Iniciativa e ITF për Tenisin në shkolla: Udhëzues për mësuesit

Falënderimet tona për anëtarët e Komisionit të Trajnerëve në ITF dhe stafin e Departamentit të Zhvillimit në ITF të cilët kanë ndihmuar dhe këshilluar ITF-në në programet edukative në të gjithë botën.

Shpresojmë që ju do ta pëlqeni Udhëzuesin dhe që ai t'ju shërbejë në punën tuaj mësimore kudo që të jetë.

Shkruar nga Miguel Crespo dhe Dave Miley
Vizatimet nga Nacho Fito
© Federata Ndërkombëtare e Tenisit, 1998

Të gjitha të drejtat të rezervuara

Shënim: Gjatë këtij libri përemrat "ai", "atë" dhe "atij" janë përdorur në mënyrë gjithëpërfshirëse dhe zbatohen si për meshkujt ashtu edhe për femrat

Përkthyer nga Genci Çakçiri

1. FILOZOFIA E PROGRAMIT

Çfarë është Iniciativa e Tenisit në Shkolla? .....
Synimet e përgjithshme të Iniciativës së Tenisit në Shkolla .....
Çfarë është mini-tenisi? .....
Tenisi në Shkolla .....
Përfitimet nga mësimi i tenisit në shkolla .....
Përfitimet nga Iniciativa e Tenisit në Shkolla .....
Si të implementohet programi.....
Roli i Drejtorit të Zhvillimit të ITF .....
Roli i Federatave Kombëtare .....
Roli i koordinatorit lokal.....
Roli i mësuesit të shkollës .....
Roli i klubit lokal të tenisit .....
Si të reklamohet ITS.....
Sponsorët .....
Një shembull i një programi të suksesshëm .....

2. ELEMENTET THEMELORE NË TENIS

Elementet themelore në tenis: Lojërat, lojërat parasportive dhe sportet .....
Para-tenisi .....
Objektivat e një programi para-tenisi .....
Zhvillimi i aftësive të duarve: Progresioni .....
Siguria .....
Teknika në tenis .....
Goditjet fundore .....
Shërbimi .....
Goditja drejt në ajër, goditja mbrapsht në ajër dhe zhytja .....
Përshtatja e tenisit për fëmijët .....
Pjesë të një mësimi tipik mini-tenisi .....
Organizimi i klasës .....
Përdorimi i lojërave .....

Përdorimi i progresioneve .....
Përdorimi i murit .....
Të tjera çështje të mësimdhënies .....
Pajisjet .....
Program tipik i tenisit në shkolla .....
E ardhmja .....

3. SHEMBUJ TË 30 MËSIMESH 1-ORËSHE NË SHKOLLË

Një shembull 30 mësimesh 1-orëshe për fëmijë deri në 8 vjeç .....
Një shembull 30 mësimesh 1-orëshe për fëmijë të moshave 8-10 vjeç .....

4. PROGRAMET PASUESE

Hyrje .....
Programet pasuese .....
Trajnimi pasues / loja në fusha me madhësi normale .....
Turnetë e mini-tenisit brenda shkollës .....
Turnetë e mini-tenisit midis shkollave në nivel lokal, rajonal dhe kombëtar.....
Turne të tjerë për lojtarët më të mirë .....
Identifikimi i mësuesve më të talentuar për hyrjen në Kurset e Nivelit të I^{rë} të Trajnerëve .....

5. SHTOJCË

Tabela kontrolli për programin e ITS .....
Tabelë shorti e lojës njëshe .....
Turne me ndeshje ngushëllimi .....

Referenca .....

1. FILOZOFIA E PROGRAMIT

Çfarë është Iniciativa e Tenisit në Shkolla?

- Tenisi është gjithnjë në lëvizje. Federata Ndërkombëtare e Tenisit (ITF) ka kënaqësinë të njoftojë prezantimin e Iniciativës së Tenisit në Shkolla (ITS).

- Qëllimi kryesor i programit është të rrisë numrin e personave që luajnë tenis në mbarë botën. Duke ndihmuar Federatat Kombëtare në prezantimin e tenisit tek fëmijët e moshave 6-12 vjeç në shkolla nëpërmjet mini-tenisit, ITF shpreson të rrisë interesin për tenisin në vendet anëtare.

- Synimi i iniciativës është të afrojë tenisin tek mbi 350.000 të rinj në të gjithë botën çdo vit. Programi do të garantojë që më shumë të rinj të kenë mundësinë të provojnë tenisin dhe të zbaviten dhe pritet që duke zgjeruar bazën e tenisit në një vend ka gjasa që standardi i përgjithshëm i lojës të përmirësohet.

- Historikisht, tenisi është konsideruar një sport elite. Fëmijët nisnin të luanin tenis në klube apo shkolla private të cilat nuk ishin të hapura për ata që nuk ishin anëtarë. Por në fakt, shumë kampionë të mëdhenj të tenisit si Pancho Gonzalez, Billie Jean King apo Arthur Ashe nisën të luanin tenis në fusha tenisi publike. Duke pasur këtë parasysh, ITF shpreson se Iniciativa e tenisit në Shkolla do të ndihmojë që tenisi të bëhet gjithnjë e më shumë një 'sport për të gjithë'.

- Tenisi është një sport i shkëlqyer për fëmijët, të rinjtë dhe të rriturit dhe, në nivel profesional, ofron të njëjtat mundësi për meshkujt dhe femrat. Tenisi i lejon personit të shprehë vetveten si individualisht ashtu edhe si pjesëtar ekipi.

- Tenisi është një sport që vazhdon gjatë gjithë jetës. Studimet kanë treguar që lojtarët e tenisit në moshë të mesme kanë një shëndet shumë më të mirë sesa pjesa tjetër e popullsisë.
- Është momenti për t'ju drejtuar fëmijëve me mesazhin e tenisit: Është momenti të përfshihet kushdo që punon për tenisin në këtë synim

madhështor: Synimi që kushdo në botë të ketë mundësinë për të luajtur tenis.

- Në programin e ITS mësohet shumë pak ose aspak teknikë. Në vend të kësaj programi përdor një metodë të bazuar tek lojërat për të mësuar tenis dhe bazohet tek aktivitetet (mësim nëpërmjet zbatimit!).

- Mësuesve të shkollave nuk do t'u duhet të shpjegojnë teknika specifike të tenisit (p.sh. kapjen e raketës, pozicionimin, lëvizjen e raketës etj.), por pritet që ata të organizojnë ushtrime që lojtarët mund të kryejnë, gjë që do të jetë zbavitëse dhe do të ndihmojë zhvillimin e koordinimit.

Synimet e përgjithshme të Iniciativës së Tenisit në Shkolla

Synimet e Iniciativës së Tenisit në Shkolla mund të përmblidhen si më poshtë:

- T'i ofrohet mundësi fëmijëve të njihen me tenisin nëpërmjet mini-tenisit dhe të qëndrojnë të lidhur me sportin e tenisit gjatë gjithë jetës.

- Të rritet pjesëmarrja në sportin e tenisit në mbarë botën.

- Të kontribuojë në zhvillimin edukativ të harmonishëm dhe të plotë në fëmijëve në shkolla duke zhvilluar aftësitë motorike dhe vetëbesimin.

- Të zhvillohet edukimi i mësuesve të shkollave në tenis për të inkurajuar orë mësimi të edukimit fizik zbavitëse dhe me më shumë variacion.

- Të identifikohen të rinj të talentuar për programe pasuese.

Çfarë është Mini-tenisi?

Mini-tenisi:

- Është një nga mënyrat më të efektshme për t'i njohur fillestarët me tenisin.

- Përfshin njohjen e fëmijëve të vegjël me tenisin në një mënyrë zbavitëse dhe aktive duke përdorur një metodë të bazuar tek lojërat.

- Përdor pajisje dhe fusha loje të zvogëluara (rrjeta të ulëta, topa sfungjeri, raketa të vogla plastike apo druri), për të bërë që fëmijët që ta pëlqejnë lojën sa më shpejt. Çdo sipërfaqe e sheshtë, nga një oborr shkolle tek një shesh lojërash, mund të përdoret si fushë loje.

- Ka rregulla të thjeshta dhe sasia e vogël e teknikës që mësohet është shumë themelore dhe e thjeshtë.

- Është një mënyrë ideale për të prezantuar lojën në shkolla fillore.

- Është një element thelbësor në përhapjen e lojës në mbarë botën në një nivel bazë.

- Siguron një burim të shkëlqyer për identifikimin e talenteve për programet pasuese të zhvillimit të të rinjve.

- Mini-tenisi ofron një mundësi unike për tenisin që të tërheqë pjesëmarrës të rinj të panumërt.

- Mini-tenisi është i thjeshtë dhe zbavitës.

- Mini-tenisi i përshtatet si të vegjëlve ashtu edhe të rriturve.
- Mini-tenisi mund të luhet gati kudo.

- Pajisjet për mini-tenis janë të pakushtueshme.

Mini-tenisi është tenis që luhet në një fushë të vogël, zakonisht në një zonë me madhësinë e një fushe badmintoni. Një fushë mund të përftohet nga çdo sipërfaqe e sheshtë. Mund të përdoren raketa të ndryshme por ajo nuk duhet të jetë e rëndë dhe/apo me bisht të trashë. Një pallaskë e vogël prej druri do të ishte e mjaftueshme. Mund të luhet gjithashtu duke përdorur raketa plastike, druri ose alumini.

Tenisi në Shkolla

Sigurisht ka disa pengesa për luajtjen e tenisit në shkollë:

- Nuk ka fusha tenisi.
- Nuk ka pajisje tenisi (raketa, topa, rrjeta, etj).
- Klasa të mëdha me 30 ose më tepër studentë me aftësi të ndryshme dhe vetëm një mësues.
- Mësues që nuk luajnë tenis dhe/ose kanë njohuri të kufizuara mbi tenisin apo mësues që e njohin lojën por nuk dinë se si ta shpjegojnë në këto kushte.

Si mund të zgjidhet kjo situatë?

- Duke përdorur sheshin e lojërave – çdo vend mund të përshtatet. (Një litar mund të përdoret si rrjetë)
- Duke përdorur raketa plastike ose prej druri dhe topa tenisi prej sfungjeri
- Duke i trajnuar mësuesit si të shpjegojnë tenisin
- Duke i trajnuar mësuesit si të punojnë me grupe të mëdha

Përfitimet nga mësimi i tenisit në shkollë

Mësimi i tenisit në shkollë mund të ketë përfitimet e mëposhtme në zhvillimin e fëmijëve:

- Fizike (motorike)
- Mendore
- Emocionale
- Sociale
- Intelektuale
- Morale
- Shëndetësore

Përfitimet nga Inciativa e Tenisit në Shkolla

Përfitimet e fëmijëve:

- Pjesëmarrja në orë të edukimit fizik me më shumë variacion dhe më zbavitëse.

- Njohja me tenisin pa shpenzime.

- Mësimi i një "sporti për gjithë jetën".

- Të pasurit e një zhvillimi më të mirë motor në moshë të vogël – përmirësimi i koordinimit.

- I jep atyre mjetet për një jetë më të gjatë dhe të shëndetshme.

Përfitimet e mësuesve të shkollave

- Edukim falas: kurset për mësuesit e mini-tenisit jepen falas nga Federatat Kombëtare.
- Pajisje falas: Burimet më të mira ndihmojnë për klasa me cilësi më të mirë.

- Më shumë informacion dhe kualifikim më i mirë profesional.

- Vetë-përmirësim.

Përfitimet e familjes

- Fëmijët njihen me një aktivitet të ri, gjatë ose jashtë programit të shkollës, që i mban ata të angazhuar në një aktivitet të shëndetshëm.

