duhet të jenë të aftë edhe ta mbyllin kundërshtarin edhe të luajnë në qëndrim të hapur .

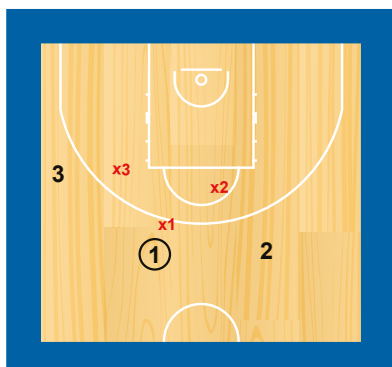


QËNDRIMI I MBYLLUR – NJË PASIM LARG

Duke e përdorur qëndrimin e mbyllur mbrojtësit x2 dhe x3 janë afër kundërshtarëve të tyre dhe janë të kthyer me shpinë kah lojtari 1.

Të dy mbrojtësit e kanë dorën kah topi të zgjatur, në mënyrë që ta pengojnë çdo lloj të pasimit. Në këtë diagram, x2 duhet të zgjatë dorën e djathtë, x3 dorën e majtë. Nëse lojtari i mbrojtjes e ka gishtin e madh të kthyer kah dyshe meja, atëherë do ta ketë shuplakën e dorës të kthyer kah pasuesi. Kjo do t'ju mundësojë atyre kontroll më të mirë në ndërprerjen e pasimit.

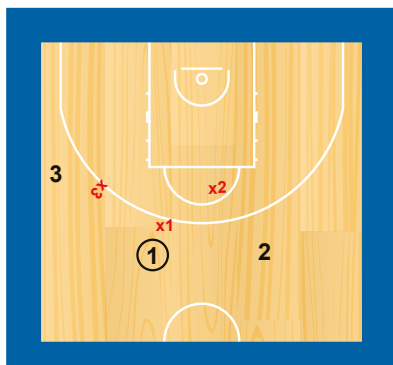
Mbrojtësi e shikon poshtë dorën, që ju mundëson njëkohësisht ta shohin edhe lojtarin që e ruajnë edhe lojtarin që e ka topin në bazë të vizionit të tyre periferik.



QËNDRIMI I HAPUR – 1 PASIM LARG

Këtu mbrojtësit x3 dhe x2 janë të larguar pakëz nga kundërshtarët dhe i kanë shpinat e kthyer kah vija fundore. Kjo mbrojtje “e hapur” e lejon lojtarin 1 që të pasojë, por i lejon edhe mbrojtësve të bëjnë më shumë presion gjatë driblimit.

Në çdo mbrojtje, do të ngjajë që disa lojtarë do të jenë në qëndrim të mbyllur, ndërsa disa në qëndrim të hapur



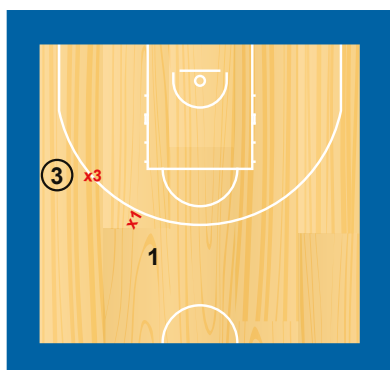
QËNDRIMI I MBYLLUR – NË ANËN E TOPIT

X3 është duke e ruajtur lojtarin që është në të njëjtën anë me topin – prandaj x3 e përdor teknikën e mbyllur të qëndrimit. X2 është duke e ruajtur kundërshtarin në anën e kundërt të fushës kështu që ai mund ta përdor teknikën e hapur të qëndrimit.

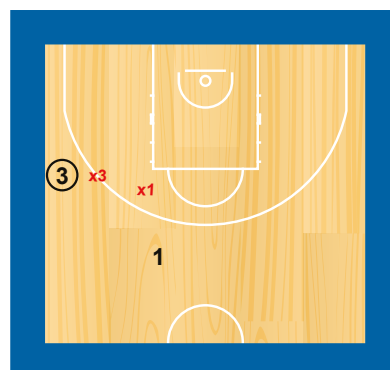
Kjo është një taktikë që trajneri mund ta vë në funksion dhe lojtarëve duhet t’iu jepet mundësia ti ushtrojnë, dy teknikat në situata garuese.

MBYLLJA E PASIMIT KTHYES TE FUNDORI

Kur topi është nën vijën e zgjatur të gjuajtjeve të lira, trajnerët mund ta zgjedhin ose opsionin e pengimit të pasimit te fundori ose ta lejojnë atë duke qëndruar në qëndrim të hapur. Duke shfrytëzuar “qëndrimin e hapur”, skuadra krijon me shumë presion në lojtarin e sulmit që driblon.



Pengimi i pasimit kthyes



Mbrojtja në qëndrim të hapur

Kur prezantohet fillimisht mbrojtja ekipore, trajnerët duhen të jenë të kujdesshëm që mos ti habisin lojtarët me shumë opsione. Lojtarët duhet ti dinë të dy teknikat, por rekomandohet fillimisht të dihet që njëra teknikë përdoret për “një pasim larg topit” (p.sh. mbyllur) dhe teknika tjetër përdoret kur kundërshtarët janë më larg topit.

1.1.4 POZITA E "TREKËNDËSHIT TË RRAFSHËT"

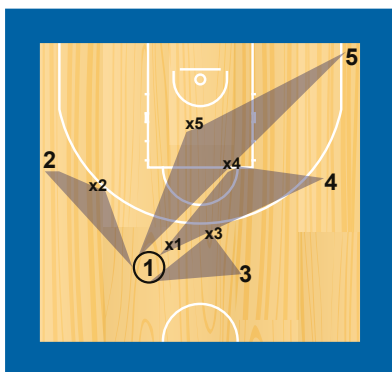
POZITA E "TREKËNDËSHIT TË RRAFSHËT"

Pa marrë parasysh së cila teknikë e qëndrimit në mbrojtje përdoret, lojtarët e mbrojtjes duhet ta shohin gjithmonë lojtarin që e ruajnë dhe lojtarin me top. Në qëndrim të mbyllur, kërkohet që mbrojtësi ta ketë mjekrën e tij afër krahut të sulmuesit më parë së ta shikoj drejt.

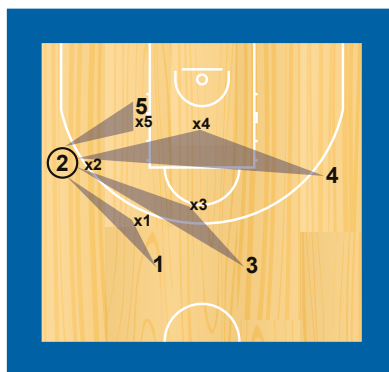
Në qëndrimin e hapur është më lehtë të bëhet kjo, por prapë kërkohet që mbrojtësi mos ta kthej plotësisht kokën kah kundërshtari i tij në mënyrë që ta ketë edhe shikimin periferik.

Për ta përmirësuar këtë lloj të shikimit, lojtarëve duhet t'iu prezantohet pozita e "trekëndëshit të rrafshët" që përmbledh pozitën e tyre relative ndaj lojtarit që e ruajnë dhe lojtarit me top.

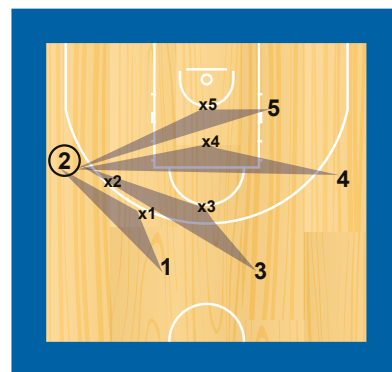
Në diagramet poshtë, secili lojtar i mbrojtjes e merr pozitën, të bazuar mbi afërsinë e kundërshtarit të tyre ndaj topit. Trekëndëshat tregojnë shikimin e lojtarëve të mbrojtjes – duke qenë në mundësi ta shohin lojtarin me top dhe kundërshtarin direkt. Kjo mund të përmirësohet edhe më shumë duke i pasur lojtarët në qëndrim të hapur ndaj lojtarit me top dhe kundërshtarit direkt.



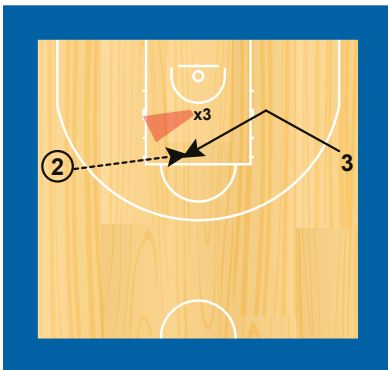
- Lojtari 1 e ka topin
- Lojtarët 2 dhe 3 janë një pasim larg
- Lojtari 4 është dy pasime larg
- Lojtari 5 është tre pasime larg



- Lojtari 2 e ka topin
- Lojtarët 1 dhe 5 janë një pasim larg
- Lojtari 3 është dy pasime larg
- Lojtari 4 është tre pasime larg



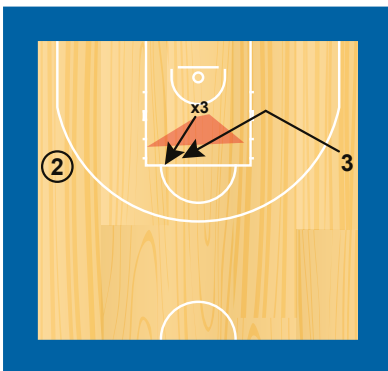
- Lojtari 2 e ka topin
- Lojtari 1 është një pasim larg
- Lojtarët 3 dhe 5 janë dy pasime larg
- Lojtari 4 është tre pasime larg



MBAJTJA E SHIKIMIT

Rëndësia e mbajtjes së shikimit të kundërshtarit direkt dhe lojtarit që e ka topin nuk duhet të mbitheksohet. Nëse mbrojtësi nuk është duke e shikuar lojtarin që e ruan, rrezikon të kalohet nga ai.

Këtu x3 është duke shikuar drejt në top, dhe nuk është i vetëdijshëm për lëvizjen që e bën kundërshtari direkt.



Nëse x3 në vend të kësaj e mban shikimin edhe te kundërshtari direkt, ai mund të reagoj duke mos lejuar që të bëhet pasimi.

1.1.5 QËNDRIMI – I MBYLLUR APO I HAPUR

Lojtarët duhet udhëzuar në dy lloje të qëndrimeve që mund të përdoren në mbrojtje. Qëndrimi i “mbyllur” është kur shpina e mbrojtësit është e kthyer nga topi dhe ai është duke e ndalur në mënyrë aktive pasimin që ti bëhet kundërshtarit direkt.

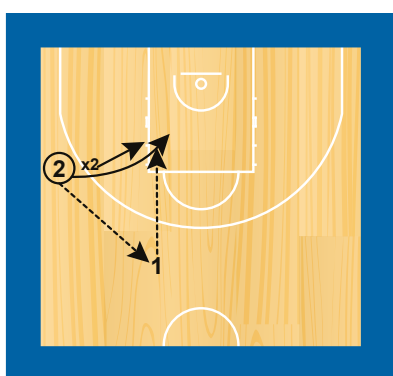
Qëndrimi i “hapur” është kur shpina e mbrojtësit është e drejtuar kah vija fundore. Lojtarët duhet të jenë në gjendje të luajnë dy teknikat.

1.1.6 LËVIZJET GJATË PASIMIT

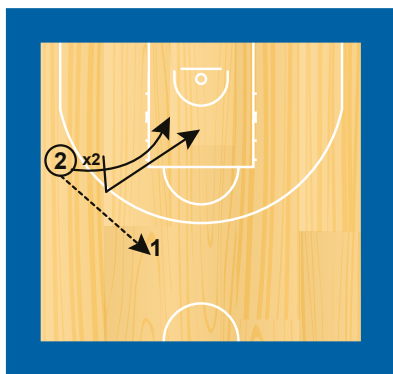
“LËVIZJET GJATË PASIMIT”

Një gabim i zakonshëm që e bëjnë lojtarët e mbrojtjes në të gjitha grup moshat është të jenë të ngadalshëm në lëvizje ndaj lojtarëve të sulmit, ose të mos lëvizin në pozitat e duhura.

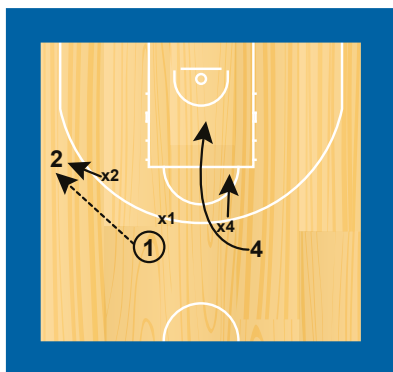
Çdoherë që topi pasohet, të gjithë lojtarët e mbrojtjes duhet të lëvizin edhe nëse është bërë ndërrim i vogël i pozitave. Lojtarët e mbrojtjes duhet të vendosen në pozitat e reja gjatë kohës kur të kapet topi – është vonë të lëvizet mbas kapjes së topit.



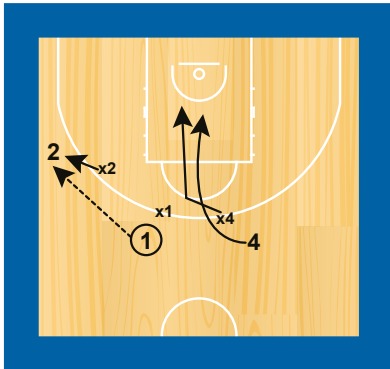
Kur lojtari i sulmit e pason topin, lojtarët e rinj në mbrojtje shpesh do të shkojnë mbrapa (ose nuk lëvizin fare) që i mundëson sulmuesit të bëjë “lëvizje kah fytyra” e mbrojtësit – thjeshtë, që do të thotë se sulmuesi është në mes të mbrojtësit dhe topit.



Pas pasimit të topit, x2 duhet të lëviz kah topi (e quajtur “kërce kah topi”) në mënyrë që të jetë në pozitë për ta mbrojtur çdo lëvizje të bërë nga Lojtari 2.



Ngjashëm, nëse x4 nuk lëviz, ose e bën një hap prapa, i mundësohet Lojtarit 4 të bëjë “lëvizje kah fytyra” e tij dhe ta pranojë pasimin.



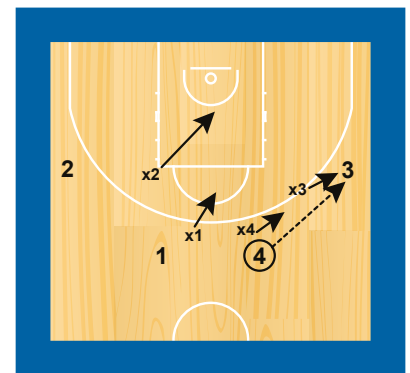
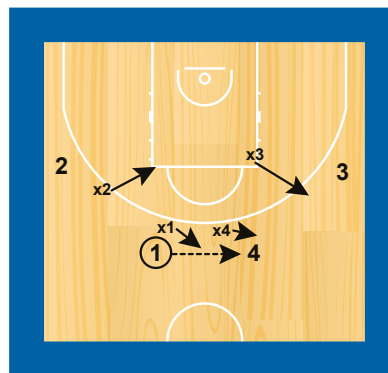
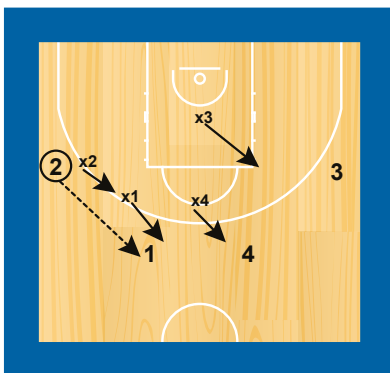
Nëse x4 fillimisht lëviz kah topi (duke lëvizur te "vija e ndarjes"), atëherë ai është në pozitë për ta mbrojtur lëvizjen e Lojtarit 4 kah koshi.

USHTRIMI I GUASKËS (SHELL DRILL)

Ushtrimet 4x4 rekomandohen si një metodë efektive për zhvillimin e kuptimit dhe ekzekutimit të pozitave bazike mbrojtëse të skuadrës nga lojtarët.

Në lojën 4x4, trajnerët mund ti përfshijnë të gjitha pozitat e mbrojtjes (në top, një pasim larg, dy apo më shumë pasime larg) që mund të ndodhin gjatë lojës.

Ushtrimi që përdoret më së shumti quhet "shell drill". Që është thjeshtë lojë 4x4 në gjysmë fushë. Fillimisht, sulmi vetëm e pason topin, ndërsa në mbrojtje secili mbrojtës e përshtat pozitën e tij çdo herë që pasimi është bërë.



Derisa kjo lëvizje e mbrojtjes mund të ushtrohet me sulm pasiv, duhet shpejt të vazhdohet me situata garuese. Ushtrimi i përsëritur është një mjedis "artificial" që rrallë mund të zbatohet në situata të lojës. Ushtrimi duhet të vazhdoj kështu :

FAZA 1- "5 KTHIME TË TOPIT"

Ushtrimi është 4x4 në gjysmë fushë, me sulmin që i bën 5 kthime të topit (pasojnë topin nga njëra anë në anën tjetër). Fokusi është në lëvizjen korrekte të lojtarëve të mbrojtjes, derisa sulmi luan me kufizime (sulmi nuk gjuan, shembujt janë më poshtë).

- sulmi nuk lëviz;
- sulmi depërton por nuk driblon;
- sulmi e shënon një pikë nëse e fut topin brenda (me pasim apo driblim), mbrojtja e merr një pikë për çdo ndalje gjatë depërtimit me driblim.

FAZA 2 – “ 3 POSEDIME”

Sulmi i ka 3 posedime dhe shënon me çdo gjuajtje të suksesshme.

Sulmi luan me kufizime:

- sulmi depërton por nuk driblon;
- sulmi duhet ta kthej topin dy herë para së të gjuaj;
- sulmi duhet të depërtoj me top në trapez (duke pasuar apo dribluar) para së të gjuajnë në kosh.

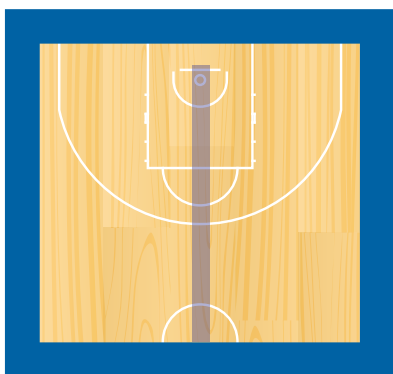
Nëse skuadra e sulmit e merr kërcimin, ajo mund të vazhdoj me posedimin e njëjtë.

FAZA 3 – “GARA”

Skuadrat luajnë 4x4 për një kohë të caktuar për rezultat përfundimtar.

Pikët mund të zbriten (ose ti jepen kundërshtarit) kur pozita e mbrojtjes nuk është korrekte. Mirëpo para së ta ndalni ushtrimin në mënyrë të vazhdueshme kjo duhet të behet “gjatë lojës”.

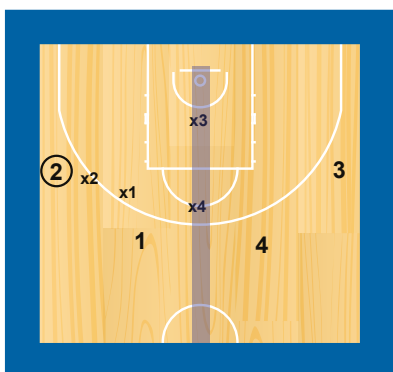
1.1.7 NDIHMA NË MBROJTJE – VIJA E NDARË NË MBROJTJE



“VIJA E NDARË NË MBROJTJE”

Konceptin e ardhshëm të mbrojtjes ekipore që lojtarët duhet ta mësojnë është “vija e ndarjes”, që është një vijë imagjinare që e ndan fushën në mes prej koshit në kosh.

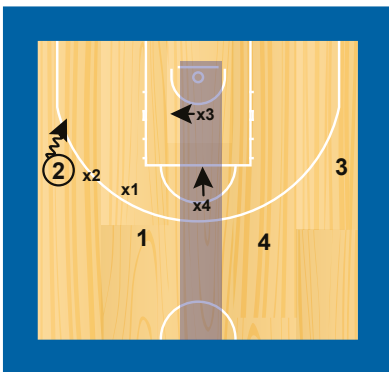
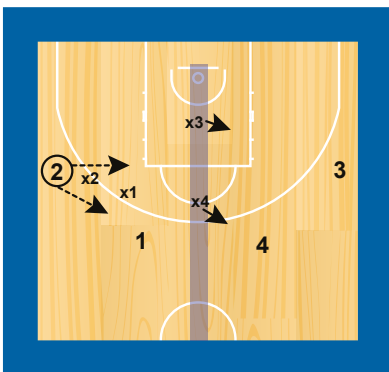
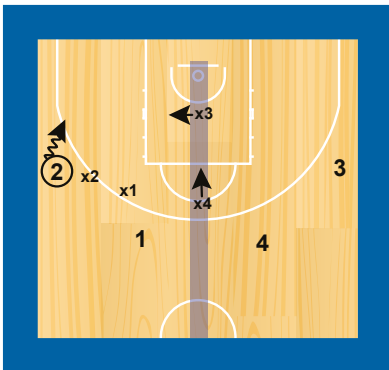
Kjo quhet edhe “vija e ndihmës” dhe është një koncept i rëndësishëm kur të mblidhen bashkë skemat e përgjithshme ekipore të mbrojtjes. Mirëpo, ky koncept mund të prezantohet fillimisht pa i referuar skemës së përgjithshme:



Kur topi është në njërin anë të fushës, lojtarët që janë duke luajtur mbrojtje ndaj lojtarëve të sulmit që gjenden në anën e tjetër të fushës (x3 dhe x4) iu udhëzohet të lëvizin te “vija e ndarjes”.

Kjo mund të tregohet si një shembull e rregullit që sa më larg është kundërshtari prej topit, aq më larg duhet të jetë mbrojtësi nga kundërshtari.

Në momentin kur lojtarët e kanë krijuar shprehinë që të lëvizin te vija e ndarjes, trajnerët duhet të sigurojnë që këta lojtarë janë aktiv në vijën e ndarjes – dhe ata nuk duhet ta konsiderojnë si një vend specifik, por si një “vijë të trashë”.



Mbrojtësit në vijën e ndarjes duhet të lëvizin në bazë të anticipimit së çka do të ndodhë.

Për shembull, nëse parashikojnë së lojtari me top (2) mund të dribloj kah vija fundore:

- x3 e bën një hap kah Lojtari 2;
- x4 e bën një hap kah gjuajtja e lirë

Lojtarët janë duke lëvizur në drejtimin që duhet të lëvizin nëse lojtari fillon të depërtoj.

Nëse lojtarët e mbrojtjes parashikojnë që Lojtari 2 do ta pason topin, ata duhen ta bëjnë një hap kah lojtarët e tyre, duke e mbajtur shikimin kah topi.

Si një sugjerim vizual, lojtarët mund të udhëzohen që ta konsiderojnë vijën e ndarjes në bazë të gjerësisë së tabelës, dhe pastaj ata mund të lëvizin sipas parashikimit të tyre prej njëres anë në tjetrën.

Lëvizjet e sugjeruara, përshtaten shumë me skemën e përgjithshme të mbrojtjes.

PARASHIKIMI I SULMIT

Disa këshilla për të parashikuar së çka mund të bëj lojtari me top janë:

- Pozita e lojtarit të mbrojtjes:
- Nëse mbrojtësi e ka hundën e tij në krahun e djathtë të lojtarit të sulmit me top, lojtari ka më së shumti gjasa ta pasoj ose dribloj topin në anën e majtë (dhe anasjelltas);
- Nëse lojtari i mbrojtjes është agresiv, me duart aktive drejt topit, lojtari do ta pasoj topin;

- Nëse lojtari e ka topin te niveli i belit, ka më së shumti gjasa që të depërtoj;
- Nëse lojtari e ka topin mbi bel, ka më së shumti gjasa ta pasoj (ose të gjuan në kosh);
- Nëse lojtari e ka topin mbi krahë, ka më së shumti gjasa të pasoj
- Nëse lojtari e ka topin në anën e majtë, ka më së shumti gjasa të lëvizë/pasoj në anën e djathtë (dhe anasjelltas).

Rregullat ekipore të mbrojtjes mundën po ashtu të ndihmojnë në parashikimin se çka do të bëj sulmi.

1.1.8 NDIHMA NË MBROJTJE - NDIHMA NË MBROJTJEN NGA DEPËRTIMI ME DRIBLIM

“Ndhimë” është aspekti themelor i mbrojtjes ekipore, posaçërisht kur shkathtësitë individuale të lojtarëve në sulm përmirësohen.

Lojtarët duhet të udhëzohen se si të ndihmojnë në këto situata:

- depërtimit me driblim në trapez;
- pasimet brenda trapezit;
- lojtarët në post.

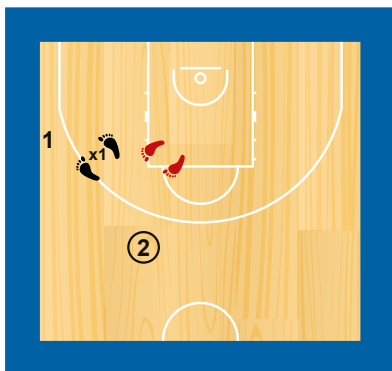
NDIHMA NË MBROJTJEN NGA DEPËRTIMI ME DRIBLIM

NDIHMO DHE KTHEHU

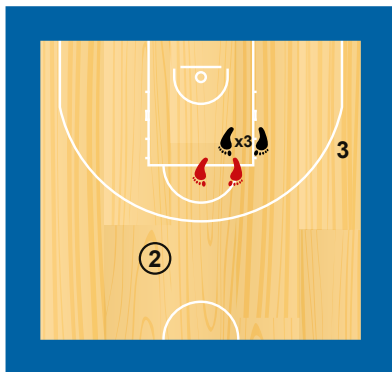
“Ndhimë dhe kthehu” (i quajtur edhe “pengo dhe kthehu”) është një teknikë e mbrojtjes që secili lojtar duhet të jetë i aftë ta performojë, edhe në post edhe në perimetër. Thjeshtë, “ndhimë dhe kthehu” është situata ku lojtari i mbrojtjes lëviz kah lojtari që driblon (por nuk e humb shikimin nga lojtari i tij) dhe pastaj kthehet prapë (“rikthehet”) për ta mbrojtur kundërshtarit direkt kur dribluesi:

- e kap topin;
- tërhiqet;
- është i mbuluar nga mbrojtësi i tij.

“Ndhimë dhe kthehu” duhet të ushtrohet edhe në qëndrimin e mbyllur dhe atë të hapur. Është më lehtë të bëhet nga qëndrimi i hapur, sepse nga qëndrimi i mbyllur, mbrojtësi duhet të kthehet para se të jetë në gjendje që të lëviz drejt lojtarit me top. Ndhimë dhe kthehu është shkathtësi që përdoret në gjysmë fushë, dhe në tërë fushën.



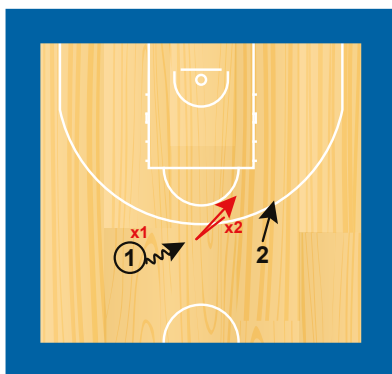
Kur është në qëndrimin e mbyllur, shputat e lojtarit janë të kthyera drejt kundërshtarit. Ai duhet të pivotoj prapa që të vendoset në qëndrim të hapur, para se të jetë në gjendje të “ndihmojë dhe të kthehet”.



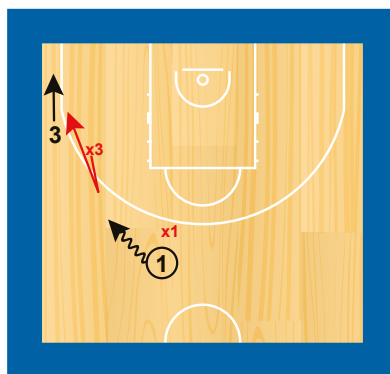
Nga qëndrimi i hapur, mbrojtësi duhet të shkoj me të DY këmbët drejt dribluesit. Ai duhet të bëj një apo dy hapa, duke e mbajtur ekuilibrin. Nuk duhet të mundohet ta mbërrijë lojtarin me top, si dhe duhet të jetë i kujdesshëm që ta mbajnë kokën në mes të këmbëve, duke e mos mbështetur në njërin anë.

Lëvizja e mbrojtësit drejt dribluesit duhet të jetë e shpejtë dhe është e projektuar për ta ndalur sulmuesin përgjatë shtegut të tij. Lojtari i mbrojtjes pastaj lëviz po aq shpejtë për tu kthyer në pozitën që do ta ruaj kundërshtarin direkt.

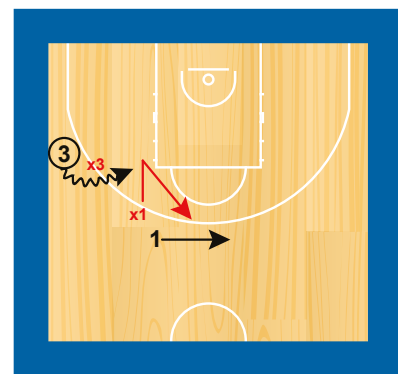
“NDIHMO DHE KTHEHU” – NGA QËNDRIMI I MBYLLUR



X2 është në pozite të mirë për ta ndalur depërtimin e 1

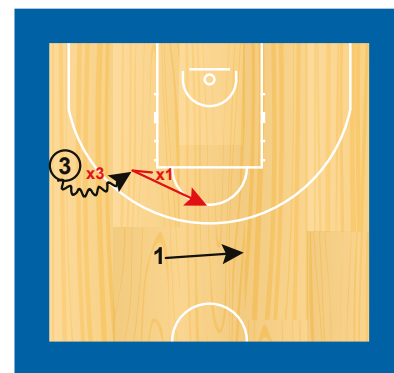
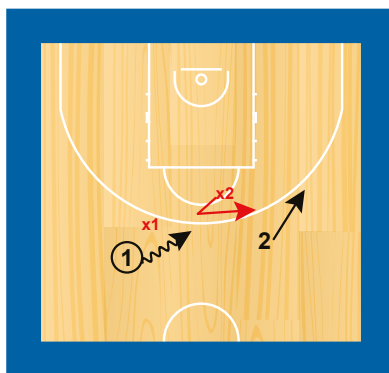


X3 është në pozite që ta ndal driblimin e 1 në krah.



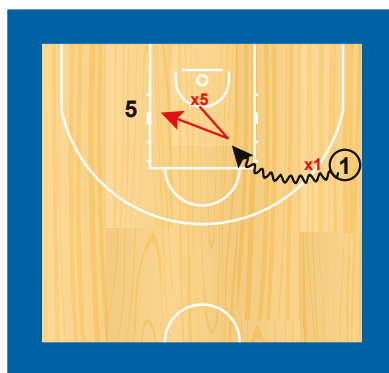
X1 nuk është në pozite të mirë për të ndihmuar sepse është mbi vijën e topit.

“NDIHMO DHE KTHEHU” – NGA QËNDRIMI I HAPUR

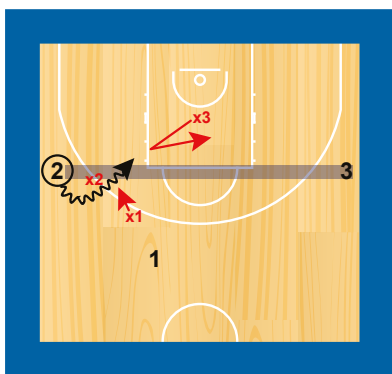
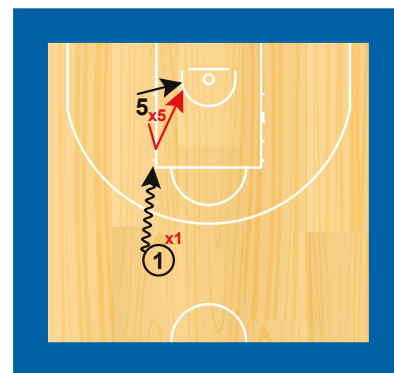


“NDIHMO DHE KTHEHU” – MBROJTËSI NË POST

PREJ QËNDRIMIT TË HAPUR



PREJ QËNDRIMIT TË MBYLLUR

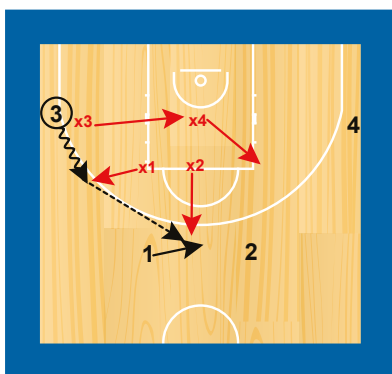


“Ndhimja” do të jetë më efektive kur vjen nga “vija e poshtme e topit” (“vija” është pozita horizontale në fushë në nivelin e lojtarit me top).
 X1 është përmbi “vijë të topit” dhe vjen nga ana e dribluesit, dhe do të jetë më pak e mundshme që ta ndal dribluesin sesa x3 i cili vjen nën “vijë të topit” dhe është në mes të dribluesit dhe koshit.

1.1.9 NDIHMA NË MBROJTJE - NDIHMA PËR NDIHMËSIN/ "ROTACIONI NË MBROJTJE"

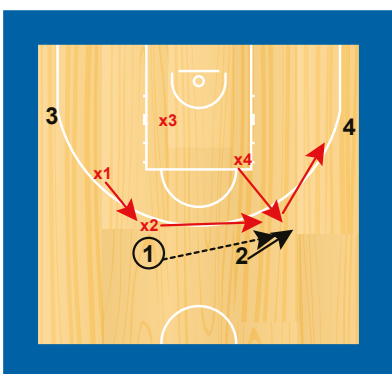
NDIHMA PËR NDIHMËSIN

Lojtarët po ashtu duhet ta kuptojnë kur, dhe si ta "ndihmojnë ndihmuesin". Kjo do të thotë të jesh i gatshëm që ti ndihmosh bashkë lojtarit që është duke ndihmuar në ndaljen e depërtimit me driblim. Detyra e ndihmësit të dytë është ta ndalë lojtarin e bashkë lojtarit derisa ai nuk kthehet. Ndhimë e dytë po ashtu zhvillohet pa e humbur shikimin nga kundërshtari direkt, pasi që edhe ai duhet të kthehet te lojtari i tij.



Sistemi 4x4 është mënyrë e mirë për të ushtruar "ndihmën për ndihmësin". Është me rëndësi të dihet se kjo mbrojtje nuk është me "ndërrim". Secili lojtar i mbrojtjes në fund do ta ruaj lojtarin e vet.

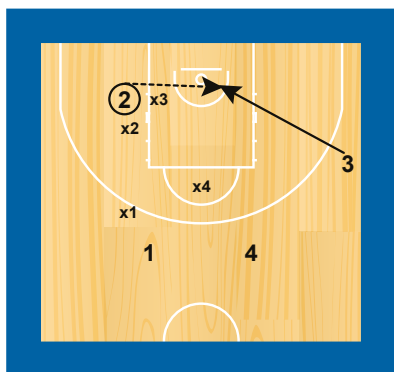
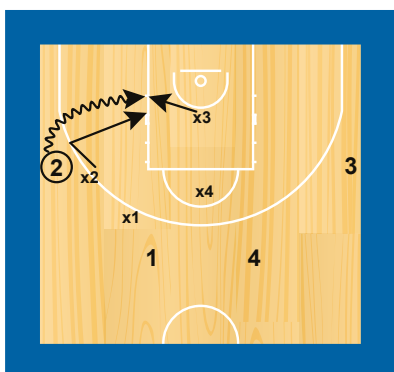
Lojtari 3 driblon që ta detyroj mbrojtësin më të afërt (x1) që të "ndihmon dhe kthehet". Dribluesi e pason topin duke e detyruar (x2) që të "ndihmon dhe kthehet" dhe kështu me radhë.



Lojtari i "ndihmës (p.sh. x2) qëndron me lojtarin e sulmit derisa bashkë lojtari nuk kthehet. Kur lojtari i mbrojtjes lëvizë që të "ndihmon dhe kthehet", kundërshtari direkt duhet të lëvizë, në mënyrë që për mbrojtësin të jetë më e vështirë që të kthehet. Nëse sulmi qendron pa lëvizur, është më lehtë për lojtarët e mbrojtjes të kthehen në pozitën fillestare.

ROTACIONI NË MBROJTJE

Në disa raste nuk është e nevojshme të "ndihmohet dhe kthehet" mirëpo duhet të bëhet rotacioni për ta ndaluar depërtimin me driblim sepse ai e ka kaluar lojtarin e tij. Parimet e "ndihmës për ndihmësin" përdoren, mirëpo lojtarët e mbrojtjes duhet ti ndërrojnë lojtarët që i kanë ruajtur.



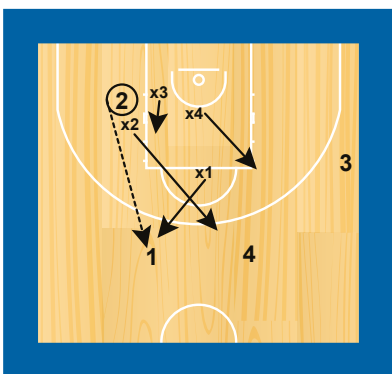
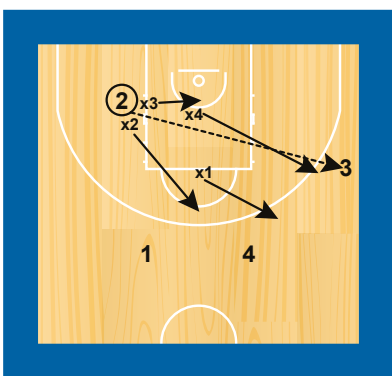
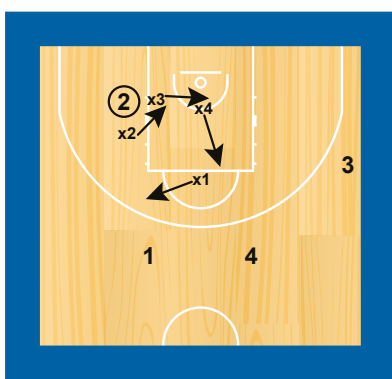
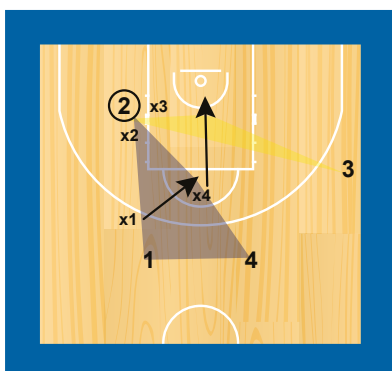
"ROTACIONI FILLESTAR"

Nëse x2 kalohet, x3 bën rotacion për ta ndaluar dribluesin. Roli i tij është ta ndal 2 për tu futur në trapez. Prandaj, x3 duhet ti bëj 2 ose 3 hapa prej "vijës së ndarjes" për ta ndaluar 2.

Kur x3 e shih që bashkë lojtari i tij është kaluar, x3 më nuk duhet ta mbaj shikimin në 3 – fokusi i tij është mbrojtja ndaj 2. X2 qëndron "në bisht" të 2, duke u munduar ta dërgoj drejt x3.

Mirëpo, nëse kjo është lëvizja e vetme që ndodh në mbrojtje, 3 do të jetë i lirë për ta pranuar pasimin dhe për të shënuar!

Prandaj, skuadra duhet të ketë rotacion të "dytë", që i siguron "ndihmë" - "ndihmësit".



“ROTACIONI I DYTË”

Pasi x3 bën rotacion, x4 po ashtu duhet të lëviz që ta ruaj koshin. Ai është përgjegjës tani për Lojtarin 3. Ky është prapë shembull i “ndihmo ndihmësin” se tani x4 e ruan Lojtarin 3. X1 duhet të bëjë rotacion në majë, për ta penguar pasimin dhe duhet ta këtë shikimin te Lojtarët 1&4. Ai duhet po ashtu ta shikoj edhe lojtarin me top.

Kur Lojtari 2 është ndalur nga depërtimi, x3 dhe x2 mund ta dyfishojnë ose lojtarët e mbrojtjes mund të kthehen për të ruajtur lojtarët e tyre që i kanë pasur në fillim.

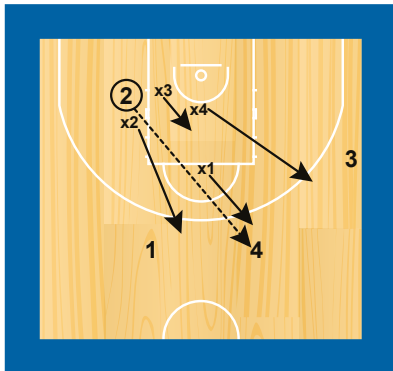
“ROTACIONI NË PASIM”

Në pasimin e Lojtarit 2 te Lojtari 3 :

- x4 e ruan Lojtarin 3;
- x3 lëviz te vija e ndarjes dhe e ruan Lojtarin 2;
- x1 e ruan Lojtarin 4; (se është më afër topit se Lojtari 1)
- x2 lëviz te vija e ndarjes dhe e ruan Lojtarin 1.

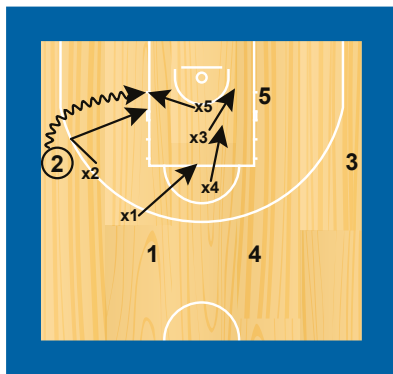
Në pasimin e Lojtarit 2 të Lojtari 1 :

- x1 e ruan Lojtarin 1; (pasi e ka topin)
- x3 e ruan Lojtarin 2;
- x4 e ruan Lojtarin 3;
- x2 lëviz dhe e ruan Lojtarin 4.



