

VOLEJBOLLI NË RËRË



Përgatiti:
Prof.Ass.Dr. Bahri Gjinovci

Prishtinë, 2023



Volejboli në plazh është një nga aktivitetet më të njohura rekreative në botë.

Në mes volejbollit në sallë dhe volejbollit në rërë, dallimi është se në sallë topi ka një trajektore të fluturimit më të madhe, ndërsa në rërë ka trajektore më të vogël. Kjo trajektore e fluturimit të topit në volejbollin në rërë, duhet të jetë më e vogël, për arsye se nuk kemi mundësi të vrapojmë shumë, sepse këtu luhet me nga dy lojtar dhe energjia e shpenzuar është më e madhe. Volejboli në sallë është tip i formës grupore të sportit, ndërsa volejboli në rërë mund të themi se më shumë vijnë në shprehje aftësitë individuale

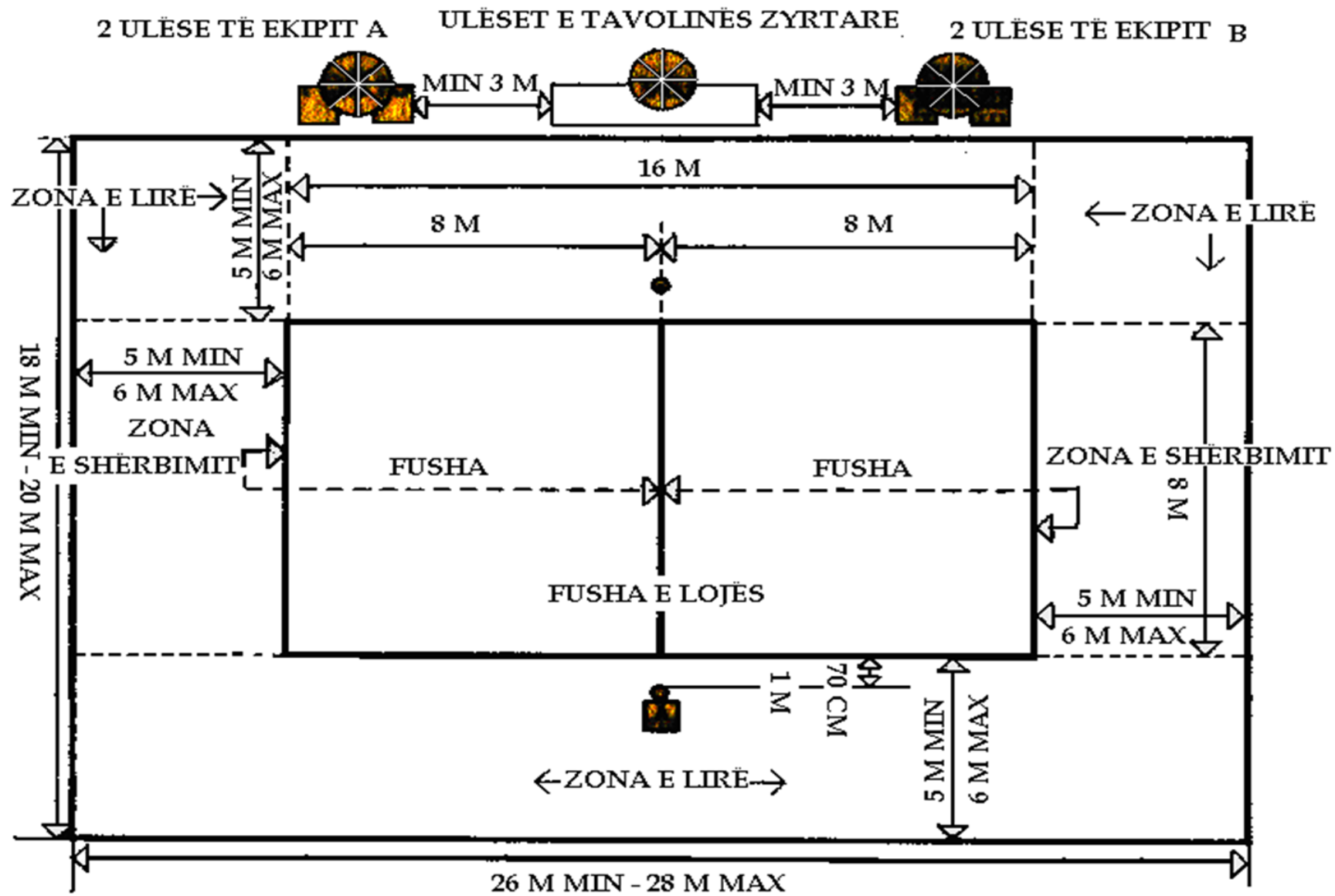


Fusha e volejbollit në rërë nuk ka dallim të madh me volejbollin në sallë (një metër më e vogël), e që dallimet në numër të lojtarëve janë të theksuara 2 me 6, mbulimi i hapësirës së volejbollit në rërë, duket shumë më i vështirë.