- Fëmijët mësojnë një sport që mund të jetë mjet jetese në të ardhmen.

Përfitimet e Shoqatave/Federatave Kombëtare

- Më shumë lojtarë – pjesëmarrje e rritur.

- Më shumë mësues.

- Punonjës të përhershëm ose të përkohshëm (koordinatorë).

- Mundësi sponsorizimi

Si të implementohet programi: Procedura për Iniciativën e Tenisit në Shkolla

HAPI I PARË

Është e disponueshme një broshurë e ITS që shpjegon programin dhe që fton Federatat të plotësojnë një kërkesë fillestare. Drejtori i Zhvillimit në ITF si rezultat i vizitave të mëparshme, identifikon një vend që është i përshtatshëm dhe gati për të marrë pjesë në program. Drejtori i zhvillimit më pas takohet me drejtuesit e federatës dhe i shpjegon se si funksionon ITS. Ai u lë atyre një kopje të broshurës dhe fton Federatën të përfundojë aplikimin fillestar.

HAPI I DYTË

Federata Kombëtare në fjalë i kthen aplikimin fillestar Departamentit të Zhvillimit në Londër. Drejtori i Zhvillimit përkatës informohet.

HAPI I TRETË

Oficeri i zhvillimit ndihmon Federatën Kombëtare në proceset që nevojiten për të realizuar një projekt të suksesshëm. Në detyrat e tij duhet të përfshihen:

1) Përcaktimi i synimeve afatshkurtër dhe afatgjatë të programit.

2) a) Konfirmimi i marrëveshjeve me agjencitë qeveritare.
   b) Identifikimi i Koordinatorit Kombëtar.
   c) Konfirmimi i burimeve të fondeve.

3) Përcaktimi i numrit të shkollave dhe studentëve që synohen. Terrenet dhe pajisjet themelore duhet të jenë të disponueshme në çdo shkollë. Duhet të konfirmohet çdo program ekzistues i tenisit në shkolla, duke përfshirë informacion mbi numrin e shkollave dhe studentëve pjesëmarrës.

4) Përcaktimi i një kalendari për programet që do të përfshinte:
   a) Seminare për mësuesit e edukimit fizik të shkollave pjesëmarrëse.
   b) Përcaktimin e procedurës për shpërndarjen e pajisjeve në shkolla.
   c) Përcaktimin e datës së nisjes dhe shpeshtësinë e orëve të mësimit.

5) Përcaktimi dhe konfirmimi i programeve pasuese në të cilët mund të marrin pjesë lojtarët e interesuar ose të talentuar.

6) Përcaktimi i procedurave të raportimit të shkollave, koordinatorëve, Federatave Kombëtare dhe Drejtorëve të Zhvillimit.

HAPI I KATËRT

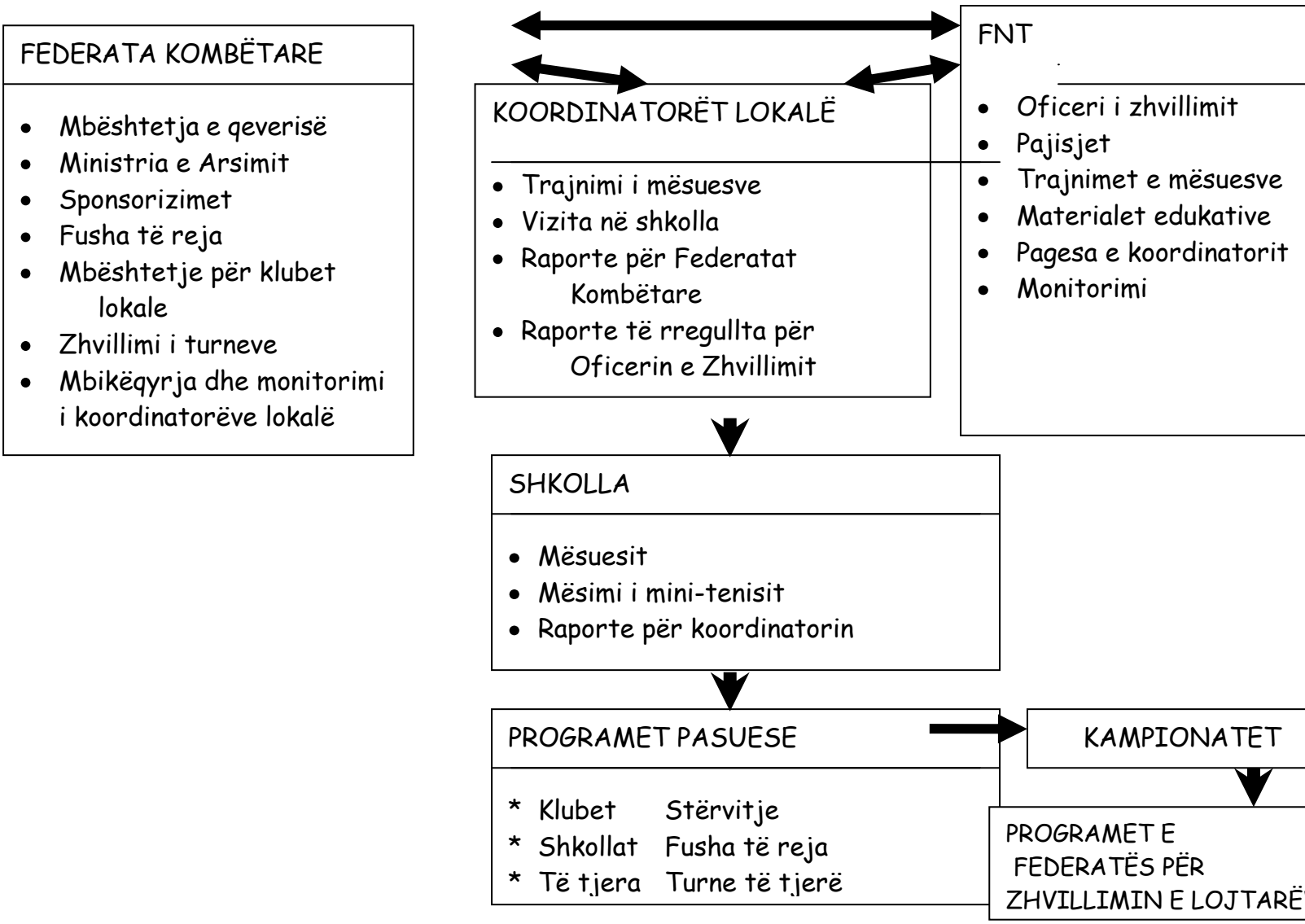
Finalizimi i një plani të shkruar që aprovohet nga Federata Kombëtare dhe ITF, duke përfshirë çdo kontribut financiar nga ITF dhe materialet që do dërgohen.

HAPI I PESTË

Finalizimi i kontratës midis Federatës Kombëtare dhe Koordinatorit, duke specifikuar numrin e orëve në javë, të muajve në vit etj. Kontrata duhet të rishikohet dhe aprovohet nga Drejtori i Zhvillimit dhe/ose zyra përkatëse në ITF.

HAPI I GJASHTË

Programi fillon.
Poshtë është një strukturë e përgjithshme së si funksionon ITS.



Roli i Drejtorit të Zhvillimit të ITF

TË PËRGJITHSHME

- Drejtori i Zhvillimit monitoron programin dhe mban dosje mbi të gjithë shtetet që ndodhen në rajonin që ata kanë në ngarkim.
- Drejtori i Zhvillimit duhet të ruajë kontakte të rregullta me koordinatorin në lidhje me Iniciativën e Tenisit në shkolla (telefon / faks / vizita).
- Të gjithë raportet dhe kërkesat e marra në Londër në lidhje me Iniciativën e Tenisit në Shkolla do t'i dërgohen Drejtorit të Zhvillimit.

VËNIA NË ZBATIM E PROGRAMIT

- Drejtori i Zhvillimit duhet të punojë së bashku me Federatën për të krijuar një propozim real për ITS. Drejtori i Zhvillimit duhet të aprovojë kontratën e Koordinatorit.
- Drejtori i Zhvillimit duhet të aprovojë përcaktimin e koordinatorit dhe mundësisht të përfshihet aktivisht në zgjedhjen e një koordinatori të përshtatshëm. Drejtori i Zhvillimit duhet të bindet që koordinatori është në gjendje të bëjë punën dhe të arrijë qëllimet e përcaktuara në propozim para së të aprovojë çdo lloj ndihme.
- Drejtori i Zhvillimit, nëse mundet, duhet të përfshihet në trajnimin fillestar të mësuesve dhe të qëndrojë në kontakt të vazhdueshëm me Koordinatorin.

PAJISJET/SUBVENCIONET

- Kur Drejtori i Zhvillimit dhe Federata janë të kënaqur me propozimin dhe kontratën, Drejtori i Zhvillimit duhet t'i dërgojë ITF një rekomandim për pajisjet dhe subvencionet që do të paguhen, të cilat ose do të aprovohen ose do të modifikohen. Drejtori i Zhvillimit më pas do të informojë Federatën përkatëse për ndihmën që do të marrë. ITF më pas duhet të dërgojë pajisjet dhe subvencionet direkt tek Federata duke i dërguar Drejtorit të Zhvillimit një kopje të dokumentacionit përkatës.
- Subvencionet duhet të paguhen dy ose tre herë në vit. Drejtori i Zhvillimit duhet të jetë i bindur që programi po zbatohet në mënyrë të efektshme dhe në përputhje me propozimin e Federatës para se të kërkojë pagesën e radhës. Pagesat do të dërgohen vetëm me kërkesë të Drejtorit të Zhvillimit.
- Këto lloj pajisjesh janë të disponueshme nga ITF:

    - pallaska
    - topa prej sfungjeri
    - topa të butë
    - raketa për të vegjël
    - veç këtyre janë të disponueshme një numër i vogël mini-rrjetash dhe raketa për mësues.

RAPORTIMI

- Drejtori i Zhvillimit duhet të marrë një raport mujor nga Koordinatori dhe ta kërkojë atë nëse nuk e ka marrë ende. Nëse raportet vonohen Drejtori i Zhvillimit duhet të informojë Zyrën qendrore në Londër të ndërpresë pagesat e subvencioneve.

- Çdo tre muaj Drejtori i Zhvillimit duhet t'i dërgojë ITF dhe Federatës Kombëtare një përmbledhje të programit në vendin tuaj. Duhet të jetë një raport i shkurtër, duke dhënë informacionin e mëposhtëm për çdo vend:

  - numrin e shkollave dhe fëmijëve në program
  - çdo problem të ndeshur (p.sh. në lidhje me pajisjet / koordinatorin / shkollat etj.)
  - çdo çështje kryesore të programit (p.sh. identifikimin e talenteve / programet pasuese etj.)
  - rekomandimet për të ardhmen

Roli i Federatave Kombëtare

- Marrja e mbështetjes nga Qeveria / Ministria e Arsimit / Klubet.
- Monitorim dita-ditës i punës së koordinatorit.
- Garantimi i raporteve të rregullta për Oficerin e Zhvillimit.
- Garantimi që pajisjet të përdoren në mënyrën e duhur.
- Paraqitja e propozimeve për sponsorët.
- Realizmi i turneve dhe programeve pasuese për fëmijët më të aftë ose më të interesuar.