Në pasimin e Lojtarit 2 te Lojtari 4 :

- x1 e ruan Lojtarin 4; (pasi e posedon topin)
- x3 e ruan Lojtarin 2;
- x4 e ruan Lojtarin 3;
- x2 e ruan Lojtarin 1.



“ROTACIONI NGA LOJTARI I POSTIT”

Në shtimin e lojtarit të postit nuk ka nevojë që të ndërrohet rotacioni në mbrojtje – parimi mbetet i njëjtë. Lojtari më i afërt lëviz për ta ndalur depërtimin me driblim. Lojtarët tjerë pastaj e bëjnë rotacionin e dytë për ti “ndihmuar ndihmësit”.

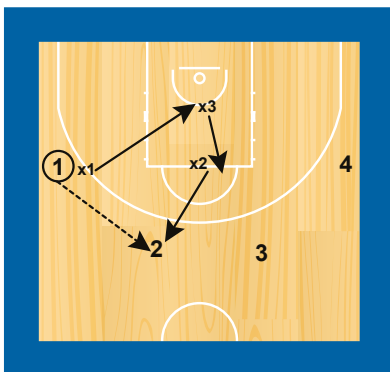
Përndryshe trajneri mund të përcaktoj që lojtari i postit mos të përfshihet në rotacion.

Në atë rast, x3 në këtë diagram duhet të bëjë rotacion për ta ndalur driblimin e 2-shit. X4 dhe x1 do të bëjnë rotacion siç është treguar këtu.

MËSIMI I ROTACIONIT NË MBROJTJE

4x4 e siguron një model të shkëlqyeshëm për ta mësuar Rotacionin në Mbrojtje dhe duke e shpërblyer sulmin me një poen për çdo depërtim me driblim në trapez (mund të shtohet edhe çdo shënim në kosh), trajneri mund të krijoj shumë mundësi për ta ushtruar rotacionin.

Dy ushtrime tjera që mund të shfrytëzohen janë:

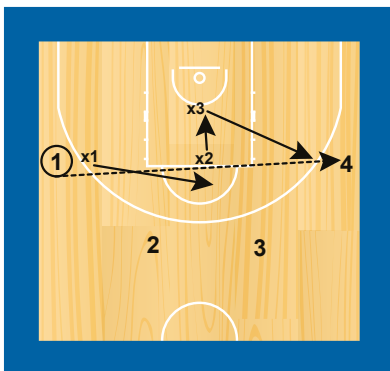


"KOSHI-LART-TOPI"

3 lojtarë të mbrojtjes duhet ti ruajnë 4-6 lojtarë të sulmit në perimetër. Lojtarët e mbrojtjes duhet gjithmonë të jenë në këto 3 pozita:

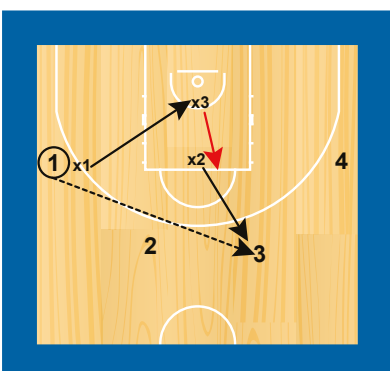
- "Koshi" - vija e poshtme e ndarjes;
- "Lart" - vija e lartë e ndarjes;
- "Topi" - Lojtari që e ka topin.

Fillimisht, lojtarët e sulmit e pasojnë topin – mbrojtësit duhet të "fluturojnë me topin"² dhe ta mbërrijnë pozitën e ardhshme në mbrojtje kur topi është kapur.



Ushtrimi mund të zhvillohet më tej ku sulmi mund të gjuaj (nëse është i pambrojtur), ose mund të dribloj për të provuar që të depërtoj brenda.

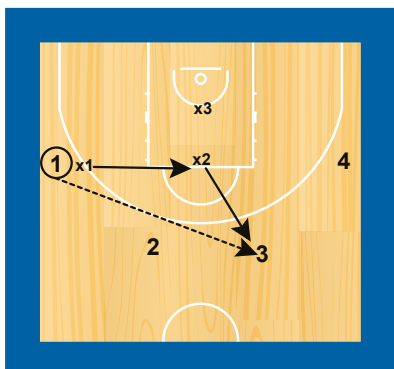
Para së ti detyrojë lojtarët në mënyre strikte se çfarë rotacioni do të bëjnë, për trajnerin është më mirë që të fokusohet në përfundim (mbrojtësit ti mbërrijnë tri pozitat) dhe ti lejoj ata ti "zbulojnë" rotacionet efikase për ta arritur këtë. Trajneri mund t'i tregoj lojtarëve se çka mund të jetë më efikase. Përgjithësisht, lojtari më afër topit lëviz për ta mbrojtur lojtarin me top!



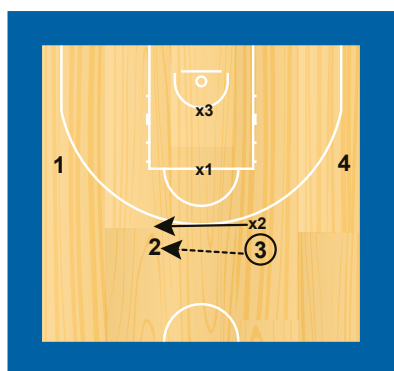
Në këtë rotacion, x2 lëviz te topi, x3 lëviz lartë, dhe x1 lëviz te koshi. Trajneri mund ta udhëzoj x3 ta vonoj lëvizjen derisa x1 nuk mbërrin te koshi.

Në ndeshje, trajnerët shpesh iu preferojnë lojtarëve që së pari ta mbrojnë koshin dhe mund ti thonë x1 të lëviz te pozita e vijës së lartë të ndarjes te gjuajtja e lirë, duke e lënë x3 te koshi.

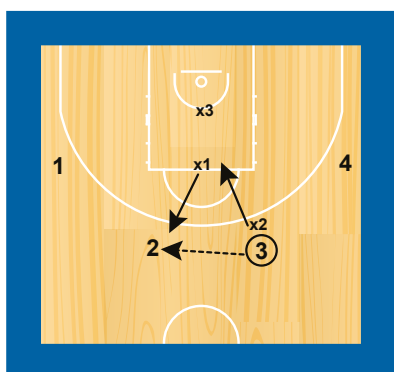
2 Një term i përdorur nga ish trajneri i Repreracionit të Italisë Mario Blasone.



Ky rotacion alternativ është i treguar për x2 i cili lëviz te topi (pasi është me afër) dhe x1 lëviz te gjuajtja e lirë.

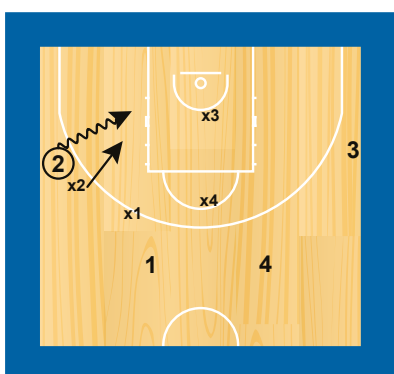


Një situatë tjetër që mund të ketë më shumë se një zgjidhje është kur topi pasohet përgjatë majës së perimetrit.



Shpesh mbrojtësi në top mund të jetë në gjendje të lëvizë dhe ta përcjellë pasimin. Trajnerët mund të preferojnë që kjo mos të behet, sepse mund të çoj deri te mos lëvizja e lojtarëve të tjerë të mbrojtjes.

Prandaj, trajnerët duhet të preferojnë në këtë situatë që x1 të lëviz te topi dhe x2 te vija e gjuajtjes së lirë.



"USHTRIMI SHELL ME HANDIKAP"

Ky ushtrim e vendos x2 afër lojtarit me top, duke e lejuar lojtarin 2 në depërtim të hapur dhe duke e detyruar mbrojtjen që të bëjë rotacion. X2 ia dorëzon topin 2, dhe mundohet të pozicionohet, mirëpo gjasat janë që mbrojtja ekipore duhet të bëjë rotacion. X3 mund të fokusohet në lojtarin 2, dhe ta humbë shikimin në lojtarin e tij, para së të fillojë ushtrimin. Lojtari 3 mund të inkurajohet të lëviz në trapez për ta pranuar pasimin kur kjo të ndodhë.

1.1.10 KOMUNIKIMI NË MBROJTJE

“Teknika më e mire e mbrojtjes do të dështoj nëse skuadra nuk komunikon në mënyrë efektive”. Një skuadër që nuk ka teknikë të mbrojtjes, por luan me zemër, mundet prapë të ketë sukses nëse ajo skuadër ka komunikim. Mbrojtja e suksesshme është me shumë përkushtim sesa teknike”.

MICHAEL HAYNES

“Komunikimi nuk vjen gjithmonë në mënyrë të natyrshme, edhe në mes grupeve të individëve që janë të lidhur ngushtë në mes veti. Komunikimi duhet të mësohet dhe të ushtrohet në mënyre që të mblidhen të gjithë si një.”

TRAJNERI MIKE KRZYEWSKI

“Puna efektive ekipore fillon dhe mbaron me komunikim.”

TRAJNERI MIKE KRZYEWSKI

Komunikimi është element i rëndësishëm në ndërtimin e mbrojtjes ekipore. Për fat të keq, derisa shumica e trajnerëve e kuptojnë këtë, shumica e tyre nuk punojnë në zhvillimin e këtij elementi.

Duke folur (dhe dëgjuar) në Mbrojtje është baza për lojtarët e mbrojtjes që të komunikojnë rreth pikave relevante, siç janë blloku, lëvizja, të jesh në pozitën e ndihmës etj. Mirëpo, nuk është e mjaftueshme për trajnerët që vetëm tu thonë lojtarëve se duhet të flasin. Trajneri duhet të specifikoj situatat ku duhet të ketë komunikim, ti tregoj fjalët e sakta që duhet thënë, dhe të specifikoj se cili lojtar duhet të flasë.

Duke e parë se basketbolli është sport i ritmit të shpejtë, lojtarët nuk duhet ti përdorin fjalët e gjata, dhe në vend të kësaj duhet të përdorin, fjalë të shkurta, që kuptohen nga secili lojtar në skuadër. Trajnerët mund ta lehtësojnë këtë duke i përdorur fjalët e njëjta në stërvitje.

Secili trajner do ti ketë fjalët e tija që dëshiron ti përdorin lojtarët e tij. Fjalët kryesore që kanë këto karakteristika mund të jenë më të efektshme:

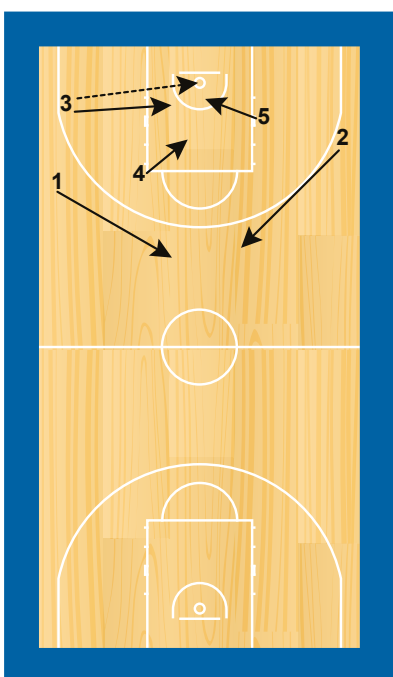
- Përshkruese – e përshkruajnë veprimin (p.sh. “topi” për të sugjeruar mbrojtjen ndaj lojtarit me top);
- Ngjashme – duke përdorë ngjashmëri për ta përshkruar çka duhet bërë (p.sh. “Zbrazëti” për të sugjeruar vendosjen në pozitë që është e “zbrazët” në mes të dy kundërshtareve);
- Të orientuara kah veprimi – veprimi i deklaruar pozitivisht (p.sh. “Mbi” për të sugjeruar bashkë lojtarin të shkoj mbi bllokun);
- Njëfjalësh - sa më e shkurtë fjala (p.sh. “Mbylle” mund të jetë më efektive së “Mbylle Lojtarin” sepse thuhet më shpejtë.

1.1.11 TRANZICIONI NË MBROJTJE

Njëra prej mënyrave më të mira për ta ndalur kundërshtarin nga shënimi i poenëve të lehtë nga kundërsulmi është ekzekutimi i mirë në sulm! Topat e humbur ose gjuajtjet “e dobëta” në kosh do ta “ngjallin” kundërsulmin e kundërshtarit.

Tranzicioni në mbrojtje ndodhë kur skuadra tjetër e merr posedimin e topit dhe e lëviz topin shpejt drejt koshit të mbrojtjes pa ia dhënë mundësinë mbrojtjes ta vendos pozicionin e saj të diskutuar me herët. Janë tri parime tjera për tranzicion të mirë të mbrojtjes.

PËRGATITJA E HERSHME – MBROJTJA FILLON ME GJUAJTE NË KOSH



Skuadra duhet të jetë e përgatitur që të luaj mbrojtje në momentin e gjuajtjes së topit në kosh.

Është gabim që të gjithë lojtarët të shkojnë për kërcim në sulm sepse kjo i lejon kundërshtarit ta zhvilloj kundërsulmin.

Prandaj, lojtarët duhet të lëvizin në dy pozicione:

- Në trapez për kërcim në sulm;
- Në maje të perimetrit për tu mbrojtur nga kundërsulmi.

Trajnerët mund ti caktojnë rolet specifike për lojtarët ose mund të kërkojnë prej lojtarëve që të vlerësojnë se ku duhet të shkojnë. Kjo mund të ushtrohet më së miri duke mos i ndalur ushtrimet pas gjuajtjes, por të vazhdohen në fazën tjetër – atë të tranzicionit.

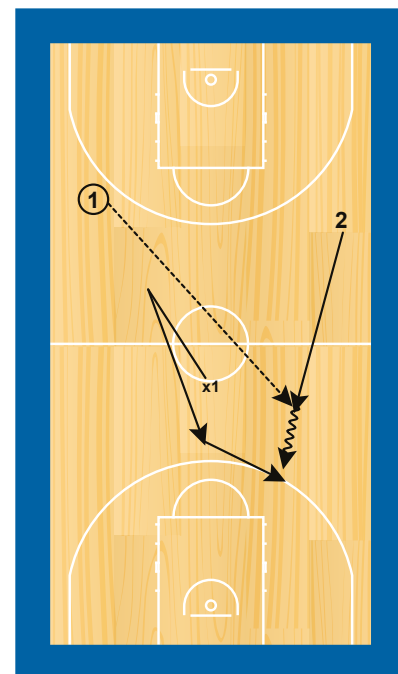
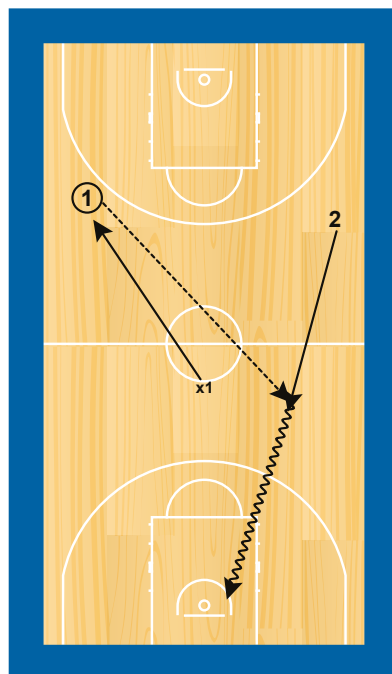
PARIMI I "KOSHIT" DHE "TOPIT"

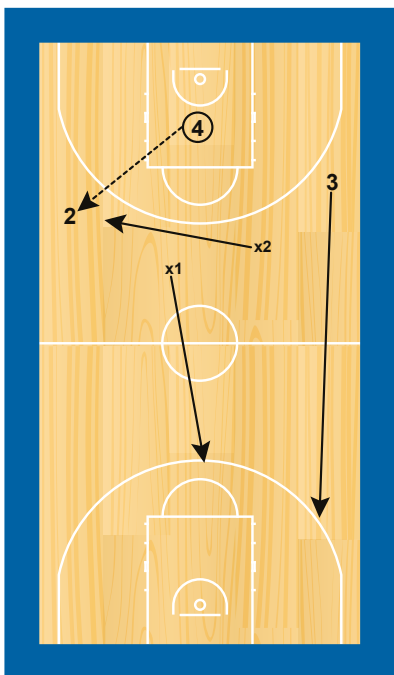
Çdoherë që skuadra e humb posedimin e topit (nga topi i humbur, kërcimi i mbrojtjes, shënimi) tani është në mbrojtje dhe duhet ta mbrojtë koshin e saj.

Siç tregohet në diagramet e mëposhtme, nëse lojtari i fundit i mbrojtjes vrapon drejt lojtarit me top, kjo do të lejojë pasimin mbi kokën e tij të kundërshtari tjetër i cili e ka rrugën e hapur për të

shënuar. Prandaj lojtari nuk duhet ta ruaj lojtarin me top, derisa është dikush që është duke e mbrojtur koshin.

Mund të jetë efektiv pengimi drejt topit, duke e detyruar sulmin të mendojë se mbrojtësi është duke ardhur, dhe pastaj tërheqja e lojtarit të fundit drejt koshit të tij e mundëson pengimin e pasimit ose mbrojtjen ndaj dy-hapëshit.

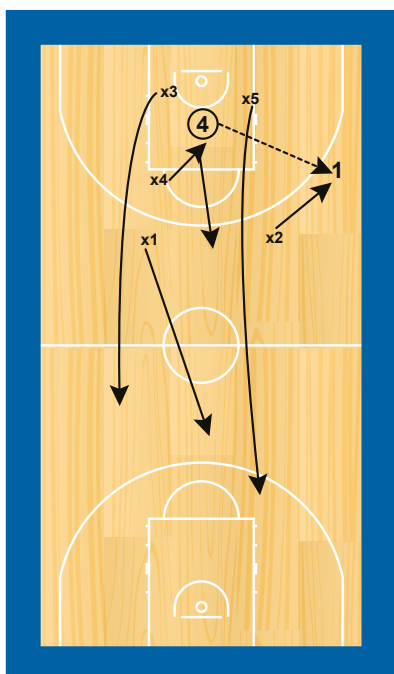




Duke lëvizur në pozitë të "sigurt" kur gjuajtja është bërë x1 dhe x2 pastaj janë në pozite për të lëvizur drejt koshit.

Lojtari që e mbrohet koshin (x1) pastaj e ka mundësinë e shikimit të tërë dyshemesë dhe mund të drejtojë lëvizjet e lojtarëve tjerë. Pasi që koshi është i mbrojtur, x2 mund të lëviz që të luaj mbrojtje ndaj Lojtarit 2.

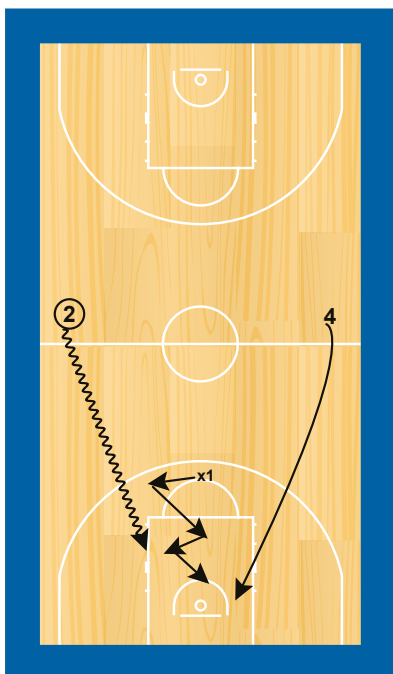
PENGOJE PASIMIN E PARË



Lojtari që ka luftuar për kërcim, duhet ta "bllokojë" kërcyesin, duke iu afruar me duart lartë. Qëllimi është të ngadalësohet pasimi i parë e jo të rrëmbehet topi. Lojtari duhet të rezistojë në dëshirën për ta rrëmbyer topin sepse kjo shpesh rezulton në ndëshkim me gabim personal.

Nëse koshi është i mbrojtur, lojtarët e perimetrit mundën po ashtu ta pengojnë pasimin e parë dhe pastaj të bëjnë presion në dribluesin e topit.

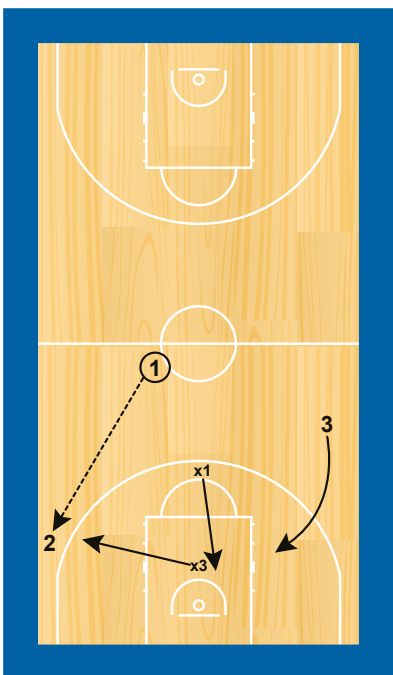
1 LOJTAR I MBROJTJES NDAJ 2 LOJTARËVE TË SULMIT



Kur gjendet në mes të dy lojtarëve të sulmit, mbrojtësi duhet të lëvizë mbrapa afër koshit sa me shpejt që është e mundur. Prej asaj pozite ai duhet ti ve në dyshim lojtarët e sulmit – se a është duke e ruajtur dribluesin apo lojtarin pa top?

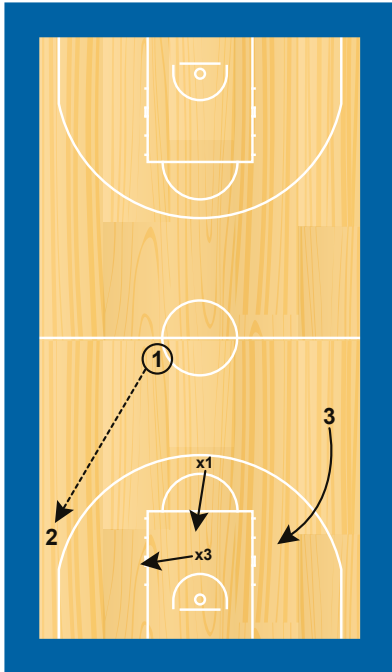
Për ta bërë këtë mbrojtësi duhet të jetë aktiv – duke i lëvizur këmbët në “vijën e depërtimit” dhe pastaj të kthehet prapa afër koshit. Po ashtu ndihmojnë edhe duart aktive. Sulmi ka përparësi dhe duhet të shënoj – mirëpo nëse mbrojtësi i ngadalëson ata i jep kohe lojtarit tjetër të mbrojtjes të arrijë.

2 LOJTARË TË MBROJTJES NDAJ 3 LOJTARËVE TË SULMIT

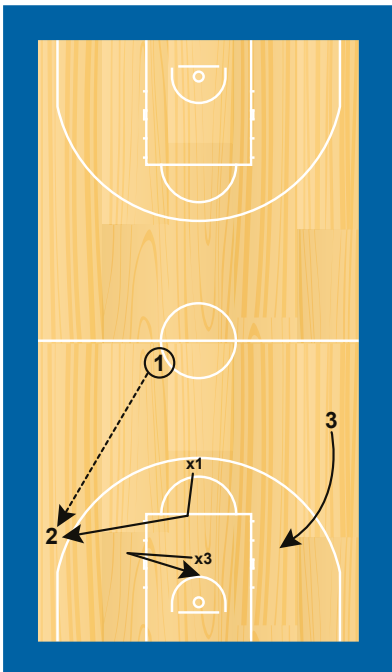


Dy mbrojtësit duhet ta bëjnë një tandem në formën e shkronjës “I”, ku lojtari i parë është brenda vijës së tre pikëshit, ndërsa lojtari i dytë i mbrojtjes afër koshit. Ky mbrojtës duhet të jetë jashtë gjysmë rrethit. Qëllimi primar i tyre duhet të jetë moslejimi i dy-hapëshit, duke e detyruar gjuajtjen nga jashtë ose duke e vonuar sulmin derisa të kthehen edhe lojtarët e tjerë të mbrojtjes.

Në përgjithësi, kur topi pasohet në krah, mbrojtësi afër koshit do të lëviz jashtë për ta ruajtur atë lojtar dhe mbrojtësi lart do të lëshohet poshtë për ta mbrojtur koshin. Mbrojtësi që lëviz kah perimetri mund fillimisht vetëm ta “pengoj”, posaçërisht nëse ai nuk beson se lojtari me top është i aftë të shënoj nga ajo distancë.



Nëse mbrojtësi afër koshit “pengon” apo finton me lëvizje drejt perimetrit, kjo do ti jep kohë lojtarit tjetër të mbrojtjes të lëvizë afër koshit derisa mbrojtësi lëviz kah perimetri. Përndryshe ata mundën edhe ta vazhdojnë mbrojtjen brenda trapezitet. Derisa kjo lejon gjuajtjen nga jashtë që është me e preferuar sesa lejimi i dy-hapëshit.



“Pengimi” i mbrojtësit afër koshit mund ti jep po ashtu mundësi mbrojtësit lart të lëviz për ta ruajtur topin në perimetër.

1.1.12 MBROJTJA INDIVIDUALE NË TËRË FUSHËN

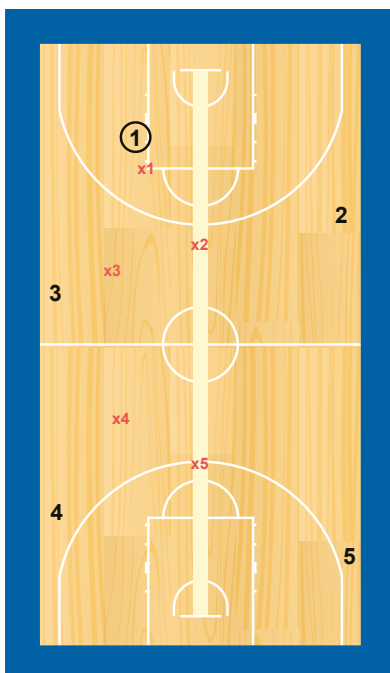
Konceptet bazike ekipore të përdorura në mbrojtjen në gjysmëfushë, po ashtu përdoren në tërë fushën (p.sh. rotacioni etj.).

POZITA RELATIVE NDAJ TOPIT

Hapësira e rritur në tërë fushën ka dallim të dukshëm ndaj mbrojtjes në gjysmëfushë mirëpo parimet mbesin të njëjta – sa më afër topit është kundërshtari, aq më afër është mbrojtësi te kundërshtari.

Dhe sa më larg topit kundërshtari, aq më larg është mbrojtësi ndaj kundërshtarit.

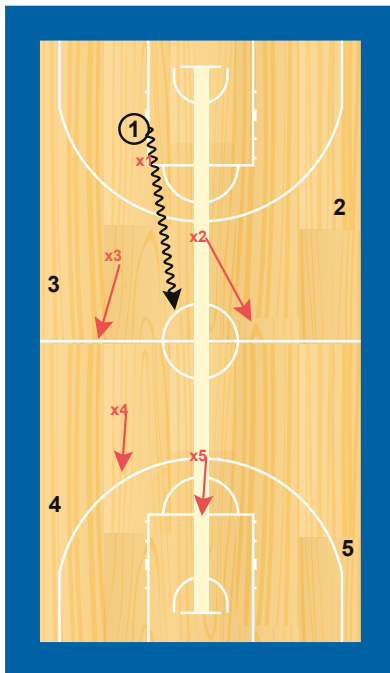
Trajnerët mund të përdorin ushtrime për të përmirësuar pozicionimin dhe lëvizjen e lojtarëve në kontekstin e fushës së plotë.



Mbrojtësit që janë më shumë se një pasim larg topit duhet të jenë të orientuar me shpinë kah "vija anësore" duke ju mundësuar atyre ta shohin topin dhe kundërshtarin direkt.

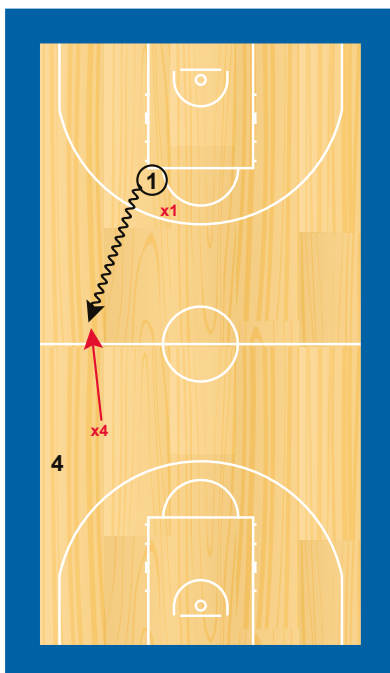
Nëse lojtari që e ruajnë është në anën e njëjte të fushës me topin (x3 dhe x4), mbrojtësit duhet ta kthejnë shpinën kah "vija e ndarjes" për ta mbajtur shikimin te topi dhe kundërshtari i tyre. Koncepti kryesor është që të gjithë lojtarët e mbrojtjes duhet të jenë të aftë që ta shohin topin dhe kundërshtarin e tyre.

Ngjashëm, sa më larg që është lojtari i sulmit prej topit, aq më larg prej tij mund të jetë mbrojtësi i tij.



Sa më afër që vjen topi, mbrojtësit duhet të lëvizin afër lojtarëve që i ruajnë. Mbrojtësit po ashtu duhet të lëvizin kah “vija e topit” kur kundërshtari i tyre është mbrapa topit (p.sh. x2 vazhdon të lëviz me topin edhe pse kundërshtari i tij është mbrapa topit). Kjo është thjeshtë zbatim i rregullës që “ndihma në mbrojtje vjen poshtë topit”.

Ky pozicionim është i rëndësishëm sepse nëse x2 është në “vijë me topin” ai mund të bëjë presion në dribluesin. Mirëpo, nëse mbetet mbi “vijën e topit” (që është ku qëndron kundërshtari i tij) ai nuk do të jetë në pozitë të “ndihmoj dhe kthehet”.



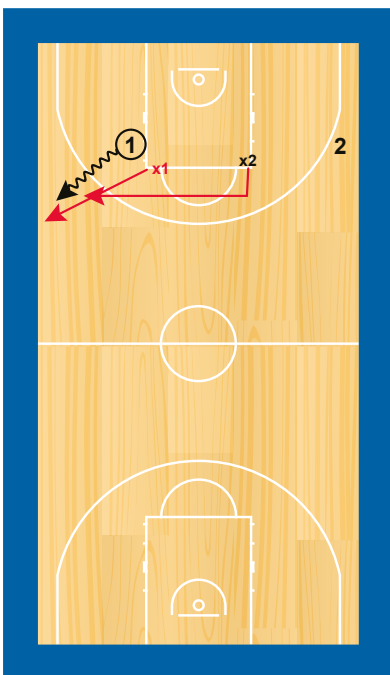
Nëse topi lëviz ngadalë, mbrojtësi mund të bëjë një “kërcim” drejt lojtarit që e driblon topin për ta vendosur dribluesin në presion edhe me të madh. Kjo mund të ngjallë një dyfishim nga x1 dhe x4 ose x4 ta ndërron lojtarin me x1.

Lojtarët që janë duke e mbrojtur kundërshtarin që është më shumë së një pasim larg topit duhet:

- Të jenë të gatshëm që të reagojnë ndaj pasimit të gjatë, dhe të jenë në pozitë për ta penguar pasimin ose, në të paktën, “të fluturojnë me topin” në mënyrë që të jenë të gatshëm ta ruajnë kundërshtarin e tyre pasi ta kapin topin;
- Ta përshtatin pozitën e tyre çdoherë që topi pasohet;
- Lëvizin në rrugën e kundërshtarit të tyre nëse ata janë duke lëvizur në përpjekje për ta pranuar pasimin;
- Të jenë të gatshëm të ndihmojnë dhe të bëjnë rotacion për ta siguruar presionin ekipor të mbrojtjes.

DYFISHIMI I TOPIT

Shpesh skuadrat luajnë mbrojtje në tërë fushën për të krijuar humbje të topit nga dribluesi duke e dyfishuar.

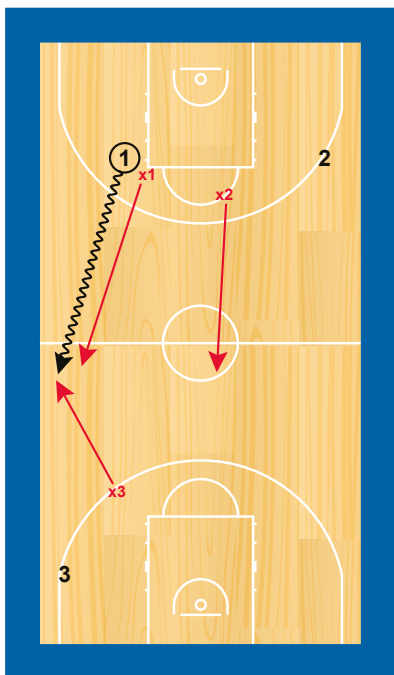


“KTHIMI I DRIBLUESIT” NË DYFISHIM

Nëse x1 është në gjendje ta “kthejë” dribluesin (të del para tij dhe ta detyrojë që ta ndërron drejtimin), kjo mund të paraqes mundësi për x2 për ta dyfishuar.

Kjo mund të jetë veçanërisht efektive nëse dribluesi kthehet “verbërisht” duke e bërë pivotimin prapa.

Dyfishimi është po ashtu i mundshëm nëse dribluesi e kap topin. Është me rëndësi nëse x2 vendos ta dyfishojë, atëherë nuk duhet të hezitohet por duhet të vrapoj shpejtë të pozita për dyfishim. Edhe nëse nuk është vendim “perfekt”, duke qenë i vendosur edhe bashkë lojtarët mund të përshtaten sipas nevojës.



“DREJTIMI I DRIBLUESIT” NË DYFISHIM

Në anën tjetër, nëse x1 e drejton lojtarin me top (duke e mbajtur në një drejtim), dyfishimi duhet të bëhet nga lojtari që është përpara dribluesit.

Prapë nëse duan të dyfishojnë x3 duhet të jetë i vendosur dhe x1 duhet ta përcjell kundërshtarin në mënyrë që ai mos të mundet ta driblojë topin kah mesi për ta shmangur x3.

Kur të dyfishojnë lojtarët duhet të mësohen që :

- Të sigurohen se dribluesi nuk mund ta pasojë topin kah mesi – ata nuk guxojnë të lënë zbrazëti në mes të dy mbrojtësve;
- Ti mbajnë duart lart për t’iu shmangur gabimit personal-mos ta prekin topin, ata thjesht mundohen ta zënë në kurth lojtarin me top. Një dyfishim i suksesshëm mund të krijojë top të humbur duke:
 - Detyruar pasim të keq, që ndërpritet nga bashkë lojtari;
 - Shkelja e 8 sekondave (kur dyfishimi është në pjesën e prapme të fushës);
 - Shkelja e 5 sekondave.

Edhe nëse dyfishimi nuk krijon top të humbur, prapë mund të jetë i suksesshëm duke e zvogëluar kohën e sulmit që kundërshtari e ka në dispozicion.

ROLET NË “MBROJTJEN INDIVIDUALE” NË TËRË FUSHËN

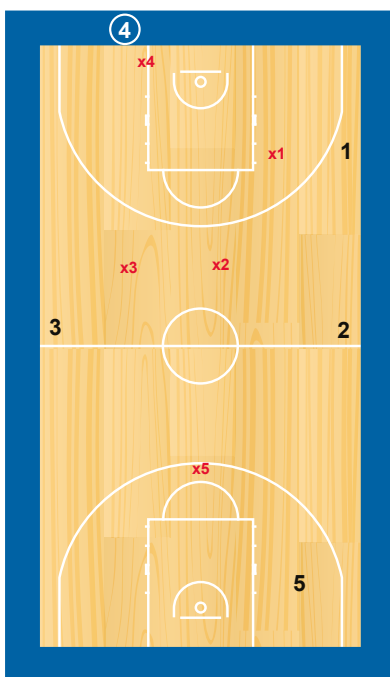
Pas shënimit, ose kur kundërshtari e bën rivënien e topit, mbrojtja e ka mundësinë ta vendosë pozitën për ta zbatuar presionin në tërë fushën.

Kur skuadra gjuan gjuajtje të lira është edhe një mundësi për ta vendosur pozitën, edhe nëse gjuajtja e lirë është humbur.

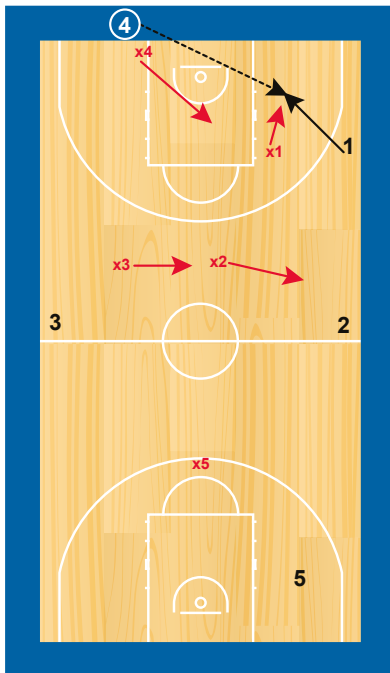
Zakonisht, rolet në mbrojtjen individuale në tërë fushën janë :

1. “Organizatori” - mbron lojtarin me top
2. “ Siguruesi” (nuk shkon në kërcim) – do ta pengoj pasimin e bërë më lart në fushë. Mund të përfshihet po ashtu në “dyfishim”
3. “Kërcyesi i krahut”- shkon për kërcim në sulm dhe bën pengimin e pasimit të bërë më lartë në fushë. Sikur siguruesi i mbrojtjes, mund të përfshihet në “dyfishim”
4. “Nxitësi” – bën presion në rivënien e topit dhe pastaj mund të pengoj pasimin e kthimit të topit, ose zbaton presion në dribluesin.
5. “Koshi”- tërhiqet për ta mbrojtur koshin

Secili lojtar ka përgjegjësi “individuale” edhe pse mund ti ruaj lojtarët e ndryshëm nëse sulmi i ndërron rolet



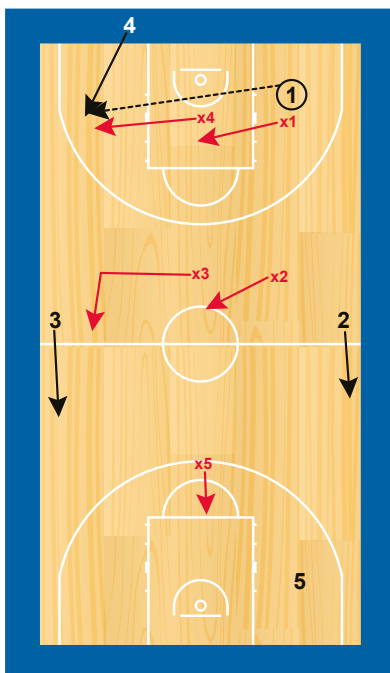
1. “Organizatori”
2. “ Siguruesi”
3. “Kërcyesi i krahut”
4. “Nxitësi”
5. “Koshi”



X4 duhet të kthehet kah vija anësore për ta penguar rivënien e topit. Ai duhet të qëndroj në një kënd, për të ndikuar që pasimi të bëhet në njërin anë të fushës.

Pasi që pasimi është bërë, x1, x2, dhe x3 përvetësojnë pozitat që janë në përputhje me parimet e zakonshme të mbrojtjes individuale:

- x1 e ruan lojtarin me top dhe ose e drejton ose e kthen dribluesin sipas rregullave të skuadrës;
- x2 është po ashtu në pozitë që ta pengoj pasimin të 2. X2 është po ashtu në pozitë për ta dyfishuar 1 nëse ai është i drejtuar kah vija anësore. X3 lëviz të vija e ndarjes në mes të fushës. Këto pozita ndërrohen nëse topi pasohet në anën tjetër.
- x4 lëviz në pozitën që është nën vijën e topit-prej asaj pozite ai mund të bej presion në dribluesin.



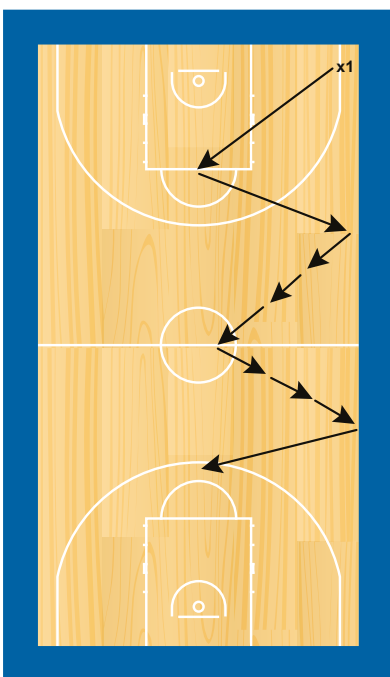
Nëse topi pasohet, mbrojtësit vazhduan të përshtaten në përputhje me parimet normale të mbrojtjes individuale. Derisa distancat relative janë të ndryshme, parimet janë të njëjta:

- mbaje shikimin në lojtarin që e ruan dhe në lojtarin me top;
- qëndro në mes të lojtarit tënd dhe topit, duke mbetur aq afër sa të mund të kthehesh te lojtari yt kur topi pasohet të ai.

MËSIMI I MBROJTJES INDIVIDUALE NË TËRË FUSHËN

Më poshtë janë disa ushtrime të pjesëshme që tregojnë llojin e lëvizjeve që kërkohet nga secili lojtar i mbrojtjes. Të gjithë lojtarët duhet të njoftohen me secilin rol.

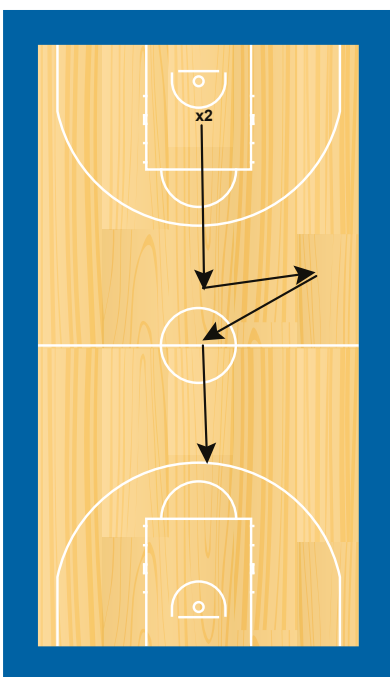
Këto ushtrime mund të jenë të shkëlqyeshme për nxehje dhe pastaj lojtarët mund të vazhdojnë ti bëjnë në situata garuese. Theksi kryesor duhet të jetë në lëvizjen e shpejtë - nuk është së lojtari më i shpejtë ai që e luan mbrojtjen më të mirë, mirëpo të lëvizësh herët është shumë e rëndësishme për tu bërë mbrojtës efektiv.