Gjithashtu, vështirësi e dalluar e kësaj loje në rërë, janë të lëvizjet e vështirësuara me kërcime si pasojë e rrëshqitjes në rërë.

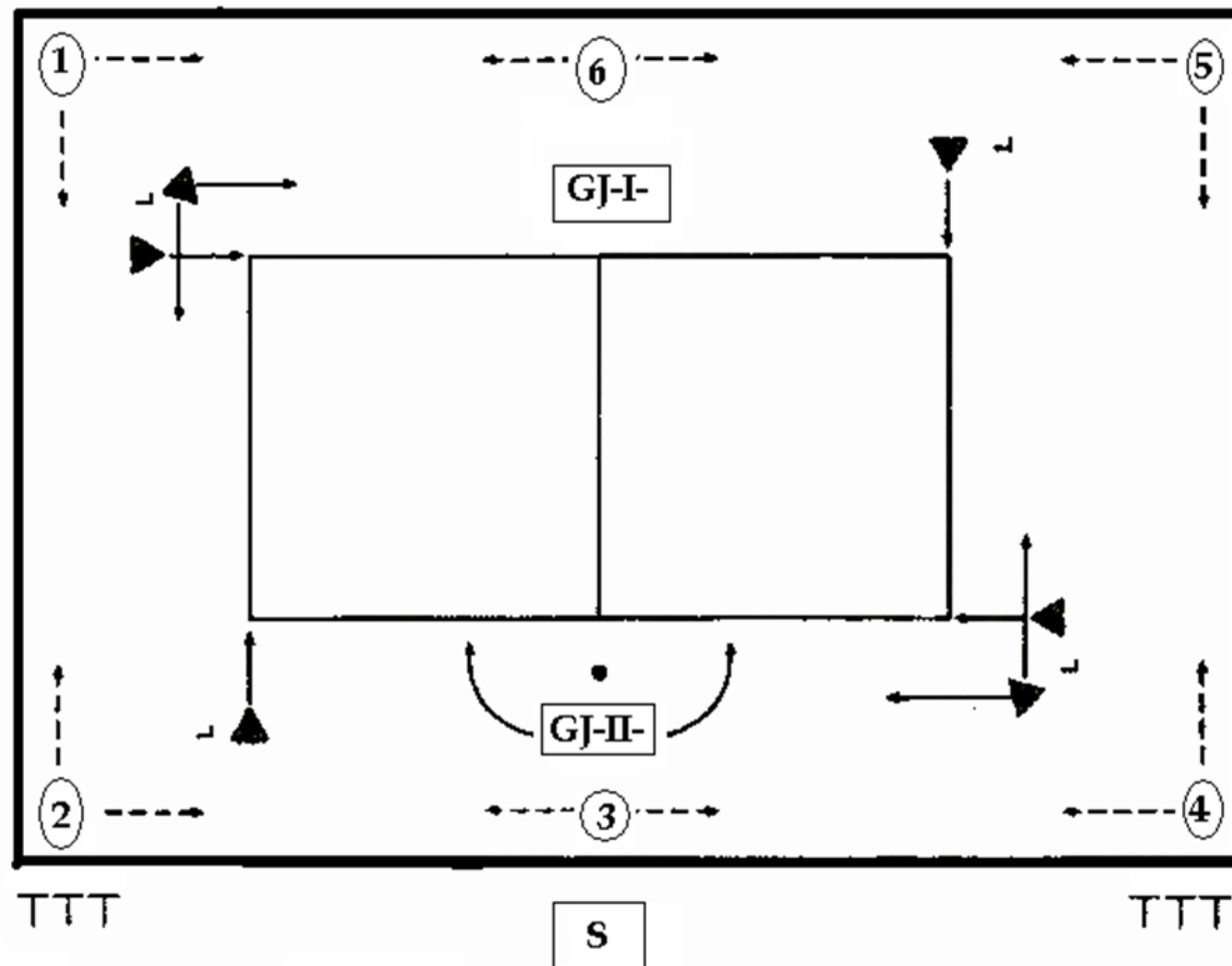
Ngarkesë tjetër e të shumtën e rasteve janë edhe temperaturat e larta (dielli), në kohën (jashtë) kur lojtarët luajnë.

Në lojën e volejbollit në rërë, lojtarët janë më shumë, në kontakt me top për organizimin e lojës (njëri e pranon dhe gjuan, e tjetri e ngritë dhe vazhdon më tej d.m.th. nuk ka pushim).