Roli i koordinatorit

a) Detyra e koordinatorit lokal është të administrojë dhe organizojë ITS. Kjo do të thotë që koordinatori nuk duhet të drejtojë orët e mësimit në çdo shkollë çdo ditë. Ai /ajo duhet të ndihmojë mësuesit gjatë mësimeve të para. Megjithatë, orët e mësimit duhet të drejtohen nga vetë mësuesit e shkollave. Detyra e koordinatorit është të mbikëqyrë programin duke bërë vizita të rregullta për të monitoruar suksesin e klasave, të identifikojë talentet dhe të fillojë programin në shkolla të tjera.

b) Koordinatori duhet të fokusohet në një numër të përcaktuar shkollash fillimisht. Kur ai / ajo të jetë bindur që këto shkolla po i kryejnë mësimet e mini-tenisit në mënyrën e duhur, ai / ajo mund të planifikojë shkolla të reja ku mund të përfshihet ITS. Suksesi i shkollave të përcaktuara fillimisht do të nxisë shkollat e reja për të përfshirë mini-tenisin në programin e tyre.

c) Një program tipik mini-tenisi do të angazhonte çdo student që të luante deri në 30 orë mini-tenis gjatë vitit (për shembull një orë në javë për 30 javë).

d) Duhet të përcaktohet një lidhe logjike midis shkollave dhe programeve pasuese për lojtarët më të talentuar.

Koordinatori duhet të vizitojë çdo shkollë rregullisht për të monitoruar suksesin e programit, për të këshilluar dhe ndihmuar mësuesit dhe për të identifikuar talentet për programet pasuese. Koordinatori duhet të drejtojë programet pasuese vetë ose të garantojë që fëmijët po kryejnë programe cilësore.

e) Është marrë parasysh që programet pasuese nuk duhet të nisin deri kur programi të ketë vazhduar në shkolla për një periudhë 3-6 muaj.

f) Çdo orë mësimi duhet të plotësojë nevojat për një numër maksimal prej 50 lojtarësh.

g) Në mënyrë ideale, orët e mësimit duhet të jenë pjesë e programit të shkollës. Megjithatë, orët e mësimit mund të kryhen edhe mbas orëve shkollore.

h) Meqenëse koordinatori është punësuar nga Federata dhe jo ITF, subvencioni për një koordinator do t'i paguhet Federatës, e cila më pas do të paguajë koordinatorin. Megjithatë, e gjithë sasia që i paguhet Federatës duhet të përdoret për pagesën e koordinatorit.

i) Koordinatori duhet të raportojë dita-ditës tek Federata Kombëtare por duhet të mbajë gjithashtu kontakte të rregullta më shumë me Drejtorin

e Zhvillimit sesa me Departamentin e Zhvillimit në Londër. Raportet për Drejtorin e Zhvillimit duhet të dërgohen çdo muaj. Në rastet kur nuk ka një Drejtor Zhvillimi përgjegjës për atë vend, Koordinatorët dhe Federatat Kombëtare duhet të merren vesh drejtpërdrejtë më Departamentit të Zhvillimit të ITF në Londër dhe t'i dërgojnë të gjithë raportet atje.

Roli i mësuesit të shkollës

Mësuesit e shkollave janë një element thelbësor i këtij programi. Hapi i parë që duhet të ndërmarrin është të marrin pjesë në kursin e trajnimit të drejtuar nga koordinatori kombëtar (ndihmuar nëse është e mundur nga Drejtori i Zhvillimit në ITF).

Në këtë kurs mësuesit do të njihen me elementet themelore të mësimit të mini-tenisit si dhe me metodologjinë dhe sistemet e përdorura për të mësuar tenisin në shkolla duke përdorur një metodë të bazuar tek lojërat. Gjatë kursit ata do të përdorin pajisjet e nevojshme për të luajtur mini-tenis në shkolla dhe do të familjarizohen me teknikat kryesore, lojërat, ushtrimet dhe gjithçka që u nevojitet për t'i prezantuar tenisin lojtarëve fillestarë.

Pas kursit të trajnimit dhe kur shkolla t'i bashkëngjitet programit, ata do të marrin raketa dhe topa bazuar në numrin e studentëve që do të kenë në çdo mësim.

Gjatë programit ata do të kenë takime të rregullta me koordinatorin lokal apo rajonal për të zgjidhur të gjithë problemet dhe dyshimet.

Disa nga funksionet e tyre do të jenë si më poshtë: (Disa do të kryhen së bashku me koordinatorin dhe disa veç tij)

- Të marrin leje nga administrata shkollore.

- Të kontaktojnë drejtorin e shkollës të cilën ju dëshironi ta përfshini në projekt dhe të kërkojnë një takim për të bërë prezantimin e programit tuaj.

- Nëse arrihet marrëveshja për të vazhduar me projektin, hapi tjetër do të ishte përcaktimi i detajeve si:
    - Ku do të zhvillohet programi.
    - Kur mund të nisë.
    - Sa studentë.
    - Pajisjet (topa, raketa, rrjeta, etj.).
    - Shpenzimet: kush paguan dhe për çfarë? Shkollat? Nxënësit? Autoritetet Lokale? Federatat Kombëtare? Sponsorat?
    - Probleme të tjera (dëmtimet, etj.).

- Të informojnë drejtorin gjatë kursit për ecurinë e programit dhe progresin e studentëve.

- Të realizojnë përfshirjen e prindërve në projekt kur është e mundur pasi mbështetja e tyre për këtë program është e rëndësishme.

- Të zhvillojnë një takim me prindërit ku mund të bëhet prezantimi i vetes dhe i programit.

- Të kontaktojë klubin lokal dhe trajnerin e klubit për marrëveshje të ardhshme (program pasues i mundshëm).

Pas programit, ata mund të duan të vazhdojnë këtë iniciativë dhe të marrin më shumë trajnim nga departamentet e edukimit të trajnerëve të federatave lokale, rajonale apo kombëtare në mënyrë që të përgatiten për të stërvitur lojtarë fillestarë të avancuar (p.sh. pjesëmarrja në një kurs trajnimi të Nivelit I).

Mësuesit e shkollave janë të mirëpritur në programin e mësimit të tenisit. ITF dhe Federata Kombëtare dëshiron ti falënderojë ata për interesin dhe t'u urojë atyre rezultatet më të mira për fëmijët që ata stërvitin në nivel fillestar.

Roli i klubeve të tenisit

Në zgjedhjen e shkollave për ITS ju duhet t'i jepni prioritet shkollave që janë pranë klubeve të tenisit për të lehtësuar zhvillimin e programeve pasuese.

Klubet e tenisit dhe trajnerët duhet të informohen nga koordinatori i programit apo mësuesi i shkollës për të arritur një bashkëpunim. Klubet duhet të nxiten për të bashkëpunuar me shkollat në të cilat ka nisur tashmë një iniciativë për tenisin. Ato mund të ndihmojnë programin në disa mënyra:

- Duke dhuruar topa, raketa, rrjeta dhe pajisje të përdorura për programin e ITS në atë zonë.

- Duke lejuar fëmijët e ITS të përdorin fushat e klubit në orë të caktuara në ditë apo në javë.

- Duke lejuar trajnerin e klubit të bashkëpunojë me mësuesin e shkollës duke ndihmuar në drejtimin ose mbikëqyrjen e programit.

- Duke organizuar një turne për fillestarë në të cilin mund të marrin pjesë fëmijët e programit ITS.

- Duke afruar djemtë dhe vajzat më të talentuar të programit të ITS në stërvitjet e klubit (program pasues).

Si të reklamohet iniciativa e tenisit në shkolla

Roli i ITF në programin e ITS është të jetë katalizatori kudo në botë për fillimin e programit. Për të mbajtur dhe zgjeruar ITS në planin afatgjatë çdo vend duhet të përfshijë bashkëpunimin e sponsorëve.

Shumë vende kanë tërhequr tashmë sponsor të mëdhenj për iniciativën duke përfshirë mbështetjen e kompanive të mëdha shumëkombëshe.

Hapi i parë është njohja se si të reklamohet programi duke treguar që ai mund të ketë një ndikim të madh në nivel social.

Çfarë i ofron ITS sponsorëve?

- Marketing direkt tek fëmijët dhe marketing indirekt tek prindërit.
- Produktet e tyre u ekspozohen një numri më të madh blerësish të mundshëm.
- Konferenca shtypi, artikuj në gazeta, programe në radio dhe televizione.
- Mbulim nga media në aktivitetet përkatëse: ceremoni hapje, mbylljeje, intervista, etj.
- Shpërndarje broshurash dhe posterash në të gjitha shkollat dhe qendrat stërvitore të shoqatave lokale, rajonale dhe kombëtare.
- Bluza për lojtarët, trajnerët dhe mësuesit e shkollave.
- Përfshirje e sponsorit në të gjithë publikimet e Shoqatës (broshura, letra, libra, video, etj.).
- Nëse sponsori është një kompani që prodhon materiale për tenis, Federata mund të rekomandojë atë firmë për blerjet e ardhshme të pajisjeve.
- Mundësi për t'u ekspozuar në 'ITF World', publikimi çdo 3 muaj i ITF.

Detyra e kujt është të gjejë sponsorin? Sigurisht shoqatat kombëtare, rajonale dhe lokale mund të pritet të marrin këtë detyrë. Kushdo që është i përfshirë dhe i interesuar në këtë program do të ishte i përshtatshëm. Për këtë ndihmojnë edhe kontakte të mira me botën e korporatave.

Eksperienca nga vende të tjera ka treguar se programet që kishin nisur (edhe me pak persona) ishin më të lehta për t'u reklamuar sesa ato që ishin projekte vetëm në letër. Sugjerohet që gjithnjë të niset një program pilot dhe më pas, teksa është në zhvillim, të shitet tek sponsorët.

Një propozim për sponsorët mund të përfshijë informacionin e mëposhtëm:

- Letër nga presidenti i Federatës Kombëtare.

- Letër nga ITF që mbështet programin.

- Shpjegim i shkurtër i programit/shembuj të suksesshëm në vende të tjera. Disa shifra rreth programit: fëmijët pjesëmarrës këtë vit dhe vitin e kaluar, mësuesit e shkollës pjesëmarrës këtë vit dhe vitin e kaluar.

- Informacion rreth programit kombëtar ekzistues që ka nisur tashmë.

- Detaje të programit të edukimit të mësuesve të shkollave.

- Vendet (kryeqyteti, rajonet, qytetet) në të cilat programi është zbatuar ose do të zbatohet.

- Planet dhe parashikimet për të ardhmen.

- Materiale të tjera: fotografi, video, artikuj gazetash, etj.

Sponsorët

Sponsorët zakonisht dëshirojnë diçka në këmbim për paratë e investuara. Sponsorizimi i një iniciative lokale, rajonale ose kombëtare të Tenisit në Shkolla do të shihej si një investim afatgjatë. Megjithatë, një sponsor do të merrte përfitime të menjëhershme në formën e 'emrit të mirë' si lokalisht ashtu edhe në nivel kombëtar.

Përveç 'emrit të mirë', një sponsor i programeve lokale do të kishte kënaqësinë e të diturit se ai i ka dhënë fëmijëve të komunitetit të tij një mundësi të madhe, e cila në rast të kundërt nuk do të kishte qenë e mundur për ta.

Çfarë mund t'i ofrojnë sponsorët Federatave Kombëtare apo Shoqatave Rajonale?

- Pajisje tenisi (raketa, topa, rrjeta, etj.).

- Materiale për mësimdhënien (rrathë, kosha, kone, etj.).
- Veshje tenisi (bluza, kapele, çorape dhe atlete, etj.).
- Objekte: mini-fusha, fusha tenisi për programe pasuese.
- Të tjera: Përdorim të produkteve të kompanisë

Një shembull i një programi të suksesshëm

Një shembull shumë i suksesshëm i këtij programi u nis si një projekt-pilot në El Salvador në 1994. Hapat e ndërmarrë në këtë program ishin si më poshtë:

1. Një master plan për programin në shkallë vendi u zhvillua nga Federata Kombëtare në lidhje me Drejtorin e Zhvillimit të ITF.
2. U sigurua mbështetja e Ministrisë së Arsimit për të përfshirë mini-tenisin në orët e edukimit fizik.
3. U identifikuan dhe caktuan koordinatorë lokalë të përshtatshëm.
4. U gjet një sponsor lokal nga Federata e Tenisit të El Salvadorit.
5. Pajisje për programin u morën nga ITF dhe burime të tjera.
6. Rreth 300 mësues shkollash u trajnuan nga Drejtori i Zhvillimit dhe koordinatorët lokalë për të zhvilluar programe mini-tenisi.
7. Në dy vite, programi ka mbajtur një mesatare prej 45,000 studentësh gjatë gjithë kohës.