“ORGANIZATORI”

Mbrojtësi fillon në kënd dhe:

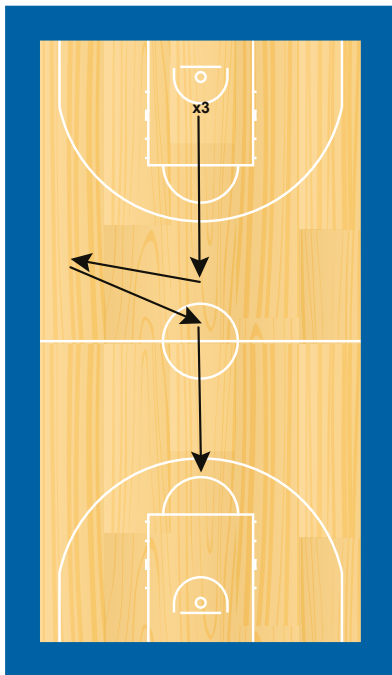
- sprinton te gjuajtja e lirë;
- sprinton te vija anësore (mund ta bëj “close-out teknikën”);
- qëndrim basketbollistik në mbrojtje deri te vija e ndarjes dhe vija anësore (sikur mbrojtja në top);
- sprinton te vija e 3 poenëve, përfundon në qëndrim.



“SIGURUESI”

Mbrojtësi fillon në trapez dhe:

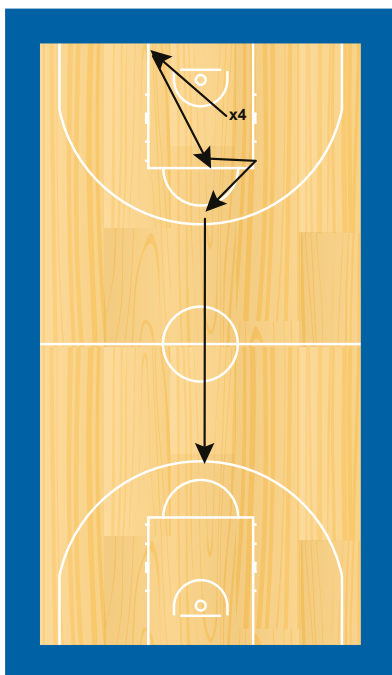
- sprinton deri te rrethi i gjysmëfushës dhe kthehet me fytyrë kah koshi (pozita e “siguruesit”);
- sprinton te vija anësore, në qëndrim të mbyllur;
- sprinton te rrethi, në qëndrim të hapur
- sprinton te vija e 3 poenëve dhe kthehet në qëndrimin e mbrojtjes.



“KËRCYESI I KRAHUT”

Mbrojtësi kërcen për ta prekur rrethin (tabelën, ose rrjetën) dhe :

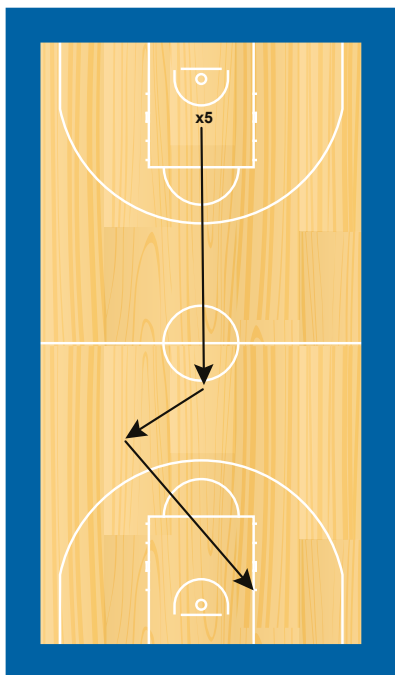
- sprinton deri te rrethi i gjysmëfushës dhe kthehet me fytyrë kah koshi (pozita e “siguruesit”);
- sprinton te vija anësore, në qëndrim të mbyllur;
- sprinton te rrethi, në qëndrim të hapur
- sprinton te vija e 3 poenëve dhe kthehet në qëndrimin e mbrojtjes.



“NXITËSI”

Mbrojtësi e prek rrethin (ose tabelën ose rrjetën) dhe:

- bën presion në rivënien e topit;
- sprinton te vija e gjuajtjes së lirë – qëndrimi i hapur
- “pengon”(dy hapa) drejt topit dhe kthehet
- sprinton mbrapa te rrethi i 3 poenëve

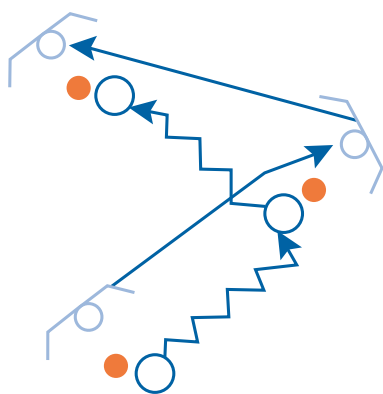


“KOSHI”

Mbrojtësi e prek rrethin (ose tabelën ose rrjetën) dhe:

- bën presion në rivënien e topit;
- sprinton në shtegun e mesëm deri te rrethi
- lëviz te bërryli i kundërt;
- lëviz te “blloku”

Shumica e mësimit të mbrojtjes në tërë fushën është mundësi e zhvillimit të shkathtësive që lojtarët i kanë përdorë më herët në gjysmëfushë dhe zbatimimi i tyre në hapësirë të ndryshme. Është me rëndësi që të përfshihen ushtrimet garuese prej fazave të mëhershme.



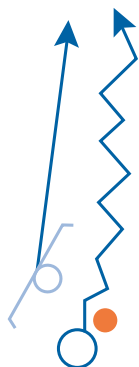
1X1 - “KTHIMI I DRIBLUESIT”

Mbrojtësi duhet ta mbajë “kokën te topi” dhe të vrapojë shpejt që të del përpara dribluesit, në mënyrë që ai ta ndërrojë drejtimin. Zakonisht, mbrojtësit e “kthejnë” dribluesin në pjesën e pasme të fushës.

Një gabim që mbrojtja e bën është të krijojë kontakt dhe të shtyhet në dribluesin. Kjo situatë i ka dy mangësi:

- E para shpesh do të referohet gabim personal
- E dyta, është vështirë për ta vendosur pozitën para dribluesit.

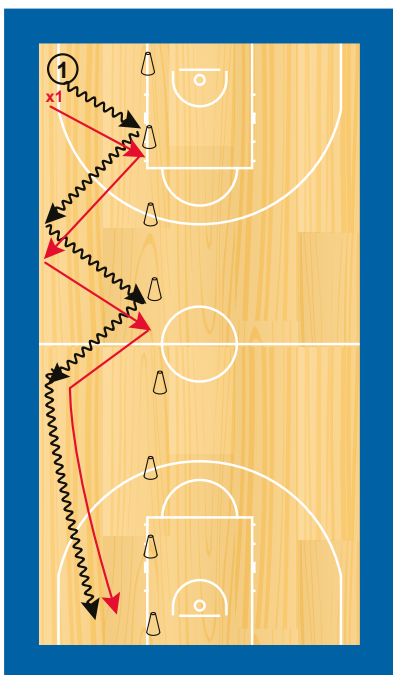
Mbrojtësi nuk duhet të jetë shumë afër që ti bëjë presion dribluesit (gjatësia e dorës përafërsisht mjafton)



1X1 - " DREJTIMI I DRIBLUESIT"

Kur "drejtohet" dribluesi, mbrojtësi e ka krahun e tij në krahun e dribluesit për tu siguruar se ai nuk mund të lëviz kah mesi i fushës. Në këtë aktivitet, mbrojtësi dhe dribluesi janë përgjatë vijës anësore.

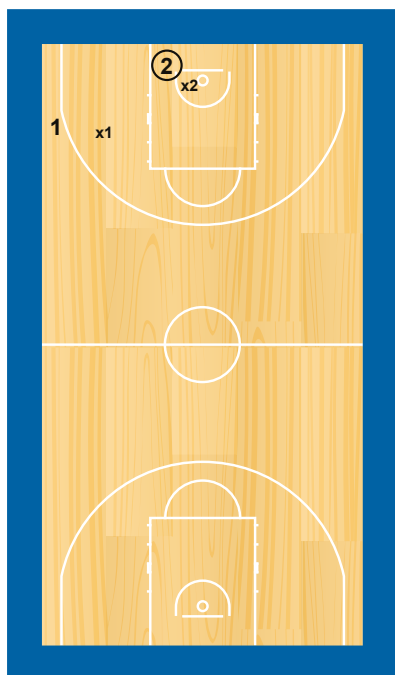
Nëse dribluesi ndalet ose bën driblim mbrapa, mbrojtësi mund të jetë para dribluesit. Ai duhet shpejt të kthehet mbrapa që të vendos pozitën në të cilën dribluesi nuk mund ta ndërroj drejtimin.



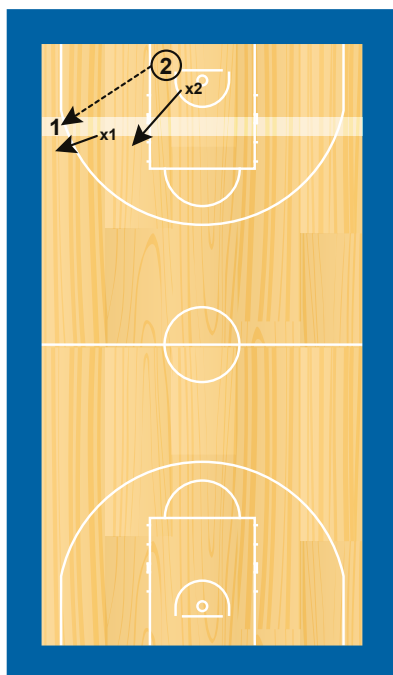
"2X2"- NË GJYSMË GJERËSINË E FUSHËS

x1 provon ta "kthej" dribluesin sa herë që të mundet në pjesën e pasme të fushës dhe pastaj ta drejtoj atë përgjatë vijës anësore (për ta mbajtur larg koshit).

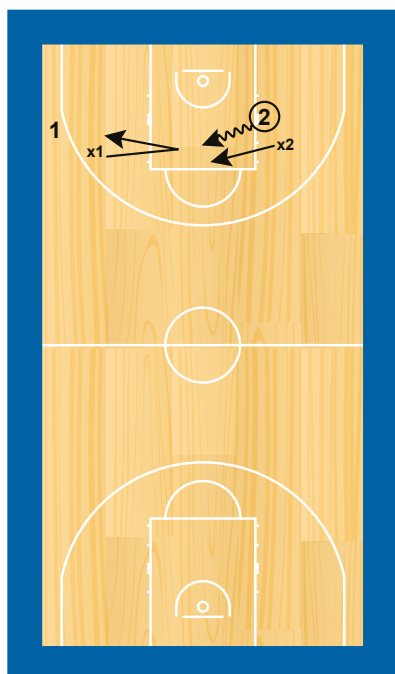
Është e rëndësishme që dribluesi provon që ta kalojë mbrojtësin dhe vetëm ta ndërroj drejtimin nëse është i detyruar. Ai duhet po ashtu të përdor ndërrimin e ritmit dhe driblimin mbrapa kur është nevoja.



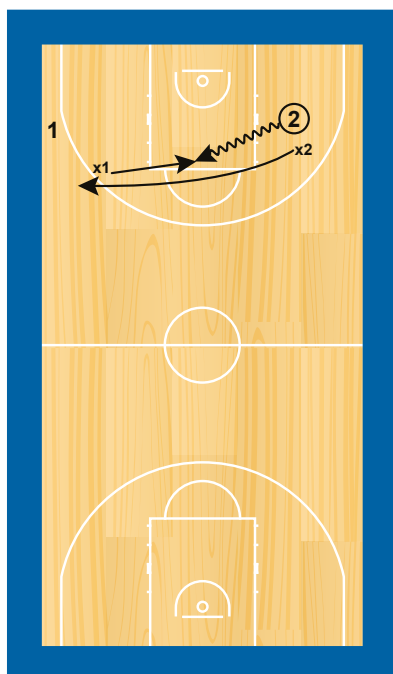
DIAG 1



DIAG 2



DIAG 3

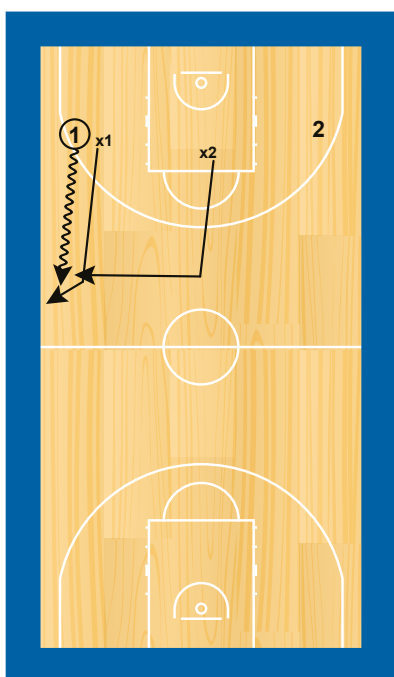


DIAG 4

2x2 në gjysmë gjerësinë e fushës. Parimi i “Vijës së Topit” është shumë i rëndësishëm për mbrojtjen. Thjesht, edhe kur lojtari i sulmit mbetet mbas topit (si në Diag 2), mbrojtësi i tij duhet të vendoset te vija e topit, që ia mundëson atij të bëjë presion në lojtarin me top.

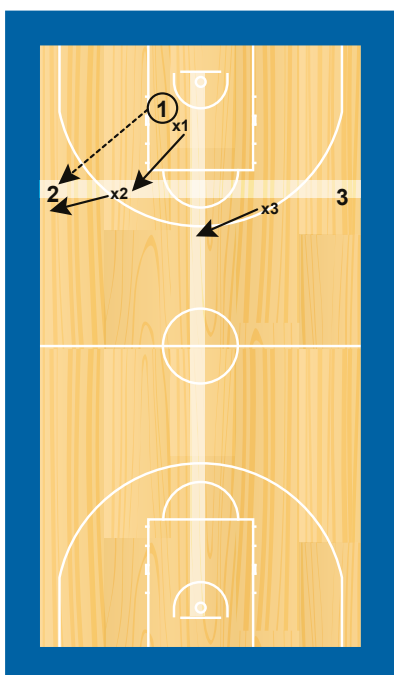
Në Diag 3, x1 i bën një ose dy hapa drejt dribluesit dhe pastaj kthehet te lojtari i tij. Ky është një shembull i “pengo dhe kthehu” siç është përdorë në gjysmëfushë.

Në Diag 4, x1 ndërrohet dhe fillon ta ruaj dribluesin dhe x2 lëviz për ta ruajtur lojtarin tjetër. X1 e komunikon këtë duke thënë “Kërce” ose “Ndërroje”



Përveç përdorimit të “ndihmo dhe kthehu” dhe “vrapo dhe kërcë” (ndërrimi), mbrojtja mund edhe ta dyfishoj lojtarin me top – që kërkon nga mbrojtësi të vendoset në “vijën e topit”.

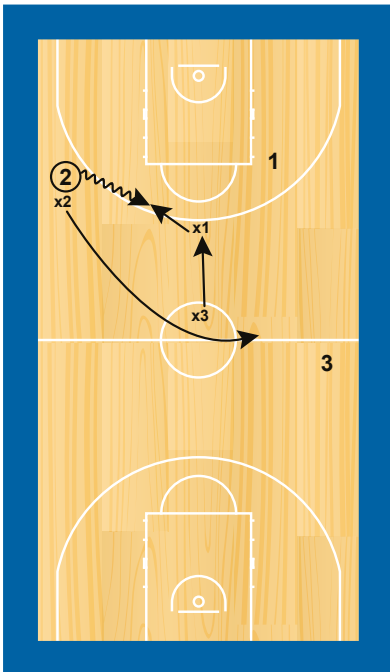
Në këtë ushtrim, sulmit fillimisht nuk i lejohe të lëviz përpara topit.



“3X3 NË TËRË FUSHËN”

Dy parimet kryesore, zbatohen edhe në gjysmëfushë:

- “vija e topit” (vija horizontale e hijezuar) – mbrojtësit duhet të jenë në ose nën vijën e topit;
- “vija e ndarjes (vija vertikale e hijezuar) – mbrojtësit që e ruajnë lojtarin në anën e kundërt të fushës, duhet të vendosen në vijën e ndarjes duke e mbajtur shikimin e lojtarit që e ruajnë dhe lojtarit me top.
- Mbrojtja e përdor “ndihmo dhe kthehu”, “kërce dhe vrapo” (ndërrimin) dhe dyfishimin kur është e mundur. Prapë, kufizojeni sulmin që të lëviz përpara.

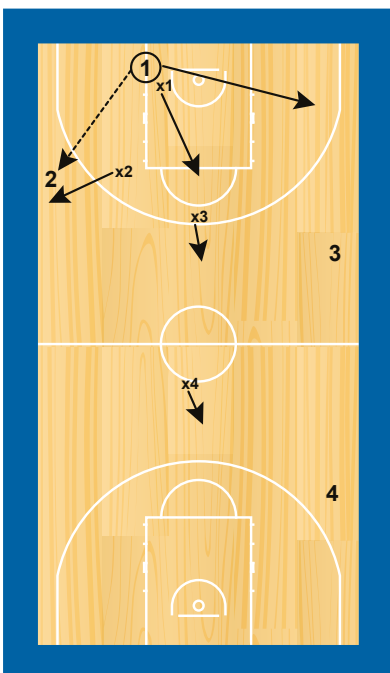


Mbrojtja duhet ta ushtroj edhe parimin e “ndihmo ndihmësin”:

- x1 ka “kërcyer” ose e ka ndërruar për ta ruajtur 2;
- x3 i ndihmon ndihmësit dhe lëviz për ta ruajtur 1, x3 mund ta vonoj pak lëvizjen, për t’ia japë x2 një mundësi të lëviz më afër në pozitën e tij të re;
- x2 bën rotacion për ta marrë përgjegjësinë për 3.

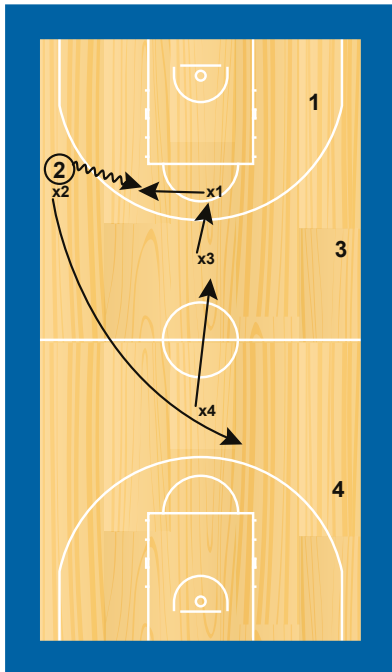
Parimet e rëndësishme për tu theksuar janë:

- Sprintimi për tu vendosur në vijën e ndarjes dhe të topit
- Komunikimi – nëse ka mirëkuptim të qartë se çfarë duhet të bëjë atëherë nuk ka probleme. Problemi do të shfaqet nëse mbrojtësit supozojnë se çka janë duke bërë bashkë lojtarët.

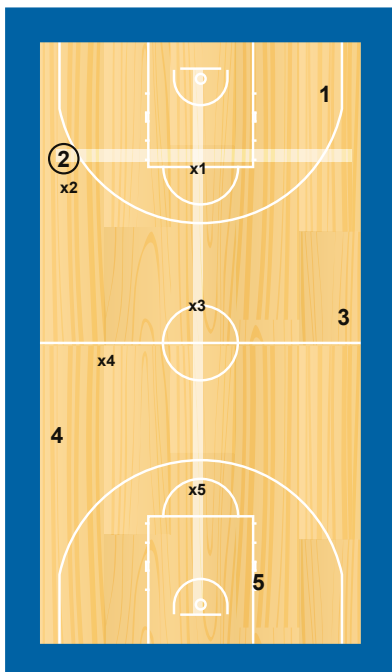


4X4 NË TËRË FUSHËN

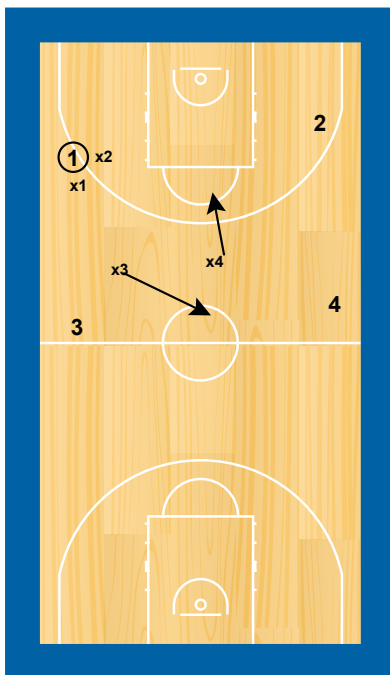
4x4 është zgjatje e mëtejshme e parimeve të përdorura në ushtrimet e mëparshme. Më me rëndësi, të gjithë lojtarët duhet të lëvizin bashkë dhe “të fluturojnë me topin” në secilin pasim, për tu siguruar se mbërrijnë në pozitën e ardhshme, në momentin që topi është kapur.



Rotacioni është i thjeshtë, me lojtarin më të afërt që i ndihmon ndihmësit.



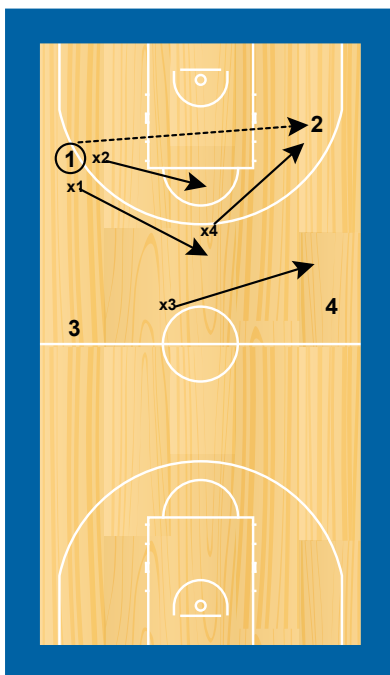
Ngjashëm, në 5x5 parimet mbesin të njëjta mirëpo kërkojnë ushtrime dinamike për tu gdhendur. Lojtarët në fushë duhet të parashikojnë ku mund të shkojnë pasimet dhe "ta mbushin hapësirën"- të përgatitur për ta ndërprerë pasimin.



USHTRIMI I DYFISHIMIT NË TËRË FUSHËN

Skadrat po ashtu duhet të ushtrojnë dyfishimin në tërë fushën, që mund të bëhet fillimisht me 4x4.

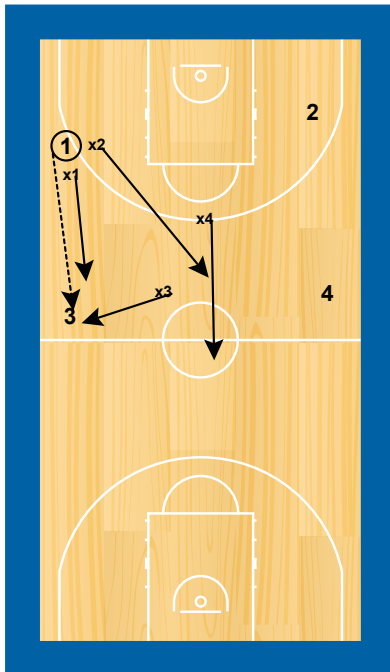
X1 dhe x2 janë duke e dyfishuar lojtarin me top, x4 dhe x3 janë “inteceptorët” dhe duhet të lexojnë se çka mund të bën lojtari i sulmit. Nëse ata besojnë se pasimi mund të shkojë të 2 ose 4, të dy mbrojtësit e përshtatin pozitën e tyre (x4 lëviz drejt 2, x3 drejt 4).



Nëse topi pasohet të 2, x4 lëviz te 2 dhe x3 lëviz për ta ruajtur 4, i cili është në anën e njëjtë të fushës.

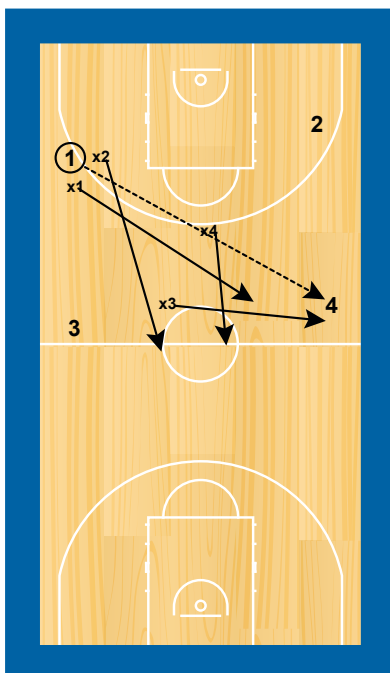
Cilido nga x1 dhe x2 e sheh pasimin, lëviz nga dyfishimi. Pasimi është bërë përmbi kokën e x2-shit, kështu që x1 do të lëvizë.

Prandaj, x2 mbetet ta ruaj 1 (dhe lëviz të vija e ndarjes) dhe x1 lëviz për ta ruajtur lojtarin e lirë (3).



Nëse pasimi shkon te lojtari 3, x3 e mbulon topin dhe x4 bën rotacion për ta ruajtur 4 (dhe lëviz në vijën e ndarjes).

X2 dhe x1 duhet të lëvizin kah vija e topit. X2 mund ta "sheh" pasimin (pasi që ka kaluar përmbi kokën e x1) kështu që do ta ruaj 2, por duhet të lëviz te vija e ndarjes, në vijën e topit. Ata pastaj mund ta dyfishojnë 3.



Pasimi përgjatë fushës të 4 është shumë i vështirë për tu pasuar, dhe me shpresë do të ndërpritet nga x4 ose x3.

Mirëpo, nëse pasimi është i suksesshëm, x3 bën rotacion për ta ruajtur 4. Edhe pse x4 mund të jetë më afër, ai nuk është në pozitë që ta ndal 4 për të lëvizur përpara.

X4 bën rotacion për ta ruajtur 3.

X1 e sheh pasimin dhe do të jetë përgjegjës për 2. Ai lëviz në vijën e topit dhe do të ketë mundësi të dyfishoj (duke parë se 2 është larg topit).

X2 është përgjegjës për ruajtjen e 1 dhe prapë lëviz në vijën e topit.

INKUADRIMI I MBROJTËSIT TË 5-TË

Mbrojtësi i 5-të, do ta mbroj koshin dhe nuk do të jetë i përfshirë në rotacionet gjatë dyfishimit.

NË VAZHDIM

1. Organizoni një lojë të shkurtë gjatë stërvitjes. Merrni dy lojtarë me juve, njëri ta shikoj sulmin dhe tjetri mbrojtjen. I lejoni ata që ti japin informata skuadrës (ose juve), që mund t'iu ndihmojnë për të parë kuptimin e koncepteve ekipore. Bëjeni edhe një lojë dhe merrni dy lojtarë tjerë të vëzhgojnë me juve.
2. Bëjeni ushtrimin e guaskës (shell drill) ku 4 lojtarë janë në mbrojtje dhe 4 trajnerë/prindër janë lojtarë të sulmit- duke e pasuar topin rreth perimetrit. Vendosni 4 lojtarë në vijën fundore me sytë e mbyllur dhe caktojeni nga një lojtar të mbrojtjes për ata. Pas 30-45 sekondave të pasimit (gjatë të cilave lojtarët e vijës fundore i kanë mbajtur sytë e mbyllur). Thoni lojtarëve të vijës fundore që ta identifikojnë së ku ka qenë lojtari i tyre në fushë (p.sh., vijën e lartë të ndarjes, vijën e ulët të ndarjes). Ata do të mund ta bëjnë këtë nëse skuadra e mbrojtjes ka komunikim të mirë.
3. Thoni secilit lojtar të skuadrës suaj ta bëjë vlerësimin se sa i kuptojnë parimet e rotacionit të ndihmës në mbrojtjen e gjysmëfushës. Në lojë gjatë stërvitjes, sa është korrelacioni në mes të vlerësimit të lojtarëve dhe performancës aktuale të tyre?

1.2 MBROJTJA NDAJ BLOKAVE

1.2.1 MBROJTJA NDAJ BLOKUT INDIREKT-"LOCK AND TRIAL"- "MBYLLE DHE PËRCJELLE"

Blloku është thjeshtë një përpjekje e lojtarit të sulmit ta bllokojë rrugën e lojtarit të mbrojtjes për ta liruar bashkëlojtarin. Bllokat mund të vendosen në mënyrë direkte, në top (për ta liruar dribluesin) ose indirekte, pa top (për ta liruar pranuesin e bllokut).

Në këtë kapitull, do ta përshkruajmë veprimin e dy lojtarëve të mbrojtjes të përfshirë në bllok ndërsa në Nivelet 2 dhe 3 do ti shqyrtojmë skemat ekipore të mbrojtjes ndaj bllokadave.

Pa marrë parasysh llojin e bllokut, komunikimi është shumë i rëndësishëm për ta mbrojtur atë në mënyrë efektive. Lojtari që e mbulon lojtarin që e vendos bllokun duhet;

- Ta marrë vëmendjen e bashkë lojtarit (ndaj të cilit vendoset blloku) - "Emri";
- Ta këshilloj që blloku po vendoset - "Blloku"
- Ta udhëzoj bashkë lojtarin se si do të luajnë mbrojtje ndaj bllokut – p.sh., "Përmes", "Nën", "Përmbi"

Skuadra mund ti këtë rregullat e saja se si do ti mbroj bllokat ose mund të jetë në zgjedhje të lojtarëve. Në secilën situatë, është lojtari i mbrojtjes i bllokuesit që e ka përgjegjësinë për të komunikuar si të mbrohen nga situatat duke u varur nga metodat e përdorura, edhe veprimet e mbrojtësit të bllokuesit do të ndryshojnë.

MBROJTJA NDAJ BLOKUT INDIREKT

Janë katër mënyra themelore për tu nga mbrojtur bllokadave indirekt:

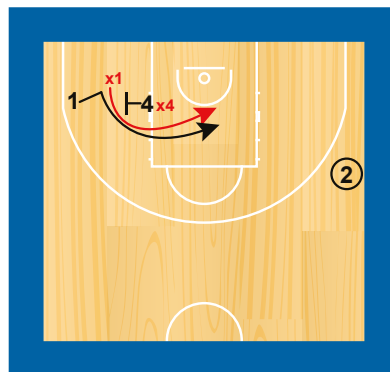
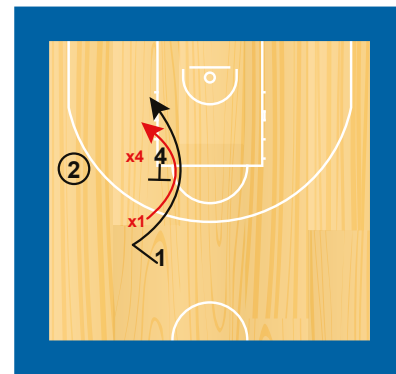
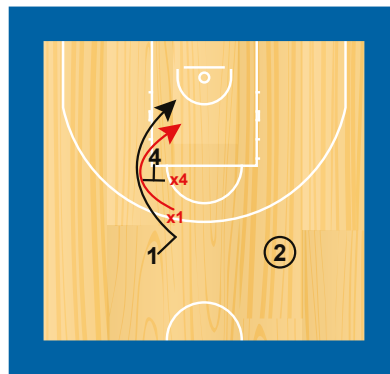
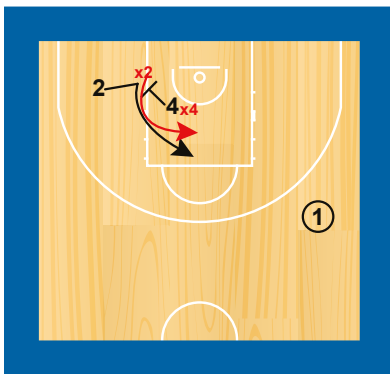
- "Mbylle dhe Përcjelle"- Lock and Trail"
- "Përmes"- "Through"
- "Nën"- "Under"
- "Ndërrim"- "Switch"

MBROJTJA NDAJ BLOKUT INDIREKT - "MBYLLE DHE PËRCJELLE"

Mbrojtësi i pranuesit të bllokut e vendos kontaktin me pranuesin me "parakrah" duke e detyruar atë që ta shfrytëzoj bllokun dhe ti jep hapësirë vetes që të jetë pranë ose ta përcjellë sulmuesin mbrapa.

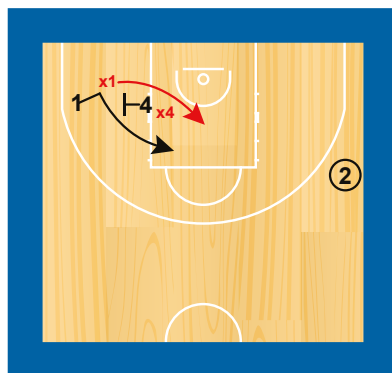
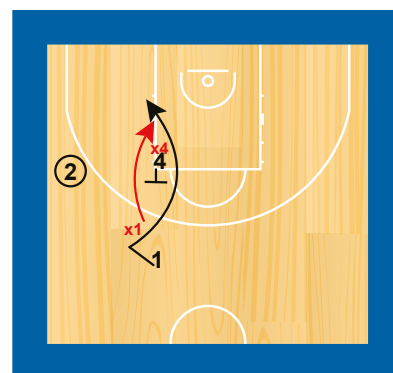
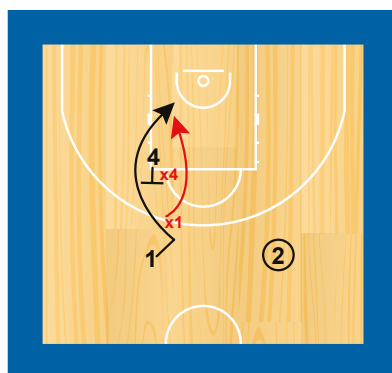
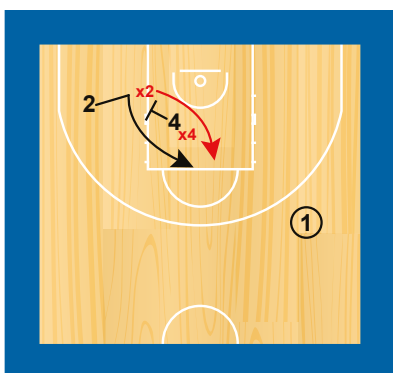
Si teknikë të sulmit, lojtarëve iu udhëzohet ta bëjnë daljen e "lakuar" (curl) nëse mbrojtësi e "mbyllë dhe përcjellë" (lock and trail). Prandaj, mbrojtësi i lojtarit që e vendos bllokun duhet të hyj në shtegun e pranuesit të bllokut për ta detyruar të shkoj në gjerësi (duke i mundësuar bashkë lojtarit të kthehet) duke mos e lejuar atë të bëj dalje të lakuar (curl).

Për ta bërë këtë, mbrojtësi i pranuesit të bllokut duhet të kaloj pranë bllokut me ijët e tij. Nëse përkulen përpara (kalojnë së pari me pjesën e sipërme të trupit), do të ngecë në bllok dhe pranuesi i bllokut do të jetë me gjasë i lirë.



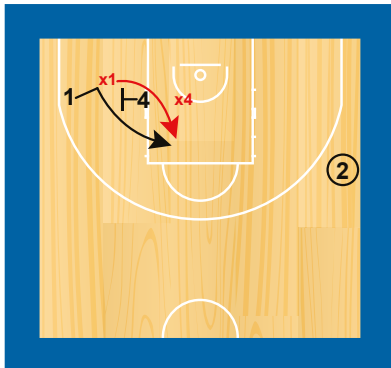
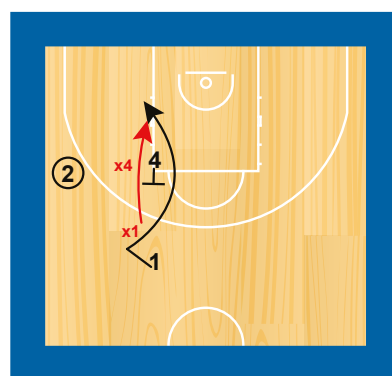
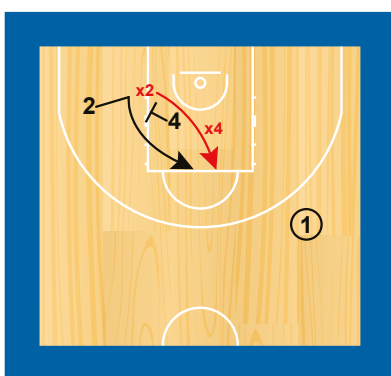
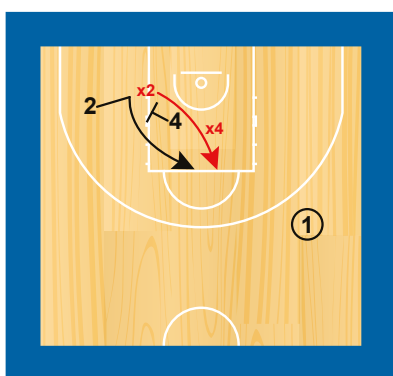
1.2.2 MBROJTJA NDAJ BLOKUT INDIREKT - "NËN"- "UNDER"

Prapë, mbrojtësi i pranuesit të bllokut fillon poshtë, duke e detyruar pranuesin e bllokut ta shfrytëzoj bllokun. Mbrojtësi pastaj shkon në anën tjetër të bllokut, duke lëvizur shpejt për ta penguar pranuesin e bllokut. Mbrojtësi i lojtarit që e vendos bllokun, krijon kontakt me bllokuesin, në mënyrë që bashkë lojtari i tij të lëviz mbrapa tyre për ta penguar pranuesin e bllokut.



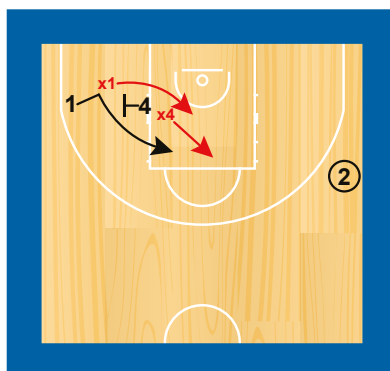
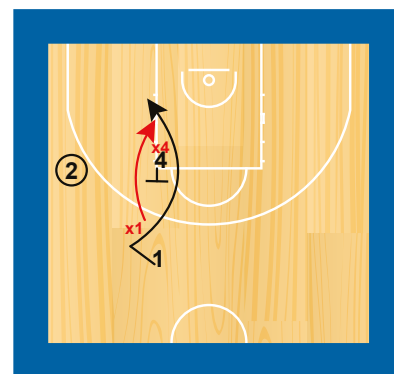
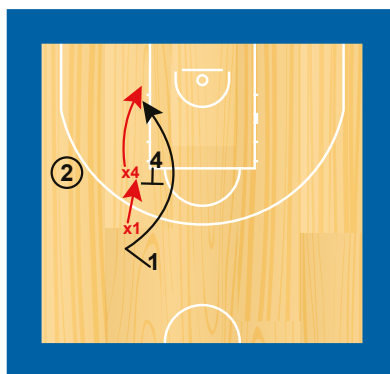
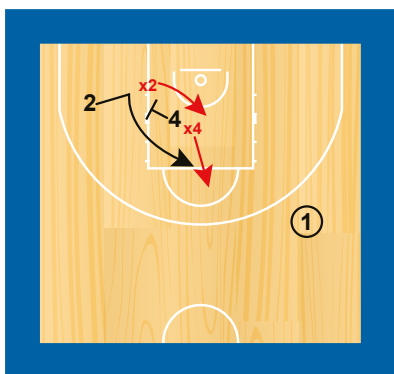
1.2.3 MBROJTJA NDAJ BLOKUT INDIREKT-“PËRMES” - “THROUGH”

Mbrojtësi i bllokuesit lëviz kah ana e topit, duke krijuar hapësirë mes tij dhe bllokuesit, në të cilën bashkë lojtari i tij i mbrojtjes mund të kalojë përmes. Mbrojtësi i pranuesit të bllokut fillon poshtë, duke e detyruar lojtarin e sulmit që ta shfrytëzojë bllokun dhe pastaj shkon në anën tjetër të bllokut për ta penguar pranuesin e bllokut.



1.2.4 MBROJTJA NDAJ BLOKUT INDIREKT - "NDËRRIM"- "SWITCH"

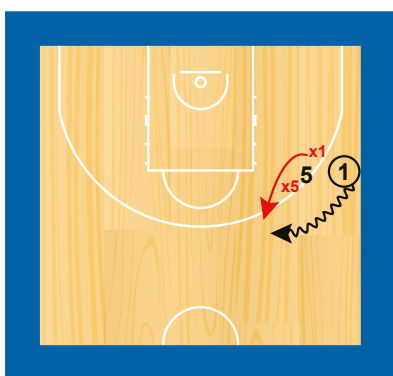
Në "ndërrim" dy mbrojtësit i ndërrojnë përgjegjësitë e mbrojtjes së lojtarëve. Kjo zakonisht përdoret kur dy lojtarë të sulmit janë të gjetësisë së njëjte (p.sh. blloku "i vogli me të voglin" ose "i madhi me të madhin"), edhe pse në sekondat e fundit të sulmit mbrojtja mund të bëjë ndërrimet në secilin bllok. Në ndërrim të lojtarëve, mbrojtësi i cili fillimisht e ruan bllokuesin duhet të lëviz në mënyrë agresive për t'ia pamundësuar pranuesit të bllokut pranimin e topit. Mbrojtësi tjetër duhet ngjashëm të lëviz shpejt për ta vendosur pozitën që ta ruaj bllokuesin.