Dimensionet e fushës të Volejbollit në rërë

QËNDRIMI I GJYQTARËVE DHE PERSONAVE TJERË



GJ-I-	GJYQTARI I PARË
GJ-II-	GJYQTARI I DYTË
S	SEKRETARI
▲	ANËSORËT
○	MBLEDHËSIT E TOPAVE
T	NIVELIZUESIT E FUSHËS

ELEMENTET TEKNIKE TË VOLEJBOLLIT NË RËRË



Elementet teknike në lojën e volejbollit në rërë janë të njëjta, por këtu duhet të kemi parasysh kushtet tjera të lojës në fushë, prej të cilave varet edhe ndryshimi i disa elementeve teknike në lojën e volejbollit në rërë.

Dinamikë e lojës në krahasim me volejbollin në palestër, është e theksuar, harxhimi i energjisë është më i madh, mu për këtë gjatë lojës, duhet përdorur një teknikë, e cila është më racionale, më efektive që nuk harxhon energji të tepërt. Edhe analizimi i lojës nga vetë lojtarët, zbulimi i pikave të dobëta të ekipit kundërshtar, angazhimi më i madh edhe në taktikën e lojës, do t'i jepte një ekipi përparësi për fitore. Lojtarët e volejbollit në rërë, duhet t'i përvetësojnë të gjitha elementet teknike të volejbollit, ata duhet, jo vetëm të jenë gjuajtës të mirë por, elementet si: blloku, shërbimi, pranimi, ngritja, gjuajta etj, duhet të zotërohen në mënyrë të njëjtë. Pra, një lojtar duhet të jetë i gjithanshëm dhe teknikisht të zotëroj mirë të gjitha elementet teknike, sepse kërkohet kur dihet që në lojë duhet ta mbulojnë një fushë të madhe dhe të kompensojnë këta dy lojtarët.

SHËRBIMI



Ekipi që shërben, ka përparësi nëse ka dy shërbyesit të mirë në shërbim.

Shërbimi si element teknik–sulmues, është edhe element shumë me rëndësi, sepse nëse pranimi i është vështirësuar nga ana e kundërshtarit, nuk do të mundësohet sulm i rrezikshëm nga kundërshtari dhe më lehtë do të vjen deri te fitimi i pikës nga ana e shërbyesit të mëparshëm.





Ndërrimi i shpejtësisë së shërbimit dhe realizimi i shërbimit, është i rëndësishëm së madhe. Faktor shumë të rëndësishëm tek realizimi i shërbimit në rërë, janë edhe kushtet atmosferike, ku gjatë shërbimit në rërë, lojtari mund ta shfrytëzojë erën dhe diellin që ndonjëherë paraqitet gjatë lojës.

Drejtimi i erës, mund të jetë me efekte pozitive edhe negative dhe për këtë, lojtarët duhet të kenë edhe një cilësi shtesë – adaptimin, në kushtet atmosferike. Të gjitha këto, janë ndër faktorët, të cilët janë të rëndësishëm për kualitetin e shërbimit, sepse me një shërbim të ekzekutuar mirë, mund të ndërrohet shumë në rezultatin e takimit.

Shërbimi i mirë, duhet të plotësojë disa kushte, që të jetë i suksesshëm:

- Preciziteti (që me shërbim të goditet pjesa e duhur e terrenit).
- Forca e goditjes (në mënyrë që kundërshtari të pranoj më vështirë).

PRECIZITETI - Shërbimi në volejbollin në rërë, duhet të je i drejtuar në:

- gjetjen e pikës së dobët të fushës,
- lojtarin më të dobët të kundërshtarit,
- mes lojtarëve (që të vijë deri te mos - koordinimi në mes të tyre lojtarëve, se kush do ta pranoj këtë shërbim),
- lojtarin që nuk ka koncentrim të mirë.





GODITJA - Shërbimi duhet të jetë i fuqishëm gjatë gjithë lojës, nuk guxon të lejohet kundërshtari të organizojë sulm të mirë nga shërbimi ynë i dobët. Lojtarët gjithmonë, duhet të shërbejnë dhe ta kenë qëllimin e pikës.

Pra, e gjithë kjo në mënyrë gjenerale përfshinë që shërbimi duhet të jetë gjithmonë sulm në ekipin e kundërshtarit.

Kur jemi ende te shërbimi mund të themi se është i njëjtë si tek loja në sallë është mënyra më e shpejtë e sulmit sepse me shërbim, mundemi direkt të vijë tek pikët e kërkuara.