8. Nga këta studentë, 120 u ftuan të merrnin pjesë në seanca stërvitore jashtë orarit të shkollës.

9. Rreth 40 nga këta fëmijë morën një stërvitje më intensive.

10. Pas vetëm dy vitesh, rreth 50% e lojtarëve më premtues të vendit u njohën me tenisin nëpërmjet këtij programi.

11. Loja ka fituar më shumë popullaritet dhe standardi i tenisit tek të rinjtë është përmirësuar.

12. Mijëra fëmijë patën mundësinë të luanin një sport të ri – tenisin.

2. ELEMENTET THEMELORE NË TENIS

Elementet themelore në tenis: Lojërat, lojërat para-sportive dhe sportet

Lojërat, lojërat para-sportive dhe sportet përfaqësojnë evolucionin që nevojitet për një fëmijë në ecurinë e aktivitetit të tij fizik. Karakteristikat e secilit prej këtyre stadeve janë si më poshtë:

EMRAT	KARAKTERISTIKAT
Loja e thjeshtë	• Aktivitete motorike zbavitëse për koordinim • Kohëzgjatje e vogël • Rregulla të thjeshta • Sforcim natyral dhe i vetvetishëm • Kërkesa të ulëta fizike, teknike ose taktike • Zhvillohet për kënaqësi
Loja para-sportive	• Aktivitete motorike zbavitëse • Kohëzgjatje mesatare • Rregulla pak më të vështira • Sforcim më pak natyral dhe i vetvetishëm • Kërkesa të ulëta fizike, teknike ose taktike që përshtaten me aftësitë e fëmijës
Sportet	• Aktivitete motorike zbavitëse • Kohëzgjatje më e madhe • Rregulla të vështira • Pa sforcim natyral apo të vetvetishëm • Kërkesa të larta fizike, teknike ose taktike • I korrespondon principit të realitetit

Për shumicën e lojtarëve:

- 83% e të mësuarit vjen nga të shpjeguarit e asaj që duhet bërë: (demonstrime)
- 11% e të mësuarit vjen nga shqisat auditive: p.sh. dëgjimi, vlerësimi i informacionit verbal, etj. (shpjegime).
- 6% e të mësuarit vjen nga shqisat e tjera: p.sh. lojtarët që mësojnë nga ndjesia e lëvizjes.

Kështu që demonstrimi i lojës/ushtrimit është më i rëndësishëm sesa shpjegimi verbal.

Midis moshave 5 deri në 11 fëmija duhet të nxitet me një ecuri graduale në fushat e mëposhtme:

FËMIJA	Mjedisi fizik	Përdorimi i objekteve (raketa, topa.)	Përdorimi i duarve	Mbajtja
				Goditja
				Pritja
	Mjedisi personal	Përdorimi i trupit të tij	Lëvizshmëria	Pjesët e trupit
				Pozicioni i trupit
				Mjedisi
				Forca
	Mjedisi social	Kombinimi me të tjerët (partnerë, kundërshtarë)	Bashkë-punimi	Veprimet e kombinuara
			Konkurrimi	Veprimet sulmuese

Kjo tabelë shpjegohet si më poshtë:

- Përdorimi i duarve: Kontrolli dhe mbajtja e objekteve të ndryshme.
  - Mbajtja: Ushtrimi i një mase kontrolli mbi objekte të ndryshëm nëpërmjet kontaktit konstant ose të ndërprerë. (p.sh. Mbajtja e një topi mbi fijet e raketës).
  - Goditja: Hedhje e objekteve të ndryshëm në drejtime të ndryshme me ose pa përdorimin e mjeteve (p.sh. Goditja e topit me raketë drejt një partner).
  - Goditja dhe pritja: Hedhje dhe pritje e objekteve të ndryshëm në mënyra të ndryshme me ose pa përdorimin e mjeteve (p.sh. Shkëmbime të topit me një partner).

- Lëvizshmëria: Përfshin të pasurin e një imazhi dhe kuptimi të saktë të trupit dhe të mundësinë për ta lëvizur atë në mënyra të ndryshme në mjedisin personal (p.sh. Vrapim teksa mban topin në raketë).

- Bashkëpunimi: Përfshin bashkëpunimin me shokët në aktivitete që përfshijnë dy ose më shumë njerëz zakonisht duke u përpjekur të shkëmbejnë topa me partnerin (ose partnerët).

- Konkurrimi: Përfshin veprime kundërshtuese midis një ose disa shokësh në përputhje me rregullat, zakonisht duke e goditur topin larg personit tjetër.

Para-tenisi

Para-tenisi përbëhet prej ushtrimesh dhe lojërash që do të ndihmojnë zhvillimin e cilësive koordinuese që do të lehtësojnë mësimin në një stad të mëvonshëm të teknikës në tenis. Cilësitë koordinuese përfshijnë të mëposhtmet:

- Rrotullimi
- Goditja
- Pritja
- Goditja
- Bllokimi
- Kërcimi i topit
- Shkelmimi
- Ecja me top
- Ndjekja
- Ekuilibrimi
- Kërcimi

Aktivitetet në para-tenis:

- Mund të përdoren me fëmijë të çdo moshe.
- Kur fëmijët janë 4-6 vjeç, predominojnë këto aktivitete.
- Gjatë kësaj faze fëmija mëson të zgjidhë probleme motorike duke përshtatur lëvizjet dhe duke përdorur objektet.

Fëmijët i fitojnë këto aftësi të rëndësishme motorike nëpërmjet:

- Përsëritjes.
- Krijimit të modeleve.
- Zhvillimit dhe përmirësimit të kujtesës së lëvizjes.

Për të lehtësuar një tranzicion të qetë dhe të natyrshëm, fëmijët në fillim duhet të perfeksionojnë këto aftësi para-tenistike para se të luajnë "tenis të përshtatur" ose "mini-tenis".

Ajo që i nevojitet çdo ore mësimi është:

- Ushtrime me ose pa top që vënë theksin mbi kërcimet, ndryshimet e drejtimit, ndryshmin e ritmit dhe njohjen e trupit.
- Lojëra të ndryshme për të familjarizuar fëmijët me pajisjet e tenisit dhe për të testuar aftësinë e tyre për të ekzekutuar aftësitë motorike të mësuara.
- Një shumëllojshmëri aktivitetesh dhe ushtrimesh të përsëritura në të cilët mund të përdoren kone, rrathë, topa të madhësive të ndryshme, etj.

Objektivat e një programi para-tenisi

Tabela më poshtë tregon disa objektiva dhe aktivitete të përgjithshme të një programi para-tenisi:

Shoqërore		**Sportive**	
• Të zbavitesh dhe motivosh • Të dëgjosh • Të ndash idetë dhe të bashkëpunosh • Të sillesh mirë më të tjerët • Të përdorësh memorien • Lojë skuadre	• Të kryesh detyrat • Të krijosh interes në tenis • Të përdorësh funksionimin mendor • Të rrisësh vetë-besimin • Të rrisësh vetë-vlerësimin	• Koordinimi • Shikimi dhe gjykimi i topit • Kontrolli i raketës dhe topit • Kapja e raketës dhe pozicionimi • Lojëra me vetveten • Ndjekja e topit	• Lëvizja me këmbët dhe ekuilibri • Kontrolli i drejtimit të goditjes • Kontrolli i goditjes • Konsistenca

Objektiva specifike për një program mini-tenisi mund të jenë të mëposhtmet:

	PËRDORIMI i DUARVE	**LËVIZSHMËRIA**
Përdorimi i duarve dhe Lëvizshmëria	• Kontrolli i topit me raketë duke e mbajtur atë në mënyra të ndryshme... • Hidhja e topit në lartësi dhe distanca të ndryshme duke përdorur një raketë... • Pritja e një topi të dërguar në lartësi të ndryshme dhe nga lartësi të ndryshme duke përdorur një raketë...	• duke e përqendruar në pjesë të ndryshme të trupit • duke kontrolluar pozicionin e trupit • duke zbuluar mjedisin personal

	PËRDORIMI i DUARVE	**BASHKËPUNIMI**
Përdorimi i duarve dhe bashkëpunimi	• Kontrolli i topit me raketë duke e mbajtur atë në mënyra të ndryshme... • Goditja ose pritja e një topi në kushte të ndryshme duke përdorur një raketë...	• duke e shkëmbyer atë me një ose më shumë partnerë

	PËRDORIMI i DUARVE	KONKURRIMI
Përdorimi i duarve dhe konkurrimi	• Kontrolli i topit me raketë duke e mbajtur atë në mënyra të ndryshme... • Goditja ose pritja e një topi në një mjedis të kufizuar...	• Duke e bërë sa më të vështirë për kundërshtarin të kontrollojë ose presë topin

Zhvillimi i aftësive të duarve: progresioni

Aftësi kryesore në shkallë rritje të vështirësisë janë të mëposhtmet:

- Mbajtja
- Rrotullimi
- Hedhja
- Pritja
- Goditja

Eksperiencat nga tenisi apo sporte të tjera kanë treguar që:

- Forma më e thjeshtë e zhvillimit të këtyre aftësive është duke mbajtur një top me dorë ose me raketë/pallaskë.
- Mënyra e dytë më e thjeshtë për të zhvilluar këto aftësi është duke rrotulluar një top para dhe mbrapa. Është një ide e mirë të niset me topa të mëdhenj para se të përdoren topat e tenisit apo topa më të vegjël. Në fakt, disa autorë mendojnë se "sa më i vogël të jetë fëmija, aq më i madh duhet topi". Ky progresion, deri kur fëmija të kapë një top të vogël në ajër, mund të kërkojë shumë kohë për t'u perfeksionuar.
- Forma e tretë është goditja. Studimet kanë treguar se fëmijët e moshave 5-6 vjeç mund të jenë të aftë në hedhje megjithatë disa ende kishin aftësi minimale në këto mosha.
- Aftësia e pritjes zhvillohet më ngadalë sesa goditja sepse studenti duhet të gjykojë trajektoren e topit dhe të përshtatë lëvizjet e tij me karakteristikat e jashtme si shpejtësia e topit, lartësia e kërcimit, lloji i sipërfaqes, etj.
- Shumica e aftësive në hedhje dhe goditje janë shumë të ngjashme kështu që zhvillimi i mjeshtërisë në hedhje do të sjellë bazat e mjaftueshme për të pasur sukses në goditje. Fëmijët duhet të kenë baza të forta në hedhjen dhe pritjen e një topi të vogël para se të njihen me goditjen nëpërmjet një mjeti.

Një progresion i mirë për t'i mësuar fëmijëve aftësitë e para-tenisit është si më poshtë:

- Përdorimi i raketës.
    - Mbajtja e raketës.

- Njohja me raketën dhe topin: lojëra dhe aktivitete.
    - Kontrolli i topit në fijet e raketës.
    - Mbajtja e topit në raketë.
    - Kërcimi i topit.
    - Goditja e topit drejt një shoku dhe pritja e topit të hedhur prej tij.