1.2.5 MBROJTJA NDAJ BLOKUT DIREKT –“NËN”-“UNDER”

Ngjashëm, kur luhet mbrojtja ndaj bllokut në dribluesin janë 5 teknika që mund të përdoren për tu mbrojtur:

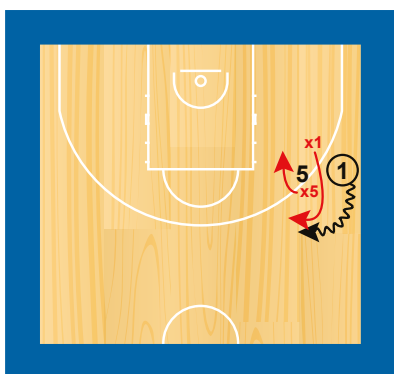
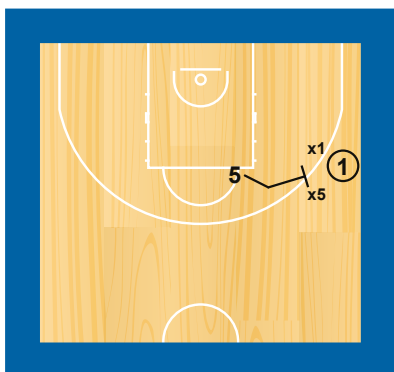
- Nën (under)
- Përmbi (over)
- Përmes (through)
- Ndërrim (switch)
- Dyfishim (double)



MBROJTJA NDAJ BLOKUT NË DRIBLUESIN – NËN (UNDER)

X5 luan ngjitur me bllokuesin në mënyrë që x1 mund të shkojë përfund bllokut për ta penguar dribluesin që të lëviz më afër koshit. Derisa dribluesi duhet të shikoj që ta sulmojë bërrylin , x1 duhet ta ndalë dribluesin nga depërtimi në trapez.

1.2.6 MBROJTJA NDAJ BLOKUT DIREKT –“PËRMBI”-“OVER”



MBROJTJA NDAJ BLOKUT NË DRIBLUESIN- PËRMBI (OVER)

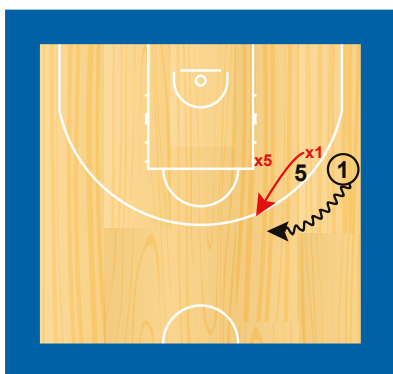
Pasi 5 bën bllok për 1, x1 duhet të lëviz për të mos lejuar depërtimin përgjatë vijës fundore, duke e detyruar Lojtarin 1 të lëviz në drejtim të bllokut.

X5 i ka shputat e drejtuara kah vija anësore dhe bën një hap përpara drejt lojtarit 1 për ta detyruar të dribloj në gjerësi.

Pasi 1 driblon, x1 po ashtu shkon përmbi bllokun. X1 duhet ta kalojë bllokun së pari me ije dhe jo ta përkulë përpara pjesën e sipërme të trupit . x5 del përpara për tu siguruar se dribluesi duhet të lëviz në gjerësi, duke i dhënë x1 hapësirë për tu kthyer në lojtarin e tij.

X5 pastaj kthehet për ta ruajtur 5, duke u siguruar se është në anën e topit.

1.2.7 MBROJTJA NDAJ BLOKUT DIREKT –“PËRMES” - “THROUGH”



MBROJTJA NDAJ BLOKUT NË DRIBLUESIN – PËRMES (THROUGH)

X5 bën një hap prapa nga bllokuesi, në mënyrë që të ketë shteg për x1, i cili mund ta shfrytëzojë atë për të shkuar përfundimtarisht bllokut për ta penguar dribluesin para se të depërtoj në trapez.

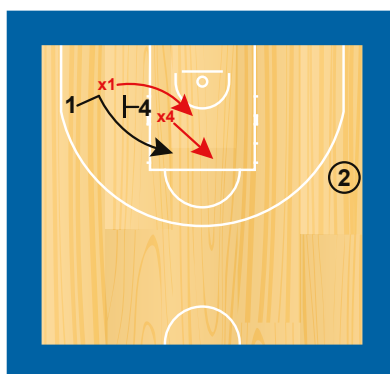
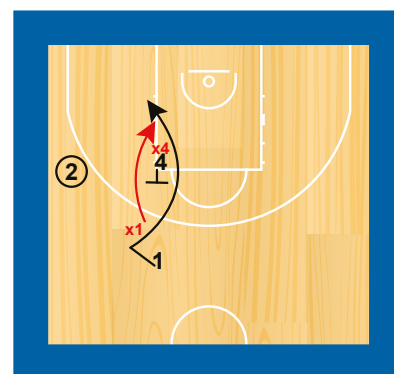
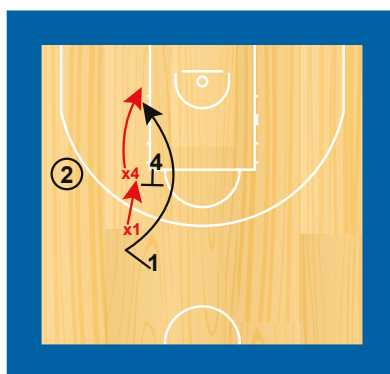
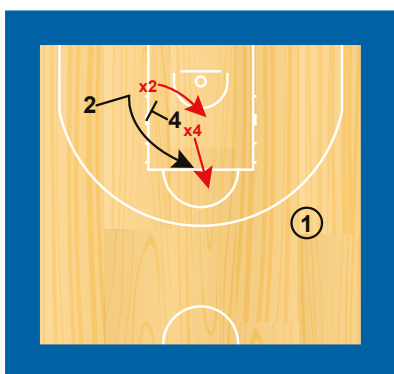
1.2.8 MBROJTJA NDAJ BLOKUT DIREKT – “NDËRRIM” - “SWITCH”

MBROJTJA NDAJ BLOKUT NË DRIBLUESIN – NDËRRIM (SWITCH)

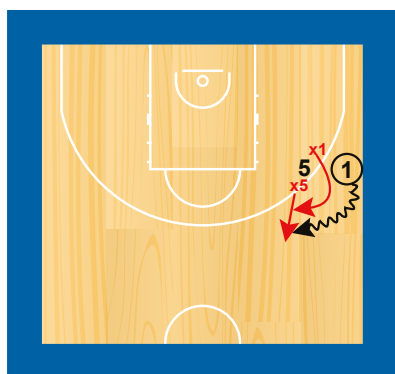
X1 e pengon depërtimin kah vija fundore, duke e detyruar Lojtarin 1 që ta dribloj topin përmbi bllok. X5 lëviz përpara me shtupat e drejtuara kah vija anësore.

Pasi që dribluesi lëviz, x5 e merr përgjegjësinë për ta ruajtur, duke e detyruar të dribloj në gjerësi. Derisa kjo mund të behet kur bllokuesi dhe dribluesi janë lojtarë të ngjashëm, posaçërisht mund të jetë efektive në sekondat e fundit të sulmit ta keni “të madhin” ta ruaj dribluesin për ta ndalur gjuajtjen e tij në kosh.

X1 lëviz shpejt që të vendoset “në anën e topit” të bllokuesit.



1.2.9 MBROJTJA NDAJ BLOKUT DIREKT –“DYFISHIM” - “DOUBLE”



MBROJTJA NDAJ BLOKUT NË DRIBLUESIN – DYFISHIM (DOUBLE)

X1 e pengon depërtimin kah vija fundore dhe e detyron dribluesin ta shfrytëzoj bllokun. X5 del përpara me shputat kah vija anësore, për ta ndaluar dribluesin.

Pasi që dribluesi lëviz, x5 i del përpara dhe x1 e përcjellë dribluesin në mënyre që ta dyfishoj me x5. X1 duhet të vendoset shpejt në pozicionin e tij të dyfishimit për tu siguruar që dribluesi nuk depërton në mes të dy lojtarëve të mbrojtjes.

NË VAZHDIM

1. Diskutoni me kolegun tuaj se si e preferon ai mbrojtjen ndaj bllokut indirekt – a pajtoheni me të? Diskutoni dallimet në qasjet e juaja.
2. Thoni ndihmës trajnerit të shënoj se sa herë gjatë lojës kundërshtari e përdor bllokun në lojtarin me top dhe në çfarë mënyre e mbrojnë lojtarët e juaj. A e mbrojnë si i thoni ju?
3. Diskutoni me kolegun tuaj se si e përmirëson ai aftësinë e lojtarëve të tij për tu mbrojtur nga bllokat.

1.3 MBROJTJET ZONALE

1.3.1 PSE ZONA NUK REKOMANDOHET PËR LOJTARËT U15

Çfarëdo mbrojtje e luajtur në gjysmëfushë që nuk përfshin parimet themelore të mbrojtjes individuale (që përfshijnë ndihmën në mbrojtje) mund të konsiderohet si mbrojtje zonale. Për këtë shkak, mbrojtjet me trap të cilat kthehen në parimet e mbrojtjes individuale janë të pranueshme.

Ka shumë arsye pse luajtja e zonës nuk rekomandohet për U15. Disa gara në mënyrë specifike e ndalojnë mbrojtjen zonale dhe e dënojnë skuadrën që luan (me gabim teknik trajnerit).³

Parimet e rotacionit të mbrojtjes, “ndihmo dhe kthehu”, mbajtja, shikimi i fushës dhe pozicionimi relativ ndaj topit dhe kundërshtarit direkt janë elemente shumë të rëndësishme bazike, që nënkuptojnë filozofinë e mbrojtjes.

Arsyetimi për prezantimin e rregullit “JO ZONËS” (në gjysmëfushë) është se mbrojtja zonale e limiton zhvillimin e shkathtësive individuale dhe ekipore.

Arsyeja për këtë është që mbrojtja zonale (veçanërisht me gjeneratat e reja) tenton që të:

- zvogëloj mundësitë për depërtim të koshi (pasi aty gjenden 2 ose 3 lojtarë të mbrojtjes);
- zvogëloj mundësitë e pasimit lojtarëve që lëvizin drejt trapezit, (pasi aty gjenden 2 ose 3 lojtarë të mbrojtjes, lojtarë e rinj mundohen ta “shohin” pasimin ose ta bëjnë pasimin);
- detyroj lojtarët që të gjuajnë nga jashtë para se ta kenë zhvilluar forcën dhe tekniken për ta bërë këtë;
- lojtarët nuk kanë forcë ta bëjnë “skip” pasimin (prej njëres anë në anën tjetër).

Duke luajtur mbrojtje individuale skuadrat, lojtarëve të sulmit iu jepet mundësia më e madhe pasi që nuk ka shumë lojtarë të mbrojtjes afër kosit. Kjo e zvogëlon nevojën për shkathtësi të mbrojtjes siç është “close-out” dhe pozicionimi. Prandaj, edhe lojtarëve të sulmit dhe të mbrojtjes do t’iu mungoj mësimi dhe zhvillimi i vlefshëm.

3. Për shembull, Basketbolli Australian ka prezantuar “ndalimin e zonës” në garat U14 në vitin 1996 (dhe vazhdon ta bëjë këtë)

Derisa, rregulli “jo zonë” fokusohet në mbrojtje, është prezantuar që ta rris zhvillimin e shkathtësive edhe të mbrojtjes edhe të sulmit. Në të vërtetë, nga sulmi varet, nëpërmes topit dhe lëvizjes së lojtarëve, të vërtetohet se është duke u luajtur zona.

Është me rëndësi të mbahet në mend se rregulli i “jo zonës” zbatohet vetëm në gjysmëfushë, ndërsa presingu zonal, mbrojtjet me trap në tërë fushën janë të lejuara, nëse kthehen në çerekun e fundit të fushës në principet e mbrojtjes individuale. Kur ky rregull zbatohet rekomandohet që nuk është referi ai që e vlerëson se a është apo nuk është duke u luajtur mbrojtja zonale. Në vend të kësaj një zyrtar i pavarur caktohet për çdo ndeshje. Ky person duhet të ketë nivel të lartë të njohurisë për basketboll, sepse ndonjëherë është mjaft e vështirë të përcaktohet se a është apo nuk është duke luajtur skuadra mbrojtje zonale.

1.4 MBROJTJA NË SITUATA TË PAFAVORSHME

1.4.1 2 ME1 DHE 3 ME 2

Në shumë situata do të ndodhë që mbrojtja do të jetë e paktë në numra ndaj sulmit, për shembull:

- Mbrojtja në “tranzicion” (pas topit të humbur, shënimit apo gjuajtjes së humbur);
- Pas dyfishimit të lojtarit të sulmit që ka arritur ta pasoj topin;
- Pas rotacionit që e ka bërë lojtari i mbrojtjes që të ndihmojë bashkë lojtarin.

Rregulla e parë në mbrojtjen e këtyre situatave është që të gjithë lojtarët e mbrojtjes të nxitojnë dhe të lëvizin shpejtë në mënyrë që situata e disavantazhit numerik të jetë për një kohë të shkurtë. Pa marrë parasysh se a ka bërë lojtari gabim, apo e ka humbur gjuajtjen të gjithë duhet të kthehen sa më shpejt që mundën në mbrojtje.

Lojtari i mbrojtjes duhet të mundohet “të vjedhë” kohë nga kundërshtari (për ti dhënë bashkë lojtarëve kohë për tu kthyer) dhe kjo më së miri bëhet nëse i vë në dyshim lojtarët e sulmit. Në këto situata një lojtar i sulmit është më shumë. Kur lojtari i mbrojtjes i vë në dyshim sulmuesit se çka duhet të bëjnë, kjo mund të jetë e mjaftueshme për të marr rezultat pozitiv.

Për të vërë dyshimin në mendjen e sulmuesve, lojtari i mbrojtjes në handicap mundet:

- Të jetë aktiv-“të pengoj” në një drejtim dhe të lëviz në drejtimin tjetër. Mbajë duart lart dhe duke i lëvizur;
- Përvetësoj një pozitë në fushë (p.sh. në vijën e pasimit) por të jetë i gatshëm të lëviz shpejt në një pozitë tjetër (p.sh. lëviz në vijën e depërtimit);
- Ta mbroj shënimin më të lehtë – për shembull, lojtari i mbrojtjes mund të rri në trapez për ta mbrojtur gjuajtjen nga dy-hapëshi, edhe pse kjo e lejon gjuajtjen e hapur nga jashtë;
- Ta sulmon lojtarin me top – kjo shpesh është e papritura e lojtarit të mbrojtjes, duke lëvizur shpejt për ta mbrojtur lojtarin me top në mënyrë shumë agresive. Nëse lojtari e pason topin kundërshtari shënon lehtë, mirëpo ky presion mund të jetë efektiv, sepse lojtari mund të bëj pasim të gabuar;
- Nëse janë 2 lojtarë të mbrojtjes (p.sh. 2 në mbrojtje 3 në sulm) një lojtar i mbrojtjes mund ta mbron koshin derisa tjetri bën presion në lojtarin me top.

NË VAZHDIM

1. Në cilat parime kryesore ju besoni se lojtarët e mbrojtjes duhet t'ju përmbahen kur janë në situatë të pafavorshme (p.sh. 1me 2 ose 2me 3)? Pyetni lojtarët e juaj për mendimin e tyre – a pajtohen me juve?

NIVELI 1



SKUADRA

KAPITULLI 2

**TAKTIKAT DHE
STRATEGJITË
NË SULM**

KAPITULLI 2

TAKTIKAT DHE STRATEGJITË NË SULM

2.1 LËVIZJA NË SULM

2.1.1	Hapësira bazike në sulm-Paso dhe shko	303
2.1.2	Sulmi lëvizës (motion) – 5 jashtë – Zëvendësimi i depërtuesit	308
2.1.3	Sulmi motion – 5 jashtë Lëvizja e qëllimshme – koha dhe hapësira	309
2.1.4	Sulmi motion – 5 jashtë -Lëvizja e topit	312
2.1.5	Sulmi motion – 5 jashtë- Depërtimi me driblim – principet e pranuesit	314
2.1.6	Sulmi motion -5 – jashtë -Hyrja me driblim	317
2.1.7	Prezantimi i bllokave-5 jashtë- Paso dhe vendos bllok anash	318
2.1.8	Ushtrimi i lojës	320
2.1.9	Lejimi i kreativitetit në vendimmarrje	321
	<i>Në Vazhdim</i>	322

2.2 BLOKAT

2.2.1	Blloku indirekt - Roli i bllokuesit-Vendosja e bllokut	323
2.2.2	Blloku indirekt - Daljet bazike nga blloku-Dalja e drejtë	324
2.2.3	Blloku indirekt - Daljet bazike nga blloku-Dalja e lakuar (curl)	325
2.2.4	Blloku indirekt - Daljet bazike nga blloku-Dalja prapa (back)	326
2.2.5	Blloku indirekt - Daljet bazike nga blloku-Dalja larg topit (flare)	327
2.2.6	Blloku indirekt-Roli i bllokuesit-Pop ose roll	328
2.2.7	Blloku indirekt -Blloku i poshtëm	329
2.2.8	Blloku indirekt - Blloku i lartë	333
2.2.9	Blloku indirekt - Blloku i shpinës	335
2.2.10	Blloku indirekt - Opsionet e dribluesit	336
	<i>Në Vazhdim</i>	339

2.3 TRANZICIONI

2.3.1	Kundërsulmi bazik - Fillimi	340
2.3.2	Kundërsulmi bazik -Vrapimi i vijave	342
2.3.3	Kundërsulmi bazik - Pasimi përpara	343
2.3.4	Kundërsulmi bazik - Kundërsulmi 2me 1	344
2.3.5	Kundërsulmi bazik - Kundërsulmi 3 me 2	346
2.3.6	Kundërsulmi bazik - Hyrja në sulm	348
2.3.7	Ushtrimet mbi parimet e kundërsulmit	350
	<i>Në Vazhdim</i>	357

2.4 SULMI NDAJ PRESINGUT ZONAL

2.4.1	Sulmi ndaj presingut zonal në tërë fushën - Parimet e përgjithshme	358
2.4.2	Sulmi ndaj presingut zonal në tërë fushën - Lëvizja e qëllimshme	361
2.4.3	Sulmi ndaj mbrojtjes individuale në tërë fushën	365
	<i>Në Vazhdim</i>	367

2.5 KËRCIMI NË SULM

2.5.1	Kërcimi dhe tranzicioni i mbrojtjes	368
-------	-------------------------------------	-----

2.1. LËVIZJA NË SULM

2.1.1 HAPËSIRA BAZIKE NË SULM - PASO DHE SHKO

Trajneri Marv Harshman¹⁸ na kujton në sfidën e bashkimit të skuadrës-“lojtarët dinë të driblojnë, pasojnë, gjuajnë. Sfide është ti mësosh ata pse duhet ti bëjnë këto në një mënyrë të caktuar, dhe kur duhet ti bëjnë”.

Para se ti mësojnë shabllonet e sistemit të sulmit, lojtarët duhet të mësohen si të punojnë bashkë, përfshirë:

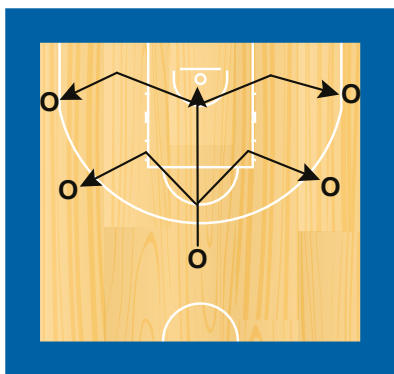
- Hapësirën bazike në sulm;
 - Lëvizja e topit
 - Paso& depërto
 - Paso, depërto & Zëvendëso
- Sulmi bazik lëvizës (motion)
- Prezantimin e lojtarëve të postit
- Principet bazike të bllokut
- Sulmi motion me blloka

- Konceptet bazike të kundërsulmit
- Press sulmi

Lojtarët e rinj shpesh do të përpjekën ta përcjellin topin, që mund të rezultojë me grumbullimin e tyre rreth topit. Kjo mund të përkeqësohet kur lojtarëve të rinj iu mungon forca ta pasojnë topin përgjatë terrenit kështu që bashkë lojtarët lëvizin më afër topit.

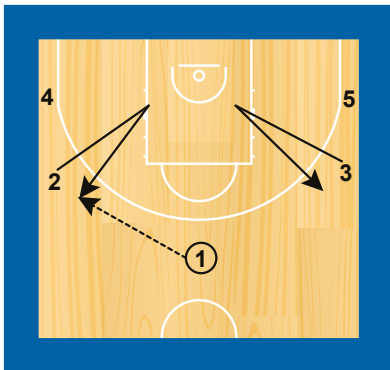
¹⁸ Harshman ishte trajner në Pacific Lutheran (1945-58), Washington State (1958-1971) dhe Washington (1971-1985) dhe është prezantuar në Naismith Memorial Basketball Hall of Fame në1985

NJË METODË PËR TA FILLUAR MËSIMIN E HAPËSIRËS NË FUSHË ËSHTË ME METODËN “KOKA-DUART-KËMBËT”:

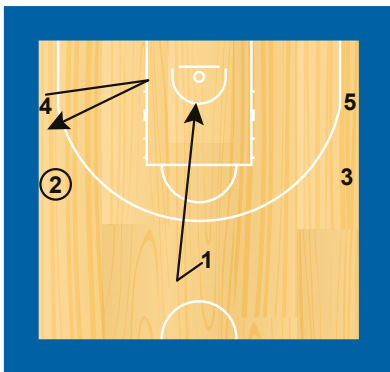


Kjo metodë i shpërndan lojtarët në hapësirën rreth perimetrit, dhe nëse i bashkoni lojtarët, ata duken si figura “shkopi”, me kokën, dy duart, dy këmbët. Shënoni këto pika në dyshe me kona dhe thoni lojtarëve që ata duhet të jenë ose te pozita e kokës, dorës apo këmbës dhe vetëm një lojtar në secilën pozitë.

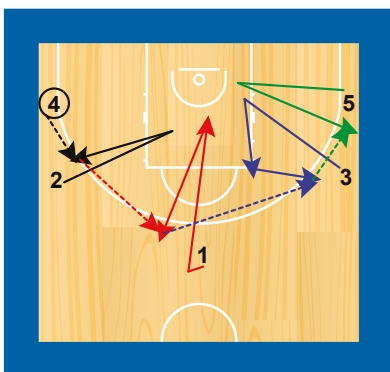
Çdo lëvizje duhet të bëhet në “zemër” (mesi i trapezit) por pastaj duhen të kthehen në njërin prej pozitave.



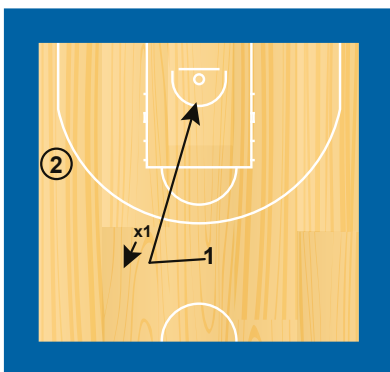
Fillimisht vetëm lojtarët afër topit udhëheqin



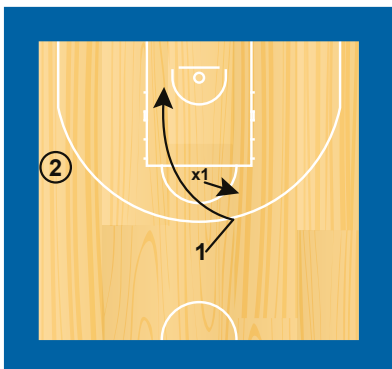
Lojtarët mund të përdorin teknika të ndryshme të lëvizjes. Këtu 4-shi përdor v-lëvizjen kurse 1-shi lëvizjen prapa.



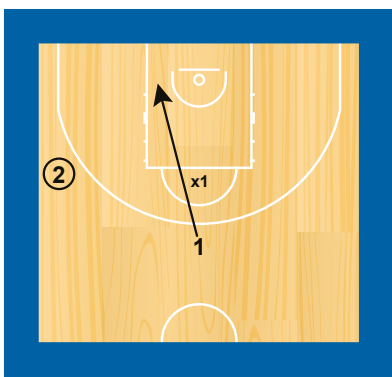
Theksoni konceptin e “lëvizjes së topit” – duke lëvizur topin prej njëres anë të fushës në anën tjetër.
Posaçërisht me lojtarët e rinj është më mirë të bëhen pasimet e shkurtra më shumë se pasimet përgjatë fushës.
Lëvizjet (të paraqitura në ngjyra të ndryshme) nuk janë bërë përnjëherë. Lojtarët lëvizin, kur personi afër tyre e ka topin.



Shtojeni mbrojtjen në mënyre që lojtarët tani duhet të reagojnë në mbrojtje gjatë lëvizjes. Këtu, mbrojtësi është në “vijën e pasimit”, sulmuesi shkon lart, i tregon duart dhe pastaj lëviz poshtë.

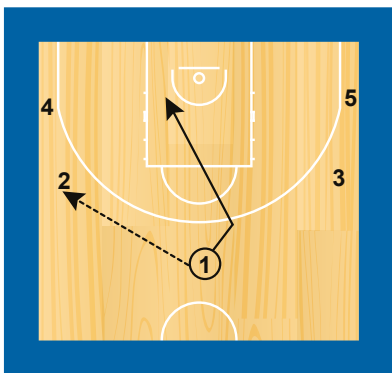


Nëse mbrojtja qëndron mbrapa, lojtari i sulmit lëviz kah koshi. Ata mund të lëvizin në një drejtim së pari (ta shtinë mbrojtjen të lëvizë) dhe pastaj të depërtojnë.



Ose mund të performojnë me depërtim të drejtë, i cili do të jetë më efektiv nëse lojtari i mbrojtjes është duke e shikuar topin dhe e ka humbur vështrimin te sulmuesi.

Lojtarët e mbrojtjes luajnë mbrojtje në një lojtar të sulmit (pa ndihmë në mbrojtje në këtë fazë) dhe fokusi është në garën 1x1.



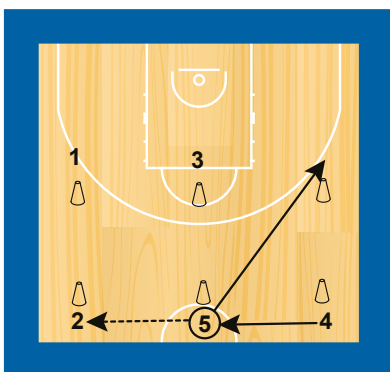
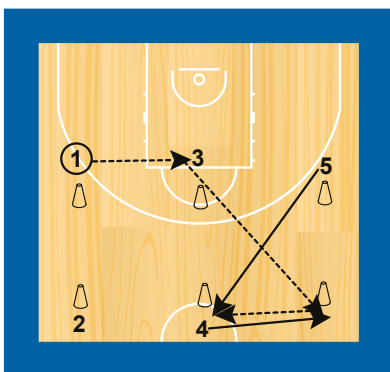
“PASO DHE SHKO”

Mbase mënyra më e thjeshtë për të luajtur basketboll është “paso dhe shko”. Lojtari që e pason topin shkon te koshi duke e kërkuar pasimin mbrapa.

“LOJA E FIGURËS”

Në shembujt e mëparshëm, lojtarët individuale kanë lëvizur por ka pasur kohezion të vogël ndërmjet tyre.

Loja e figurës është një ushtrim i thjeshtë i pasimit që mund të përdoret për t’ju ndihmuar lojtarëve ta mësojnë rëndësinë e lëvizjes më parë sesa të qëndrojnë në një vend. Dhe, në veçanti, si ta bësh lëvizjen mund të jetë efektive edhe nëse nuk e pranon topin sepse lojtari krijon hapësirë për lojtarin tjetër.



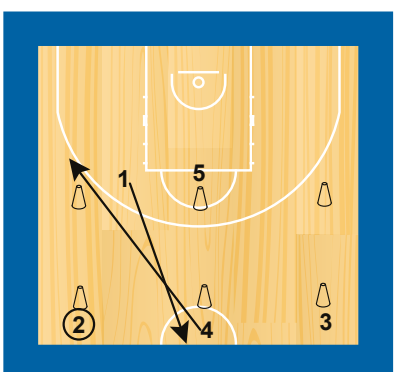
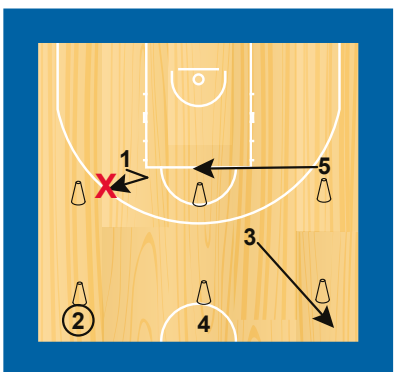
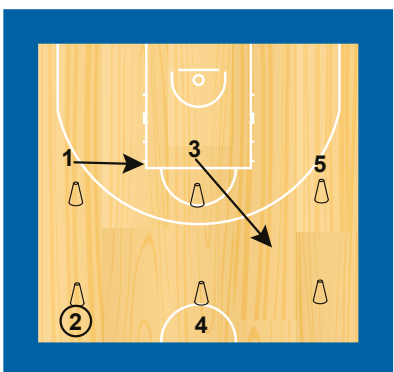
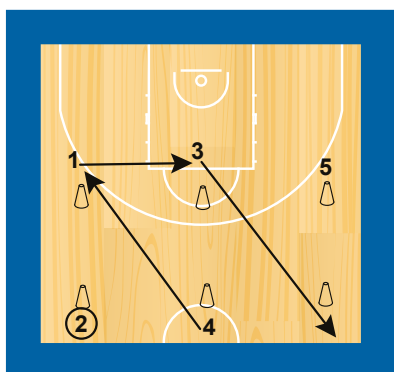
Me 5 lojtarë, vendosen 6 kona dhe secili lojtar vendoset mbrapa një konit, duke e lënë një kon të zbrazët. Rregullat e lojës janë:

- Topi mund të pasohet te personi që është vendosur të koni
- Vetëm një person te një kon
- Lojtari nuk mund të lëviz te koni kur dikush është duke qëndruar për të lëvizur te koni i zbrazët (p.sh. lojtari 2 nuk mund të lëviz para lojtarit 4 që të mbërrij te koni i hapur)
- Topi mund ti pasohet vetëm dikujt tjetër që është pranë personit me top.
Për shembull Lojtari 1 nuk mund t’ia pasoj lojtarit 5 por mund tua pasoj lojtarëve 2,3 dhe 4.

Dy diagramet paraqesin lojën e luajtur sipas rregullave, me Lojtarët 3,4 dhe 5 të përfshirë në pasime dhe lëvizje.

Diagrami i parë paraqet lojën e luajtur sipas rregullave, me Lojtarët 3,4 dhe 5 të përfshirë në pasime dhe lëvizje.

Mirëpo, lojtarët 1 dhe 2 nuk kanë pasur mundësi të lëvizin sepse nuk kanë qenë kurrë te koni i lirë. Rregulli i fundit që paraqitet është se asnjë lojtar nuk duhet të jetë të qëndroj te koni i njëjtë për një kohë të caktuar. Së pari, koha e caktuar duhet të jetë 5,6 sekonda, pastaj duhet të zvogëlohet.



Rregulli i fundit do ta theksoj rëndësinë e lëvizjes për të krijuar hapësirë për bashkë lojtarin. Këtu Lojtari 3 lëviz te koni i lirë, duke u larguar nga topi. Në këtë pozitë ai nuk mund ta pranoj topin.

Mirëpo, me lëvizjen e tyre Lojtari 1 tani mund të lëviz, sikurse Lojtari 5. Lëvizja e Lojtarit 3 krijon mundësinë për Lojtarin 5.

Ata mund të lëvizin që ta zëvendësojnë Lojtarin 3 (që nënkupton se Lojtari 1 duhet të qëndroj). Ose ata mund ta zëvendësojnë Lojtarin 4.

Kur lojtarët ta kuptojnë rregullin e fundit, ju lejohen pasimet te secili lojtar që qëndron te koni.

Nëse lojtarët përmirësohen mund të fillojnë të lëvizin prej konit të tyre njëkohësisht me lojtarin tjetër. Për shembull lojtari 3 lëviz nga koni dhe Lojtari 1 fillon të shkojë kah ai.

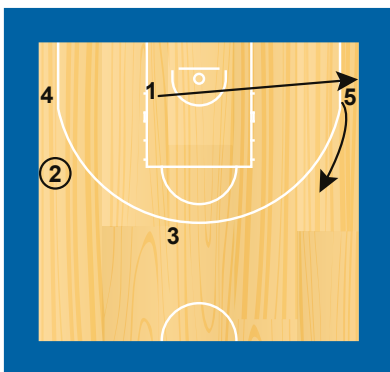
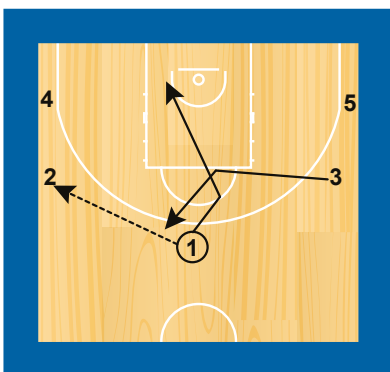
Prezantoni rregullin ku lojtari nuk mund të kthehet te koni i tyre pasi ta kenë braktisur. Për shembull nëse Lojtari 5 e zëvendëson Lojtarin 3 para se Lojtari 1 të mbërrij te koni. Lojtari 1 nuk mund të kthehet te koni i tij, As Lojtari 5 nuk mund të kthehet mbrapa

Në këtë situatë, një lojtar tjetër duhet të lëviz që të krijoj hapësirë për Lojtarin 1. Ka shumë mënyra që zbrazëtira të krijohet, për shembull:

- Lojtari 4 zëvendëson Lojtarin 1 (e treguar)
- Lojtari 2 pason te Lojtari 4 dhe pastaj lëviz ta zëvendësoj Lojtarin 1
- Lojtari 3 lëviz dhe pastaj Lojtari 4 lëviz te pjesa e tij,
- Lojtari 4 lëviz te koni ku Lojtari 5 ka filluar dhe pastaj Lojtari 1 mund ta zëvendësoj Lojtarin 4.

2.1.2 SULMI LËVIZËS (MOTION)-5 JASHTË -ZËVENDËSIMI I DEPËRTUESIT

“Paso dhe shko” është baza e shumë sporteve “pushtuese” si basketbolli. Pas prezantimit skuadrat duhet të njoftohen me lëvizjet e lojtarëve të tjerë që të mbahet hapësira e mirë në terren.



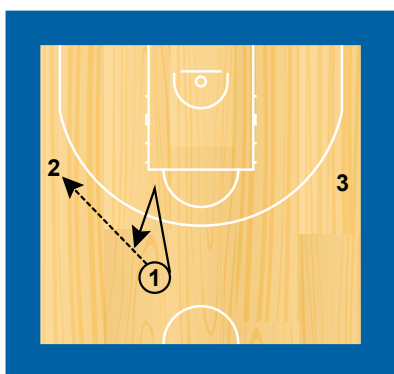
ZËVENDËSIMI I DEPËRTUESIT

Pas depërtimit kah koshi, lojtari më afër zbrazëtirës lëviz kah topi dhe e plotëson hapësirën në perimetër. Lojtari 3 nuk e përcjellë vijën e tre poenëve por lëviz në pozitë kërcënuese në maje te trapezit dhe del jashtë.

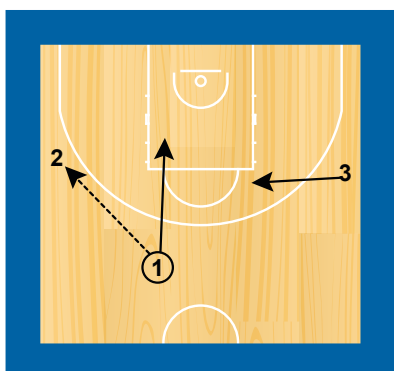
Lojtarët tjerë pastaj balancohen që ti plotësojnë pozitat në perimetër. Këta i ndjekin rregullat e lojës së mëparshme që është shpjeguar më herët.

2.1.3 SULMI MOTION-5 JASHTË LËVIZJA E QËLLIMSHME-KOHA DHE HAPËSIRA

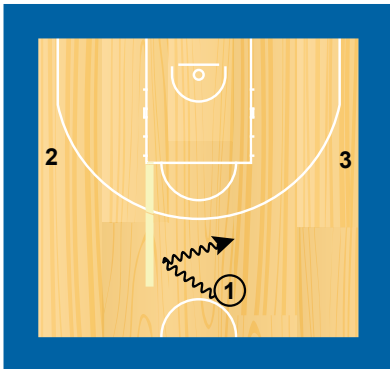
Elementi kryesor i stilit të sulmit motion është që ta lexoj lëvizjen dhe aksionet e mbrojtjes dhe të bashkë lojtarëve në sulm dhe pastaj të lëvizet në mënyrë të përshtatshme. Kur skuadra e mëson për herë të parë këtë sulm trajneri duhet ti specifikoj disa rregulla që do t'ju ndihmojnë lojtarëve ta kuptojnë njëri tjetrin



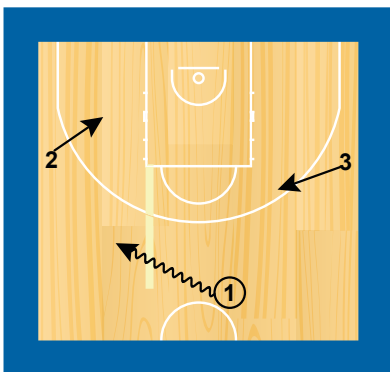
“Paso dhe shko” është një prej lëvizjeve bazike në basketboll. Kur 1 lëviz nga maja e trapezitetit, ata mund ta zëvendësojnë vetveten duke marrë parasysh se nuk e kanë kaluar vijën e gjuajtjes të lira.



Kur 1 e ka kaluar vijën e gjuajtjes së lirë ai duhet të vazhdojë të shkojë kah koshi. Ky rregull, i ndihmon 3 që ta ketë kohën e lëvizjes korrekte. Ai fillon ta zëvendësojë 1, pasi 1 ka kaluar vijën e gjuajtjes të lira.

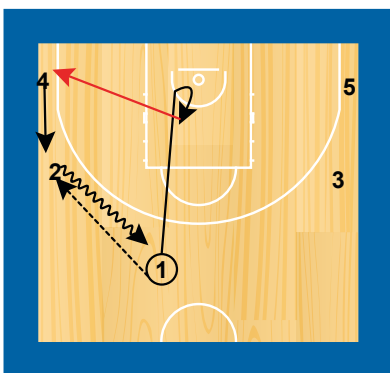


Ngjashëm, 1 mund ta dribloj topin lart, duke e ndërruar drejtimin herë pas here.



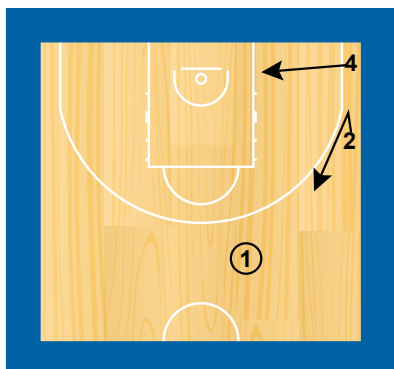
Kur 1 driblon dhe e kalon “bërrylin e zgjatur” ata duhet të vazhdojnë të ikin nga maja e trapezit dhe të vazhdojnë të driblojnë kah krahu.

Ky rregull, i mundëson 2 dhe 3 të lëvizin në momentin e tyre – 2 kah koshi dhe 3 duke e zëvendësuar 1

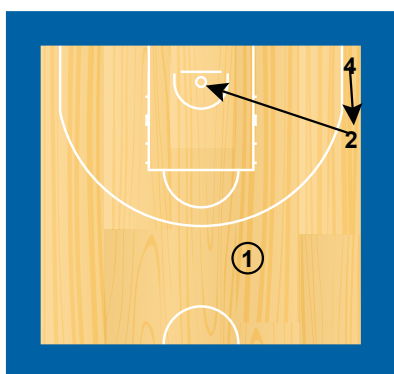


Kurdo që lojtari depërton kah posti i ulët, trajnerët duhet ta prezantojnë një rregull të ri që ai duhet të ndalet dhe të vendoset kah topi, për t’ju lejuar lojtarëve të perimetrit të lëvizin.

Pas 2 apo 3 sekondave lojtari që ka lëvizur në postin e ulët mund të lëviz në zonën e zbrazët të perimetrit.

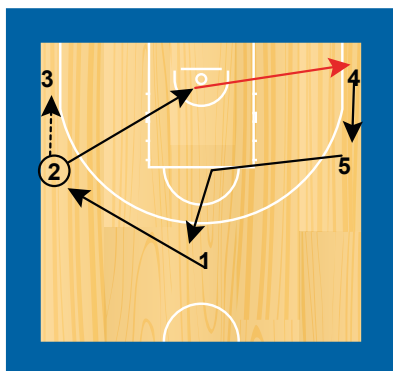


Nëse 2 lëviz drejt 4, 4 mund të depërtoj kah koshi menjëherë.

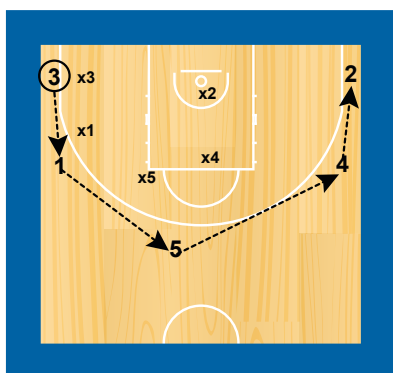


Nëse 2 lëviz kah vija e 3 poenëve, duhet të vazhdoj ka koshi, dhe 4 mund ta zëvendësoj në krah.