Sulmin e kundërshtarit mund ta pamundësojnë nëse shërbimi është i fortë dhe preciz ashtu që me këtë e detyrojmë kundërshtarin të na e kthej topin në anën tonë dhe pas asaj të organizojmë sulm të ri efektiv për pikë. Gjatë shërbimit goditja duhet të shkojë te ai lojtar i ekipit kundërshtar, i cili më dobët e pranon shërbimin.

Një lojtar komplet, duhet të zotërojë disa lloje të shërbimit si:

- shërbimin nga poshtë dhe valvitës,
- shërbimin nga lartë,
- shërbimin me kërcim.



Shërbimi nga poshtë - realizohet me anën e brendshme të shuplakës, si është cekur më parë. Specifikë e këtij shërbimi, është se nëse shërben topi shkon lart, për kundërshtarin i cili pranon shërbimin me prezencën e dritës së diellit, mund të jetë shumë i papërshtatshëm.

Shërbimi nga lartë - është i njëjtë dhe ekzekutohet si ai në sallë. Realizohet me rotacion të dorës apo kaplim të topit, gjuajtja e këtij shërbimi bëhet nga lartë, për atë edhe quhet shërbimi nga lartë.

Shërbimi me kërcim - ky lloj shërbimi, aplikohet shumë shpesh te lojtarët profesionist, për arsye se është element i sulmit të shpejtë dhe vjen deri te fitimi i pikës më lehtë. Është më i fuqishëm se shërbimet tjera dhe lojtari që shërben, ka për qëllim të sulmoj pjesën ku ka mangësi në fushë, ta vështirësoj organizimin e lojës nga ana e kundërshtarit.

Kur aplikohet shërbimi me kërcim, te kundërshtari krijon një pasiguri dhe e ulë vetëbesimin për pranim të topit. Gjatë shërbimit me kërcim duhet që në kohë të duhur të marrim hov, pastaj ta realizojmë kërcimin dhe të bëjmë goditjen në top, kur topi është në ngritje optimale për realizimin e goditjes.

NGRITJA

Ngritja e mirë, mund të bëhet, kur ngritë topin bashkëlojtarit në pozitë optimale për gjuajtje, me këtë gjuajtësit i japim mundësi të mirë për paraqitjen e aftësive të tija për goditje.

Kur themi këtë, duhet të kemi parasysh që blloku do t'i bëhet gjuajtësit dhe me rastin e ngritjes, ngritësi duhet të jetë ai i cili duhet ngritur topin në atë trajektore (1-1.5 m larg rrjetës), ku gjuajtësit ia mundëson ta shfajllon më mirë dhe fushën e zbratur.

Lojtari që nuk e pranon shërbimin, duhet sa më shpejtë të vjen deri te pozita e duhur për ngritje të ndryshme varësisht, se çfarë ngritje nevojitet dhe çfarë ngritje mund ta bëjë. Ngritja e cila aplikohet më shpesh, është ajo me gishtërinj.

Në volejbollin në rërë, ka edhe vështirësi që paraqiten gjatë lojës, siç janë faktorët e jashtëm, të cilët mund ta pengojnë ngritjen kualitative të topit (era që fryn, drita e diellit, rëra në top që mund të bie rreth syve, temperatura etj.) për këtë arsye, lojtarët shërbehen edhe me ngritjen me çekan në raste të veçanta.



Ngritja gjatë lojës, pozita e gishtërinjve dhe krahëve



Ngritja e topit me çekan

Topi duhet të ketë trajektore të fluturimit sa më të qartë dhe në një moment të qëndrojë në ajër, pastaj të jetë sa më preciz kah ngritësi dhe pastaj i ngritur për gjuajtësin, në mënyrë që të realizohet sulmi, sa më i koordinuar, efektiv.

Është një fakt tjetër se, në volejbollin në rërë, nuk ka vetëm një ngritës, por duhet të jenë dy (lojtarët) ngritës, varet se cilit i vjen topi apo cili ngritë, prandaj kjo është edhe ajo ndërlikueshmëria e sportit të volejbollit në rërë.

SULMI – GJUAJTJA

Gjuajtja nuk është si në sallë, por ka edhe vështirësi, për shkak të shtresës së rërës, shpesh kemi edhe probleme me goditjen përfundimtare të topit mbi rrjetë.

Thellësia, nxehtësia, rrëshqitja dhe butësia e shtresës së rërës, pengon gjuajtësin të realizon kërcim të mirë dhe lartësi që i nevojitet për gjuajtje.

Për shkak të saj, goditja përfundimtare në volejbollin në rërë është e ndryshme dhe lojtari për këtë duhet të jetë teknikisht dhe fizikisht më i përgatitur. Volejbolli në rërë, nuk ka të ashtuquajturin „top të zier”, por secili top duhet goditur apo të kalohet në anën e kundërt të rrjetës.