- Njohja me goditjen.
    - Goditja e topit drejt një shenje.
    - Kërcimi i topit drejt një muri.
    - Marrja e një topi nga terreni.
    - Goditja dhe pritja e një topi mbi rrjetë.
    - Goditja e tij mbi një pengesë.

Siguria

Iniciativa e Tenisit në Shkolla bazohet në mësimin në grupe. Gjatë mësimeve të tenisit mësuesi i shkollës duhet të jetë i kujdesshëm për aspektet e sigurisë për të parandaluar aksidentet. Disa ide për këtë janë si më poshtë:

- Fëmijët duhet të ketë një hapësirë të mjaftueshme midis tyre në mënyrë që të mos goditen nga një top apo një raketë.
- Parandaloni aksidentet duke shpjeguar jo vetëm goditjen por edhe pozicionimin dhe lëvizjet e fëmijëve në fushë.
- Vëmendje e veçantë i duhet kushtuar vendosjes së mëngjarashëve në një grup.
- Kur shpjegoni ose demonstroni ushtrimet sigurohuni që fëmijët të mos lëvizin raketën (të mbajnë raketën poshtë krahut të palosur).

Teknika në tenis

Si mund të arrijë një mësues që nuk ka luajtur asnjëherë tenis të japë mësime tenisi?

Synimi kryesor i mini-tenisit është efektshmëria: të arrihet që njerëzit të luajnë këtë lojë dhe të kryejnë detyra elementare në tenis: p.sh. të kalojnë topin mbi rrjetë dhe të shkëmbejnë topa me një partner.

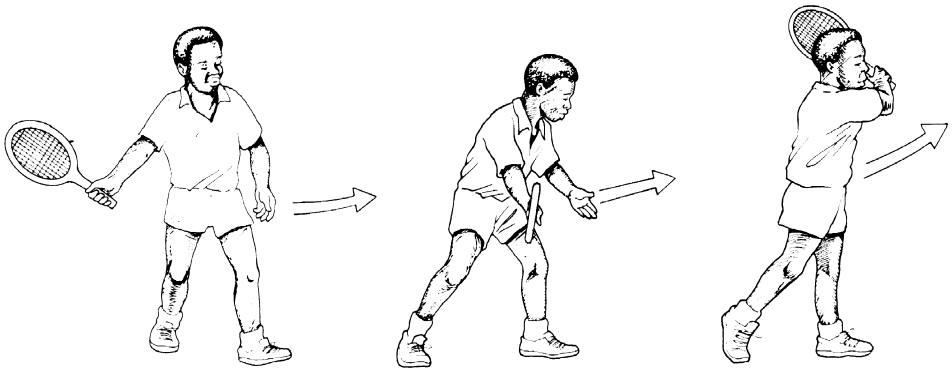
- Tenisi është një sport me teknikë të hapur. Kjo do të thotë që asnjëherë nuk kryhet e njëjta goditje 2 herë me radhë dhe që ka shumë variacione dhe përshtatje të teknikës themelore.
- Edhe pse mësimi i teknikës nuk është qëllimi kryesor i mini-tenisit, për informacionin tuaj më poshtë do të jetë një shembull i teknikës së mirë tek e cila lojtarët duhet të synojnë:

NB: Teksa informacioni teknik duhet të njihet nga mësuesi – qëllimi kryesor është që fëmijët të jenë aktivë dhe të kryejnë ushtrime/detyra. **Është më mirë për lojtarët të kryejnë detyrën (me teknikë jo perfekte) sesa të përdorin teknikë të mirë me pak ose aspak sukses.**

GODITJET	**KARAKTERISTIKAT E PËRGJITHSHME**
GODITJET FUNDORE	Goditje pas kërcimit të topit
	Llojet: goditje drejt dhe mbrapsht
SHËRBIMI	Për të vënë topin në lojë
	Llojet: nga lart ose nga poshtë
GODITJET NË AJËR	Goditje para kërcimit të topit
	Llojet: goditje drejt dhe mbrapsht

Goditjet fundore

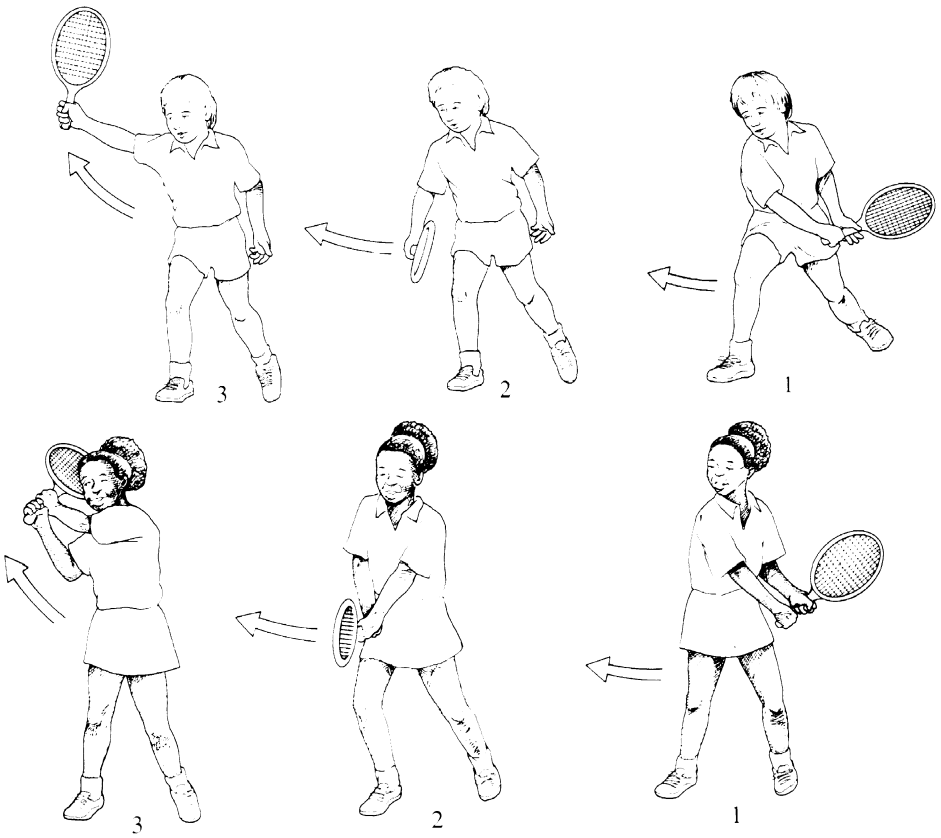
Goditja drejt



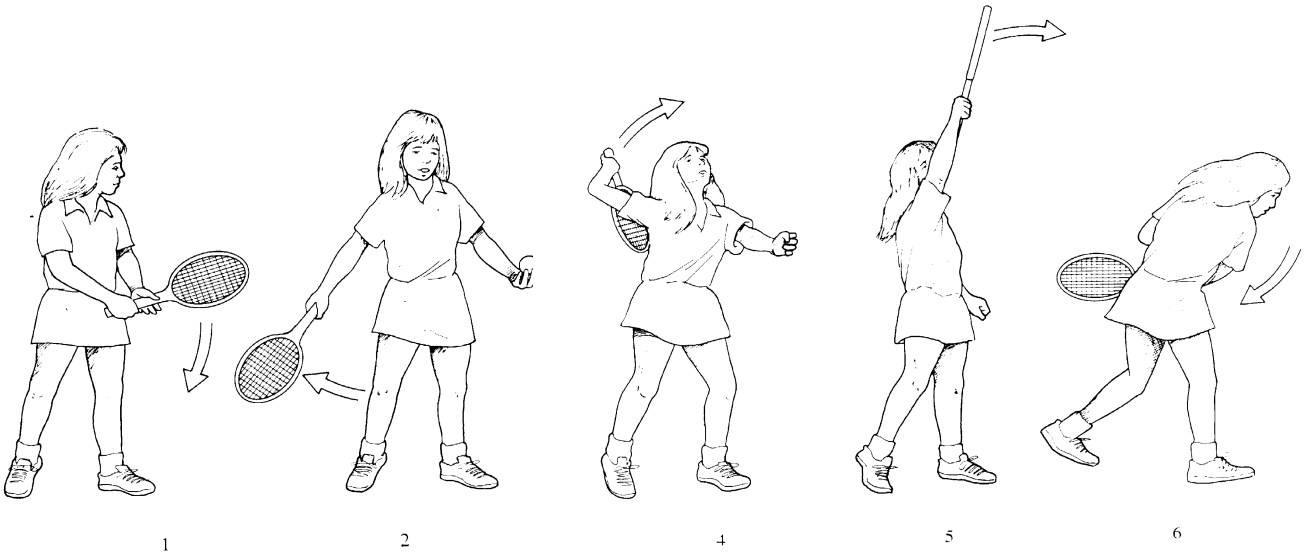
1 2 3

Goditja mbrapsht me dy duar

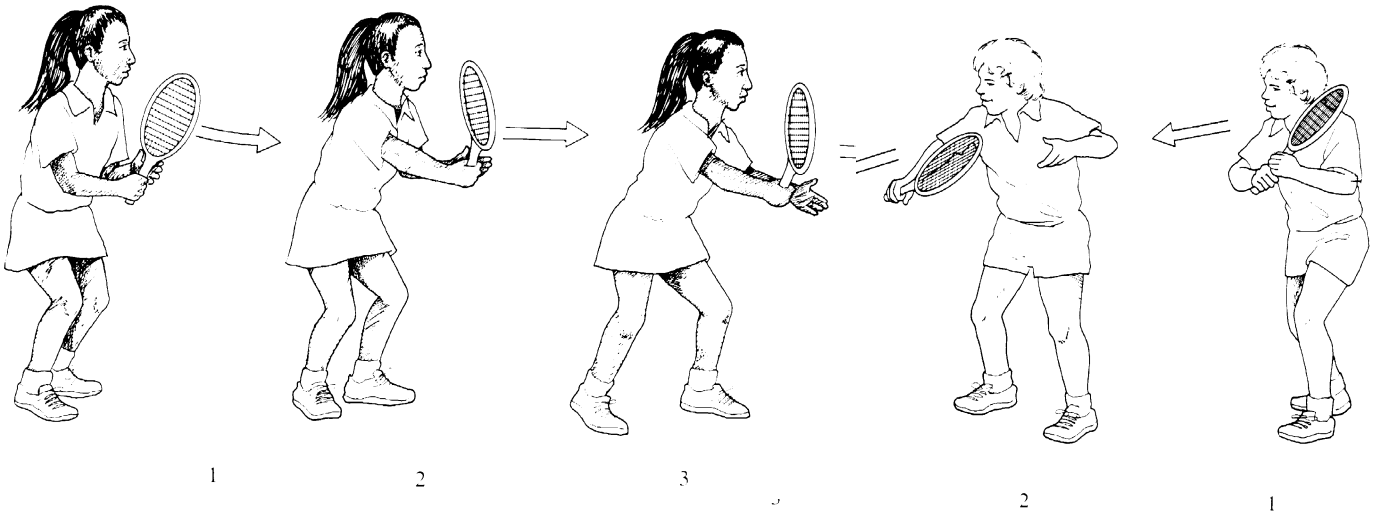
Goditja mbrapsht me një dorë



Shërbimi



Goditja në ajër drejt **Goditja**



në ajër mbrapsht
Zhytja

Përshtatja e tenisit për fëmijët

- Përcaktimi se çfarë i duhet mësuar fillestarëve është një subjekt mjaft i rëndësishëm, por mënyra sesi duhet mësuar është edhe më e rëndësishme.
- Tenisi është shpesh një lojë e ndërlikuar për t'u mësuar dhe perfeksionuar për disa fëmijë.
- Teksa lojtarët më të talentuar nuk kanë probleme të mësojnë teknika të reja me topin dhe raketën, të tjerë kanë vështirësi në kontrollin dhe goditjen e një topi tenisi.