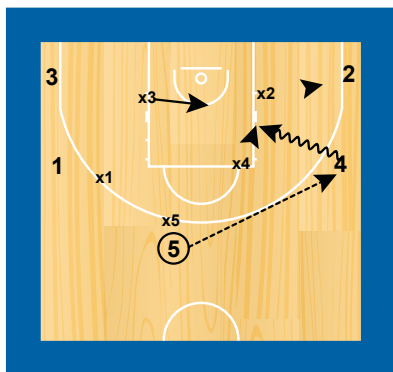
2.1.4 SULMI MOTION- 5 JASHTË - LËVIZJA E TOPIT



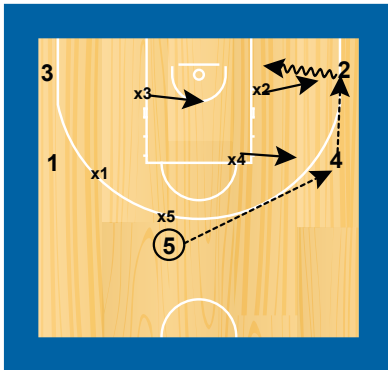
Fillimisht, "Sulmi motion" thekson lëvizjet e lojtarëve, dhe lojtarët duhet të jenë në gjendje të luajnë në të gjitha pozitat në fushë.



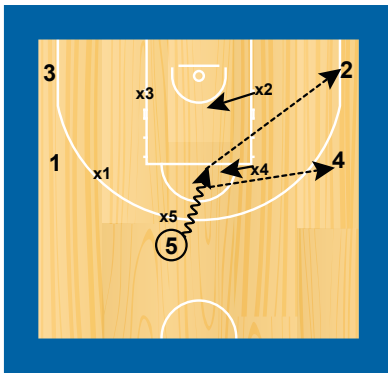
Lëvizja e topit i kërkon mbrojtjes që të lëvizë shumë, shpesh në periudhë të shkurtë kohore.



Kur lojtarët lëvizin në pozitë të re, kjo mund të krijoj mundësitë për të dribluar. Këtu x4 është në pozitë të dobët për ta ndalur depërtimin e 4-shit kah koshi dhe x3 nuk është në pozitë të ndihmës



“Lëvizja e topit” mund po ashtu të krijoj situatën ku mbrojtësi duhet të bëjë close-out në distancë të gjatë (p.sh. nga vija e ndarë te perimetri), që i mundëson lojtarit të sulmit të ketë përparësi



Shpesh mbrojtja do të lëviz duke parashikuar se sulmi do ta kthejë topin dhe ta pasoj në anën tjetër të fushës. Kjo i mundëson lojtarit në perimetër që të depërtoj.

2.1.5 SULMI MOTION-5 JASHTË - DEPËRTIMI NGA DRIBLIMI – PARIMET E PRANUESVE

“Sulmi motion” shfrytëzon konceptet e hapësirës në fushë dhe lëvizjes së lojtarëve që t’ju lejoj atyre ta zhvillojnë dhe kuptojnë lojën e cila mund të transferohet në çfarëdo sistemi të sulmit.

Një gabim i zakonshëm të cilin e bëjnë trajnerët e juniorëve është ti prezantojnë lojtarëve sulmet të cilat ata i mësojnë në mënyre automatike. Kjo rezulton në lëvizjen e lojtarëve në model të vendosur (pa marrë parasysh se ajo lëvizje ka kuptim apo jo në lidhje me atë se çfarë bën mbrojtja) pa e kuptuar mirë se a është ajo lëvizje korrekte apo jo korrekte në bazë të rrethanave.

Ata nuk i zotërojnë vendimet taktike dhe elementet teknike që kërkohen në këto lëvizje dhe kjo shpesh përfundon në sulm të ekzekutuar dobët.

Në vend të kësaj, lojtarëve duhet të ju prezantohet sulmi motion i cili është i bazuar në fundamentet taktike dhe teknike. Përveç koncepteve të hapësirës në fushë dhe lëvizjes së lojtarëve, ne duhet të shtojmë edhe konceptet e lëvizjes së topit dhe lojtarëve si dhe parimet se kur dhe si duhet të shfrytëzohet driblimi.

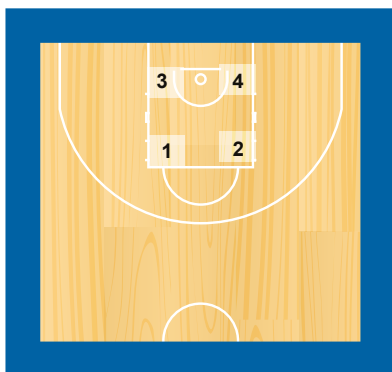
PARIMET PËR DEPËRTIM NGA DRIBLIMI

Në depërtimin me driblim, dribluesi duhet:

- Shkoj në supet e mbrojtësit;
- Te jetë shënues së pari;
- Ti ketë dy këmbët brenda trapezit gjatë depërtimit;
- Të ndalet me një takt në trapez;
- Ta përdorë fintimin e gjuajtjes dhe këmbëve që të krijoj mundësinë e depërtimit.

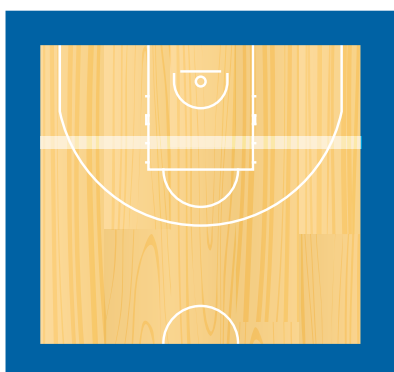
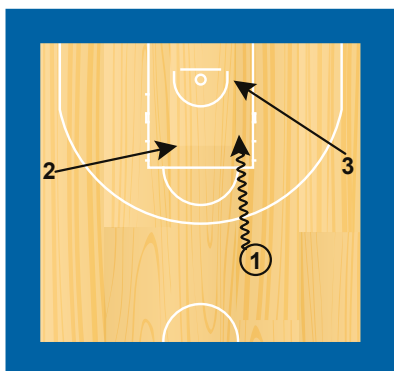
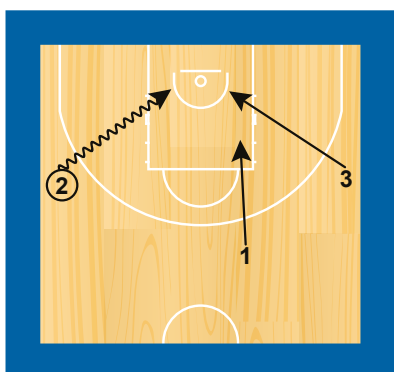
PARIMI I PRANUESVE

Parimet e pranuesve e diktojnë lëvizjen e bashkë lojtarëve pas depërtimit me driblim:



POZITAT E PRANUESVE

Janë katër pozita të pranimit në trapez, dhe dy prej tyre mund të plotësohen nga depërtimi me driblim.



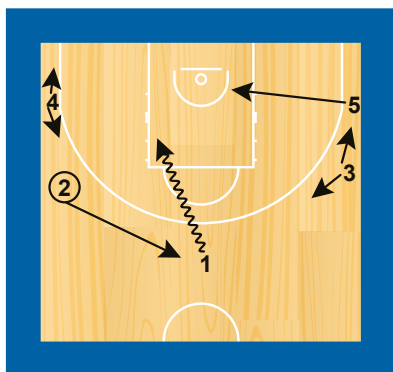
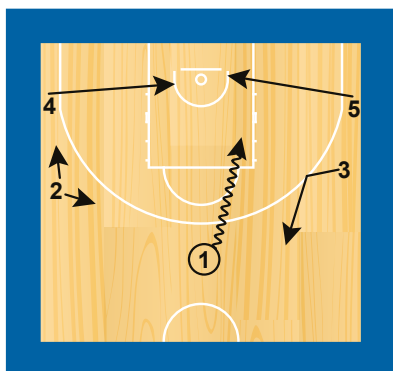
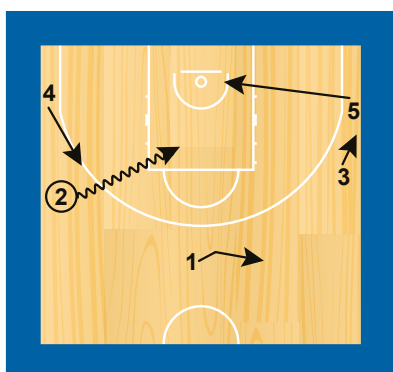
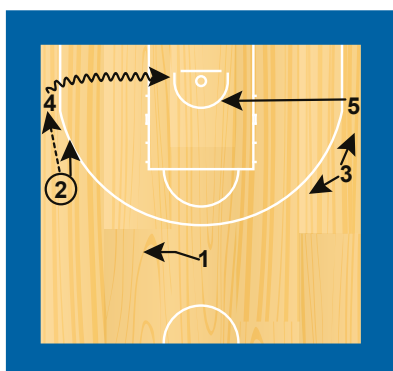
PREZANTIMI I POZITAVE TE PRANUESVE 3X0

Pozitat e pranuesve mund të prezantohen me ushtrimin 3x0, me një lojtar që lëviz afër koshit dhe lojtarin tjetër që lëviz në anën e kundërt të dribluesit.

5 JASHTË

Për ta prezantuar parimin për 5x0, një vijë nën gjuajtje të lira e dikton që secili në apo nën vijë mbërrin te pozita e pranuesit te koshi.

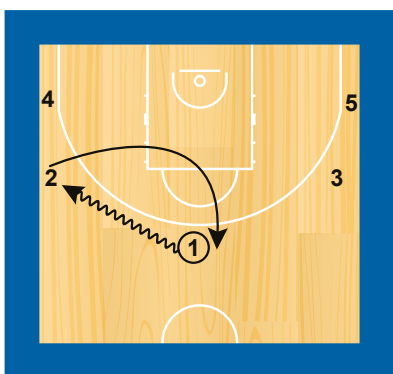
Gjithnjë e më shumë në basketboll, skuadrat mundohen të shënojnë nga jashtë, posaçërisht pas depërtimit të parë në trapez. Kjo mund të jetë njëjtë efektive për juniorët, mirëpo gjuajtjet e tyre nuk janë aq të sakta dhe konsistente prej perimetrit. Prandaj, është me rëndësi kur 5 lojtarët i dinë pozitat e tyre në perimetër sikur në trapez



Në "5 jashtë" (pa lojtarë në post) parimet e pranuesve janë:

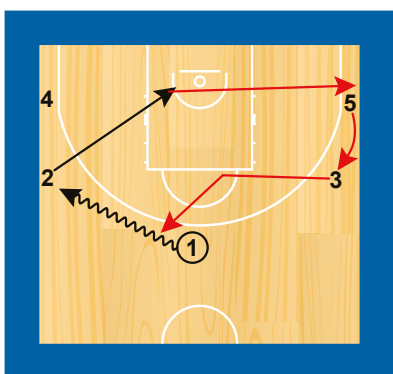
- Së paku dy lojtarë brenda trapezitet (përfshirë dribluesin)
- Lojtari në anën e kundërt të dribluesit lëviz shpejt për gjuajtje nga perimetri.
- Lojtari në anën e dribluesit qëndron mbrapa për pasim të jashtëm. Ata duhet të mos jenë afër sepse nuk do që mbrojtësi i tij të bëjë presion në Lojtarin 4
- Lojtari në maje qëndron si sigures i mbrojtjes

2.1.6 SULMI MOTION- 5 JASHTË - HYRJA ME DRIBLIM



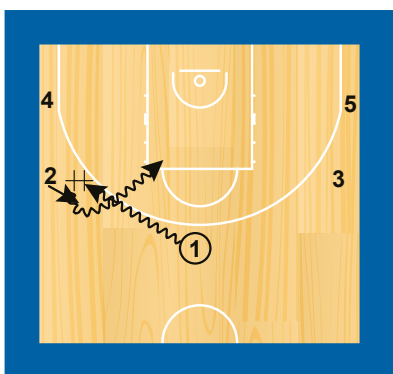
PRERJA E CEKËT

Më parë se të pasohet topi, një "hyrje me driblim" mund të shfrytëzohet kur topi driblohet kah krahu. Lojtarit që i vjen dribluesi lëvizë. Ai e zëvendëson pozitën e parë të dribluesit – me një prerje te cekët



PRERJA KAH KOSHI

Ky lojtar mundet po ashtu të bëj prerje kah koshi dhe lojtarët tjerë lëvizin për ti plotësuar pozitat në perimetër



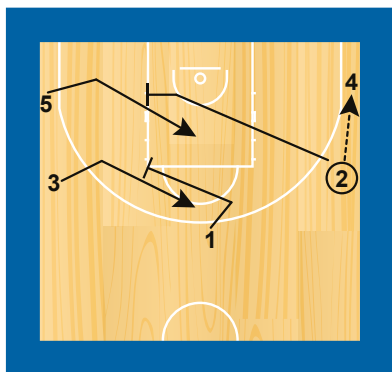
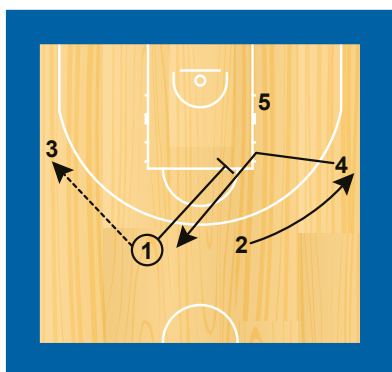
DORËZIMI I TOPIT

Lojtarët po ashtu mund ti ndërrojnë vendet me dorëzim të topit gjatë driblimit. Dribluesi, duhet të vjen dhe të ndalet me një takt dhe ta mban topin me dy duart. Lojtarit të krahit që vrapon i dorëzohet topi dhe ai fillon që të driblojë. Ky lojtar duhet të mundohet që të depërtoj kah bërri.

2.1.7 PREZANTIMI I BLOKAVE-5 JASHTË - PASO DHE VENDOS BLOK NË ANËN E KUNDËRT

Është e lehtë të integrohen bllokat në sulmin motion duke i lejuar lojtarët që të vendosin bllokat ku të donë ata ose duke e pasur një rregull se kur përdoret blloku (p.sh. në pasimin mes fundoreve, blloku i poshtëm për lojtarin e perimetrit).

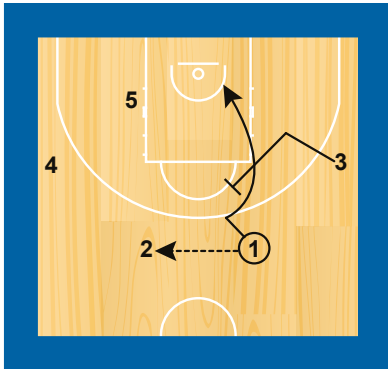
Lëvizja e lojtarëve që është themeli i sulmit motion, mbetet themeli kur bllokat paraqiten. Disa nga shembujt e shfrytëzimit të bllokut janë:



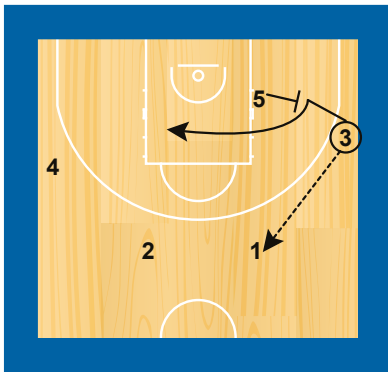
PASO DHE VENDOS BLOK NË ANËN E KUNDËRT

Paso në krah dhe bëje bllokun e poshtëm për lojtarin e krahut ose për postin e ulët.

Paso dhe lëviz kah koshi dhe pastaj vendose bllokun për lojtarin afër vijës fundore. Fundori po ashtu mund të "ndërrohet" me lojtarin e krahut në perimetër, duke shkëmbyer pozitat ose nëpërmes bllokut.

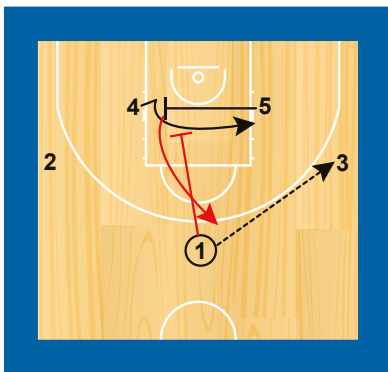


Një shembull tjetër i shkëmbimit të fundorit me lojtarin e krahut në perimetër, këtë herë me shfrytëzimin e bllokut të lartë. Pas bllokut 3 do të del te pozita e fundorit dhe 1 do të dalë në perimetër nëse nuk e kanë pranuar pasimin nga 2 gjatë lëvizjes kah koshi.



BLLOKAT E QENDRAVE

Qendrat (qoftë lartë apo poshtë) mundën po ashtu të vendosin bllok të shpinës për lojtarin e perimetrit.



Bllokot ndërmjet qendrave mund të integrohen me blloka në mes të lojtarëve të perimetrit dhe qendrave.

2.1.8 USHTRIMI I LOJËS

“ LOJA ME DY PJESË”

Caktoni dy skuadra (3x3, 4x4, 5x5) të cilat do të luajnë dy pjesë kundër njëra tjetrës. Ato luajnë në gjysmë të fushës dhe trajneri mund ta përcaktoj ndonjë rregull të veçantë në mënyrë që ta ndërroj theksin e ushtrimit (p.sh. pa driblim, duhet ta pasojnë topin në post para se të gjuajnë nga jashtë, lejon vetëm bllokun indirekt), ose thjesht të luajnë me rregulla normale.

Pasi ta merr mbrojtja topin, nëpërmes rrëmbimit, kërcimit ose shënimit të sulmit, ata shkojnë në anën tjetër të shënojnë pa mbrojtje. Mund të gjuajnë për dy ,tre pikë dhe të vazhdojnë të gjuajnë derisa nuk shënojnë.

Mbrojtja pastaj ia kthen topin sulmit dhe prapë luajnë në gjysmë të fushës.

Në gjysmë të lojës, mbrojtja duhet ta ketë epërsinë - pasi kanë shënuar në çdo posedim! Sulmi dhe mbrojtja i shkëmbejnë rolet në pjesën e dytë. Kështu që sulmi i ri që është duke udhëhequr, duhet ta mbaj epërsinë duke shënuar, pasi që e dinë se mbrojtja e re do të shënoj nga çdo posedim.

2.1.9 LEJIMI I KREATIVITETIT NË VENDIMMARRJE

Duke pasur rregulla ose parametra do t'ju ndihmoj lojtarëve që fillimisht ta mësojnë modelin e sulmit lëvizës (motion) për ta reduktuar numrin e vendimeve që ata duhet ti marrin.

Edhe pse sulmi e inkurajon lëvizjen, skuadrat e reja do ti kenë shpesh lojtarët duke qëndruar me një vend sepse ju duhet kohë për të marrë vendime.

Trajnerët duhet të jenë të kujdesshëm që mos ta humbin fokusin e sulmit motion e që është reagimi në atë se çfarë bën mbrojtja, para se ti përdorin lëvizjet e paracaktuara. Prandaj, trajneri duhet ta përvetësoj një qëndrim të "leximit, jo rregullave", duke ju lejuar lojtarëve që të devijojnë nga rregullat e sulmeve. Me këtë nënkuptohet (veçanërisht me skuadra e reja) që trajneri duhet ta pranoj se lojtarët kohë pas kohe do të marrin vendime të gabuara.

Për t'ju ndihmuar lojtarëve që të zhvillohen trajneri duhet:

- Ta pyes lojtarin pse e ka marrë atë vendim, para se ti tregoj menjëherë se ku ka gabuar. Duke kujtuar se trajneri ka perspektivë të ndryshme nga lojtarët sa i përket terrenit, lojtari do ta ketë parë situatën ndryshe prandaj edhe ka marrë vendim të ndryshëm nga trajneri.
- Ti fokusoj lojtarët që të vazhdojnë të luajnë – sa më të ashpra janë rregullat e lëvizjes në sulm, aq më shumë është e mundur që nëse një lojtar bën lëvizje të gabuar, lojtarët tjerë do të ndalen, duke mos ditur si të reagojnë;
- Ti japë skuadrës në stërvitje shumë mundësi që të luaj në situata garuese me mbrojtje agresive. Sa më shumë i ndalë trajneri aktivitetet e stërvitjes, aq më pak do të jenë në gjendje lojtarët të reagojnë në atë se çfarë ndodhë gjatë ndeshjes;
- Fuqizon te lojtarët se është OK të gabosh. Trajneri Dean Smith¹⁹ na përkujton se "çka duhet bërë me gabimin-pranoje, mëso prej tij, harroje".

¹⁹ Trajneri Smith ishte trajner i programit të meshkujve në Universitetin e North Carolina për 36 vite, ku skuadra e tij ka fituar 2 tituj të NCAA dhe bilanci i tij i fitoreve-humbjeve ishte 77.6% (879 fitore – 254 humbje)

NË VAZHDIM

1. Angazhojeni dikë ta xhiroj lojën tuaj. Në fund të lojës merrni shënime se sa mirë ju mendoni që skuadra e juaj i ka zbatuar taktikat bazike të sulmit. Rishikojeni videon – a keni parë diçka të ndryshme?
2. Shpesh një skuadër mund të luaj mirë por nuk mund të shënoj dhe anasjelltas (luan dobët mirëpo shënon). Si mund ta matni ndryshe efikasitetin e lëvizjes në sulm të skuadrës suaj?
3. Si e definoni gjuajtjen e mirë për skuadrën tuaj? Thoni ndihmës trajnerit që ta vlerësoj gjatë lojës se gjuajtjet që janë gjuajtur a kanë qenë të mira apo të këqija. A është duke bërë skuadra e juaj gjuajtje të mira?

2.2. BLOKAT

2.2.1 BLOKU INDIREKT - ROLI I BLOKUESIT - VENDOSJA E BLOKUT

Blloku është kur një lojtar i sulmit provon ta bllokojë shtegun e mbrojtësit të bashkë lojtarit

Rregullat e basketbollit saktësojnë që ;

Blloku është një përpjekje pa top, që ta vonosh apo ta ndalosh kundërshtarit ta mbërrirë pozitën e dëshiruar në fushën e lojës.

Blloku legal është kur lojtari që e vendos bllokun ndaj kundërshtarit:

- Nuk ka lëviz (brenda cilindrit të tij) kur kontakti ndodh.
- I ka pasur dy këmbët në dysheme, kur ka ndodh kontakti.

Blloku ilegal është atëherë kur lojtari që e vendos bllokun:

- Lëviz kur kontakti ndodhë
- Nuk ka pasur distancë të mjaftueshme në vendosjen e bllokut ndaj kundërshtarit kur ka ndodh kontakti
- Nuk i ka respektuar elementet e kohës dhe distancës të kundërshtarit në lëvizje kur ka ndodh kontakti .

Nëse blloku vendoset brenda fushës së vizionit të kundërshtarit që nuk lëviz (përpara ose anash), bllokuesi mund ta vendos bllokun sa më afër që mundet po që se nuk ka kontakt. Nëse blloku vendoset jashtë fushës së vizionit të lojtarit që nuk lëviz, bllokuesi duhet ta lejoj kundërshtarit të ketë hapësirë prej një hapi drejt bllokut pa bërë kontakt.

Nëse kundërshtari është në lëvizje, elementet e kohës dhe distancës do të zbatohen. Bllokuesi duhet ti lejoj aq hapësirë lojtarit që i vendoset blloku që të ketë mundësi ta shmangë bllokun duke u ndalur ose duke e ndërruar drejtimin.

Distanca e kërkuar është jo më pak se 1 dhe jo më shumë se 2 hapa normalë.

Lojtari që iu ka vendosur blloku në mënyrë legale, është përgjegjës për çdo kontakt me lojtarin që e ka vendos bllokun.²⁰

VENDOSJA E BLOKUT

Lojtari i cili e vendos bllokun duhet ta përdor ndaljen me një takt që të sigurohet se është i stacionuar para kontaktit me mbrojtësin – duke e kujtuar se qëllimi i menduar i bllokut është se do të ketë kontakt. Bllokuesi po ashtu duhet të jetë në qëndrim të ulët dhe të balancuar që të sigurohet se mund ta mbaj atë pozitë kur të ketë kontakt.

Ndonjëherë gjatë sulmit, një bllok i veçantë vendoset në kohë të caktuar. Edhe në këtë rast, lojtari që e vendos bllokun duhet t'ia komunikoj bashkë lojtarit se është duke e vendosur bllokun. Blloku duhet të ketë shenjë vizuale (shpesh është grushti i çuar lart) si dhe verbale.

Bllokuesi duhet edhe verbalisht t'ia komunikoj pranuesit të bllokut kur duhet të lëviz, si "prit, prit, SHKO".

²⁰ Artikulli 33.7, Basketball Rules

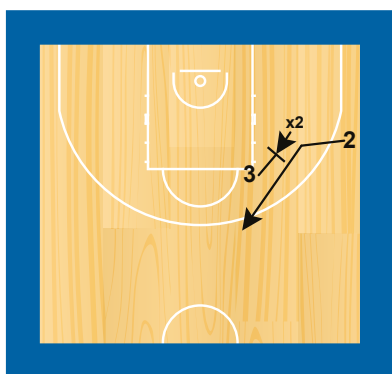
2.2.2 BLOKU INDIREKT - DALJET BAZIKE NGA BLOKU - DALJA E DREJTË

BLOKU INDIREKT - DALJA NGA BLOKU INDIREKT

Lojtari që do ta pranoj bllokun duhet ta vendos lëvizjen e tij, të cilën mund ta bëj duke:

- lëvizur ngadalë që ta përcaktoj pozitën relative të mbrojtësit ndaj bllokut ;
- treguar "dorën si shënjestër" për pranim të pasimit, pasi që mbrojtësi mund të reagoj;
- gjatë lëvizjes pas pranimit të bllokut, të jetë afër bllokuesit "krahu te këllku" duke u siguruar se nuk ka hapësirë për mbrojtësin që ta kaloj bllokuesin;
- "mbylle" bllokun me dorën e tij në këllkun e bllokuesit;
- komunikuar me bllokuesin se çfarë dalje bëjnë ose duke e emëruar daljen (p.sh. drejtë, lakuar) ose duke identifikuar se ku janë duke lëvizur (p.sh. "koshi", "perimetër", "larg").

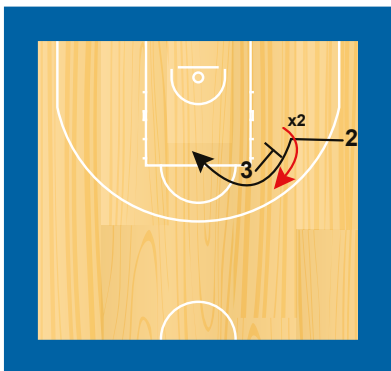
Janë katër dalje bazike që mund të përdoren te blloku indirekt . "Stimuli kryesor i sinjalit" ose "shenja" është veprimi të cilin mbrojtësi e ndërmerret që ta mbroj pranuesin e bllokut.



"DALJA E DREJTË"

Lojtari lëviz drejt mbrojtësit të tij dhe pastaj bën një prerje në maje të bllokut. Nëse mbrojtësi përplasat me bllokuesin atëherë lojtari që e pranon bllokun lëviz drejt.

2.2.3 BLOKU INDIREKT - DALJET BAZIKE NGA BLOKU - DALJA E LAKUAR (CURL)

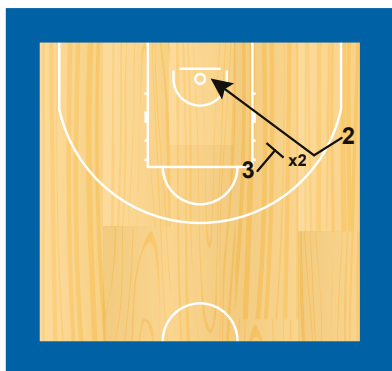


“DALJA E LAKUAR”(CURL)

Nëse mbrojtësi qëndron poshtë bllokut, lojtari që e pranon bllokun bën një hap drejt mbrojtësit dhe lëvizë kah maja e bllokut.

Nëse mbrojtësi e “mbyllë” lojtarin dhe vrapon pas tij, pranuesi i bllokut bën lëvizje lakuese kah koshi. Pasi që mbrojtësi është mbrapa tij nëse pranuesi i bllokut bën lëvizje të drejtë, mbrojtësi është në pozitë ta pengoj pasimin.

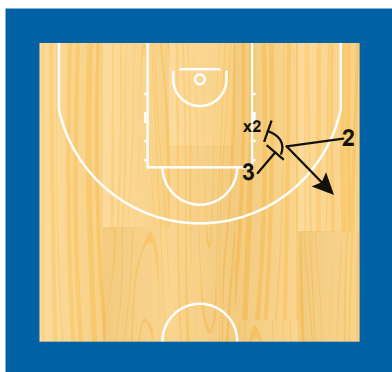
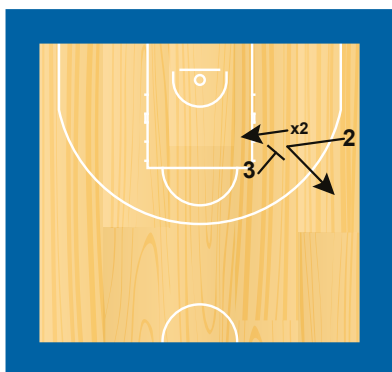
2.2.4 BLOKU INDIREKT - DALJET BAZIKE NGA BLOKU - DALJA MBRAPA



“DALJA MBRAPA”

Mbrojtësi mund ti dalë pranuesit të bllokut përpara dhe ai nuk mundet të kalojë kah maja e bllokut. Pranuesi i bllokut bën hap drejt mbrojtësit të tij (sikur të dëshiron të shkojë lartë) dhe pastaj e ndërron drejtimin për të “lëvizur mbrapa” drejt koshit.

2.2.5 BLOKU INDIREKT – DALJET BAZIKE NGA BLOKU – DALJA LARG BLOKUT (FLARE)



“DALJA LARG BLOKUT” (FLARE)

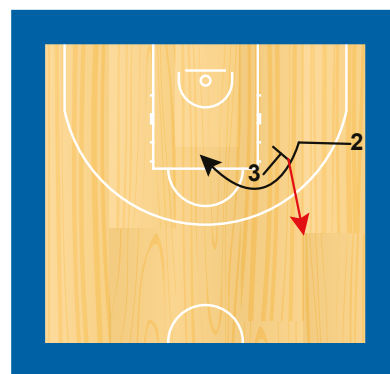
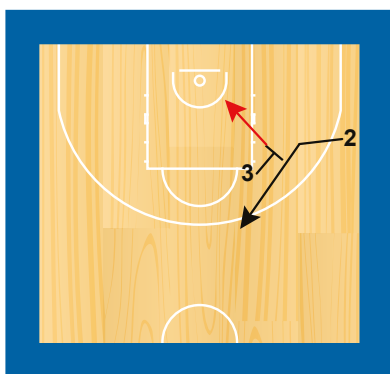
Nëse mbrojtësi lëviz përfundi bllokut, për ta mundur pranuesin e bllokut në “anën tjetër” të bllokut, pranuesi i bllokut duhet të lëviz njëherë kah blloku dhe pastaj të lëvizë larg bllokut, në mënyrë që bllokuesi të jetë në mes të tij dhe mbrojtësit.

Bllokuesi po ashtu mund ta kthen fytyrën kah mbrojtësi dhe të bëjë “ri-bllokim”

2.2.6 BLOKU INDIREKT – ROLI I BLOKUESIT-DEBLOKIMI-POP OSE ROLL

LËVIZJA E BLOKUESIT

Pas vendosjes së bllokut, edhe bllokuesi duhet të lëviz. Parimi themelor është “një lartë, një poshtë”. Nëse pranuesi i bllokut bën dalje të drejtë, bllokuesi duhet të lëviz në thellësi ka koshi (roll). Ngjashëm nëse pranuesi i bllokut bën lëvizje lakuese, bllokuesi duhet të ngjitet lartë (pop).



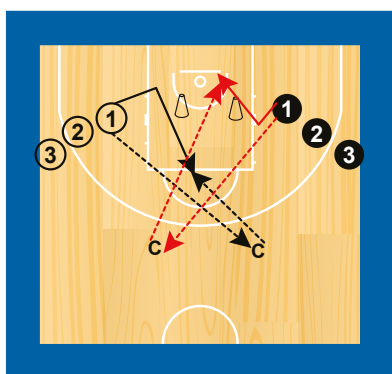
2.2.7 BLOKU INDIREKT – BLOKU I POSHTËM

MËSIMI I BLOKADAVE INDIREKTE DHE DALJA NGA BLOKU I POSHTËM

Blloku i poshtëm vendoset nga lojtari që lëviz drejt vijës fundore, për shembull:

- lojtari në postin e lartë e bën bllokun për lojtarin e postit të ulët;
- fundori në maje të trapezitet ("pozita e fundorit të parë") e bën bllokun për lojtarin e krahut në perimetër.

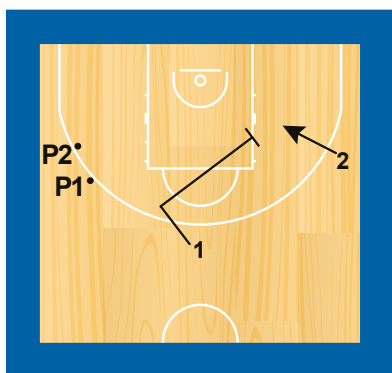
Në mënyrë tipike, kur bëhet blloku i poshtëm, shpina e bllokuesit do të jetë përballë topit.



“DALJET NGA BLOKU I POSHTËM”

Lojtari e pason topin te trajneri dhe pastaj lëviz nga “blloku”:

- Një kon apo karrige vendoset brenda secilit bllok (postit i ulët) për ta zëvendësuar bllokuesin
- Lojtarët lëvizin nga karriga për ta pranuar pasimin
- Fillimisht Trajnerët e thërrasin daljen e kërkuar, drejt, mbrapa, e lakuar, dhe larg topit
- Lojtarët i bëjnë daljet e kërkuara, duke i përmendur (p.sh. “drejt”, “mbrapa” etj.) dhe treguar se ku do të jenë në fushë
- Lojtarët kërcejnë për topin e tyre e pasojnë te trajneri dhe lëvizin në anën tjetër

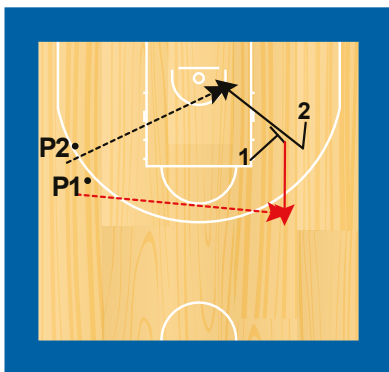
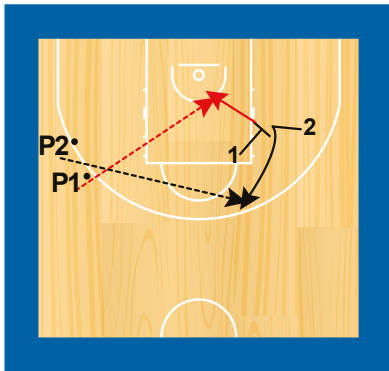


“2XO BLOKU I POSHTËM ”

Dy lojtarë me topa pasojnë. Një lojtar e vendos bllokun e poshtëm për lojtarin tjetër. Pranuesi i bllokut i ushtron katër daljet nga blloku, duke thirrur daljen që e bën (kjo po ashtu mund të bëhet nga trajneri).

Pikat mësimore

- Bllokuesi përdor sinjal vizual (“grusht i shtrënguar”)
- Bllokuesi ndalet me një takt (një numërim)
- Bllokuesi thërret prit, prit dhe pastaj “shko” kur është në pozicion
- Pranuesi thërret llojin e daljes, drejt, lakuar, mbrapa
- Pranuesi e pranon bllokun dhe lëviz



KOMUNIKIMI NË SULM

Në daljen e drejtë:

Pranuesi- "drejt" Bllokuesi- " koshi"

Në daljen mbrapa:

Pranuesi- "mbrapa" Bllokuesi- "pop"

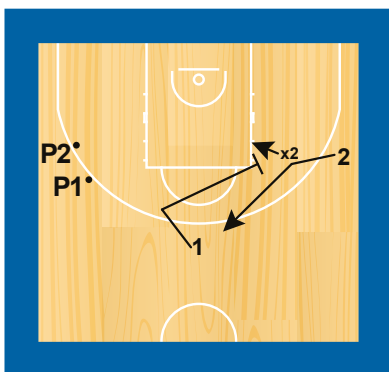
Në daljen e lakuar:

Pranuesi- "lakuar" Bllokuesi- "pop"

Në daljen larg :

Pranuesi- "larg" Bllokuesi "post"

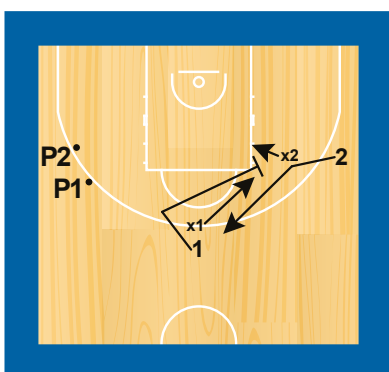
Në daljen larg bllokuesit, bllokuesi mund të bëjë "ri-bllokim" para se të lëviz në post.



"2X1 BLOKU I POSHTËM "

Mbrojtja luan në pranuesin e bllokut dhe vendos çka do të luaj. Pranuesi duhet ta lexoj mbrojtësin e tij. Një lojtar pason. Ai mund t'ia pason topin pranuesit të bllokut nëse lirohet, dhe lojtarit të postit nëse pranuesi nuk lirohet.

Trajneri duhet ti tregoj lojtarit që pason që të jetë i durueshëm – është situatë 2x1 dhe një lojtar i sulmit do të jetë i lirë.

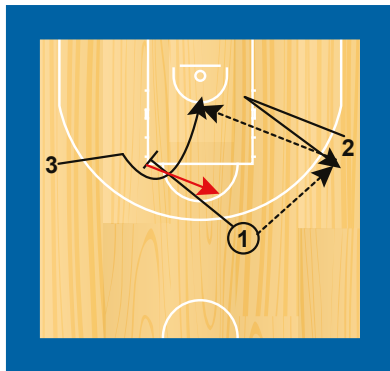


"2X2 BLOKU I POSHTËM"

2 lojtarë pasonjë. Trajneri mund ti japë udhëzime lojtareve të mbrojtjes çka të luajnë në mbrojtje.

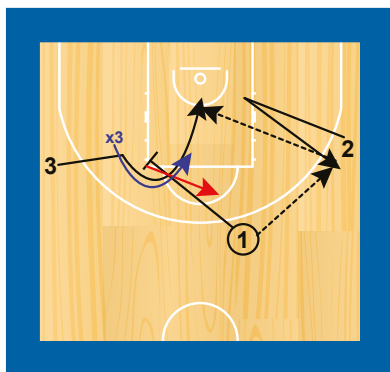
USHTRIMI I SULMIT LËVIZËS (MOTION) ME BLOKA

Ka shumë ushtrime për sulmin motion dhe një numër të tyre do ta tregojmë më poshtë. Trajnerët duhet të nxiten që ti përdorin ushtrimet që përfshijnë sulmin dhe mbrojtjen, tu asistojnë lojtarëve në marrjen e vendimeve, dhe mos ta ndalin shpesh stërvitjen ose ti udhëzojnë lojtarët.



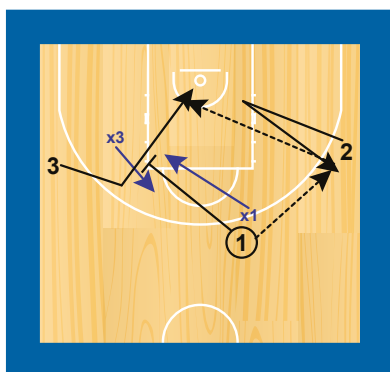
“3X0 BLOKU I POSHTËM”

Fundori e pason topin dhe pastaj e vendos bllokun e poshtëm.



“3X1 BLOKU I POSHTËM”

Shtoni një mbrojtës në pranuesin e bllokut



Shtoni një mbrojtës në lojtarin që e bën bllokun

“LOJË STËRVITORE ME DY PJSË”

Caktoni dy ekipe (3x3,4x4 ose 5x5) që do të luajnë kundër njëra tjetrës për dy pjesë. Luhet në gjysmë fushë dhe trajneri mund të vendosë rregulla, për ta ndërruar qëllimin e ushtrimit (p.sh. pa driblim, duhet pasuar para gjuajtjes në kosh), lejohen vetëm” blloku indirekt” ose thjesht luhet me rregullat normale.

Kur mbrojtja e merr topin, shkon në koshin tjetër për të shënuar (pa mbrojtje). Ata mund të gjuajnë për 2 pikë apo 3 pikë dhe vazhdojnë të gjuajnë derisa nuk shënojnë.

Mbrojtja pastaj ia kthen topin sulmit dhe luajnë prapë në gjysmë të fushës.

Kur të kryhet pjesa e parë, mbrojtja me siguri është duke udhëhequr – pasi kanë shënuar në çdo posedim! Në pjesën e dytë ndërrohen rolet. Tani sulmi i ri që është duke udhëhequr, duhet ta mbaj atë rezultat duke shënuar, sepse e dinë që mbrojtja e re do të shënoj çdo herë kur e ka posedimin e topit.

Ky ushtrim fokusohet në konceptin e “pikëve për posedim”

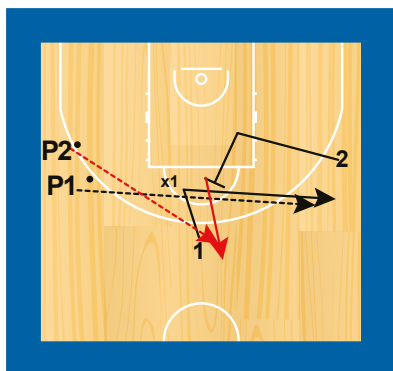
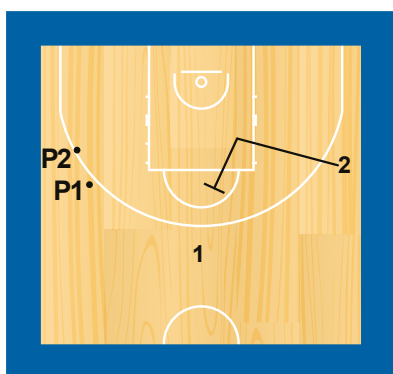
2.2.8 BLOKU INDIREKT – BLOKU I LARTË

BLOKU I LARTË

Blloku i lartë vendoset nga lojtari që lëviz larg vijës fundore, për shembull:

- Lojtari i krahut vendos bllokun për fundorin;
- Lojtari në post të lartë vendos bllokun për lojtarin në perimetër

Përgjithësisht, lojtari që bën bllok e ka shpinën përballë vijës fundore ose këndit të vijës fundore/anësore.