Gjuajtësit duhet të aplikojnë gjuajtje të ndryshme, të drejtuara veç me lëvizje të shuplakës të majtë ose të djathtë ose me rrotullim të trupit në anën e terrenit kundërshtar.

Me rëndësi është edhe aftësia e përcjelljes së lojtarëve të ekipit kundërshtar, për shkak se topi, duhet të dërgohet në pjesën e pa mbrojtur të terrenit.

Lojtari i cili pranon shërbimin, duhet nënkuptuar që pas ngritjes nga bashkëlojtari, duhet ta bëjë gjuajtjen (sulmin) në të njëjtin aksion, çoftë gjuajtje e plasuar, e fuqishme apo bllok-aut, varësisht si e kërkon situata.



Gjuajtja e plasuar, bëhet për shkak se lëvizjet e kemi më të vështirësuar në rërë dhe për atë arsye shumë shpesh përdoret.

Ekzekutohet me kaplimin e topit me pjesën e shuplakës dhe kthimin e krahut nga prapa para-lart, ku kryhet goditja, kjo goditje nuk kryhet furishëm, por vetëm gjuhet në pjesën e pa mbrojtur të terenit, duke i ikur bllokut.

Hovi - lëvizjet e duarve – krahëve, janë të njëkohshme për sulm të fuqishëm, por para kontaktit të topit, dora tani në një moment duhet ndalur pak, për ta ekzekutuar gjuajtjen e plasuar.

Ndërsa, gjuajtja e fuqishme, bëhet njëjtë si ajo e plasuar por, kur ardhja dhe kërcimi në top, janë aplikuar mirë dhe atëherë ajo goditje është vështirë për mbrojtje ose për bllokim nga ana e kundërshtarit.

Gjuajtja e plasuar apo mashtruese, pas bllokut.



Gjuajtësi duke gjuajtur fushën e zbrazët me rrotullim të trupit në ajër



Gjuajtja bllok-aut duke goditur gishtërinjtë e bllokuesit

BLLOKU

Blloku është element themelor i lojës së volejbollit, si për nga rëndësia për mbrojtje të fushës, ashtu edhe për nga pikët që mund t'i sjell. Me bllok kuptojmë veprimin e lojtarit që ndërmerr mbi rrjetë, për ta penguar apo ndërprerë gjuajtjen.

Qëllimi kryesor i bllokut, është për të pamundësuar gjuajtjen e kundërshtarit në fushën tonë, nëse është e mundshme që me bllok të vendosur mirë të merret edhe pikë.

Për bllok nevojitet një koordinim mes lojtarëve, kështu lojtar i cili duhet të bllokoj, nevojitet të ketë më shumë kërcim dhe të jetë më i mirë në bllok, ndërsa ai i cili ruan fushën, të jetë më i lëvizshëm për mbulim të hapësirës së fushës.

Po ashtu, specifike të volejbollit në rërë, është edhe “timingu” kur kemi parasysh që është vetëm një bllokues dhe tjetri pas që e mbulon fushën, pra këtu kërkohet marrëveshja mes lojtarëve.

Blloku i mirë varet nga:

karakteristikat individuale të bllokuesit si,

- **Parashikimi i momentit për shkuarje në bllok,**
- **Përcjellja e topit në fushën e kundërshtarit,**
- **Vlerësimi i vendit, anës ku do të gjuajë gjuajtësi, dhe**
- **Vendosja e duarve mbi bllokun kundërshtar duke e koordinuar me kërcim etj.**
- **Për shkak të paramendimit të sulmit, (lojtarët e volejbollit në rërë) lëvizjet e tyre për nisje në bllok në kohën e duhur, janë të rëndësishme së madhe.**





Ekzistojnë dy lloje të bllokimit:

- Blokimi zonal,
- Blokimi i lëvizshëm.

Blokimi zonal - është kur lojtari bllokues mbyll një drejtim të gjuajtjes që d.m.th. mbulon pjesë të caktuara të terrenit që ai ose ajo mendon se gjuajtësi ta ketë më vështirë ta gjen atë terren, duke ia vështirësuar punën ekipit kundërshtar.

Gjithashtu, lojtarët duhet të tregojnë me lëvizjen e duarve, se cila zonë do të jetë ajo.

Blokimi i lëvizshëm - është kur lojtari-blokues pretendon vet ta zë gjuajtësin kundërshtar në bllok apo që të bllokoj direkt.

TOKYO 2020



Tek ky bllok, është shumë i rëndësishëm kërcimi në kohën e duhur dhe të nevojshme, pastaj edhe përcjellja e gjuajtësit kundërshtar dhe topit në kërcim. Te ky bllokim, duart duhet të jenë me kohë të zgjatura mbi rrjetë, në rast realizimit të gjuajtjes kundërshtare.