Probleme të lidhura me prezantimin e tenisit në mënyrë tradicionale (fushë dhe pajisje normale) përfshijnë:

- Fusha është shumë e madhe.
- Rrjeta është shumë e lartë në lidhje me gjatësinë mesatare të fëmijëve. Kjo bën që topi të ketë një trajektore dhe kërcim të lartë. Shumica e kontakteve janë në nivelin e shpatullës ose edhe mbi nivelin e kokës.
- Pajisje të papërshtatshme: raketa (shumë të mëdha, shumë të rënda), topa (shumë të shpejtë, shumë të rëndë).

Veç kësaj, studimet kanë treguar që shpejtësia e reagimit tek fëmijët ndaj një sinjali të thjeshtë është dhjetë herë më e ngadaltë sesa ajo e një të rrituri. Kjo është arsyeja që fëmijët kanë vështirësi në gjykimin e trajektoreve të topit.

Metodat e vjetra të dhënies së mësimit:

- Ishin të fokusuara në përshtatjen e studentit me karakteristikat e lojës (mësimi i teknikës dhe më pas dhënia mundësi për të luajtur lojën).
- Nuk i ndryshonin kushtet e lojës (p.sh. fëmijët njiheshin me tenisin në fushë të plotë, me raketa për të rritur dhe me topa me presion të lartë).

Duke përdorur këto metoda, për shumicën e lojtarëve tenisi ishte tepër i vështirë për t'u luajtur, ishte shpesh i mërzitshëm dhe i lodhshëm, suksesi zakonisht nuk arrihej në fazat e para dhe për këtë arsye nuk ishte një aktivitet i kënaqshëm.

- Cilat janë avantazhet e përshtatjes së tenisit për fëmijët nëpërmjet mini-tenisit?

    - Fëmijët duan të luajnë në një mjedis që pajtohet me aftësitë e tyre fizike.
    - Suksesi i hershëm mund të arrihet nëpërmjet përdorimit të ushtrimeve të përshtatshme (sfida optimale).
    - Suksesi e bën lojën e tenisit të kënaqshme dhe ndihmon në rritjen e vetëbesimit.
    - Duke perfeksionuar aftësitë e kontrollit të topit, fëmijët përgatiten për një njohje me 'sportin e vërtetë'.
    - Lejojini të përcaktojnë rregullat e veta dhe të godasin topin në mënyrën që duan.
    - Ata do ta mësojnë tenisin më mirë, do të arrijnë sukses me shumë lehtësi, do të zbaviten më shumë dhe do ta luajnë gjatë gjithë jetës.

Pjesë të një mësimi tipik mini-tenisi.

- Është e rëndësishme që ushtrimet të jenë të planifikuara.

- Çdo mësim duhet të ketë një temë (subjekti që duhet mbuluar) dhe një objektiv (çfarë mësuesi shpreson të arrijë gjatë orës së mësimit).
- Një orë mësimi tenisi për fillestarë nuk duhet t'i kalojë 60 minutat dhe për fëmijët e vegjël duhet të jenë edhe më të shkurtra.
- Për shumicën e qëllimeve 30-45 minuta janë më se të mjaftueshme në varësi të moshës dhe aftësive të studentit.

Ora e mësimit duhet të ndjekë fazat e përcaktuara më poshtë:

Pjesa e orës së mësimit	PËRMBAJTJA
Mbledhja e studentëve	• Sillni pajisjet në fushë. • Shpjegoni shkurtimisht objektivin e mësimit dhe pasqyroni aktivitetet e ditës. • Pyesni studentët nëse ndonjëri prej tyre është i dëmtuar apo i sëmurë. (5 min.).
Nxehja	• Kryeni një nxehje zbavitëse dhe me variacion. • Bëjeni këtë duke përdorur lojëra/ushtrime, mjete tenisi dhe mjete të tjera (5 min.).

Pjesa kryesore (ushtrime për teknika dhe lojëra)	• **Demonstrimi dhe Shpjegimi**:
	• Qëllimi kryesor i demonstrimit është të tregohet një ide e përgjithshme e detyrës që duhet të kryhet.
	• Kombinoni demonstrimin me shpjegime të shkurtra dhe të qarta se çfarë duhet bërë.
	• **Stërvitja**:
	  • Vërini studentët në lojë sa më shpejt të jetë e mundur. Jepini atyre instruksionet e sakta dhe përcaktoni mënyrën e veprimit gjatë ushtrimit.
	  • Kombinoni ushtrimet me lojëra të ndryshme dhe aktivitete zbavitëse që kanë të njëjtin qëllim.
	  • Përfundoni seancën me lojën që studentët pëlqejnë më shumë. (20-35 min.).
	• **Ndërhyrje dhe korrigjime:**
	  • Bëni lëvdata.
	  • Vlerësoni të gjitha arritjet.
	  • Korrigjoni gjërat një nga një.
	  • Jepini fëmijëve kohë të mjaftueshme për të kryer detyrën.
	  • Përshtatini detyrat nëse është e nevojshme për ta bërë më të lehtë ose të vështirë për të garantuar sukses.

Qetësimi, përmbledhja dhe përcaktimi i stërvitjes	• Bëni disa ushtrime për të rikthyer gjendjen e qetësisë para përfundimit. • Së fundi, përmblidhni shkurtimisht pikat më të rëndësishme të mësimit të ditës. • Mblidhni të gjithë materialet dhe përcaktoni një ushtrim si "detyrë shtëpie". (5 min.)

Organizimi i klasës

Është e rëndësishme që mësuesi i shkollës të ketë njohuri të mirë se si të organizojë orën e mësimit në mënyrë që të marrë maksimumin nga të gjitha burimet e mundshme. Kur flasim për organizimin e klasës ne duhet t'i referohemi mësimit në grupe dhe duhet të konsiderojmë disa aspekte:

- Numri i fëmijëve: një mësim mini-tenisi është një orë mësimi në grup. Raporti më i mirë është 1 mësues për rreth 20-30 studentë, por është e mundur edhe për 30-40 studentë.
- Objektet e disponueshme: muret, gardhet, tabelat, stolat dhe objekte të tjera janë shumë të dobishme kur punohet me grupe të mëdha.
- Numri i vendeve ku lojtarët mund të praktikojnë teknikën.
- Numri i ushtrimeve (ushtrimet e ndryshme/goditjet që duhet të kryejnë lojtarët).
- Shkalla e vështirësisë së detyrës.
- Kohëzgjatja për orën e mësimit dhe për çdo ushtrim gjatë stërvitjes.

Përdorimi i lojërave

- Luajtja e lojërave është shumë e natyrshme për fëmijën.
- Është një aktivitet që nuk ka një qëllim për fëmijën. Thjesht sjell kënaqësi, është spontan dhe bëhet pa ndërgjegje. Qëllimi kryesor është zbavitja.
- Duke përdorur lojërat, mësuesi i shkollës ose trajneri i tenisit mund të ndihmojë fëmijën të luajë tenis teksa zbavitet.

Karakteristikat kryesore të lojërave për fillestarët janë të mëposhtmet:

- Lojërat duhet të jenë zbavitëse.
- Ato duhet të përshtaten me lojtarët, mjetet në dispozicion dhe qëllimet e përcaktuara.
- Lojërat duhet të jenë të shumëllojshme dhe çdo lojë duhet të ketë variacione dhe kombinime të ndryshme.
- Ato kanë nevojë për rregulla të thjeshta me një sistem të qartë pikëzimi.
- Lojërat në grup ose në ekipe janë më të mirat. Të gjithë studentët duhet të marrin pjesë. Mundohuni të evitoni lojërat me eliminim.

- Nëse përdoret një sistem eliminimi, është e rëndësishme të përdoret një mundësi e fundit apo ngushëllimi.
- Lojërat nuk duhet të përfshijnë rrezik fizik ose dënime për fëmijët.

Përdorimi i progresioneve

Shembuj të progresioneve tipike të vështirësisë janë të mëposhtmet:

Raketa	**Topi**	**Rrjeta**	**Goditjet**
Dora Dorezë e drunjtë Ping-pong Pallaskë Raketë e shkurtër Raketë për të vegjël Raketë normale	Tullumbace Top plazhi Top i madh sfungjeri Top normal sfungjeri Mesatar I rregullt	Pa rrjetë Vijë e vizatuar Litar Rrjetë mini-tenisi (50-70 cm) E rregullt (91 cm)	Goditje drejt (me një ose dy duar) Goditje mbrapsht me dy duar Shërbim nga poshtë Goditje mbrapsht me një dorë Goditjet në ajër Shërbim i rregullt Zhytja

Ushtrime	**Fusha**	**Stërvitja**	**Aftësi të përgjithshme**
Rrotullim Goditje Kërcim i topit poshtë Hedhje e topit lart Pritje E përzier: p.sh. kërce dhe prit	Pa fushë Mini-tenis 2 zona shërbimi Gjysmë fushe E rregullt	Me kosh Shkëmbime me mësuesin Shkëmbime me mësuesin dhe midis lojtarëve Shkëmbime midis lojtarëve	Lëvizshmëria Mbajtja Pritja Projektimi Bashkëpunimi Rivalizimi

Konsistenca	**Lartësia**	**Distanca**
Godit topin Kaloje mbi rrjetë Dërgoje brenda vijave Dërgoje drejt partnerit Dërgoje në pjesën e lirë të fushës	Lartësia e brezit Lartësia midis brezit dhe gjurit Lartësia midis gjurit dhe kaviljes Mbi lartësinë e mesit	Ngjitur me rrjetën Rritet gradualisht distanca midis lojtarit dhe rrjetës

Drejtimi	**Spina (Rrotullimi i topit)**	**Shpejtësia**	**Lëvizja**

Pa drejtim Drejtoje andej nga vjen Drejtoje në anën tjetër Ndrysho drejtimin	Spina nga përpara Spina nga prapa (slice) Spina anash	Shpejtësi e reduktuar Rrisni shpejtësinë gradualisht	Zgjatje e mirë drejt topit Hapa për rregullimin e pozicionit Vrapim dhe pozicionim Godit pranë trupit Godit në lëvizje e sipër

Përdorimi i murit

- Muri është një nga ndihmësit më të rëndësishëm në të mësuarit e tenisit megjithatë vetëm pak njerëz e kuptojnë këtë.
- Gati të gjithë lojtarët kanë goditur topa përballë një muri të paktën një herë në jetën e tyre.
- Kampionë të mëdhenj që janë ushtruar përballë një muri janë Martina Navratilova, Rod Laver, Rene Lacoste, Manolo Santana, Ivan Lendl dhe të tjerë.

Ushtrime duke përdorur murin përfshijnë:

- Hedhje e topit me dorë dhe kapje e tij pasi ka goditur murin: pas kërcimit në tokë, pa kërcim, hedhje drejt një shenje në mur, hedhje me dorë lart, hedhje me dorë poshtë, etj.
- E njëjta gjë si më lart por së bashku me një partner (një hedhës, tjetri pritës).
- Me raketë: Goditja e topit me raketë pas kërcimit në tokë, pa kërcim, përtej një vije, duke kombinuar goditjet, duke numëruar goditjet, duke ndryshuar distancën nga muri, etj.
- Njëlloj si më lart por me një partner (shkëmbime me murin).
- Goditje drejt, goditje mbrapsht, goditje në ajër drejt, goditje në ajër mbrapsht, shkëmbime. Shërbim dhe kthim, zhytje dhe lob, top i shkurtër, etj.
- Të gjithë ushtrimet që përforcojnë punën teknike.