“2XO BLOKU I LARTË”

Lojtari i krahut lëviz drejt koshit dhe vendos bllok për fundorin, me shpinën përballë këndit të vijës fundore.

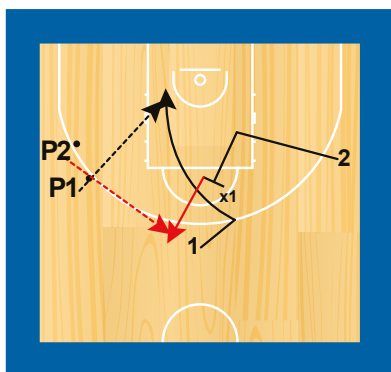
Fundori lëviz drejt topit dhe mbrojtësit direkt, dhe pastaj e bën daljen nga blloku.

“DALJA LARG BLOKUT” (FLARE)

Kur mbrojtësi mbetet në mes të pranuesit të bllokut dhe lojtarit me top, pranuesi i bllokut e bën daljen larg bllokut ndërsa lojtari që e ka vendosur bllokun shkon lart (pop).

KOMUNIKIMI

- Bllokuesi thërret “prit ,prit, shko”
- Pranuesi thërret “larg”, Bllokuesi thërret “pop”



“DALJA E DREJTË”

Kur mbrojtësi lëviz në bazë të parashikimit se pranuesi i bllokut do të shkoj larg topit, pranuesi i bllokut shkon larg topit (për t’iu afruar mbrojtësi) dhe pastaj lëviz drejt kah koshi .

KOMUNIKIMI

- Bllokuesi thërret “prit, prit, shko”
- Pranuesi thërret “drejt”, Bllokuesi thërret “pop”

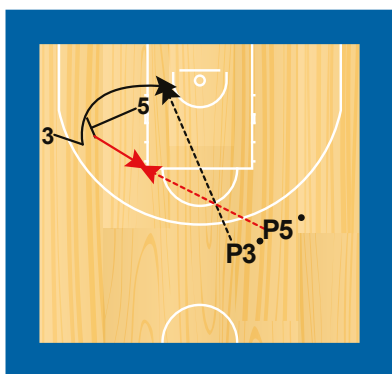
Në vazhdim inkuadroni edhe mbrojtësin e dytë

2.2.9 BLOKU INDIREKT – BLOKU I SHPINËS

BLOKU I SHPINËS

Blloku i shpinës vendoset nga lojtari që largohet nga koshi. Blloku i lartë dhe blloku i shpinës kanë ngjashmëri. Lojtari që e vendos bllokun e shpinës e ka shpinën e kthyer kah koshi.

Shembulli më i zakonshëm i bllokut të shpinës është kur lojtari që bën bllok largohet nga posti i ulët për ta vendosur bllokun për lojtarin e perimetrin.



“2X0 BLOKU I SHPINËS”

- 3 fillon me top dhe e pason te P3.
- 5 bën bllok të shpinës për 3 dhe 5 e ka shpinën ka koshi
- 3 shkon ka topi pastaj del nga 5, kah vija fundore
- 3 lëviz ka tabela dhe ndalet
- 5 “kthehet” kah topi me pivotim përpara dhe i tregon duart për ta pranuar pasimin.

KOMUNIKIMI NË SULM

- 5 thërret “prit, prit, shko”
- 3 thërret “koshi” dhe 5 thërret “pop”

2.2.10 BLOKADAT DIREKTE – OPSIONET E DRIBLUESIT

BLOKADAT DIREKTE

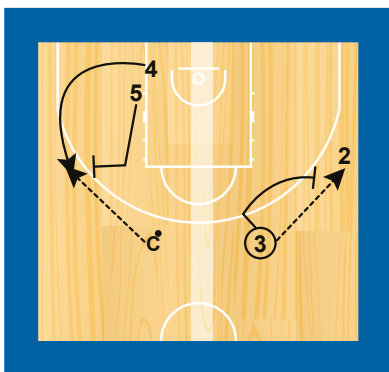
Vendosja e bllokut për lojtarin që e ka topin është shumë e zakonshme, shpesh ku “i madhi” bën bllok për fundorin. Blloku bëhet në mënyrë të njëjtë si për lojtarin pa top (p.sh. komunikimi vizual dhe verbal dhe ndalja me një takt).

Opsionet që të gjithë lojtarët duhet ti ekzekutojnë janë:

- Dribluesi:
 - “ndërroje këndin” dhe depërto në trapez (jo përreth vijës së 3 pikëve). Ai duhet ta ketë për qëllim ti ketë dy këmbët në trapez dhe të jetë gati të gjuaj apo pasoj
 - “ndaji” dy mbrojtësit duke përdorë driblimin e kryqëzuar për ta ndërruar drejtimin shpejt
 - “vrapo” – në depërtim gjuaj nga maja e trapezit derisa je në lëvizje – me dy-hapësh
 - “një hap mbrapa” - nëse lojtari i mbrojtjes shkon përfundi bllokut, dribluesi duhet ta bën një hap mbrapa dhe të gjuan nga perimetri. “Hapi mbrapa” po ashtu përdoret nëse mbrojtësi është afër dribluesit, për të krijuar hapësirë për gjuajtje.

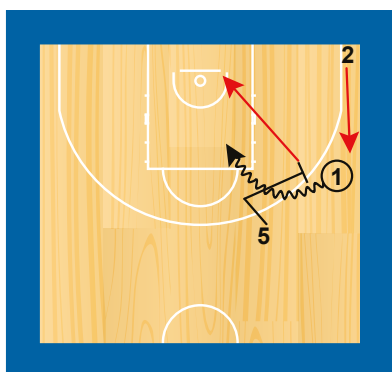
- Bllokuesi:

- “rëshqite bllokun” - nëse mbrojtësi i lojtarit që e bën bllokun del lart për të bërë presion në top, bllokuesi duhet të “rëshqas” dhe të lëvizë në drejtim të koshit para se ta bën bllokun.
- “roll (ang)” - pasi dribluesi e shfrytëzon bllokun, bllokuesi duhet të pivotoj mbrapa (“beli te topi”) dhe të lëviz kah koshi. “Pick and Roll” është element bazik, ngjashëm me “Paso dhe Shko”
- “pop (ang)” - pasi dribluesi e shfrytëzon bllokun, bllokuesi duhet të lëvizë në gjerësi për ta pranuar pasimin nga dribluesi. Bllokuesi nga ajo pozitë mund të bëjë gjuajtje në kosh, pasoj apo depërtoj.



Si ushtrim fillestar, lojtarët mund ta bëjnë këtë në dy anët e fushës.

Trajneri mund ta ruaj dribluesin



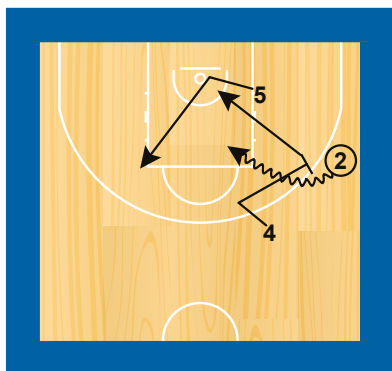
“PICK & ROLL BLOKU – KËNDI”

Dribluesi: Depërton fuqishëm te bërryli (ndarje)

Bllokuesi: Bën “roll” e ka “belin te topi”²¹ lëviz kah koshi

Këndi: Lojtari del nga këndi dhe e plotëson vendin ku ka qenë topi.

Nëse dribluesi nuk mund të shënoj apo ta pasoj topin, duhet ta shikoj lojtarin në kënd i cili e ka këndin e mirë për t’ia pasuar topin lojtarit në post.



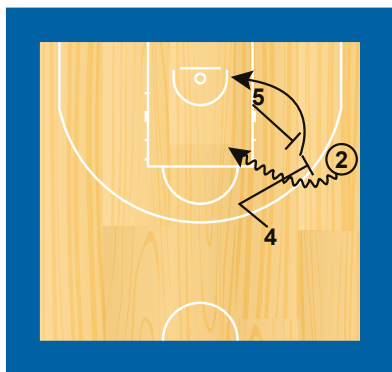
“PICK & ROLL – ME POST (LIROJE HAPËSIRËN)”

Dribluesi: Depërton fuqishëm te bërryli (ndarje)

Bllokuesi: Bën “roll” e ka “belin te topi” lëviz kah koshi

Posti: E lëshon hapësirën dhe shkon te bërryli tjetër

Nëse dribluesi nuk mund të shënoj apo ta pasoj topin, duhet ta shikoj postin te bërryli



“PICK & ROLL – BLOK PËR BLOKUESIN”

Dribluesi:

- Depërton fuqishëm te bërryli (ndarje)
- Shikon ta bëj pasimin poshtë te bllokuesi

Bllokuesi:

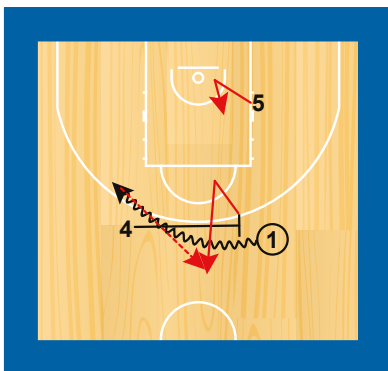
- Pret derisa dribluesi ta kalon (krah për krah)
- Përdor bllokun për të lëvizur te koshi

Posti:

- Bën bllok të shpinës për bllokuesin

Nëse dribluesi nuk mund të shënoj ose ta pasoj topin brenda, shikon të pasoj në krah.

21 “Beli te topi” do të thotë se dribluesi e kalon bllokuesin, bllokuesi bën pivotim kthyes (në mënyrë që beli i tij të jetë përballë topit). Teknika alternative është “hapi përmas” ku bllokuesi bën pivotim përpara, duke e bërë hapin me këmbën më të afërt ndaj dribluesit.



“PICK & ROLL – POP”

Dribluesi:

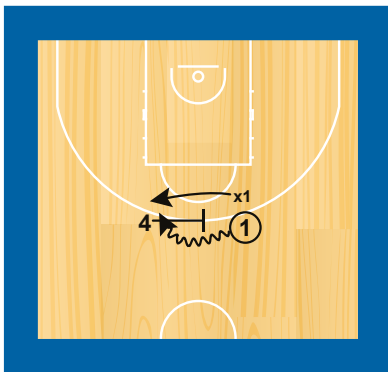
- Depërton fuqishëm te bërryli (ndarje)
- Shikon mbrapa te bllokuesi i cili ka lëvizur te vija e 3 poenëve

Bllokuesi:

- Bën një hap te vija e faullit dhe lëviz lart (pop) te vija e 3 poenëve

Posti i ulët:

- Shkon te koshi dhe “pozicionohet” (kur bllokuesi e kap topin, ky ia sulmon mbrojtësit këmbën më larg koshit)
- nëse e ka mbrojtjen para tij, vendos pozitën për lob pasim



PICK & ROLL – BLOK / RI-BLOKIM”

Dribluesi:

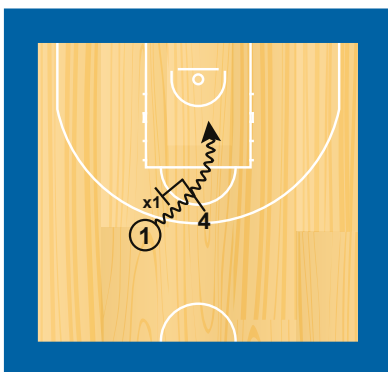
- Depërton fuqishëm nga blloku (ndarje)
- Mbrojtësi i dribluesit shkon nën bllok

Bllokuesi:

- Bën Bllok
- Beli te topi dhe bën ri-bllokim – lëviz kah koshi

Dribluesi:

- Depërton fuqishëm nga ri-bllokimi



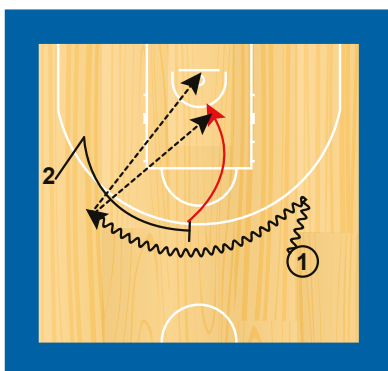
2X0 PICK & ROLL”

Dribluesi lëviz përgjatë perimetrit për ta pranuar bllokun nga bashkë lojtari.

Bashkë lojtari bën “roll” dhe lëviz kah koshi për ta pranuar pasimin ose për të kërcyer në sulm.

“2X1 PICK & ROLL”

Shtoni një mbrojtës, në mënyrë që dribluesi ta zgjedhë veprimin e duhur.



NË VAZHDIM

1. Cili është ushtrimi juaj i preferuar për zhvillimin e shkathtësive të sulmit në lojën me blloka? Diskutoni me kolegun tuaj ushtrimin e tij të preferuar.
2. Drejtoni një ushtrim garues në stërvitje që i përfshin bllokat. Gjatë ushtrimit udhëzoni lojtarët e mbrojtjes se si të mbrojnë situatat gjatë bllokadave (indirekt dhe direkt). Merrni shënime se a është duke reaguuar sulmi në mënyre korrekte ndaj mënyrës së mbrojtjes së bllokave nga kundërshtari.

Shënoni se sa mirë lojtarët e juaj reagojnë ndaj mbrojtësve që luajnë mbrojtje ndaj bllokave gjatë lojës. A ka ndryshime në mes të stërvitjes dhe lojës?

2.3. TRANZICIONI

2.3.1 KUNDËRSULMI BAZIK - FILLIMI I KUNDËRSULMIT

Basketbolli është një sport dinamik ku ekipet lëvizin prej mbrojtjes në sulm. “Kundërsulmi” është thjeshtë kalimi prej mbrojtjes në sulm sa më shpejt që është e mundur. Lojtarët e basketbollit duhet ta luajnë kundërsulmin prej momentit që fillojnë të luajnë. Trajnerët nuk duhet ti pengojnë lojtarët ta luajnë kundërsulmin, pasi që është argëtues për ta, dhe iu ndihmon për ti zhvilluar elementet e rëndësishme të basketbollit.

Parimet e rëndësishme të kundërsulmit janë :

- Fillimi i kundërsulmit;
 - Pasimi i parë;
 - Driblimi i jashtëm;
 - Rrëmbimi i topit;
- “Vrapimi në vijat e gjëra”;
- Pasimi i topit përpara;
- Përparësia/Handikapi -2x1
- Përparësia/Handikapi -3x2
- Kalimi në sulm- “Bëhu i shpejtë por mos u ngut”

FILLIMI I KUNDËRSULMIT

Ekziston një numër i aspekteve të rëndësishme për ta filluar kundërsulmin

PASIMI I PARË - KËRCYESI NË MBROJTJE

Kërcyesi në mbrojtje duhet të zbret me topin së paku në lartësi të kraharorit - duke e lëvizur larg kërcyesve të sulmit. Kërcyesi i mbrojtjes duhet të kthehet kah vija anësore më e afërt, duke qenë përballë këndit të vijës fundore në atë anë.

PASIMI I PARË – FUNDORI I PARË

Fundori duhet të kalojë në anën e kërcyesit, dhe duhet të jetë i kthyer me shpinë nga vija anësore për të qenë përballë me kërcyesin. Topin e pranon afër vijës së zgjatur të gjuajtjes së lirë. Nëse e ka mbrojtësin përpara, ai duhet të lëviz ose kah vija fundore ose kah mesi i fushës.

Fundori nuk duhet ta pranojë topin duke qëndruar në vend, por duhet të lëvizë. Pas kapjes së topit, fundori duhet të shikoj (duke e vënë “mjekrën te kraharori”) në drejtimin që do të lëvizë, para se ta lëshon topin në dysheme.

Nëse fundori e zgjedh driblimin, ai duhet ta bëjë driblimin e parë të gjatë dhe pastaj ta driblojë topin përpara trupit, duke i shfrytëzuar dy duart kur nuk ka lojtar të mbrojtjes afër. Shumë lojtarë të rinj do ta përdorin vetëm një dorë për driblim, dhe kjo ka nevojë të korrigjohet.

FILLIMI I KUNDËRSULMIT - DRIBLIMI I JASHTËM

Veçanërisht kur është marrë "kërcimi i gjatë" (p.sh. topi është dëbuar larg nga koshi), kërcyesi mund ta shohë mundësinë e driblimit të shpejtë të topit. Derisa lojtarët fillestarë pa mëdyshje do të bëjnë gabime, trajnerët duhet të kenë durim që ta lejojnë zhvillimin e kësaj shkathtësie.

FILLIMI I KUNDËRSULMIT

Shumë kundërsulme fillojnë me rrëmbim të topit. Nëse lojtari që e ka rrëmbyer topin ka përparësi atëherë duhet të driblojë shpejtë. Bashkë lojtarët duhet të vrapojnë shpejt për të qenë në pozitë për ta pranuar pasimin ose për të kërcyer për gjuajtjen e humbur.

2.3.2 KUNDËRSULMI BAZIK - VRAPIMI NË VIJAT E GJËRA

VRAPIMI NË VIJAT E GJËRA

Në momentin që kërcimi është siguruar, fundori i dytë dhe aloja duhet të vrapojnë shpejt te gjysmëfusha, pa e shikuar topin. Një gabim të zakonshëm që e bëjnë lojtarët është se nuk vrapojnë derisa nuk bëhet pasimi i parë, dhe kështu fundori i parë nuk do të ketë mundësi ta bëjë pasimin përpara.

Në përgjithësi, lojtarët duhet të vrapojnë afër vijave anësore, por nëse bashkë lojtari është para tyre, ata duhet të kalojnë në shtegun e lirë.

Kur e kalojnë gjysmëfushën, duhet ta kthejnë kokën (mjekra te kraharori) në mënyrë që ta shohin pasimin e bërë drejt tyre, ose nëse iu duhet ndihma bashkë lojtarëve ata mund të kthehen në drejtim të topit.

2.3.3 KUNDËRSULMI BAZIK – PASIMI I TOPIT PËRPARA

PASIMI I TOPIT PËRPARA

Për ta vrapuar në mënyrë efikase kundërsulmin, lojtarët duhet ta ndërtojnë mentalitetin e pasimit përpara te lojtari i lirë. Ata po ashtu duhet ta zhvillojnë aftësinë për ta bërë pasimin dhe kjo mund të jetë sfiduese për lojtarët e rinj. Para se ta pasojnë topin nga vendi, lojtarët duhet inkurajuar që ta bëjnë pasimin nga gjoksi në lëvizje.

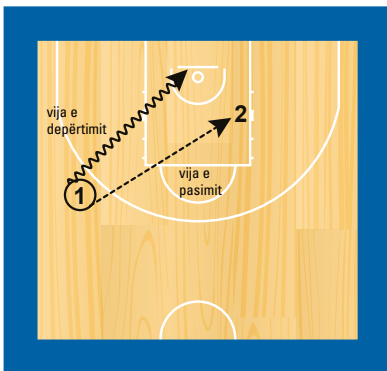
Trajnerët nuk duhet ti ndalin ushtrimet për ti ndëshkuar lojtarët për humbje të pasimit, në vend të kësaj trajnerët duhet ta pranojnë se gjatë zhvillimit të mentalitetit dhe shkathtësive të kundërsulmit, do të ketë gabime. Këto gabime janë pjesë e rëndësishme e zhvillimit.

2.3.4 KUNDËRSULMI BAZIK – KUNDËRSULMI 2 ME 1

PËRPARËSIA/HANDIKAPI – 2X1

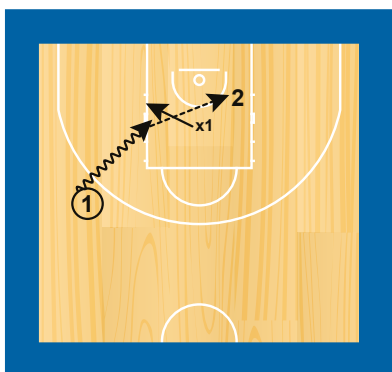
Aspekti kryesor i kundërsulmit në basketboll, është krijimi i mundësive për shënime të lehta, me shpresë pa mbrojtje! Mirëpo, kundërsulmi mund të krijoj edhe mundësinë e tejkalimit të numrave të lojtarëve ndaj mbrojtjes.

Çelësi për të shënuar në situatën 2x1 është kuptimi i koncepteve të “vijës së pasimit” dhe “vijës së depërtimit”:



“VIJA E DEPËRTIMIT”/ “VIJA E PASIMIT”

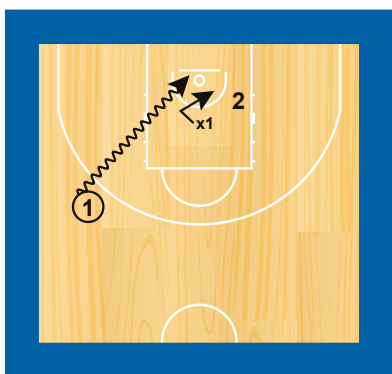
“Vija e depërtimit” është shtegu direkt mes lojtarit me top dhe koshit. “Vija e pasimit” është shtegu direkt mes lojtarit me top dhe bashkëlojtarit që mund ta pranojë pasimin. Lojtari me top duhet ta sulmojë koshin dhe pastaj mbrojtësi do të tregoj atij se çka duhet të bëjë!



“NËSE VIJA E DEPËRTIMIT ËSHTË E MBROJTUR – PASOJE ”

Nëse mbrojtësi vendos ta ruaj dribluesin, atëherë dribluesi duhet ta pason topin te bashkë lojtari. Bashkë lojtari duhet të vrapojë kah koshi, jo kah ana e tabelës.

Lojtarët duhet të jenë të aftë ta pasojnë topin me të dy duart (dorën e majtë dhe të djathtë). Në këtë diagram, 1 duhet ta driblojë topin me dorën e majtë, por pasimin duhet ta bëjë me dorën e djathtë për shkak të këndit më të mirë.



“NËSE VIJA E DEPËRTIMIT NUK ËSHTË E MBROJTUR-DEPËRTO”

Nëse mbrojtësi vendos që mos ta ruaj dribluesin, atëherë dribluesi duhet ta sulmojë koshin.

Roli i mbrojtësit është ta bën dribluesin të besojë se mbrojtësi ka bërë një veprim por pastaj bën diçka tjetër. Për shembull, nëse dribluesi mendon se mbrojtësi ka vendosur ta ruaj atë, atëherë do ta pason topin. Nëse mbrojtësi shtretet se do ta ruaj dribluesin, ai atëherë mund të lëviz në vijën e pasimit dhe ta ndërpres pasimin.

Gabimet më të mëdha që i bëjnë lojtarët e rinj janë:

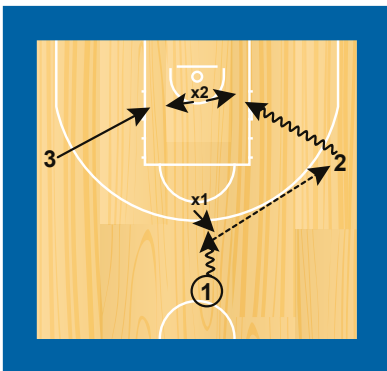
- Të vendosin se çka do të bëjnë në fillim, në vend që ta lexojnë mbrojtjen dhe pastaj ta marrin vendimin;
- Nuk e sulmojnë koshin, por driblojnë ose vrapojnë anash trapezit.

Lojtarët e rinj mund të bëjnë gabim në leximin e mbrojtjes. Trajneri duhet ta pyet lojtarin çka ka pa dhe ta diskutojë se çfarë veprimi është dashur të ndërmerret.

2.3.5 KUNDËRSULMI BAZIK – KUNDËRSULMI 3 ME 2

PËRPARËSIA/ HANDIKAPI – 3X2

Një situatë tjetër e favorshme për sulmin, është kundërsulmi me 3 lojtarë të sulmit ndaj 2 lojtarëve të mbrojtjes. Qëllimi i sulmit është ta tërheq një mbrojtës në top, dhe pastaj ta bën pasimin duke krijuar situatë 2x1.

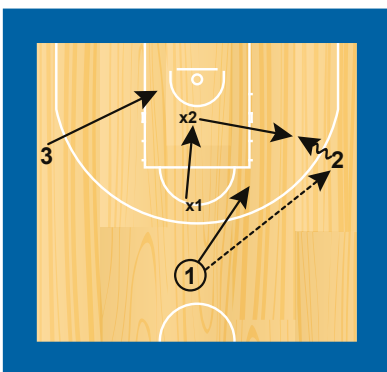


TRANSFORMIMI I 3X2 NË 2X1

Mbrojtja zakonisht do të vendoset në formën e shkronjës "I" në këtë situatë – në mes të terrenit, me një lojtar mbi gjuajtjen e lirë dhe një para koshit.

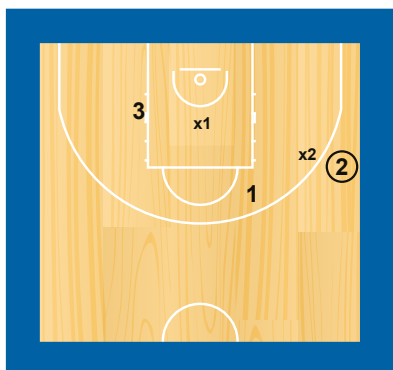
Nëse mbrojtësi i parë e ruan lojtarin me top, një pasim i shpejtë anash e krijon situatën 2x1 me lojtarët 2 dhe 3.

Për ta shfrytëzuar këtë përparësi, 2 duhet të sulmojë shpejt-para se x1 të kthehet në pozitën e mëparshme.

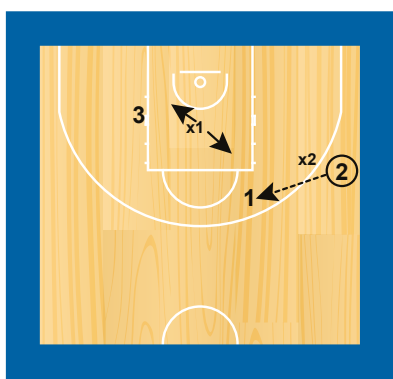


PASIMI ANASH

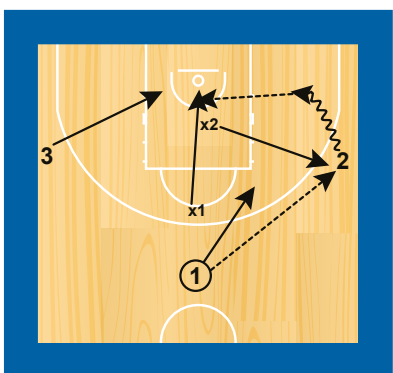
Nëse x1 nuk e ruan lojtarin me top, lojtari i perimetrit duke bërë pasim anash e detyron një mbrojtës që të lëviz jashtë trapezitet për ta ruajtur lojtarin e kraut. Në këtë situatë, lojtari (3) duhet ta sulmojë koshin, dhe (1) duhet të lëviz te bërryli kah ana e topit.



Me x2 në anash, tani kemi situatën 2x1 me 3 dhe 1 kundër x1.



Nëse topi pasohet prapë të 1, x1 duhet të vendos se a do ta ruaj 1 apo të qëndroj me 3. 1 duhet të jetë opsioni i shënimit, ose nga gjuajtja me kërcim ose nga dy-hapëshi. Kjo duhet të bëhet para se të kthehet x2.



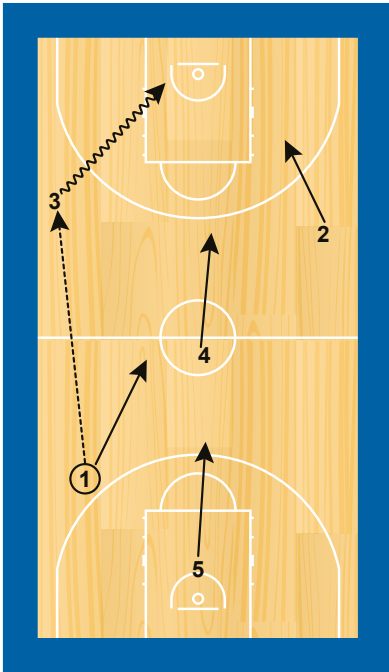
3X2- GABIMI MË I ZAKONSHËM

Gabimi më i zakonshëm që e bëjnë lojtarët e rinj, është se ata nuk shikojnë që t'ia pasojnë topin prapa fundorit.

Kur topi fillimisht pasohet te krahu (2), 3 do të jetë i lirë, mirëpo lojtarët në pozitën e x1 do të lëvizin kah koshi- shpesh duke e ndërprerë pasimin te 3, mirëpo në këtë rast 1 do të mbetet plotësisht i lirë.

Derisa trajnerët mundën tua thonë këtë lojtarëve, është më mirë që ti lejoni lojtarët "ta mësojnë " këtë duke luajtur. Duke bërë pyetje direkte si "çka ka bërë x1" mund t'iu ndihmoj lojtarëve që ti kuptojnë opsionet më të mira.

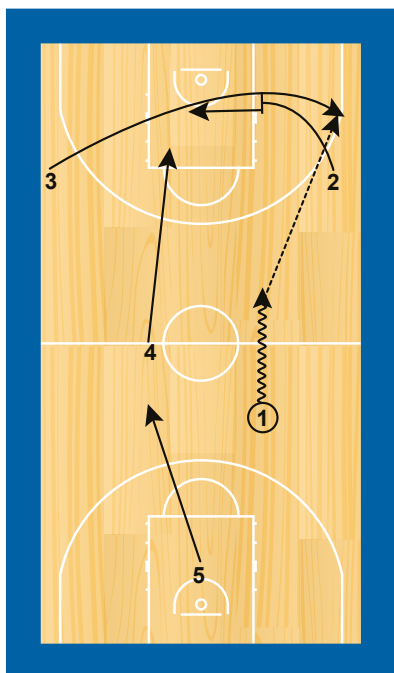
2.3.6 KUNDËRSULMI BAZIK - KALIMI NË SULM



KALIMI NË SULM – BËHU I SHPEJTË POR MOS U NGUT⁵

Një skuadër nga kundërsulmi duhet të provoj që sa më shpejt të shënoj, mirëpo kur nuk ka mundësi të shënimit të shpejtë, skuadra kalon në sulm pozicional në gjysmëfushë dhe kjo nuk duhet të paraqet vështirësi.

⁵ John Wooden

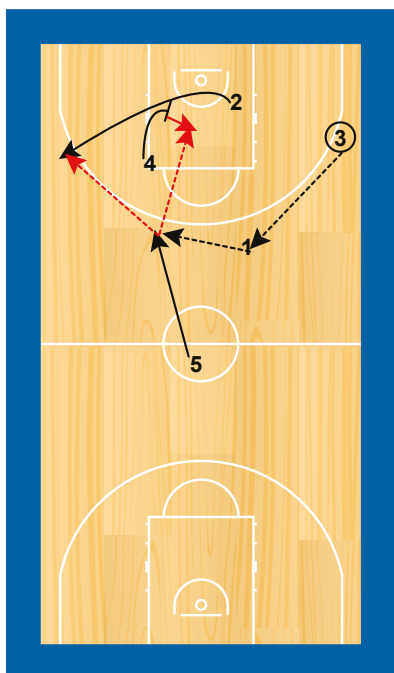


Lojtarët mund të vrapojnë drejt pozitave të tyre, ose mund ta bëjnë ndonjë veprim duke bërë bllok siç tregohet këtu.

Fokusi kryesor është që topi të dërgohet nën vijën e zgjatur të gjuajtjes së lirë sa më shpejt - sepse kjo do ta detyron mbrojtjen të zgjerohet (nëse mbrojtja nuk e bën këtë, lojtari i perimetrit në krah do të shkojë në dy-hapësh).

Pasi që topi mbërrin në pozitën anësore të perimetrit, shumë skuadra do të tentojnë ta:

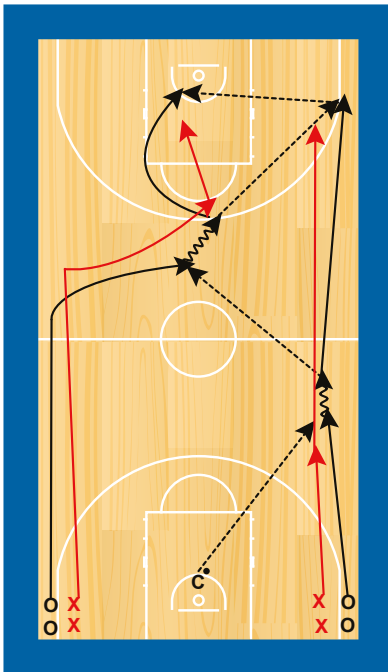
- Pasojnë topin në post; ose
- Lëvizin topin.



Bllokat mund të shfrytëzohen, mirëpo është e rëndësishme që trajnerët e gjeneratave të reja mos të heqin dorë që tua mësojnë lojtarëve elementet bazike të lojës, duke i përfshirë këtu edhe bllokat.

Gabimi i zakonshëm që e bëjnë trajnerët është tua mësojnë lojtarëve lëvizjet e dirigjuara (p.sh. 4 vendos bllok për 2) pa i mësuar ata se si, vendoset blloku, lëvizet nga blloku e as shkathtësitë në post apo perimetër pas pranimit të topit.

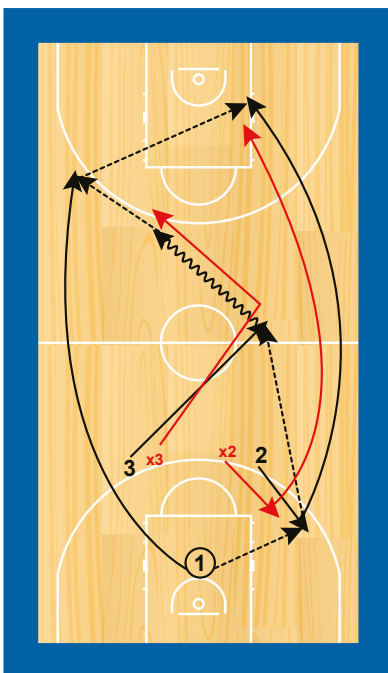
2.3.7 USHTRIMET MBI PARIMET E KUNDËRSULMIT



USHTRIMI I ELEMENTEVE BAZIKE TE KUNDËRSULMIT "KUNDËRSULMI 2X2"

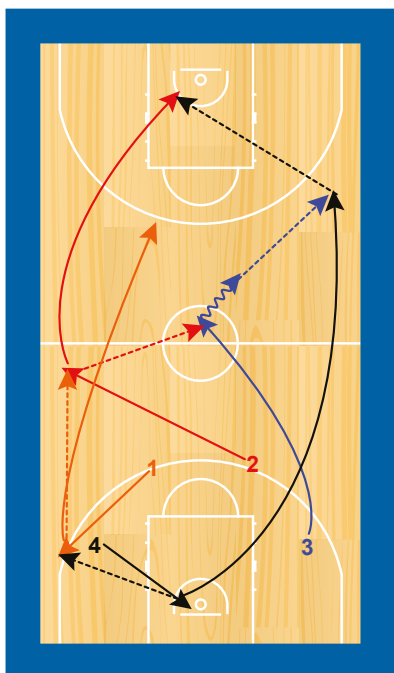
Trajneri e bën pasimin e parë te lojtari i sulmit dhe pastaj luhet 2x2.

Lojtarët luajnë "lart dhe poshtë" dhe pastaj lojtarët tjerë e bëjnë ushtrimin



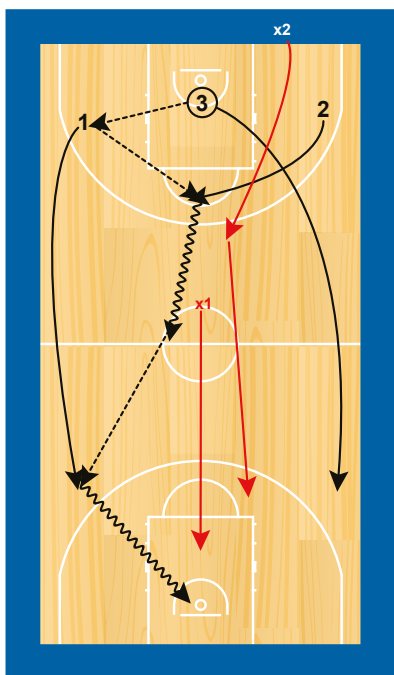
"1+ 2 ME 2"

Lojtarët në pasimin e parë dhe të dytë mbulojnë në mënyrë agresive.

**“4X0”**

Një lëvizje e paracaktuar e lojtarëve që e thekson pasimin përpara dhe lëvizjen e shpejtë kah koshi kundërshtar.

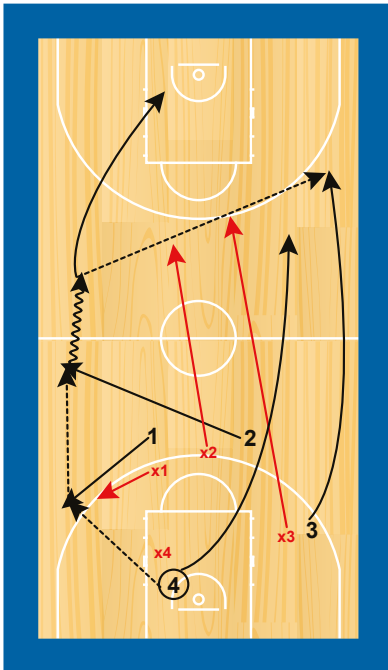
Lojtari 4 kërcen për top . Ai mund ta gjuaj topin në tabelë ose ta marrë topin nga 4 lojtarët e mëparshëm të cilët e kanë përfunduar ushtrimin me dy-hapësh.

**“3X2 FILLIMI I KUNDËRSULMIT”**

Një lojtar i mbrojtjes fillon prej pozitës së handikapit (në vijën fundore).

Sulmuesit duhet të lëvizin shpejt për ta shfrytëzuar përparësinë e vetëm një lojtarit në mbrojtje. Në vend të 3, mundeni që x2 t'ia pasoj topin cilitdo sulmues që ai dëshiron.

Si alternativë, futni dy lojtarë të mbrojtjes te vija fundore, në mënyrë që, nëse sulmi nuk shënon shpejt luhet 3x3.

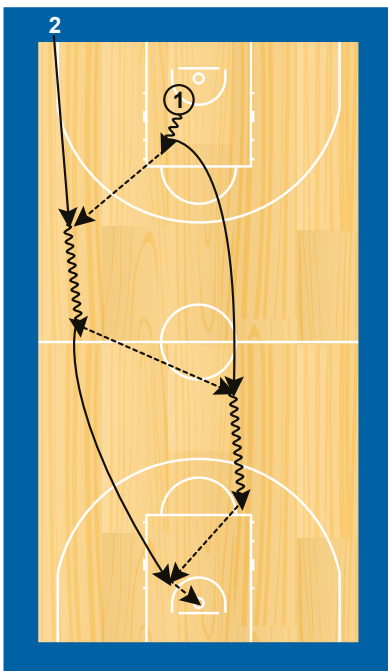


“KUNDËRSULMI 4X4”

Filloni ushtrimin me mbrojtje pasive, duke lëvizur nëpër terren, por duke mos provuar të rrëmbehet topi.

Kufizoni numrin e driblimeve që mund ti bëj sulmi

Vazhdoni ushtrimin me 4x4 në situatë garuese.

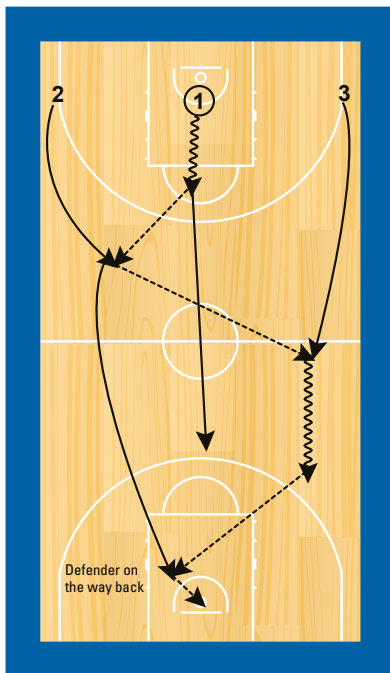


“VRAPIMI NË FUSHË”

“2X0/1X1”

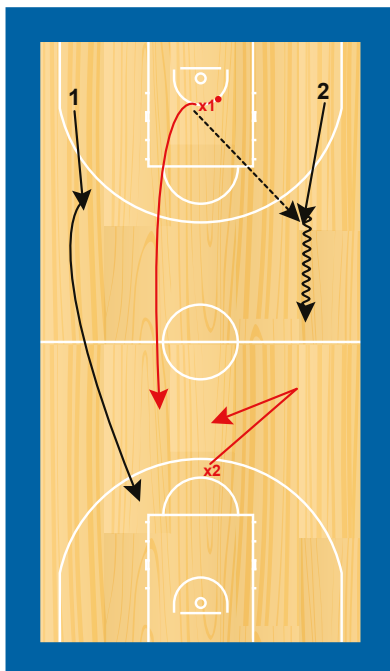
Situata e kundërsulmit 2x0, lojtari ia pason topin bashkë lojtarit i cili është përpara.

Luani 1x1 në kthim, lojtari i mbrojtjes është ai që ka gjuajtur në kosh.

**“3X0/2X1”**

Kundërsulmi 3x0, kthimi mbrapa 2x1 ku lojtari i mbrojtjes është lojtari që ka gjuajtur në kosh.

Në kundërsulmin fillestar, lojtarët mund të shkojnë në dy-hapësh. Nëse është shënuar, sulmi duhet ta bëjë rivënien dhe mbrojtësi mund ta pengojë këtë pasim nëse dëshiron. Nëse mbrojtësi e rrëmben topin ai duhet të shkojë në dy-hapësh (ose kërcim gjuajtje).