Në qoftë se duart me kohë nuk janë zgjatur mbi rrjetë ose janë zgjatur shumë pak mbi rrjetë pa kaluar në pjesën e kundër-lojtarit, mundësia për fitim të pikës është shumë më e vogël.

Raste tjera ka edhe kur nuk duhet të kërcëjmë në bllok dhe atë kur topi është i ngritur dobët nga ana e ekipit kundërshtar, në mënyrë që të mos shpenzohet energji e kotë.

Blokimi, si element i rëndësishëm në lojën e volejbollit, mund të sjell pikë ose ndryshim në lojë.

Bloku i mirë ka edhe rëndësi të ndryshme si p.sh;

- Fitimi i pikëve ose ndërrimi i shërbimit,
- Ngadalësimi i gjuajtësit kundërshtar me prekjen e topit në bllok,
- Mbulimi i një pjesë të terrenit, që gjuajtësi kundërshtar të pengohet dhe të kalon topin në drejtim të lojtarit të mbrojtjes.

Blokimi mund të jetë i dyfishtë (me dy lojtar), njëkohësisht ose veçmas, por për shkak të hapësirës së terrenit, praktikohet bllok i veçantë.

Blokuesi me shenjat e njohura, tregon cilën pjesë të terrenit do ta bllokoi, kështu që lojtari tjetër i mbrojtjes rreshtohet në pjesën e vet të terrenit.



Bloku zonal – mbulimi i një pjese të fushës duke i lënë hapësirë më të vogël gjuajtjes



Bloku i lëvizshëm dhe efektiv

- PRANIMI I TOPIT

- Lojtari që e pranon shërbimin kthehet dhe e zë vendin në terren, me parashikimet e tij të qëllimit për fitim pikë.

- Njëkohësisht më gjuajtjen e kundërshtarit nga shërbimi, pranuesi përgatitet dhe e zë pozicionin e vet në projektionin e fluturimit të topit me nën shuplaka apo çekan.

- Ardhja e lojtarit nën top dallohet nga mënyra e shërbimit të lojtarit kundërshtar se a është shërbimi nga toka apo nga shërbim-kërcimi. Tek shërbimi nga toka pozita është më e ulët e lojtarit, ndërsa te kërcim-shërbimi është i duhur amortizimi komponent i trupit të lojtarit, në dallim nga shërbimi nga toka.



- Në volejbollin në rërë, pranuesi i shërbimit njëkohësisht është edhe sulmues, se pas pranimit të shërbimit, do të jetë ai që do ta drejtoj sulmin përfundimtar, pra është shumë e domosdoshme që menjëherë të nisët për sulm.
- Topi pranohet zakonisht me çekan (parallëra), por është e mundshme edhe pranimi i ndryshëm, i cili duhet të tregohet gati ideal nëse mundet. Pranuesi mbanë pozitën e vet të përgjegjësisë, ashtu që njëri lojtar ka përgjegjësi për anën e majtë të terrenit e tjetri për të djathtën. Pranuesi i efektshëm mbulon anën më të madhe të terrenit, nëse ia lejon shërbimi kundërshtar.





Pranimi i shërbimit nga anash me rënie ndërkohë



Pranimi i shërbimit – Lojtarja duke pranuar topin i cili nga shpejtësia dhe fuqia duket i deformuar në çekanin e lojtares.

Pranimi i shërbimit si një element në volejbollin në rërë, duhet mirë ta realizojnë (dy) lojtarët, ku varet edhe sulmi kualitativ.

Shërbimi pranohet me parakrah, por tek topat e thellë praktikohet pranim me i dalluar.

Njëherësh, kjo siguron që lojtarët të qëndrojnë afër rrjetës dhe mund shpejtë të reagojnë te shërbimet e shkurta dhe gjithashtu mund më shpejtë dhe më mirë të organizojnë sulmin.

Lojtari përgjegjës është për gjysmën e terrenit të tij dhe për topin i cili tenton të bie në mes të gjysmës së terrenit, kështu që duhet të ketë koordinim me bashkëlojtarin e tij.



Lojtarët duke mbrojtur fushën me pranim, i ulur krejtësisht dhe tjetri përgatitet për ngritje.



Pranimi i shërbimit nga anash.



Koordinimi në mes vete i lojtareve për të pranuar topin.

MBROJTJA E FUSHËS

Qëllimi i mbrojtjes individuale, është zgjedhja e duhur e vendit me kohë, ku mendohet që rënia e topit, mund të jetë nga aksioni i kundërshtarit.