Të tjera çështje të mësimdhënies

Të mësuarit e tenisit për fëmijët duhet bërë duke ndjekur principet e përcaktuara më poshtë:

- Krijoni një atmosferë qetësuese: është me e përshtatshme për një mësim të efektshëm.
- Jepini rëndësi kënaqësisë dhe kreativitetit: tenisi është mbi të gjitha zbavitës dhe studentët mund të krijojnë shumë ushtrime dhe lojëra vetë.
- Reduktoni teorinë: fëmijët mërziten kur dikush i flet shumë atyre. Kapaciteti i tyre i vëmendjes është i shkurtër kështu që është më mirë të përdoren lojëra të ndryshme dhe me kohëzgjatje të vogël .
- Jepini instruksionet të qarta dhe të thjeshta: tenisi është një lojë e thjeshtë.
- Siguroni pjesëmarrje aktive gjatë gjithë kohës.
- Përpiquni të tregoni imagjinatë: shpikni lojëra të tjera.
- Përpiquni të motivoni fëmijët në mënyrë korrekte: p.sh. vini theksin tek vetë-vlerësimi në vend të krahasimit me shokët (p.sh. përpjekje për të përmirësuar rezultatin më të mirë të mëparshëm). Vlerësimi në krahasim me rezultatet e të tjerëve do të vijë më vonë. (7 vjeç e lart).
- Përdorni një gjuhë të përshtatur për nivelin e të kuptuarit të fëmijës.
- Kini parasysh që fëmijët e këtyre moshave janë më të saktë në shënjestrat vertikale sesa në ato horizontale.
- Rrisni vetë-vlerësimin nëpërmjet përgëzimeve për arritjet dhe përdorni detyra që i japin mundësi studentit të arrijë sukses (sfidë optimale).

Pajisjet

- Sipërfaqja, përmasat dhe kufijtë: Fushat e tenisit, dyshemetë e palestrave, oborret e shkollave me asfalt ose beton, sheshe parkimi të papërdorura apo çdo zonë e sheshte janë të përshtatshme për të zhvilluar këto aktivitete.
    - Madhësia e fushës është afërsisht sa madhësia e një fushe badmintoni apo afërsisht 15 x 7m, por një fushë e çfarëdo përmase apo sipërfaqeje do të mjaftonte.
    - Vijat e përkohshme mund të bëhen me shirit ngjitës, shkumës apo shenja.
    - Zonat e shërbimit mund të shënohen duke e ndarë fushën më mes. Teorikisht është më mirë të jenë të paktën 2 metra hapësirë në pjesën e pasme të çdo fushe dhe 1-2 metra hapësirë midis fushave.
    - Një fushë tenisi e rregullt mund të përdoret për të përshtatur 4 deri në 6 fusha mini-tenisi të vendosura paralel me rrjetën.

- Raketat: Raketa të vogla me bisht të hollë dhe fije të buta janë më të përshtatshme dhe më të sigurta.
    - Shumica e prodhuesve të markave të mirënjohura të raketave kanë prodhuar gjithashtu raketa me përmasa dhe materiale të ndryshme për t'iu përshtatur fëmijëve dhe të rinjve.
    - Megjithatë, për fillestarë mund të rekomandohet një pallaskë plastike ose prej druri.

- Topat: Topat prej sfungjeri janë topa të shkëlqyer për fillestarët me kushtin që të përdoren në fusha të mbyllura ose në fusha të hapura kur nuk ka erë. Për fusha të hapura (veçanërisht në kushte me erë) rekomandohen topat me presion të ulët (të butë).
    - Teorikisht, kur goditjet kryesore janë mësuar duke përdorur këtë top, lojtarët duhet të kalojnë tek një top me presion të ulët që është më i lehtë dhe më i butë se një top i rregullt.
    - Megjithatë, nëse asnjë nga topat e lartpërmendur nuk është i disponueshëm, mund të përdoret një top tenisi i shpuar.

Eksperienca në vende të ndryshme ka treguar se edhe me mjete të kufizuara, loja e tenisit mund t'u prezantohet edhe më shumë fëmijëve nga ç'ka deri tani.

Është shumë e rëndësishme që pajisjet e përdorura të përshtaten me karakteristikat e fëmijës. Pajisjet kryesore përfshijnë:

- Rrjeta ose litari: Çdo rrjetë me peshë të lehtë do të mjaftonte. Përdorimi i një rrjete badmintoni do të ishte i mjaftueshëm.
    - Nëse një rrjetë nuk është e disponueshme është e mundur që ajo të improvizohet me një litar. Rrjeta duhet të jetë afërsisht 80cm e lartë në qendër dhe 85cm pranë shtyllave mbajtëse.

- Shtyllat mbajtëse: Janë të disponueshme rrjeta dhe shtylla mbajtëse posaçërisht për mini-tenis.
    - Shtyllat mbajtëse për volejboll dhe badminton janë të mjaftueshme.
    - Nëse asnjë prej këtyre nuk është e disponueshme, thjesht lidhni rrjetën apo një litar përgjatë fushës së lojës në çdo gjë që mund ta mbajë (p.sh. karrige, etj.). Nëse as kjo nuk është e mundur, thjesht vizatoni një vijë në terren ose lidhni një litar në 2 shtylla basketbolli përgjatë fushës së lojës.

Pajisje të tjera të dobishme:

- Litarë
- Rrathë
- Kone
- Shkumës

- Mur
- Shenja
- Tullumbace
- Kuti topash, kosh për mbajtjen e topave
- Pengesa

Trajneri teorikisht duhet të përdorë lloje dhe masa të ndryshme topash dhe raketash sepse ajo që është e përshtatshme për një 5-vjeçar mund të mos jetë e tillë për një 7 vjeçar.

Një program tipik i tenisit në shkolla

Programi tipik shkollor i tenisit fillimisht është i përbërë nga 30 mësime një-orëshe që mund të kenë formatin e mëposhtëm:

- 1 orë në javë gjatë 30 javëve (afërsisht 7 muaj e gjysmë).
- 2 x 1 orë në javë gjatë 15 javëve (afërsisht 3 muaj e gjysmë).

Vendimi se sa njohuri mësuesi duhet të japë gjatë një ore mësimi varet nga koha në dispozicion dhe niveli i studentëve. Mësimi i aftësive tenistike tek fëmijët e moshave të ndryshme është një proces i ndërlikuar. Kur planifikohen orët e mësimit është e rëndësishme të merren parasysh ndryshimet fizike, fiziologjike dhe psikologjike të të gjithë studentëve. Praktika të bën perfekt nëse praktika bëhet në mënyrën e duhur.

E ardhmja

Iniciativa e Tenisit në Shkolla mund të jetë bazë për zhvillimin e tenisit në një vend. Duke i ndihmuar fëmijët të jenë të shëndetshëm dhe të lumtur nëpërmjet tenisit në shkollë, federata mund të bëjë hapin e parë në krijimin e lojtarëve të mirë të tenisit, që do të thotë, rritjen e pjesëmarrjes.

Hapi i dytë më i rëndësishëm përfshin identifikimin e lojtarëve me perspektivë për programe pasuese.

3. SHEMBUJ TË 30 MËSIMESH TENISI 1-ORËSHE NË SHKOLLË

Kur programoni mësimet e tenisit në shkollë është e rëndësishme t'i rendisni ato në një seri aftësish progresive që ata mund të arrijnë për t'u njohur me tenisin.

Më poshtë janë dy shembuj të 30 mësimesh 1-orëshe në shkollë. Shembulli i parë është për fëmijë deri 8 vjeç. Kjo mund të përcaktohet si një klasë para-tenisi. Shembulli i dytë është për fëmijë 8 deri 12 vjeç dhe mund të përkufizohet si një klasë mini-tenisi.

Në këto shembuj, është i përfshirë objektivi i seancës stërvitore kështu që mësuesi e di se cili është aspekti më i rëndësishëm i orës së mësimit.

Të gjitha seancat duhet të nisin me një nxehje që është përfshirë në shembujt e mëposhtëm dhe duhet të përfundojë me periudhë relaksimi.

Objektivat, ushtrimet për përmirësimin e teknikave dhe lojërat e përfshira në të dy shembujt si dhe ushtrimet për nxehje mund të përshtaten në mënyrë që ato që përdoren për një grupmoshë mund të përdoren edhe për një tjetër me kushtin që trajneri ose mësuesi t'i përdorë ato në mënyrën e duhur.

Një shembull i një programi 30 mësimesh 1-orëshe për fëmijët deri në 8 vjeç

Këto orë mësimi mund të ndryshojnë në kohëzgjatje nga 30 minuta në 1 orë.

Nëse mësimet janë 30-minutash struktura mund të jetë si më poshtë:

- Nxehja është rreth 5 minuta.
- Pjesa kryesore është rreth 20 minuta (duke përfshirë ushtrimet dhe lojërat).
- Relaksimi është rreth 20 minuta.

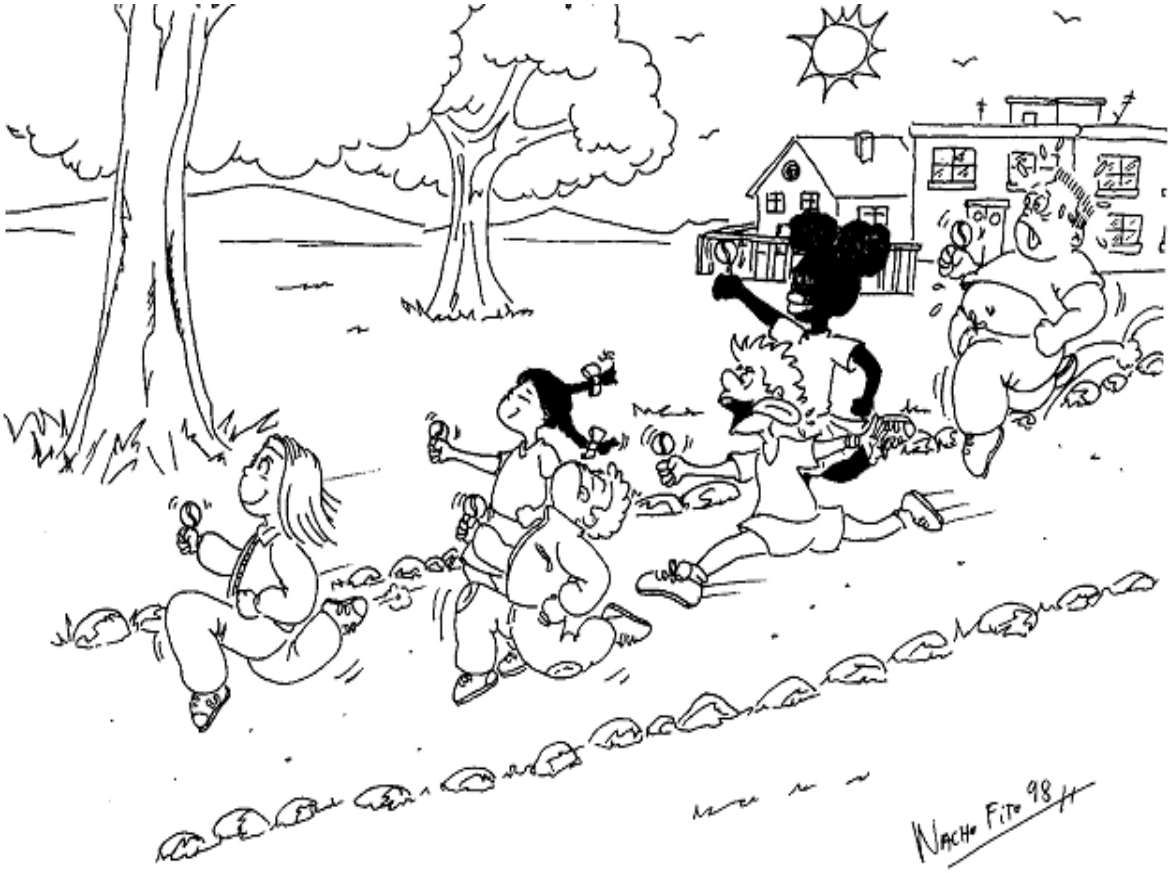
Nëse orët e mësimit janë 60 minuta struktura mund të jetë si më poshtë:

- Nxehja është afërsisht 5-10 minuta.
- Pjesa kryesore është afërsisht 40 minuta (duke përfshirë ushtrimet dhe lojërat).