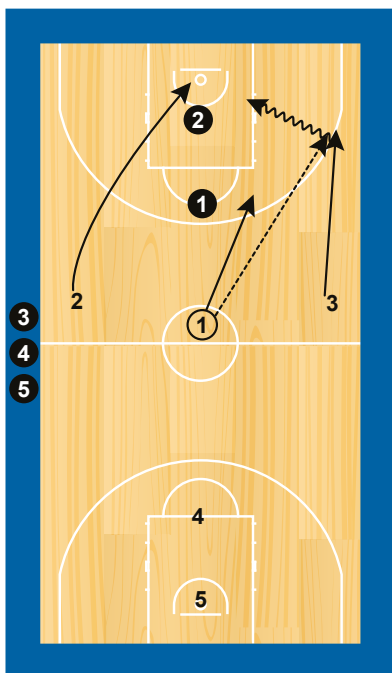
**“2X1 PLUS 1”**

Një lojtar i mbrojtjes fillon në pozitën e mbrojtjes së koshit. Lojtari tjetër fillon në anën e kundërt të fushës me top, dhe ia pason sulmit topin.

Sulmi mundohet sa më shpejtë të avancojë me top, për ta pasur situatën 2x1.

Mbrojtësi i dytë sprinton përgjatë terrenit në përpjekje për të luajtur 2x2.

Lojtarët mund të luajnë 2x2 në kthim, ose largohen dhe grupi tjetër e fillon ushtrimin. Ky ushtrim mund të përdoret edhe me “3x2 plus 1” dhe “4x3 plus 1”



"3X2 VAZHDUESHËM"

Ndani lojtarët në dy grupe me së paku 5 lojtarë në grup.

Secili grup e mbron një kosh dhe e sulmon koshin tjetër. Luani 3x2 dhe kur mbrojtja e merr topin (sulmi ka shënuar, e ka humbur topin etj.), lojtari i tretë hyn nga vija anësore për të luajtur 3x2 në koshin e kundërt.

Duke pasur përparësi sulmi, trajneri mund ta limitoj sulmin me:

- Numrin e tentimeve për gjuajtje;
- Kohën për ta bërë gjuajtjen; dhe /ose
- Numrin e pasimeve

"3X3"

Luani 3x3 në tërë fushën, ekipi që i bën 5 shënime fiton. Për ta forcuar mentalitetin e kundërsulmit, trajneri mund të caktoj se dy-hapëshi i hapur vlen 2 pikë.

"PASIMI PËRPARA ME NXITIM"

Lojtari me top fillon të gjuajtja e lirë, përballë vijës fundore.

Së paku 2 (jo më shumë se 4) lojtarë qëndrojnë në vijën fundore. Lojtari me top driblon dhe e prek vijën fundore dhe lojtarët tjerë fillojnë të vrapojnë shpejt nëpër terren.

Pas prekjes së vijës fundore, dribluesi e pason topin te lojtari që është më afër koshit për dy-hapësh. Dribluesi duhet të shkoj në vijën tjetër të gjuajtjes së lirë, dhe të gjithë lojtarët tjerë duhet të rreshtohen përgjatë vijës fundore dhe ushtrimi rinis.

Si variacione trajnerët mund ti bëjnë këto ndryshime:

- Nëse dribluesi nuk mund t'ia pasoj topin lojtarit më të largët, atëherë ai duhet ta bëjë pasimin sa më larg që është e mundur dhe ta thërret lojtarin i cili e ka pranuar topin, që ta bëjë pasimin më tutje.
- Shtoni lojtarët e mbrojtjes në lojtarët që vrapojnë, në mënyrë që dribluesi ta përcaktoj se cili lojtar është i lirë.

“WAKE FOREST”

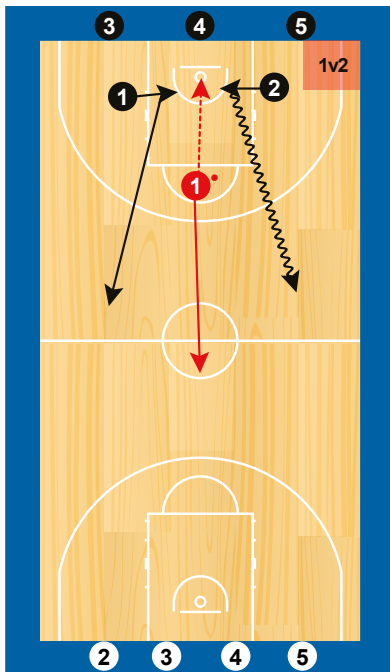
Ky ushtrim kërkon së paku 10 lojtarë, të ndarë në dy ekipe. Është ushtrim me ritëm të shpejtë që ka një numër të situatave të “përparësisë/handikapit” dhe e thekson rëndësinë e gjuajtjeve të lira.

Ushtrimi mund të bëhet me shënimet e suksesshme të llogaritura nga 1 poen (2 apo 3 pikë) ose me numërim normal, ose trajneri mund ta caktoj se dy-hapëshi i hapur vlen 2 pikë dhe gjuajtjet tjera vlejnë 1 poen.

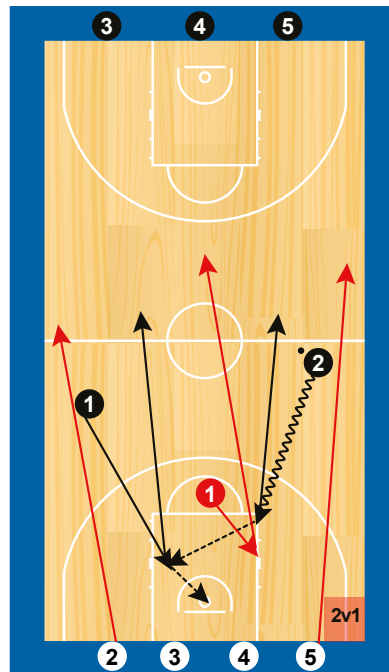
Ushtrimi vazhdon si lojë. Kur mbrojtja e siguron topin (nga kërcimi në mbrojtje, rrëmbim i topit, shënim i sulmit) ata kalojnë në sulm në anën tjetër të terrenit. Nëse sulmi e merr kërcimin luan prapë në sulm:

FAZA 1 – 1 ME 2/ 2X1

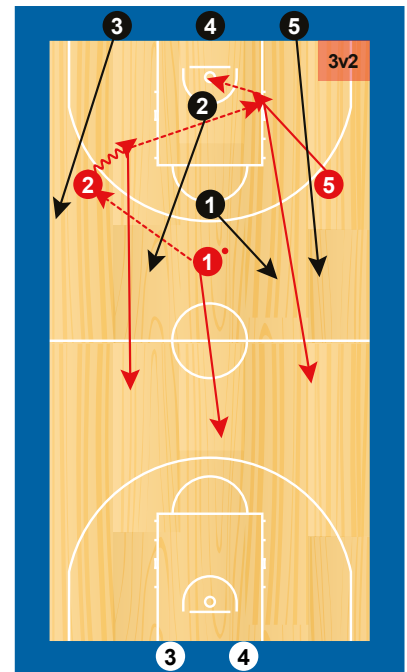
Lojtari 1 gjuan gjuajtje të lirë. 2 lojtarë të ekipit tjetër kërcëjnë për top. Kur e marrin topin, vazhdojnë të luajnë 2 me 1 në anën e kundërt.

**FAZA 2 – 2 ME 1/ 3X2**

Në 2 me 1, kur mbrojtja e merr topin, i shtohen 2 lojtarë, dhe vazhdojnë të luajnë 3 me 2 në anën e kundërt.

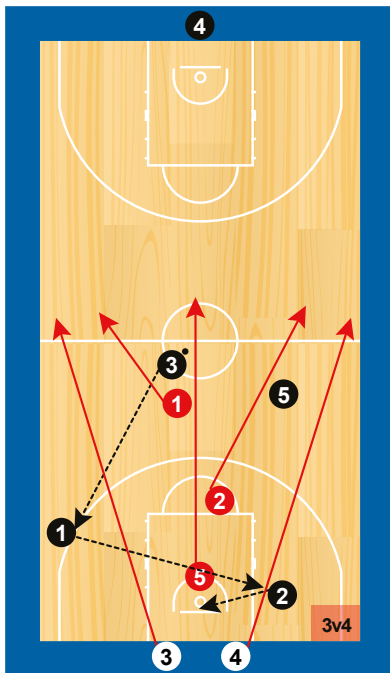
**FAZA 3 – 3 ME 2/ 4X3**

Në 3 me 2, kur mbrojtja e merr topin, i shtohen 2 lojtarë, dhe vazhdojnë të luajnë 4 me 3 në anën e kundërt.

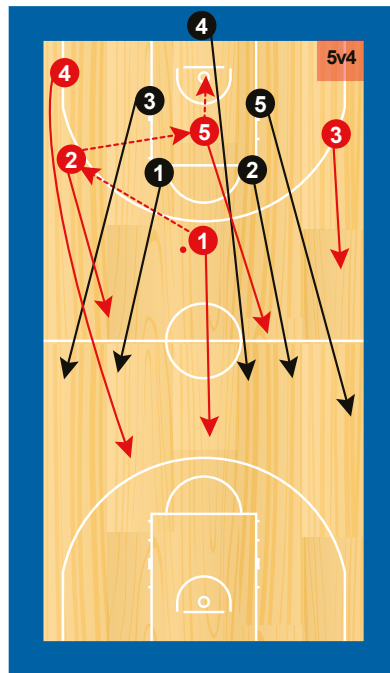


FAZA 4 – 4 ME 3/ 5X4

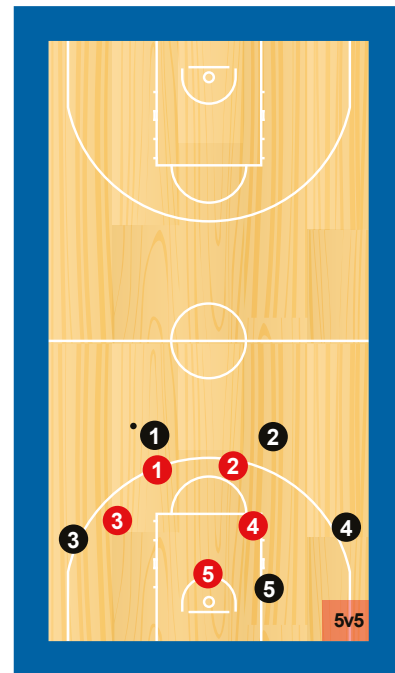
Në 4 me 3, kur mbrojtja e merr topin, i shtohen 2 lojtarë, dhe vazhdojnë të luajnë 5 me 4 në anën e kundërt.

**FAZA 5 – 5 ME 4/ 5X5**

Në 5 me 4, kur mbrojtja e merr topin, i shtohen 2 lojtarë, dhe vazhdojnë të luajnë 5 me 5 në anën e kundërt.

**FAZA 6 – 5 ME 5/ GJUAJTJA E LIRË**

Ekipe luajnë 5 me 5, kur mbrojtja e merr topin ushtrimi ndalet. Ekipi tjetër gjuan gjuajtjen e lirë, dhe ushtrimi vazhdon me lojtaret e kthyer në vijat fundore.



NË VAZHDIM

1. Thoni ndihmës trajnerit të mbaj shënime gjatë lojës:

- a. Sa e bën shpejtë rivënien e topit skuadra juaj pas shënimit të kundërshtarit;
- b. Sa kohë i nevojitet skuadrës suaj që ta vendos sulmin në gjysmëfushë;
- c. Sa herë skuadra juaj ka gjuajtje nga "kundërsulmi" në situatat 1 me 0, 2 me 1, apo 3 me 2.

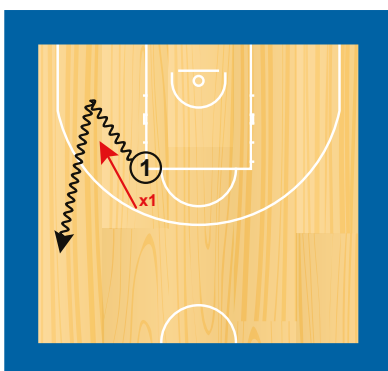
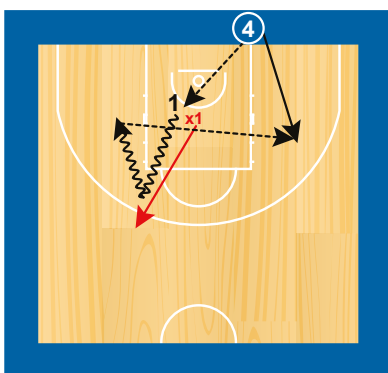
A jeni të kënaqur me rezultatet?

2. Cili është ushtrimi juaj i preferuar i tranzicionit në sulm? Sa shpesh ju i ushtroni situatat 1 me 0, 2 me 1, dhe 3 me 2 në stërvitje. Krahasoni sa shpesh skuadra juaj i ka këto mundësi në lojë. A jeni të kënaqur me "transferin" prej stërvitjes në ndeshje?

2.4. SULMI NDAJ PRESINGUT ZONAL

2.4.1 SULMI NDAJ PRESINGUT ZONAL - PARIMET E PËRGJITHSHME

Skuadrat mund të luajnë mbrojtje në tërë fushën duke e përdorë mbrojtjen individuale "në njeriun" ose mbrojtjen me "trap" ku mbrojtësit nuk e ruajnë lojtarin e veçantë por e mbrojnë një zonë të caktuar të terrenit.

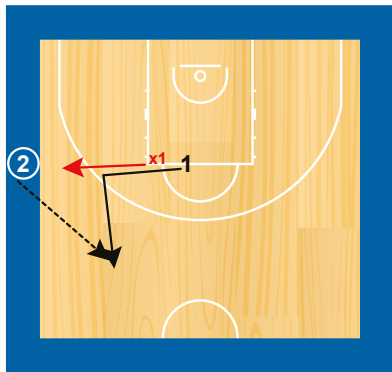


TËRHEQJA ME DRIBLIM

Njëra prej veglave më efektive që lojtari i sulmit mund ta përdorë për ta mundur çdo lloj presioni të mbrojtjes është ta përdorë tërheqjen me driblim (shkon mbrapa me driblim). Kjo i jep dribluesit hapësirën e nevojshme për ti parë bashkë lojtarët e lirë. Po ashtu i jep mundësi lojtarit ta shohë pasimin.

Tërheqja po ashtu e krijon situatën ku mbrojtësi duhet të bëjë "close-out" - duke lëvizur përpara drejt dribluesit, "Close-out" është shkathtësi e vështirë, dhe shpesh i krijon mundësi dribluesit që ta kalojë mbrojtësin.

Veçanërisht nëse dribluesi shkon mbrapa në një kënd, atëherë lojtari i mbrojtjes është në anën e dribluesit, që po ashtu është përparësi për dribluesin.



ELIMINIMI I MBROJTJES INDIVIDUALE NJERI ME NJERI

Mbrojtja në tërë fushën shpesh fillon kur sulmi e bën rivënien e topit, ose pas koshit ose pas faullit të kundërshtarit.

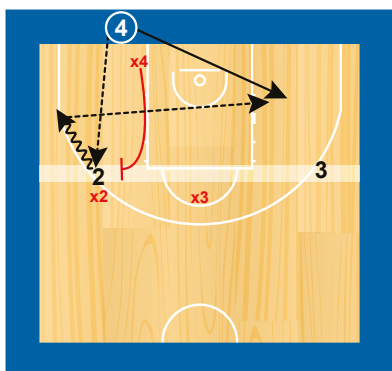
Kur pengohet sulmuesi si në këtë situatë, mund të jetë efikase lëvizja drejt vijës anësore apo fundore (duke e detyruar mbrojtësin agresiv që të lëviz mbrapa) dhe pastaj shpejt të ndërrohet drejtimi (qoftë anash ose mbrapa).

Nëse mbrojtja në tërë fushën është “në njeriun”, mund të jetë efikase që lojtarët tjerë të sulmit të kalojnë në pjesën tjetër të fushës, në mënyrë që lojtari me top të luan 1x1, pa iu frikësuar dyfishimit. Nëse nevojitet ndonjë ndihmë shtesë, shpesh qendra apo alo-qendra do të lëvizin mbrapa për ta pranuar pasimin - sepse mbrojtësi i tyre mund të jetë më pak në gjendje të bëjë presion në dribluesin.

ELIMINIMI I MBROJTJES ZONALE ME DYFISHIM

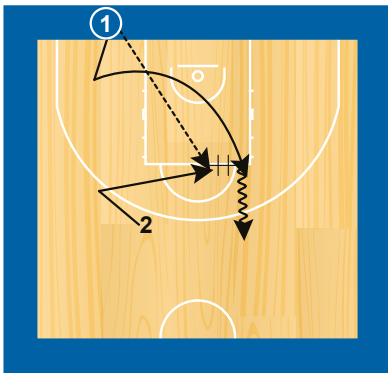
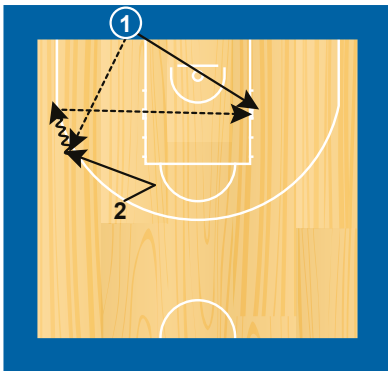
Trajnerët mund të dëshirojnë që ta zbatojnë një model të veçantë kundër presingut zonal në tërë fushën. Më poshtë kemi një strukturë bazike që mund ta përdorni dhe fokusoheni në sigurimin e asaj që:

- Lojtari me top i ka tri opsione të pasimit;
- Lëvizjet e qëllimshme të lojtarëve për tu siguruar se lojtarët nuk rijnë thjesht “rreth e rrotull”.



TËRHIQUNI KUR TË VJEN MBROJTËSI I DYTË

Tërheqja me driblim mund të jetë efikase për tu liruar nga presioni. Duke e mbajtur driblimin gjallë, dribluesi dëshiron ta josh mbrojtësin e dytë i cili e ka për detyrë ta dyfishoj atë, për ta krijuar hapësirën për pasim. Për të qenë kjo efikase, topi duhet të pranohet më afër gjuajtjes së lirë, në mënyrë që të ketë hapësirë për tërheqje me driblim.



RIVËNIA E TOPIT NGA FUNDORI I PARË

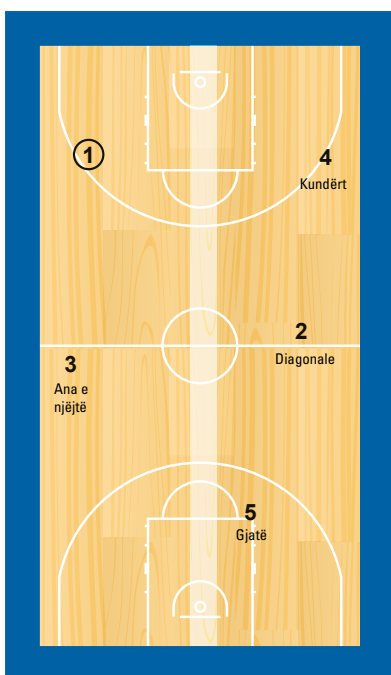
Nëse fundori i parë e bën rivënie të topit, atëherë kjo mund ta hutojë mbrojtjen, veçanërisht nëse është e përcaktuar nga mbrojtja se do të ketë dyfishim pas pranimit të pasimit (zakonisht pasimin e parë e pranon fundori i parë).

Fundori i parë mund të hyjë në fushë për ta pranuar pasimin, ose mund të lëviz kah pranuesi për ta marrë topin me dorëzim.

PASIMI PËRTEJ GJYSMËFUSHËS

Shumë mbrojtje me dyfishim e kanë të caktuar ta dyfishojnë topin afër vijës së mesit. Prandaj, nëse lojtari i sulmit mund ta pasojë topin përtej gjysmefushës para se ta driblon, mund ta shmangë dyfishimin.

2.4.2 SULMI NDAJ PRESINGUT ZONAL NË TËRË FUSHËN – LËVIZJA E QËLLIMSHME

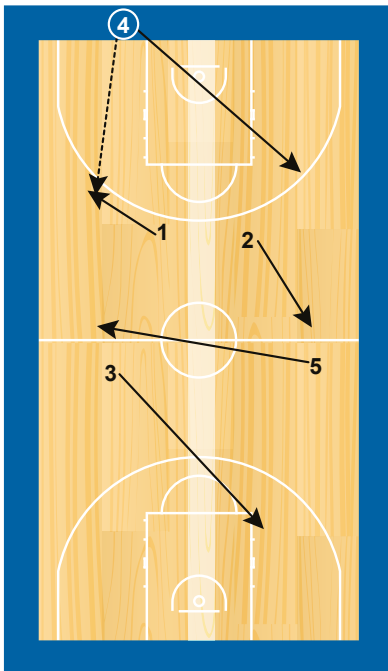


LËVIZJA E QËLLIMSHME

Kur luani kundër presingut zonal në tërë fushën, lojtarët e sulmit mund ti përvetësojnë pozitat e radhës:

- Kundërt : në nivel me topin, në anën tjetër të fushës
 Diagonale: përpara topit (1 pasim larg) në anën tjetër të fushës
 Ana e njëjtë: një pasim larg topit në anën e njëjte të fushës
 Gjatë: përpara topit, për afërsisht dy pasime larg, zakonisht në anën e kundërt të fushës.

Lojtari me top (1) i ka 3 opsione të pasimit (4, 2, 3) mirëpo është e rëndësishme që këta lojtarë mos të qëndrojnë në vend. Ata duhet të jenë në “zbrazëtirë” ku edhe mund ta pranojnë pasimin.

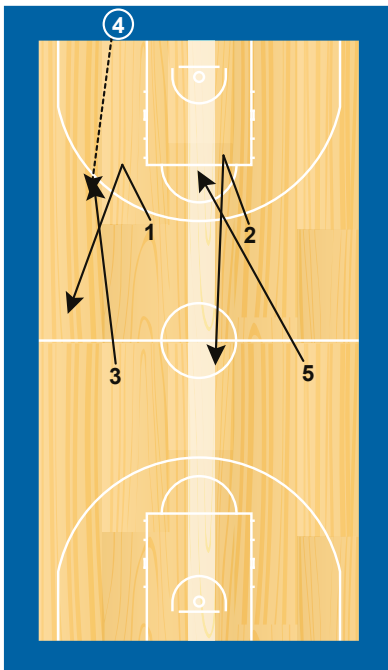


RIVËNIA E TOPIT

Fillohet në formacionin “katror” (2 lojtarë te mesi dy te vija e 3 poenëve).

Lojtarët mund të lëvizin shpejt në pozitat e tyre:

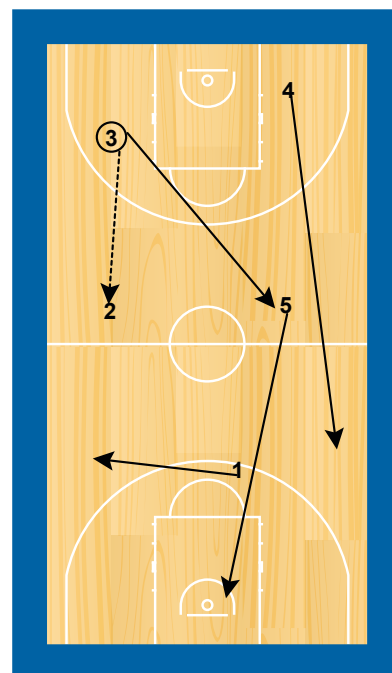
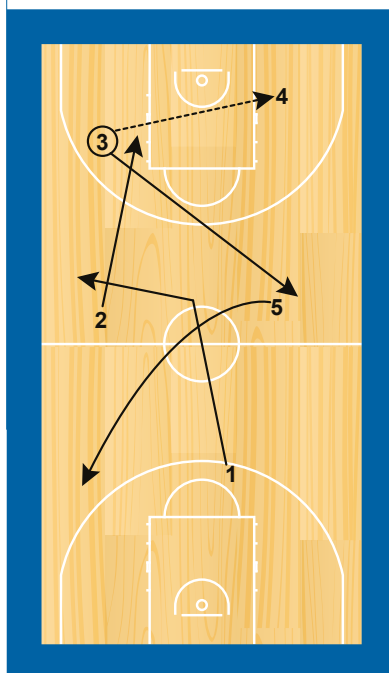
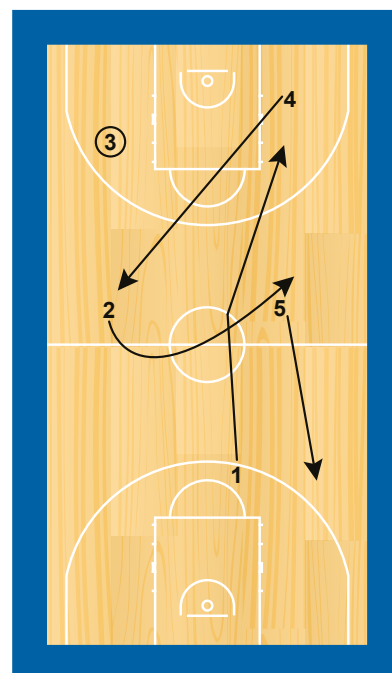
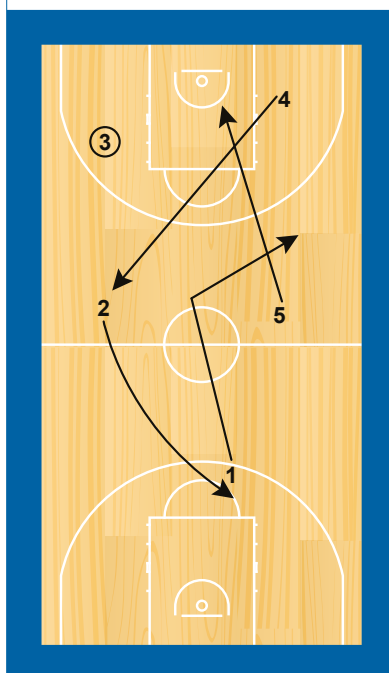
- 1-e pranon pasimin
- 4 lëviz në pozitën e “Kundërt”
- 2 lëviz në pozitën “Diagonale”
- 5 lëviz në pozitën “Ana e njëjtë”
- 3 lëviz “Gjatë”

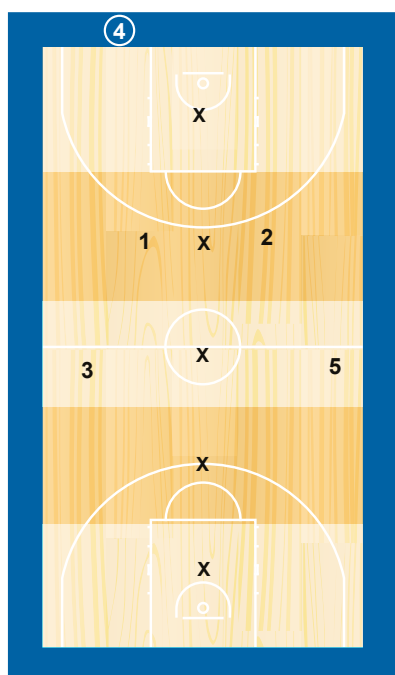


Nëse lojtarët 1 dhe 2 nuk mund të lirohen, Lojtarët 3 dhe 5 lëvizin drejt topit për të krijuar hapësirë. Lojtarët 3 dhe 5 mund po ashtu të lëvizin për të bërë bllok për 1 ose 2.

ROTACIONET E LËVIZJEVE

Nuk është e domosdoshme të përcaktohen lëvizjet specifike të cilat do ti bëjnë lojtarët, prapë theksi është që pozicionimi në terren të plotësohet. Është e preferuar po ashtu, që lëvizjet të jenë më agresive drejt topit (p.sh. Lojtarët 1, 3 dhe 5) sesa larg topit (Lojtari 2). Lëvizjet larg topit janë të rëndësishme për të krijuar hapësirë për bashkëlojtarët. Sa më shumë ti ushtrojnë këto elemente lojtarët aq më lehtë do ti kuptojnë pozitat e ndryshme





USHTRIMI I SULMIT NDAJ PRESINGUT ZONAL NË TËRË FUSHËN

Duke e ndarë terrenin në 5 zona, dhe duke e vendosur nga një lojtar të mbrojtjes në ato zona, mund ta krijomë një kornizë për ti ushtruar lëvizjet e qëllimshme që nevojiten për ta thyer presionin e mbrojtjes.

Lojtarë tjerë të mbrojtjes mund të inkuadrohen në këto zona për ta rritur nivelin e presionit.

2.4.3 SULMI NDAJ MBROJTJES INDIVIDUALE NJERI ME NJERI NË TËRË FUSHËN

Mbrojtja “Njeri me Njeri” në tërë fushën është mbrojtje agresive që do ta rrit tempot e lojës dhe është më efektive kur lojtarët e mbrojtjes dyfishojnë dhe i ndërrojnë lojtarët.

Është mjaft efektive kur i hamend lojtarët e sulmit dhe i bën që ata të hezitohen para se të veprojnë.

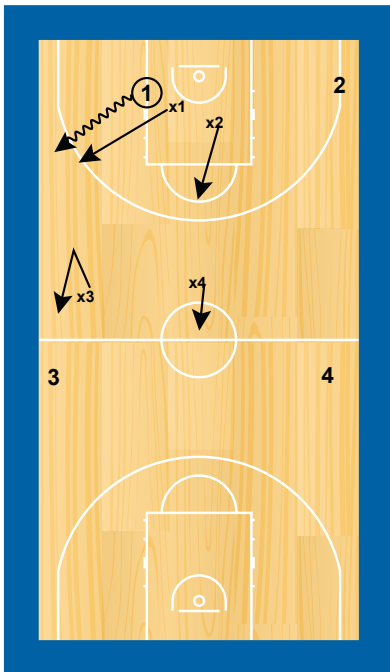
Mbrojtja në tërë fushën ka përparësi sepse sulmi i ka vetëm 5 sekonda ta bëjë rivënien e topit dhe 8 sekonda të kalojë në pjesën e përparme të terrenit.

Disa parime të përgjithshme që do ti ndihmojnë sulmit ndaj mbrojtjes në tërë fushën janë:

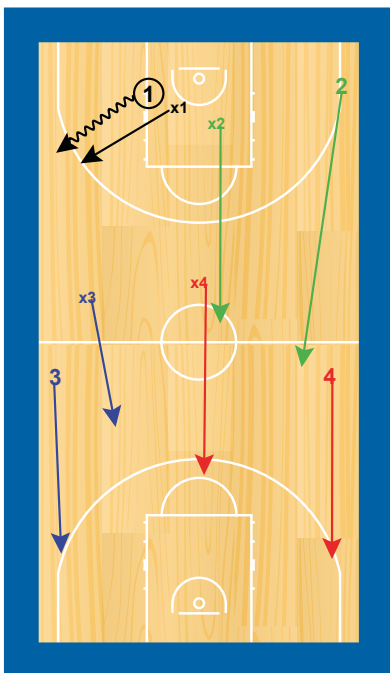
- Pasimi i topit është më efikas se driblimi sepse mbulon distancë më të madhe në kohë më të shpejtë. Është më mirë të bëhen pasimet e shkurta te lojtarët që vrapojnë drejt topit sesa pasime të gjata (veçanërisht me lojtarët e rinj që nuk kanë forcë të mjaftueshme për të bërë ato pasime).;

- Duke e bërë rivënien e topit shpejtë pas shënimit të kundërshtarit mund të thotë se kundërshtari nuk do të ketë kohë ta vendos mbrojtjen. Lojtarët duhet ta ushtrorin, që ta marrin topin shpejt nga rrjeta, mbajnë lart te kraharori, dalin jashtë vijës fundore (duke shikuar kujt t'ia pasojnë topin) dhe e bëjnë pasimin shpejt;
- Duke e përdorur driblimin me “tërheqje” për të krijuar hapësirë nga mbrojtësi mund të ndihmojë në zgjedhjen e pasimit

Mbrojtja individuale në tërë fushën është efektive kur ndihma e mbrojtjes është afër topit.



X2 dhe x3 janë në pozitë për ta dyfishuar dribluesin, x4 është në pozitë të ndihmoj nëse 1 shkon kah mesi i fushës ose provon ta bëjë një pasim përgjatë fushës.



Nëse 2, 3, 4 lëvizin shpejt në pjesën e përparme, e lënë 1 me x1 në situatë 1x1. Nuk ka mbrojtës tjetër për të dyfishuar.

Përveç kësaj për ta liruar hapësirën, skuadrat mund të kenë lojtarë tjerë (p.sh. 3 ose 4) që ta driblojnë topin. Ata mund të mos jenë të shkathët në driblim si 1, mirëpo edhe mbrojtësit e tyre nuk mund të luajnë mbrojtje agresive si x1. Në fund pas lirim të hapësirës ku dribluesi e ka situatën 1x1, qendra mund të afrohet dhe ta bëjë një bllok. Edhe pse kjo situatë e bie edhe një lojtar të mbrojtjes, ai me siguri do të jetë lojtar i gjatë që është më pak i aftë ta mbroj lojtarin me top.

NË VAZHDIM

1. Sa skuadra kundërshtare e zbatojnë rregullisht presingun zonal? A e praktikojnë “zonën” apo mbrojtjen “individuale” apo i shfrytëzojnë të dyja?
2. Në cilën pjesë të sezonit e prezantoni taktikën kundër presingut zonal? Pse në atë moment?

2.5 KËRCIMI NË SULM

2.5.1 KËRCIMI DHE TRANZICIONI I MBROJTJES

Basketbolli është sport i ndërrimit të posedimeve- kur një skuadër shënon, skuadra tjetër e merr topin. Thjeshtë, kjo nënkupton se skuadrat do ta kenë numrin e njëjtte të posedimeve. Kërcimi është çelësi për ta ndërruar atë barazi në marrjen e më shumë posedimeve.

KËRCIMI NË SULM

Në rend të parë, gjatë kërcimit lojtarëve iu kërkohet që ta kenë pozitën për kërcim në mënyrë që të luftojnë për top.

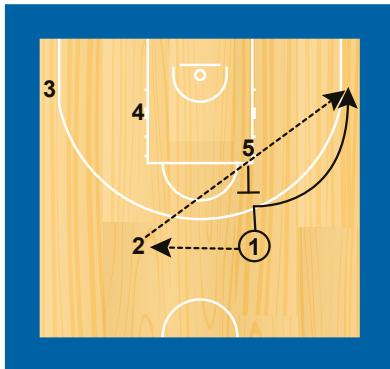
Kjo është instinktive te disa lojtarë por për të tjerët është e vështirë, posaçërisht gjatë kërcimit në sulm ta bëjnë pozitën për kërcim. Një mënyrë që trajnerët mund ta theksojnë këtë është që në stërvitje ti shpërblejnë lojtarët që mundohen ta krijojnë pozitën për kërcim, e jo vetëm ata që e marrin kërcimin.

Së dyti, është me rëndësi të mësohen lojtarët në parashikimin se ku do të dëbohet topi. Shumë lojtarë të rinj nuk pozicionohen për kërcim pasi nuk e përcjellin se kur bëhet gjuajtja – kjo është veçanërisht çështje për lojtarët e sulmit. Është me rëndësi që lojtarët e rinj të mësohen se kur do të gjuajnë bashkë lojtaret e tyre, si dhe ta kuptojnë se prezenca e kërcyesve është një aspekt i rëndësishëm në përcaktimin se a është bërë gjuajtja e mirë në atë rast.

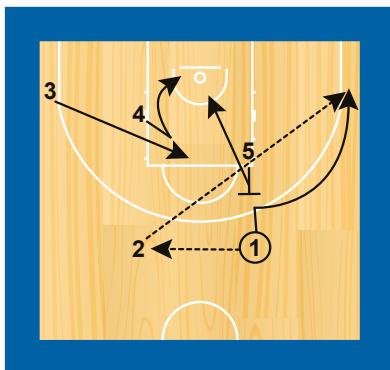
Shpesh në stërvitje, trajnerët do të bëjnë ushtrime që fokusohen në ndonjë aspekt të veçantë të lojës (p.sh. bllokat dhe gjuajtja) dhe ushtrimi përfundon kur kompletohet (p.sh. gjuajtja është bërë). Mirëpo për ta theksuar kërcimin në sulm, trajnerët duhet të lejojnë aktivitete që vazhdojnë deri sa është dhënë koshi ose mbrojtja e kontrollon topin.

Ngjashëm, kërcimi në sulm mund të shtohet kur ushtrohen lëvizjet tjera të sulmit. Lëvizja në sulm nuk duhet të përfundoj me gjuajtje por duhet të përfundoj me shënim, me lojtarët duke u pozicionuar për kërcim.

Trajnerët duhet ta përgatitin strategjinë për kërcim në mbrojtje dhe sulm. Kjo përfshin edhe shpjegimin e përgjegjësive që lojtarët i kanë dhe “shtigjet” që mund ti përdorin ata për të kërcyer. Në këtë mënyrë, lojtarët do ta konsiderojnë kërcimin si pjesë të sulmit apo mbrojtës dhe kjo po ashtu do t’iu ndihmoj në zhvillimin e parashikimit për gjuajtjen.



Ky është një shembull i sulmit që trajneri mund ta përdor për gjuajtje. Ushtrimi përfundon kur bëhet gjuajtja.



Në këtë diagram, sulmi është i njëjtë, mirëpo trajneri i tregon edhe përgjegjësitë e kërcimit në sulm. Kjo do të ndihmoj në qasjen ndaj kërcimit brenda skuadrës.

NIVELI 1



SKUADRA

KAPITULLI 3

MENAXHIMI

KAPITULLI 3

MENAXHIMI

3.1 RREGULLAT E SKUADRËS DHE DISIPLINA

3.1.1 Bërja e qartë e rregullave të skuadrës 373

3.2 PËRGATITJA E LOJËS

3.2.1 Qëllimet ekipore për lojtarët e rinj (U12) 374

3.2.2 Qëllimet ekipore për lojtarët e rinj (U16) 375

3.2.3 Përcaktimi i qëllimeve dhe strategjive për lojë 376

Në Vazhdim 378

3.1. RREGULLAT E SKUADRËS DHE DISIPLINA

3.1.1 BËRJA E QARTË E RREGULLAVE TË SKUADRËS

Çfarëdo rregulla që trajneri dëshiron për skuadrën e tij (që kanë lidhshmëri në fushë dhe jashtë saj) duhen të jenë të qarta, dhe kur është e nevojshme trajneri duhet ti zbatojë ato.

Në stërvitje dhe lojë, trajnerët kanë mundësinë që ti përforcojnë rregullat e fushës (si do të luaj skuadra) dhe ato mund të ndryshojnë gjatë kursit të sezonit.

Rregullat jashtë fushës (mënyra se si lojtarët bashkëveprojnë dhe e paraqesin veten) janë njëjtë të rëndësishme edhe pse trajnerët që nuk kanë përvojë shpesh nuk i rishikojnë ato ose nuk ndërmarrin hapa për ti zbatuar ato derisa të ndodhë diçka e madhe.

Gjërat që duhen të mirren parasysh në lidhje me rregullat e skuadrës janë:

- Të këtë sa më pak të jetë e mundur – trajneri duhet të jetë në gjendje të shpjegojë pse çdo rregull është e rëndësishme
- Çdo skuadër duhet ti ketë rregullat e saja – në përcaktimin e rregullave ekipore trajnerët duhet që të kenë konsideratë se çfarë është e domosdoshme. Kjo do të varet nga personalitetet, shkathtësitë dhe eksperiencën e lojtarëve, e cila dallon në çdo skuadër. Përfshirja e lojtarëve në përcaktimin e rregullave të skuadrës (posaçërisht në lidhje me rregullat jashtë fushës) është e dobishme që:
- Të shkruhen rregullat – trajnerët shpesh sigurojnë një doracak (që në thelb përmban rregullat e fushës) por duhet të kenë njëjtë të shkruara edhe rregullat jashtë fushës dhe duhet që t’ju japin këto të gjithë lojtarëve. Në rastin e lojtarëve të rinj ato duhet t’ju sigurohen edhe prindërve. Duke i nënshkruar rregullat lojtarët, dhe duke i vendosur ato ku lojtarët i shohin (p.sh. veshatore) mund të

kenë rëndësinë në sigurimin e përcjelljes së tyre.;

- Përdoren gjuhën e lojtarëve jo të trajnerëve – thjesht, sepse ato rregulla do t’ju shërbejnë lojtarëve. Veçanërisht me lojtarët e rinj ato rregulla duhet të përmbajnë shprehje që i përshtaten moshës së këtyre të rinjëve që do të thotë të përmbajnë fjalë të përshtatshme.
- Përdorni gjuhë pozitive – kurdo që është e mundur rregullat duhet të përcaktohen në atë se çka do të bëjmë (p.sh. “ne e pranojmë përgjegjësinë si skuadër në humbje dhe fitore”) sesa në atë që dijmë ta evitojmë (p.sh. mos i fajësoni bashkë lojtarët kur humbim”).

Në fund, që të sigurohemi se rregullat e skuadrës janë të qarta ato duhet të zbatohen në mënyrë konstante nga trajneri. Nëse rregulli i skuadrës thotë se “ne e pranojmë përgjegjësinë si skuadër në humbje dhe fitore” dhe mbas humbjes njëri lojtar i thotë lojtarit tjetër “referët nuk kanë qenë fer, ne do të kishim fituar sikur Johni mos të kishte dal me pesë personale”, atëherë trajneri duhet të reagojë. Në këtë shembull lojtari nuk është duke e marrë përgjegjësinë si skuadër – ai i fajëson referët e po ashtu e fajëson për humbje edhe Johnin pse nuk ka luajtur. Derisa kjo edhe nuk kërkon dënim të madh, trajneri më së paku që mund të bëjë është ta përmirësoj lojtarin edhe t’ia përkujton se skuadra duhet ta ketë përgjegjësinë dhe se rezultati i lojës është totali i secilit posedim.

3.2. PËRGATITJA E LOJËS

3.2.1 QËLLIMET EKIPORE PËR LOJTARËT E RINJ (U12)

LOJTARËT E MOSHËS 12 DHE ME TË RINJ

Fitorja nuk duhet të jetë objektivi fundamental. Në vend të kësaj, lojtarët duhet të mësohen që të bëhen sportist të mirë, ti respektojnë rregullat e lojës, referat, dhe skuadrën kundërshtare, si dhe gjithmonë ta japin maksimumin.