Mbrojtja e fushës me rënie para, me të dy duart



Pranimi i shërbimit me një dorë, pranuesi pranon topin me rënie para me pjesën e brendshme - anash të dorës.



Lojtari duke mbrojtur fushën me rënie para, me pjesën e dorës.

Është e rëndësishme edhe paramendimi i kahut (drejtimit) të topit dhe mënyra e pranimit të tij në mbrojtje.

Lojtari që mbron fushën e vet, duhet të zë vendin e duhur në mbrojtje, të cilit i ka treguar lojtari i vet, pavarësisht se a do të bllokoj apo jo, se nga vjen topi, paralel ose diagonal në këtë rast, duhet koordinuar mes vete.



Mbrojtja e fushës me pjesën e brendshme të dorës (grusht).

Kur kemi parasysh fushën shumë të madhe, nevojiten shumë aftësi psiko-fizike, lojtarët (dy) pra, nuk mund të jenë të specializuar vetëm për pranim të shërbimit ose vetëm për ngritje, bllokim ose lojë në zonë, por fushën duhet të mbulojnë dhe ti plotësojnë të gjitha këto kushte që i nevojitet një loje, për t'ia arritur qëllimin.

Para çdo ndryshimi të shërbimit, lojtarët nuk duhet të ndërrojnë vendet e tyre në terren, por i ndajnë me marrëveshje pra varësisht nga situata që paraqitet në teren gjatë lojës.

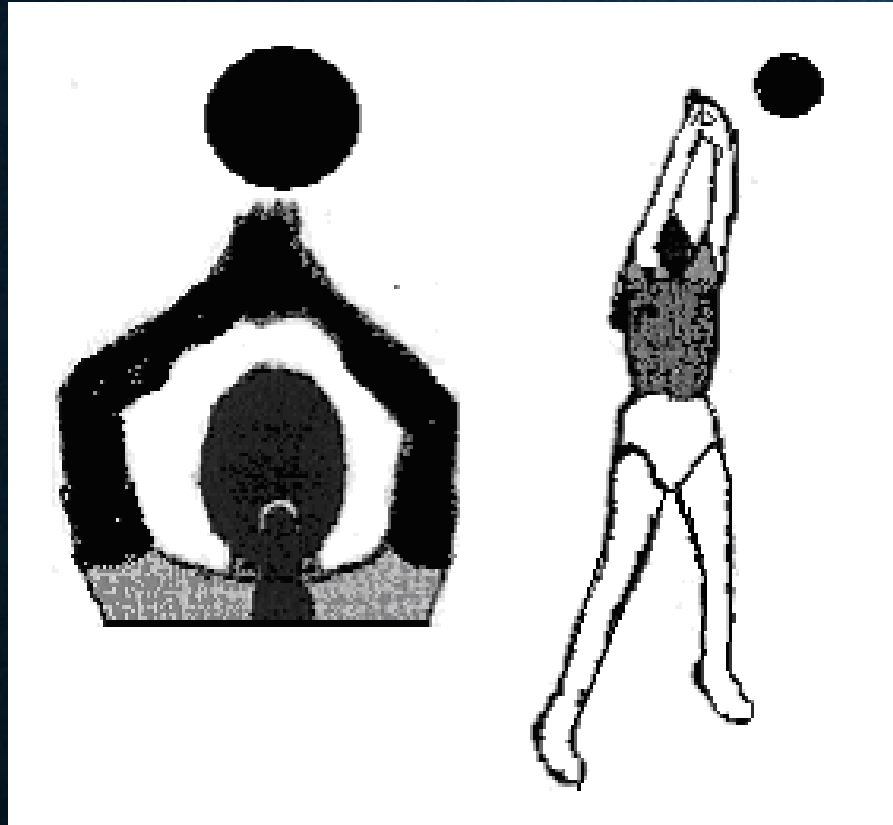
Mbrojtjes duhet kushtuar shumë rëndësi në lojë, detyra e lojtarëve në mbrojtje, është që ta parashikojnë sulmin (gjuajtjen, shërbimin), se ku mund të vijë topi nga kundërshtari dhe prej fazës së mbrojtjes duhet kalojnë në fazën e sulmit.