Nuk do të thotë se fitorja është e parëndësishme, vetëm se në këtë moshë faktorët tjerë janë më të rëndësishëm. Është e rëndësishme për lojtarët të përpiqen dhe ta provojnë "suksesin", mirëpo kjo nuk do të thotë që të jetë fitorja e ndeshjes, dhe shpesh mund të jetë "transferimi" i suksesshëm i shkathtësive nga stërvitja në lojë.

Për këtë arsye, trajneri duhet të organizojë stërvitjet dhe ndeshjet në mënyrën që të gjithë lojtarët të kenë mundësi të njëjtë për të marrë pjesë. Ata duhet të ndajnë kohën e lojës në mes të gjithë lojtarëve që e kanë përmbushur premtimin e tyre më tepër se t'ju lejojnë lojtarëve më të mirë të luajnë më së shumti dhe ti lejnë disa lojtarë në bankë.

Gjithashtu nuk është e mjaftueshme që të gjithë lojtarët të hyjnë në lojë. Duke marrë pjesë në lojë do të thotë se lojtarët duhet të jenë të aftë të luajnë pa restriksione. Për shembull disa trajnerë kanë prirje që t'ju lejojnë lojtarëve më të mirë ta kenë topin dhe gjuajnë derisa dy ose tre lojtarë tjerë janë thjesht "aktorë" në fushë. Është e qartë se këta lojtarë nuk marrin pjesë në lojë.

Ngjashëm, të gjithë lojtarët duhet të inkurajohen që të marrin pjesë në secilin segment të stërvitjes. Trajneri nuk duhet, për shembull, t'ju mësoj lëvizjet e postit vetëm lojtarëve të gjatë.

Stërvitjet për lojtarët e kësaj grup moshe duhet të fokusohen në shkathtësitë bazike dhe mos të ndërrojnë relativisht në bazë të kundërshtarëve të ardhshëm.

Stërvitjet duhet të përmbajnë situatë garuese, sepse kjo luan rol të rëndësishëm në mbajtjen e motivimit dhe interesimit të lojtareve. Mirëpo, trajneri duhet të siguroj se të gjithë lojtarët e përjetojnë "suksesin" dhe mbi të gjitha, performanca e trajnerit mund të matet me buzëqeshjet në fytyrat e fëmijëve dhe a duan apo jo të vazhdojnë të merren me sport

3.2.2 QËLLIMET EKIPORE PËR LOJTARËT E RINJ (U16)

LOJTARËT E MOSHËS 13-14 VJEÇARE

Trajneri i 13 -14 vjeçarëve duhet po ashtu të lejoj të gjithë lojtarët të cilët shkojnë në stërvitje të luajnë shumë minuta gjatë sezonit, përndryshe motivimi i tyre do të bjerë dhe do të jetë mjaft e mundur që do ta braktisin sportin apo do të përpiqen pak.

Me lojtarët e kësaj moshe, ndeshjet janë një test i shkëlqyeshëm i efikasitetit të punës së bërë gjatë proceseve stërvitore. Me këtë në mendje, është e nevojshme të konsiderohen këta hapa të mëtutjeshëm:

- para secilës ndeshje, trajnerët duhet të vendosin qëllimet e performancës kolektive dhe/ose performancës individuale që ata i konsiderojnë si më të rëndësishmet për atë ndeshje, duke marrë parasysh se çka ka punuar skuadra gjatë javës në stërvitje, ose gjatë javëve të kaluara.
- para ndeshjes, trajnerët duhet të vendosin procedurë të thjeshtë që të vlerësojnë se a janë arritur apo jo këto qëllime, dhe në çfarë shkalle;
- gjatë ndeshjes ose pas, nëse është inqizuar, trajneri ose ndonjë kolegë i aftë duhet të marrë shënime të sjelljeve që përbëjnë qëllimet e performancës.
- pas ndeshjes, trajnerët duhet ti studiojnë shënimet e marra dhe të vlerësojnë se çka ka ndodhë me qëllimet e performancës të vendosura para ndeshjes: ky vlerësim do t'ju jap atyre informatën e nevojshme se si lojtarët janë duke e përvetësuar punën e bërë gjatë stërvitjeve.

Për shembull, trajneri është duke punuar në vendosjen e bllokave gjatë stërvitjeve dhe dëshiron që të monitorojë se si lojtarët i transferojnë këto shkathtësi në ndeshje. Në ndeshjen e ardhshme, ata e vendosin si qëllim prioritar të performancës vendosjen e bllokave, dhe trajneri mund që të ketë vëmendjen më të madhe se a janë duke e bërë lojtarët apo jo daljen e mirë nga blloku. Fokusimi në "proces" në vend se a është shënuar apo jo do të ndihmoj vlerësimin e efikasitetit të bllokut.

Thjesht, bashkëveprimi në mes të stërvitjeve dhe ndeshjeve – duke përdorë ndeshjet si teste të eksperiencës, është element fundamental për 13/14 vjeçarët. Qëllimet e ndeshjes të vendosura nga trajneri duhet të jenë më së shumti qëllime të performancës sepse ata janë të interesuar në vëzhgimin e progresit të lojtarit në fundamentet e basketbollit të cilat janë edhe përmbajtja e procesit stërvitor.

3.2.3 PËRCAKTIMI I QËLLIMEVE DHE STRATEGJIVE PËR LOJË

Trajnerët duhet të përcaktojnë qëllime reale për çdo lojë, duke përfshirë faktin se disa aspekte nuk do të shkojnë mirë dhe se gabimet do të ndodhin – ato ndodhin në të gjitha nivelet. Prandaj trajnerët duhen të përgatiten që ti tolerojnë këto gabime dhe të vazhdojnë ta udhëheqin lojën duke mos lejuar që gabimet të ndikojnë emocionalisht tek ta.

Trajnerët duhet ta trajtojnë lojën si përvojë konstruktive qoftë kjo:

- duke forcuar aspektet pozitive në mënyrë që lojtarët ti përsërisin ato;
- në anën tjetër, vëzhgimi se çka shkon keq dhe çka mund të rregullohet në mënyrë reale, në mënyrë që të punohet në atë më vonë në proceset stërvitore.

Lojë të nuk janë mjedis i përshtatshëm për të korrigjuar gabimet serioze – stërvitjet janë. As nuk janë për të prezantuar strategjitë dhe konceptet e reja - prapë për këtë janë stërvitjet.

Vëmendja e trajnerit në lojë duhet të jetë se gjëja kryesore nuk është se çka ka ndodhur deri më tani dhe nuk mund të ndryshohet, por çka është duke ndodhur tani ose çka mund të ndodhë gjatë pjesës tjetër të lojës.

Për shembull: ajo që është e rëndësishme nuk është se ekipi kundërshtar ka shënuar disa herë nga kundërsulmi, por çfarë mund të bëj skuadra që ta ndal këtë në vazhdim. Shumë trajnerë fokusohen në diagnostikimin e problemit në vend se të fokusohen në "trajtimin"-se çfarë duhet të bëjë skuadra.

ZGJEDHJA E STRATEGJISË

Së pari, trajnerët duhet ti specifikojnë qëllimet dhe planet për lojë, padyshim duke pasur në mendje karakteristikat e skuadrave të tyre dhe objektivave për sezonë.

Së dyti, trajnerët duhet të parashikojnë problemet më të mëdha që mund ti ndodhin skuadrës gjatë ndeshjes (për shembull, trajneri i skuadrës së mini-basketbollit mund të parashikojë se lojtarët e tij mund ta humbin topin kur skuadra kundërshtarë ju bën presion).

Së treti, trajnerët duhet të vendosin se çka do të bëjnë që ti kompensojnë këto probleme. Kjo përfshin udhëzime specifike, të cilat përsëriten apo lidhen me atë se çka punohet në stërvitje. Për shembull, nëse trajneri e parashikon se skuadrës së tij mund ti rrëmbehen topat në lojë, ata duhet ta vejnë theksin në rëndësinë e pivotimit, dhe ruajtjes së topit.

Për tu kompensuar problemet, trajneri duhet të qëndroj pozitiv (në rastin e kaluar, për shembull, t'ju thotë lojtarëve mos të brengosen dhe ti inkurajoj ata edhe kur e humbin topin). Duke i parashikuar problemet e mundshme, trajneri përgatitë strategji të thjeshtë për ndeshje:

NDESHJA:

DATA:

QËLLIMET DHE PLANET PËR NDESHJE

SFIDAT E MUNDSHME

ZGJIDHJET PËR KËTO SFIDA

Në paraqitjen e informatës skuadrës para ndeshjes, trajneri nuk duhet të detajojë gjithçka që ka menduar apo konsideruar. Për shembull, trajneri nuk duhet të hyjë në detaje se pse mendon se kundërshtari mund ta rrëmbej topin. Në vend të kësaj, mund të vendos qëllime pozitive se çka mund të bëjë skuadra (pivotimi, ruajtja e topit).

Mund të jetë e dobishme të vendosen qëllimet që e ndajnë ndeshjen në periudha kohore, mundësisht më të shkurtër se çerekët ose gjysma e ndeshjes. Për shembull, nëse trajneri e parashikon se kundërshtari është shumë më i mirë mund ta vendosin qëllimin duke qenë brenda 5 pikëve çdo 5 minuta. Kjo i mundëson trajnerit të “reseton” fokusin e lojtarëve çdo pesë minuta.

Në ndeshjen 40 minutëshe, nëse skuadra tejkalohet nga kundërshtari me 4 poena çdo 5 minuta, në fund humb me 32 poena, me të cilat lojtarët dekurajohen. Mirëpo mundësia është se do të ketë periudha 5-minutëshe ku skuadra ka performuar më mirë dhe duke i vendosur këto “mini qëllime” mund të ndihmoj në perceptimin e suksesit të skuadrës. Paraqitja e informatës të skuadra nga trajneri duhet të bëhet në mënyrë të kujdesshme sepse lojtarët dhe prindërit do të imitojnë pastaj se çfarë bën trajneri. Nëse trajneri është nervoz për rezultatin, edhe lojtarët do të jenë.

Disa parime të përgjithshme për tu përcjellë janë:

- të mbahet një qëndrim i ekuilibruar përreth lojtarëve me respektimin e lojës. Derisa ne mundohemi të fitojmë, fitorja nuk është gjithçka;
- nuk është ide e mirë të flitet shumë për lojën përpara, të mos parashikohet rezultati, posaçërisht duke përdorur komente stresuese si, “Ne duhet të fitojmë të shtunën e ardhshme”;
- trajneri duhet ti përkujtojë lojtarët që gjëja e rëndësishme për ta është të kënaqen dhe ta japin maksimumin;
- trajneri duhet t’ju jap lojtarëve faktorët me të cilët do ta gjykoj suksesin e tyre më tepër se rezultatit përfundimtar. Kjo duhet të ndërlidhet me punën që është bërë në stërvitje. Kjo e vë në fokus zhvillimin e mëtutjeshëm;
- Në këtë kohë është me rëndësi për trajnerin që ta forcoj perceptimin e lojtarëve për kontroll. Për ta bërë këtë, duhet t’ju shmangen referimeve të aspekteve që lojtarët nuk mund ti kontrollojnë (p.sh. Rezultati) dhe të koncentrohen në aspektet që mund të kontrollohen (p.sh. sjellja individuale e lojtarit).

Kështu, qëllimet e skuadrës para ndeshjes duhet të jenë qëllimet e performancës, dhe instruksionet e trajnerit si dhe komentet duhet të fokusohen në sjelljet e lojtarëve. Po ashtu, përpara ndeshjes, trajneri duhet ta ketë në mendje se lojtarët kanë prirje që të jenë nervoz, dhe në këto kushte kapaciteti i vëmendjes së tyre është i zvogëluar.

Në përputhje, trajneri duhet të shmang transmetimin e shumë informatave ose informatës komplekse. Qëllimet para-ndeshjes duhet t’ju referohen tre ose katër aspekteve të lojës, që lidhen me qëllimet e përdorura në stërvitje.

NË VAZHDIM

1. Luteni çdo lojtar ti shkruaj rregullat e juaja të skuadrës. A i kanë shkruajtur të gjitha rregullat që janë në fuqi?
2. Diskutoni me kolegë se si i komunikoni rregullat e skuadrës dhe pritjet e tyre.
3. Reflektoni në çështjen që herën e fundit një prind e ka pasur me juve. Deri në çfarë mase:
 - a. A ka pasur prindi pritje të ndryshme për situatën nga ju;
 - b. A keni mundur të bëni diçka më herët për të shmangur situatën e ndodhur?
4. Çfarë qëllime mund të vendosni për skuadrën nëse mendoni që do të humbni ndeshjen nga një skuadër më e mirë?
5. A do të ndryshoj përgjigja juaj në pyetjen 4 nëse mendoni se skuadra e juaj mund të humb me 60 pikë (duke u bazuar në fuqinë relative të skuadrave).
6. Diskuto me kolegë dallimin në mes të qëllimeve që janë “të orientuara kah procesi” dhe atyre “me fokus përfundimtar”. Në çfarë rrethana i përdorni llojet e ndryshme të qëllimeve?
7. Cila është përgjigja juaj në deklaratën “sporti është aktiviteti garues dhe gjithmonë duhet të ketë fitues dhe humbës”.
8. Si është “suksesi” i ndryshëm nga “fitorja”? Cila është më e rëndësishme për skuadrat e reja?

NIVELI 1



SKUADRA

KAPITULLI 4

UDHËHEQJA E LOJËS

KAPITULLI 4

UDHËHEQJA E LOJËS

4.1 PËRGATITJA E PLANITË LOJËS

4.1.1	Zëvendësimet dhe reagimet	381
4.1.2	Biseda me zyrtarët	382
4.1.3	Ndryshimi i taktikës me lojtarët e rinj (U12)	383
4.1.4	Komunikimi me lojtarë gjatë ndeshjeve	384
4.1.5	Komunikimi me referë gjatë ndeshjeve	387
	<i>Në Vazhdim</i>	388

4.1. PËRGATIËJA E PLANIT TË LOJËS

4.1.1 ZËVENDËSIMET DHE REAGIMET

Kur i ushtroni lojtarët e rinj, lojë të janë mundësi për lojtarët që "ti vënë në praktikë" shkathtësitë individuale dhe ekipore të cilat i kanë ushtruar në stërvitje.

ZËVENDËSIMET

Në skuadra të reja, të gjithë lojtarët duhet të kenë mundësi që të luajnë në çdo lojë dhe trajneri duhet të bëjë zëvendësime të rregullta.

Zëvendësimet po ashtu duhet t'ju japin mundësinë lojtarëve të luajnë me të gjithë bashkë lojtarët, mos të ketë "pesëshe të parë" që luan bashkë dhe "pesëshe të dytë" e cila luan kur loja është fituar apo humbur.

Në vend të kësaj, trajneri duhet që të bëjë zëvendësime të rregullta (mbas disa minutave) dhe nëse skuadra ka ndihmës trajner do të ishte ide e mire që ai/ajo të mbajë evidencën se kush sa ka luajtur në mënyrë që të gjithë lojtarët të luajnë.

Disa prindër mund të ankohen te trajneri se lojë nuk janë duke u fituar sepse nuk janë duke luajtur "lojtarët më të mirë" gjatë tërë kohës. Trajneri duhet t'ju shpjegojë (në fillim të sezonës) se ai do të përkujdeset që të gjithë lojtarët duhen të luajnë.

PARAQITJA E REAGIMEVE

Posaçërisht me skuadrat e reja, lojë nuk janë vendi dhe koha për të mësuar ide të reja dhe reagimi i trajnerit duhet të jetë në përputhje me atë se çka është punuar në stërvitje.

Reagimi duhet të jetë edhe konstruktiv, duke e njoftuar lojtarin se çfarë është duke bërë mirë, duke bërë një korrigjim duke i udhëzuar ata se çfarë duam të bëjmë dhe duke përfunduar me koment pozitiv.

Kjo metodë e dhënies së reagimit ndonjëherë është e referuar edhe si metodë e "sandviçit", për shembull:

Pozitive:

"Keni bërë punë të mrekullueshme duke e mbajtur shikimin në lojtarin që e keni mbrojtur".

Instruksioni konstruktiv:

"Mbajeni në mend, kur topi pasohet ju duhet të lëvizni kah topi që të jeni të sigurt se jeni në mes të lojtarit tuaj dhe topit"

Pozitive:

"Këtë e keni bërë shumë mirë në stërvitje"

Përdorimi i "fjalëve të sugjeruara" (si "lëviz kah topi") mund ti ndihmoj trajnerit që ta japë reagimin e shpejt si dhe t'ia përforcoj lojtarit se çka ka bërë në stërvitje.

Disa trajnerë kanë dëshirë që ta përdorin tabelën për të ju treguar lojtarëve se çfarë dëshirojnë. Nëse trajneri dëshiron ta bëjë këtë gjatë lojës e (veçanërisht me skuadra të reja) atëherë atë duhet ta bëjë edhe në stërvitje në mënyrë që lojtarët të mësohen me këtë mënyrë të komunikimit.

Më e rëndësishmja është, se secila thënie në këtë shembull është e formuluar pozitivisht. Trajneri nuk duhet të fokusohet në atë se çfarë lojtarë është duke bërë gabimisht dhe në vend të kësaj duhet të fokusohet në dhënien e instruksioneve se çfarë duhet bërë ata (thënia e dytë).

4.1.2 BISEDA ME ZYRTARËT

Trajneri duhet që të prezantohet te zyrtarët (referat dhe tavolina zyrtare) para ndeshjes (nëse ka kohë) dhe duhet që t'ju falënderohet zyrtarëve mbas ndeshjes. Kjo duhet të jetë një shtrirje e bashkëveprimit me referat kur i udhëhiqni skuadrat e reja.

Trajneri duhet të fokusohet në lojtarët e tij, jo në referët! Sa më shumë që trajneri reagon te referët, aq më shumë edhe lojtarët do të reagojnë tek referët.

Shpeshherë në lojërat e gjeneratave të reja, zyrtarët e ndeshjeve janë të rinj dhe pa eksperiencë. Ata do të bëjnë gabime, mirëpo trajneri duhet ti mbështes ata.

Nëse gjatë lojës trajneri ka nevojë që të bisedojë me referët atëherë atë duhet ta bëjë në mënyrë të sjellshme dhe me plot respekt.

Më së miri është që këtë ta bëjë gjatë pushimit të lojës dhe atëherë trajneri duhet ta ketë vëmendjen e referëve dhe ti pyet ata nëse mund të vijin për bisedë.

Trajneri duhet t'ju bëjë pyetjen, e cila duhet të jetë e qartë dhe specifike.

Trajnerit do ti duhet që të flasë edhe me tavolinën zyrtare gjatë lojës dhe sërish duhet që ta bëjë këtë në mënyrë të sjellshme dhe me respekt.

Për shembull, nëse trajneri mendon se rezultati nuk është i drejtë, duke bërë titur te tavolina zyrtare gjatë lojës nuk ka gjasë të zgjidhë asgjë. Në vend të kësaj, trajneri duhet ti afrohet tavolinës zyrtare gjatë pushimit të lojës dhe ti pyes ata se a mundën ta përmirësojnë rezultatin. Tavolina atëherë do ti përfshijë edhe referët nëse është e nevojshme.

Më e rëndësishmja është se, edhe pse referët bëjnë përpjekje që të kenë lojë të përkryer (pa gabime), ata mund të bëjnë gabime, siç bëjnë lojtarët dhe trajnerët.

Roli i trajnerit është që mos ti fajësojë referët për rezultatin e ndeshjes.

Trajneri duhet të fokusohet në paraqitjen e skuadrës së tij.

4.1.3 NDRYSHIMI I TAKTIKËS ME LOJTARËT E RINJ (U12)

NDRYSHIMI I TAKTIKËS

Shpesh gjatë lojës trajneri do ta vërej se kundërshtari është duke luajtur në mënyrë specifike dhe nëse do që skuadra e tij të jetë e suksesshme duhet ta ndryshoj taktikën e lojës. Me skuadrat e reja, trajneri duhet të ketë kujdes nëse do ta bëj këtë.

Shpesh me lojtarët e rinj “ndryshimi i taktikës” është në të vërtetë përforsimi apo përkujtimi për lojtarët se çfarë do trajneri që të bëjnë ata. Para se të bëjë ndonjë ndryshim duke bërë titur nga vija anësore, trajneri i lojtarëve të rinj duhet ta shfrytëzoj minutën e pushimit ose te bëjë ndërrimin e lojtarëve që ta bëj këtë.

Ne rastet kur skuadra ka ushtruar një numër të taktikave të lojës (p.sh. presingu zonal në tërë fushën dhe mbrojtjen individuale në gjysmë fushe), trajneri mund të përdorë një sinjal (numër, ngjyrë ose simbol fizik si grushti), për të përcaktuar se cilën taktikë do ta përdorë skuadra.

Gjatë stërvitjeve, trajneri duhet ta përdor atë sinjal që të bëjë ndryshimin e taktikës, më parë sesa ta ndal stërvitjen që ta bëj ndryshimin.

Çdo ndryshim në taktikë duhet të përdoret nga ajo se çfarë është ushtruar në stërvitje, dhe trajneri nuk guxon të bëj diçka në lojë të cilën nuk e ka bërë në stërvitje. Trajneri po ashtu duhet që të rezistoj nga ndonjë joshje për të vendosur ndonjë sulm specifik për situatë të veçantë gjatë lojës (p.sh. gjuajtja e fundit në lojë)

4.1.4 KOMUNIKIMI ME LOJTARË GJATË NDESHJEVE

KOMUNIKIMI

Gjatë ndeshjes, sjellja e trajnerit mund të ndikoj në paraqitjen e lojtarëve, pozitivisht apo negativisht. Si duhet trajneri të silltet në mënyrë që lojtarët e tij ta japin maksimumin dhe të përfitojnë nga përvoja e ndeshjes?

Më poshtë janë disa sugjerime për dallimet në mes të periudhave aktive gjatë lojës, dhe pauzave në lojë (pas gabimit personal, përfundimit të çerekut etj.).

REAGIMI GJATË LOJËS

Gjatë zhvillimit aktiv të lojës, sjellja e trajnerit mund të ndikoj negativisht në paraqitjen e lojtarëve. Për shembull, trajneri i cili i qorton lojtarët nga banka ose ju jepë instruksione gjatë lojës aktive, mund ti bëjë ata me nervozë dhe t'ju tërheq vëmendjen nga loja. Ngjashëm, komunikimi jo-verbal mund të ndikoj në paraqitjen e lojtarëve. Në veçanti, lojtarët e bankës rezervë do të jenë shumë të vetëdijshëm për sjelljen e trajnerit, dhe kjo do të rezultojë në lojtarët që hyjnë në ndeshje të jenë të frikësuar se do të bëjnë gabime. Për këtë shkak, është më mirë për trajnerët t'ju flasin lojtarëve gjatë pauzave, e jo gjatë periudhave të participimit aktiv të tyre.

Ndonjëherë trajneri do të jetë shumë i animuar përgjatë vijës anësore, gati si lojtarët që janë duke e zhvilluar lojën, duke ju treguar se ku duhet të lëvizin, ose ku duhet të pasohet topi etj. Kjo sjellje mund të jetë po ashtu joproductive, sepse lojtarët atëherë mësohen të reagojnë në atë se çfarë thotë trajneri e jo në atë se çfarë ndodhë në lojë.

Në çdo rast, nëse trajneri e ndien se duhet t'ju flas lojtarëve gjatë periudhave aktive të lojës, ata duhen t'ju referohen lojtarëve se çka duhet të bëjnë lojtarët në atë moment, e jo se çka ka ndodhur me herët. Kjo ndoshta mund të jetë e rëndësishme më vonë por në këtë fazë "çfarë ka ndodhur" nuk është relevante, "çfarë do të ndodhë" është e rëndësishme.

Për shembull, lojtari bën gabim në mbrojtje duke e lejuar lojtarin të cilin e ruan të shënojë. Trajneri hidhërohet dhe e qorton lojtarin për gabimin që e ka bërë, duke e paralajmëruar që të ketë kujdes herën tjetër.

Derisa kjo ndodh skuadra është duke sulmuar. Lojtarët janë në posedim të topit duke lëvizur shpejt përpara për të shënuar. Duke e ndier trajnerin, lojtari që ka bërë gabim nervozohet; dhe pasi që ta pranon topin bën vendim të gabuar dhe e humb atë. Çfarë ka ndodhur? Edhe pse trajneri ndoshta ka pasur të drejtë që ju ka drejtuar lojtarit, duke e bërë në kohë të gabuar, ai ka shfaqur efekt negativ në performancën e lojtarit në sulmin pasues.

GJATË PUSHIMEVE TË LOJËS

Gjatë lojës ka shumë pushime të cilat ia mundësojnë trajnerit që të reagojë. Pa marrë parasysh se a është një lojtar duke pushuar (i zëvendësuar), apo skuadra në tërësi (time-out). Trajnerët mund t'ju flasin lojtarëve edhe gjatë gjuajtjeve të lira.

Aktivitetet e të dyja palëve, trajnerit dhe lojtarëve gjatë pushimit janë thelbësore. Nëse përdoren siç duhet, pushimet gjatë lojës mund të jenë ndihmesë e madhe për lojtarët që të rikuperojnë fizikisht (sa më shumë që është e mundur) dhe që ta përgatisin veten që të performojnë më mirë gjatë vazhdimit të lojës.

Trajnerët duhen gjithmonë t'ju flasin lojtarëve që zëvendësohen. Derisa "punë e mirë" është më e mirë se asgjë, mënyra me efektive për të dhënë koment është nëse trajneri e bën atë në mënyrë specifike.

Kurdo që është e mundur, komenti pozitiv gjithmonë duhet ta mund korrigjimin apo udhëzimin. Shumë trajnerë e përdorin metodën e "sandviçit" (komenti pozitiv-korrigjimi-komenti pozitiv).

Për shembull:

"Jam shumë i lumtur se si je duke e mbyllur lojtarin, je duke e bërë në mënyrë të mirë."

(Pozitiv)

"Kur lojtari yt e ka topin, duhet ti japësh pak më shumë hapësirë në mënyrë që të kesh kohë të reagosh. Mbaje në mend, gjatësia e dorës."

(Korrigjimi, duke përdorur frazën kryesore-"gjatësia e dorës")

Nëse e pozicionon veten në gjatësi të dorës, do ta kesh mundësinë ta ndalosh depërtimin me top, siç kemi ushtruar të enjten."

(Pozitiv, ndërtimi i perceptimit për të qenë në "kontroll")

Komenti i fundit është pozitiv sepse i referohet stërvitjes- duke i dhënë lojtarit vetëbesimin se këtë e ka bërë më herët dhe mund që ta bëj prapë.

Në basketboll pushimet mund të ndahen në tri kategori: Gjatë kohës kur referi e ndal lojën (kur topi del jashtë fushës), time-outit dhe gjysmë lojës.

GJATË TIME-OUTIT DHE PUSHIMEVE TJERA GJATË LOJËS

Sjellja e trajnerit gjatë pauzave të lojës është e rëndësishme

- komentet që ju jepen lojtarëve duhen të jenë të qarta, specifike dhe koncize. Nëse i flet një lojtarit, më së pari merr vëmendjen e tij dhe pastaj jep shpjegimin.
- çdo shpjegim që bëhet duhet ti bëjë lojtarët që të fokusohen në aspektet kyçe të periudhës së ardhshme të lojës, duke mos u ndaluar në analizën se çka ka ndodhur në veprimet e mëparshme të lojës. Para se ta bëj komentin, trajneri

duhet ta ketë analizuar veprimin e mëparshëm, por komenti i tij duhet të jetë "veprim i orientuar" ("Kjo është çka do të bëjmë ne")

- trajneri duhet të flasë i vendosur; nëse trajneri është nervoz, më së pari duhet të qetësohet, pastaj t'ju flas lojtarëve;
- pushimet gjatë lojës i ofrojnë mundësi të mira trajnerit që ti forcojë përpjekjet e lojtarëve në detyrat që ata nuk i kanë bërë gjatë ndeshjes: p.sh në mbrojtje, ndihmën e bashkë lojtarit, kthimin në mbrojtje etj.
- trajneri po ashtu mund ti shfrytëzoj pushimet që ti inkurajoj lojtarët pas gabimeve të tyre, duke i përgatitur ata që të koncentrohen në detyrat që i kanë gjatë pjesëmarrjes së tyre aktive në vazhdim;

Trajnerët duhet të adoptojnë një rutinë për time-outat, pauzat mes të çerekëve, dhe pjesë lojës së parë. Për shembull, gjatë time-outave:

- ti mësoj lojtarët të lëvizin shpejt kah banka. Kjo mund të ushtrohet në stërvitje duke stimuluar time-outat duke siguruar instruksione (që është stërvitje e mirë edhe për trajnerin që ti ketë porositë e shkurtra);
- ti lejoj pesëmbëdhjetë sekonda lojtarëve për të pirë ujë, fshijnë djersën dhe relaksohen pak derisa trajneri të vendose se çka do të flasë;
- vendos rregullin se i vetmi person që flet gjatë time-outit është trajneri; as ndihmësit e as lojtarët, vetëm trajneri. Përndryshe, vëmendja e lojtarëve do të humbas dhe ata nuk do të jene në gjendje të koncentrohen në komentet të cilat trajneri do ti thotë;
- mos u mundoni të thoni shumë, posaçërisht lojtarëve të rinj dhe mos flisni shpejtë;
- flisni në mënyrë energjike. Përdorni fjali të plota, jepni instruksione të qarta dhe precize, përdorni fjalë dhe fraza që janë të kuptueshme nga lojtarët. Shpesh fjalët më të mira për tu përdorur janë ato fjalët kryesore që përdoren gjatë stërvitjeve; fokusohuni në atë se çka dëshironi që ata të bëjnë jo në atë se çfarë kanë bërë gabim;

NË PAUZAT PAS PJESË LOJËS SË PARË DHE ÇEREKËVE

Pauza më e gjatë në lojë është pas përfundimit të pjesë lojës së parë, dhe për këtë është koha ku trajneri mund të ndikoj më së shumti te lojtarët.

Kjo pauzë duhet të shfrytëzohet që lojtarët të pushojnë të shkojnë në tualete, pinë ujë etj. dhe për trajnerin që t'ju flas atyre rreth përmirësimit të performancës gjatë pjesë lojës së dytë.

Kur ju drejtoheni lojtarëve, objektivi kryesor është që t'ju ndihmohet atyre që ta përmirësojnë performancën e tyre në vazhdim, duke lënë për më vonë komentet se çka ka ndodhur gjatë pjesës së parë.

Trajneri duhet të vendosë rutinë të mundshme për pjesë lojë, duke u siguruar që lojtarët këtë kohë e shfrytëzojnë në mënyrën më të mirë të mundshme. Përsëri kjo mund të ushtrohet në stërvitje.

Gjëja më e rëndësishme për trajnerin është që së pari të MENDOJ e pastaj të FLAS. Trajneri duhet po ashtu t'ju jap pak kohë lojtarëve ta kenë për veten e tyre, kështu që edhe në pushim prej 10 minutave, trajneri mund të vendosë që të flas për dy apo tre minuta.

Trajneri duhet të referohet edhe në qëllimet e përcaktuara para lojës, duke theksuar gjërat që duan ti përsërisin. Ku është korrigjimi i nevojshëm, fokusi duhet të jetë se çfarë duhet bërë, dhe duke iu referuar qëllimeve para lojës. Për shembull,

“Qëllimi jonë ishte ti mbajmë ata në më pak se 10 kërcime ofensive, dhe ata i kanë 9 deri tash. Ne duhet ta mbyllim lojtarin. Mbajeni në mend, shiheni kundërshtarin, bëni kontakt dhe pastaj shikojeni topin.”

PAS NDESHJES

Pasi që është kryer ndeshja, trajneri duhet të mbaj qëndrim të balancuar pa marrë parasysh se çka ka ndodhur. Trajneri nuk duhet të jetë euforik kur skuadra e tij fiton dhe/ose lojtarët kanë luajtur mirë, as të jetë i zhgënjyer kur humb dhe/ose lojtarët kanë luajtur dobët.

Trajneri që punon me lojtarët e rinj duhet të kujtojë se ndeshjet janë përvojë unike edukative, ku momenti më i rëndësishëm vjen në fund të saj. Atëherë lojtarët e rinj duhet të mësojnë që të tolerojnë frustrimin e humbjes apo lojës së dobët, sikurse që fitoren apo lojën e mire ta vendosin në perspektivën e duhur.

Trajneri duhet ta udhëheq skuadrën në shtrëngimin e duarve me kundërshtarët dhe zyrtarët, duke ju falënderuar atyre për pjesëmarrjen e tyre në ndeshje.

Ndeshja ka përfunduar dhe do të ketë kohë më vonë që të analizohet. Me rëndësi është që trajneri ti përkrahë lojtarët. Nuk është e nevojshme të mbahet fjalim ose, për shembull, të binden ata që janë të pikëlluar se humbja nuk është e rëndësishme. Mjafton që trajneri të jetë pranë lojtarëve dhe ti thotë disa fjalë inkurajuese.

Menjëherë pas përfundimit të ndeshjes nuk është momenti për analizë, shpjegim apo korrigjim. Lojtarëve ju duhet kohë që ti përballojnë emocionet, sepse edhe kjo është diçka që mund të mësojnë prej basketbollit. Shpesh pas ndeshjes mendimet e lojtarëve, trajnerëve, shikuesve janë të kthyer në minutat e fundit të ndeshjes. Lojtari i cili e ka humbur gjuajtjen e fundit mendon se ai është fajtor për humbje.

Mirëpo, në realitet skuadra ka humbur shumë gjuajtje gjatë ndeshjes dhe secili prej lojtarëve ka kontribuar në rezultatin final.

4.1.5 KOMUNIKIMI ME REFERË GJATË NDESHJEVE

KOMUNIKIMI ME REFERËT

Në shumicën e ndeshjeve ka pak arsye për trajnerin që të komunikoj me referët.

Nëse trajneri gjatë gjithë ndeshjes shpenzon kohë duke u ankuar në refer, dhe në vendimet e tyre, nuk duhet që të befasohet nëse lojtarët e tij fokusohen në vendimet e refereve – atëherë lojtarët (prindërit) do ta imitojnë trajnerin. Në basketbollin e të rinjëve, trajneri duhet të ketë komunikim të limituar me referë dhe në vend të kësaj duhet të koncentrohet në skuadrën e tij.

Në komunikim me referë trajneri duhet:

- te shtrëngoq duart para dhe pas ndeshjes;
- nëse është e nevojshme të qartësoj interpretimin e ndonjë rregulli ose ta ketë vëmendjen e referit, duke pyetur atë për diçka specifike dhe duke marrë përgjigje prej tij;
- në vend se t'ju bërtas refereve gjatë lojës, trajneri duhet të pres për ndërprerje të lojës dhe pastaj në mënyrë të sjellshme t'ia shtroj pyetjen referit;
- trajnerët duhet të pranojnë faktin se referët do të bëjnë gabime në çdo lojë (në këtë aspekt janë të njëjtë me lojtarët dhe trajnerët)
- trajnerët duhen ta dinë se mekanika e pozicionimit të refereve në teren ju jep atyre pamjen më të mirë të lojës. Pozita ku qëndron trajneri është gati gjithmonë e ndryshme nga pozitat e refereve (dhe nuk është aq e mirë).

KOMUNIKIMI ME ZYRTARËT E TAVOLINËS

Trajnerët do të komunikojnë edhe me tavolinën zyrtare, kur lypin time-out, pyesin për gabimet personale, apo për ta qartësuar rezultatin ose kohën.

Në shumë raste këta zyrtarë janë vullnetarë, mirëpo pa marrë parasysh nivelin e përvojës së tyre, trajneri duhet të jetë i sjellshëm kur t'ju drejtohet. Veçanërisht, kur trajneri është i frustruar me zhvillimet në fushë, kur kërkon një minutë pushim nuk duhet t'ju bërtasë zyrtarëve.

Nëse trajneri beson se procesmbajtësi ka bërë gabim, duhet të pres ndërprerjen e parë të lojës, dhe pastaj ti lus ta rregullojnë gabimin. Trajneri gjithashtu mund ti afrohet referit, njëjtë gjatë ndërprerjes, dhe ti lus ata që të hetojnë. Nëse është e nevojshme, trajneri duhet të kërkoj time-out (që ta ndalë lojën) dhe pastaj të flasë me zyrtarët.

Duke bërëtitur te tavolina zyrtare, posaçërisht nëse loja është duke u zhvilluar nuk është e sjellshme, dhe mund të çoj deri te një tjetër gabim sepse zyrtarët janë të hutuar nga sjellja e trajnerit.

Trajnerët duhet të kujtojnë rëndësinë e të qenurit model shembull. Tavolina zyrtare mund të bëj gabime, siç bëjnë lojtarët, trajnerët dhe referët. Trajneri duhet ta ketë të qartë këtë dhe roli i tij duhet të jetë që të punoj me skuadrën e tij – dhe të rregullon atë që mund ta rregullon!

NË VAZHDIM

1. Ftoni një kolegë të ulet në bankë gjatë lojës dhe të shënon sa herë:

- Bëni koment negativ ose veprim (ngrini duart lart);
- Bëni koment ose veprim pozitiv;
- Siguroi korrigjim konstruktiv (p.sh. i tregoni lojtarit çfarë të bëj, jo çfarë ka bërë gabim)
- Bëni koment rreth refereve

A jeni të befashuar me numrin e komenteve negative që ju i bëni (a, b ose d)?

- Reflektoni në pesë lojërat tuaja të fundit. Çfarë synimesh keni vendosur për ekipin? Si e keni ndjekur performancën e tyre në lidhje me këto synime? Keni mundur të jeni më efektiv?
- Diskutoni me një trajner nga një sport ekipi që zhvillohet në një fushë më të madhe (p.sh. futbollli) se si ata ofrojnë reagime për lojtarët gjatë lojës? Si e krahason me atë që ti bën?
- Bëni që dikush të filmojë rezultatet tuaja. Në shikimin e videos, vëzhgoni:
 - Nëse jeni duke përdorur një tabelë të bardhë - a po shfaqet kah ju apo lojtarët;
 - A po përqendrohen lojtarët në ju gjatë gjithë kohës;
 - Sa mesazhe keni dhënë gjatë time-outit;
 - A është e qartë nga shikimi i videos se çfarë dëshironi t'u thoni lojtarëve?
- Keni një koleg trajner të shikojë një nga lojërat tuaja dhe le ti shkruan disa gjëra kryesore në lidhje me performancën e ekipit tuaj (qoftë i mirë apo i keq). Menjëherë pas lojës, diskutoni me ta se çfarë mendoni se ekipi bëri mirë ose keni nevojë për të përmirësuar. A i identifikuat të njëjtat gjëra që bënë?

NIVELI 1



SKUADRA

KAPITULLI 5

**RISHIKIMI I LOJËS
DHE ANALIZA**

KAPITULLI 5

RISHIKIMI I LOJËS DHE ANALIZA

5.1 PËRGATITJA E STËRVITJES

5.1.1	Përfshirja e rishikimit të ndeshjeve në stërvitje me lojtarët e rinj (U12)	391
	<i>Në Vazhdim</i>	392

5.1. PËRGATITJA E STËRVITJES

5.1.1 PËRFSHIRJA E RISHIKIMIT TË NDESHJEVE NË STËRVITJE ME LOJTARËT E RINJ (U12)

Veçanërisht me skuadrat e reja që janë në proces të mësimin se si të luajnë basketboll, rezultati i ndeshjes është tregues i dobët se a ka luajtur “mirë” skuadra.

Megjithatë, shpeshherë rezultati përfundimtar është mënyra e vetme se si do ta gjykojnë suksesin e skuadrës lojtarët (dhe prindërit).

Trajneri duhet të siguroj një rishikim të ndeshjes ku duhet të veçojë se ku ka përparuar skuadra dhe lojtarët individualisht, si dhe ti tregojë fushat për përmirësim të vazhdueshëm. Me lojtarët e rinj që marrin pjesë në video analiza, takimet “1 me 1” ose analiza statistikore nuk do të jenë produktive. Sikurse, të thuash “punë e mirë, apo keni luajtur mirë sot” në fund të lojës gjithashtu nuk ka gjasa të jetë produktive.

Disa mënyra për të inkuorporuar rishikimin e lojës me lojtarë shumë të rinj janë:

- Të vendosen qëllimet në fillim të lojës e që janë të lidhura me gjërat që janë punuar në stërvitje dhe pastaj të “maten” ato qëllime. Për shembull, të llogaritet numri i pasimeve në sulm. Të kesh 2 ose 3 qëllime për lojë është ndoshta e mjaftueshme (edhe pse ka edhe shumë të tjera në të cilat mund të fokusoheni);

- Prezanto një apo dy aktivitete në stërvitje që ndërlidhen në mënyre specifike me atë që ka ndodhur në lojë, dhe tregoni lojtarëve si ndërlidhen. Për shembull “javën e kaluar skuadra kundërshtare ka pasur 20 kërcime në sulm, për atë arsye sot duhet të punojmë në mbyllje të lojtarëve”;
- Falënderoje performancën e mirë individuale apo ekipore. Për shembull, thuani lojtarëve që ti shtrëngojnë duart mes veti pasi që në lojë kanë bërë 20 pasime. Ky falënderim fokusohet më shumë në “proces” apo përpjekje sesa në shënuesin më të mirë. Nëse trajneri fillon ti falënderojë lojtarët individualisht, atëherë duhet ta bëjë këtë për të gjithë.
- Përcakto qëllimet në fillim të stërvitjes, ngjashëm me ato që janë shfrytëzuar në ndeshje, dhe në fund të stërvitjes ktheju informatën lojtarëve.
- Përdor situatat e kontestuara në stërvitje dhe jepni lojtarëve “situata të lojës” (p.sh. jemi duke humbur 4 pikë në 2 minutat e fundit “që janë të ndërlidhura me lojën e fundit”).
- Shkruaje një raport të shkurtër mbas çdo loje. Prindërit që nuk kanë pasur mundësi ta shikojnë lojën do ta vlerësojnë këtë.

NË VAZHDIM

1. Diskuto me kolegë mënyrën se si e vlerëson ti a ka luajtur apo jo skuadra “mirë”
2. Pyetni prindërit se çfarë informata kanë marrë (nëse kanë marrë) për performancën e fëmijëve të tyre në aktivitetet tjera (p.sh. vallëzim, muzikë, not etj.). A mund të përfshini ndonjërin nga këto strategji?