Ekzistojnë disa teknika të lojës në mbrojtje dhe ato janë;

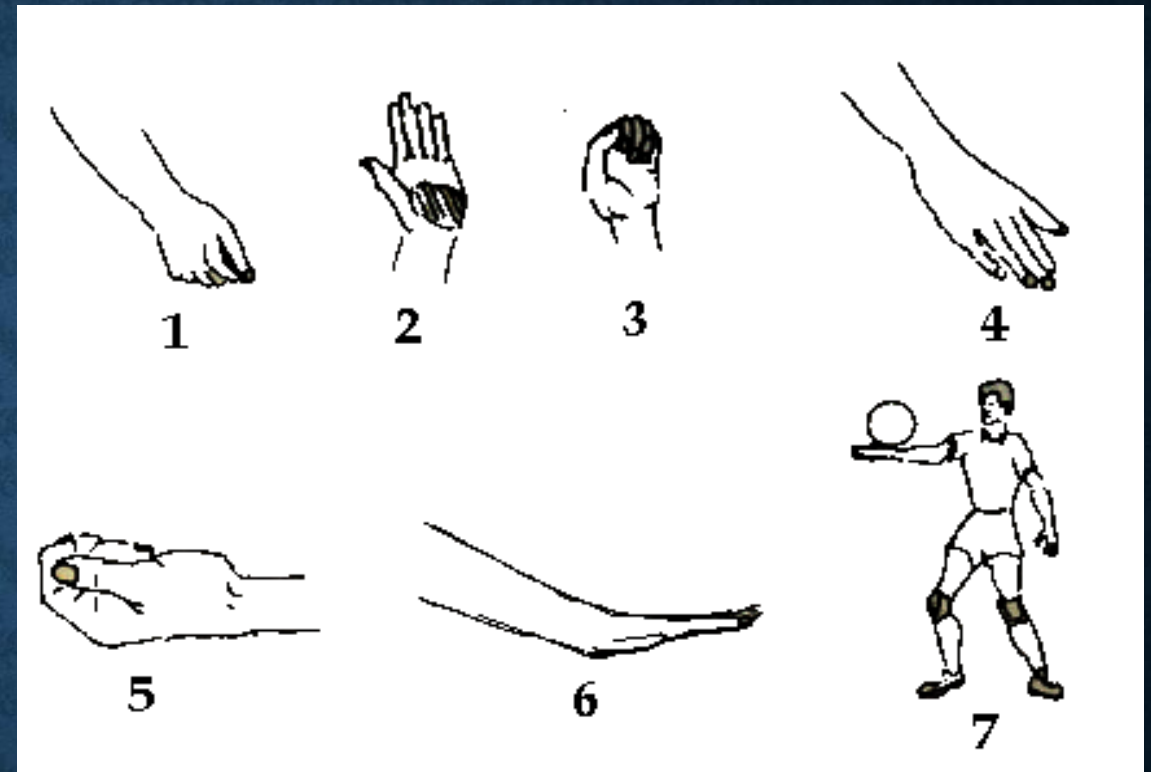
- Mbrojtja me duar (nën bërryla),
- Me lëvizje të dy anshme (majtas-djathtas, mbrapa-para),
- Mbrojtja e gjithanshme.



Mbrojtja e fushës me pjesën e para-krahut anash



Mbrojtja e fushës me duar-shuplaka të bashkuara lartë të vendosura mbi kokë. Kjo teknikë e volejbollit në rërë, është specifike dhe praktikohet vetëm për situata të caktuara të lojës.



Mbrojtja e fushës me; 1-çekan, 2-pjesën e brendshme të dorës, 3-pjesën e brendshme të dorës e bashkuar dhe ngritur lartë “grusht-boks”, 4-pjesën e sipërme të parakrahut-dorës, 5-pjesën e brendshme të dorës e lëshuar poshtë, 6-pjesën e sipërme të dorës-shuplakës (para se të bie lojtari në rërë), 7-lojtari duke mbrojtur fushën me pjesën e parakrahut.

- **Këshilla për fillestarët e volejbollit në plazh**

Nëse pyesni veten pse fusha e plazhit është më e vogël, provoni një vrapim të shpejtë anësor përmes rërës dhe shihni sa shpejtësi (dhe frymë) humbni. Një fushë më e vogël siguron që topi të qëndrojë më gjatë dhe aksionet do të jenë më argëtuese.

Volejbolli i brendshëm luhet me gjashtë lojtarë për ekip. Secili person ka një pozicion të specializuar dhe ka rrotullime dhe ndërprerje komplekse që zhvillohen përgjatë lojërave për të siguruar që çdo person të mbetet në pozicionin e tyre të caktuar.

Volejbolli i plazhit zakonisht luhet me dyshe. Nuk ka pozicione të specializuara, vetëm një e majtë dhe një e djathtë.

Shumica e lojtarëve të plazhit janë të rrumbullakosur mirë dhe mund të godasin, mbrojnë dhe bllokojnë.

Në nivelet më të larta, një lojtar është i përkushtuar për të bllokuar dhe një për të mbrojtur, por nëse thjesht po mësoni, kapni një anë dhe ndani përgjegjësitë. Nëse dëshironi të merreni seriozisht, mos luani me më shumë se dy për skuadër.