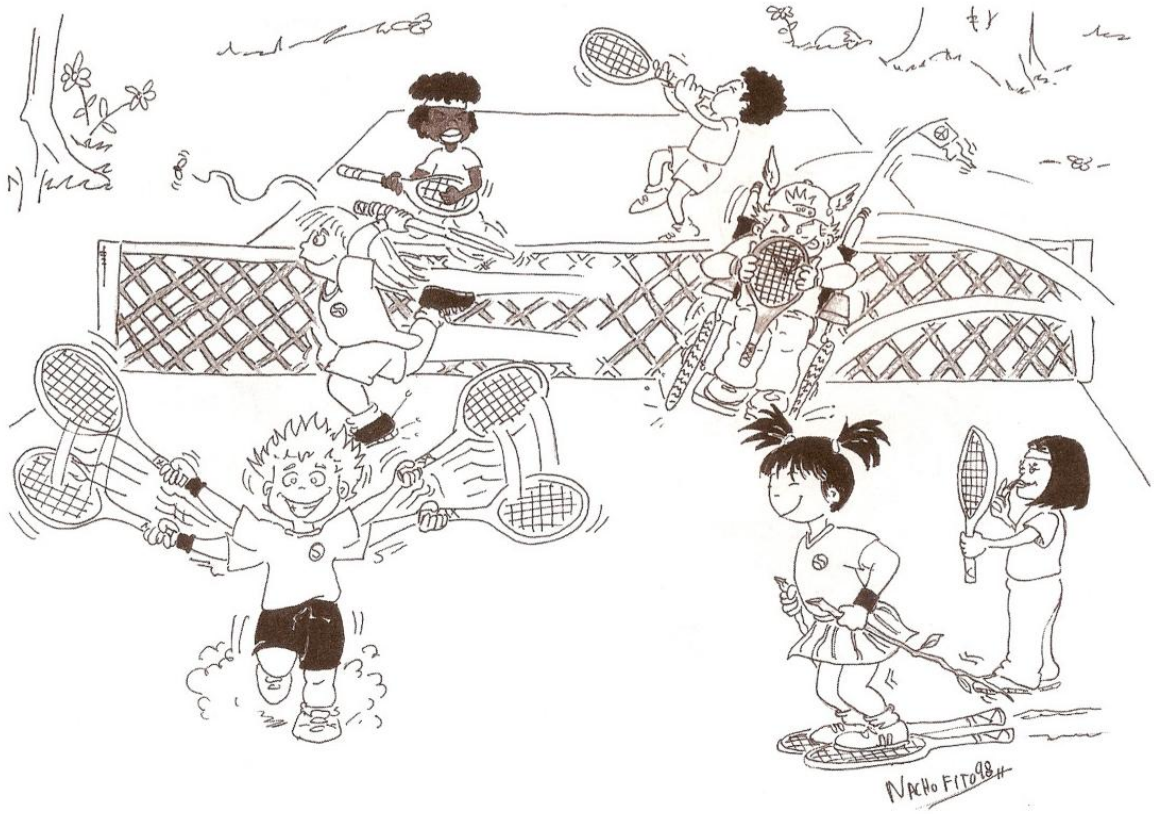
- Relaksimi është rreth 5-10 minuta.

Shënim: Pajisjet që nevojiten janë: topa (të butë dhe normalë) raketa (mini-raketa, pallaska, etj.), rrathë, kone, mure, litarë ose rrjeta, etj.

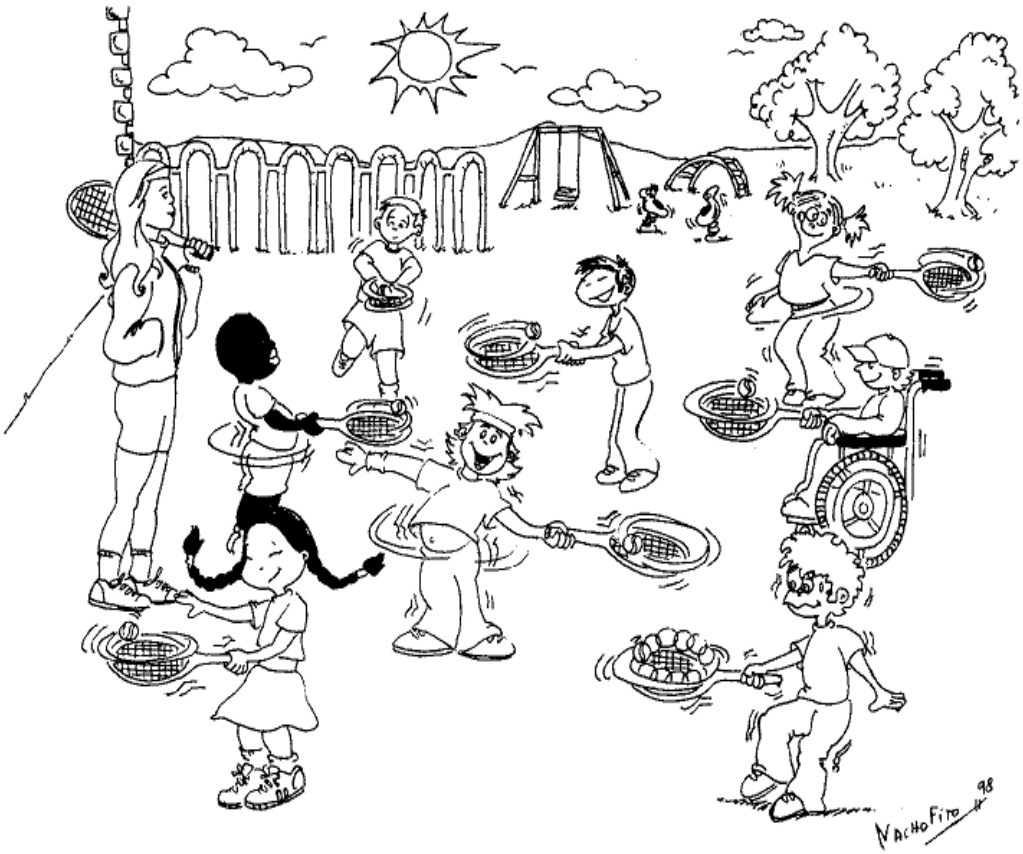
MËSIMI 1	Tema: MBAJTJA E TOPIT
Objektivi	Të zbulohen mënyra të ndryshme të mbajtjes së topit
Nxehja	Mësuesi rrokullis një top dhe studenti duhet ta ndjekë, duke vrapuar ose ecur në varësi të shpejtësisë së topit, dhe duhet të ndalojë pranë topit kur ai ndalon.
Ushtrime	Dërgoni topin nga njëri vend në tjetrin, mbajeni topin në mënyra të ndryshme, pasoni topin, ndiqni kërcimin dhe trajektoren e topit, etj.
Lojëra	Studenti mban topin me dorën e vendosur në formë koni. Studenti i parë që përfundon stafetën fiton lojën



MËSIMI 2	Tema: MBAJTJA E RAKETËS
Objektivi	Të zbulohen mënyra të ndryshme të mbajtjes së raketës
Nxehja	Mësuesi hedh topin lart dhe studenti duhet ta ndjekë topin dhe të kërcejë kur topi kërcen në tokë. Lartësia e kërcimeve duhet të jetë në lartësinë e kërcimeve të topit.
Ushtrime	Çojeni raketën nga njëri vend në tjetrin, mbajeni raketën në mënyra të ndryshme, pasojeni raketën, zbuloni pjesët e raketës, përdorime të ndryshme të raketës, etj.
Lojëra	Studenti që shpik më shumë përdorime të raketës fiton garën

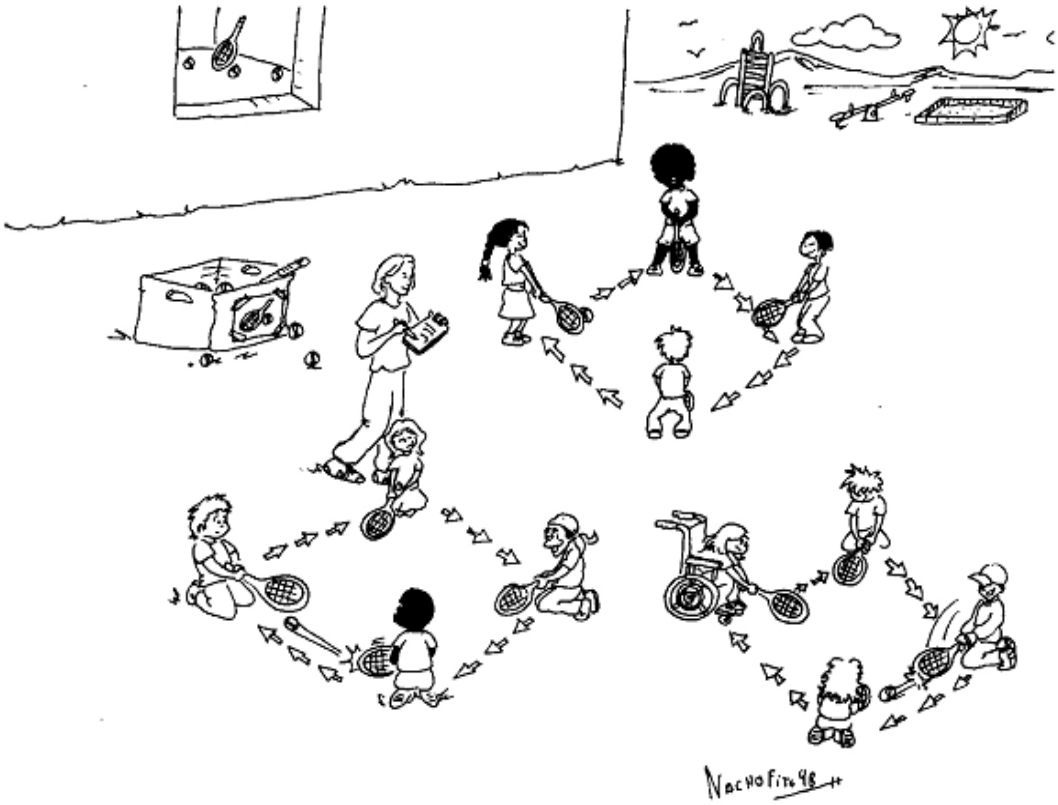


MËSIMI 3	**Tema:** MBAJTJA E TOPIT DHE E RAKETËS SI DHE LËVIZSHMËRIA
Objektivi	Të mbahet topi mbi raketë
Nxehja	Kur studentët të kapin një top nga terreni, ata duhet të kërcejnë mbi top para se ta marrin atë. Studenti që kap më shumë topa fiton.
Ushtrime	Mbajtja e topit në ekuilibër mbi raketë, mbajtja me të dyja duart, ndryshimi i pozicionit të pëllëmbës së dorës dhe i trupit, lëvizja e raketës, rrotullimi i topit në raketë gjatë lëvizjes, etj.
Lojëra	Çdo student vendos një top mbi fijet e raketës. Ai duhet të përpiqet të rrotullojë topin rreth faqes së raketës pa e lënë të bjerë në tokë.

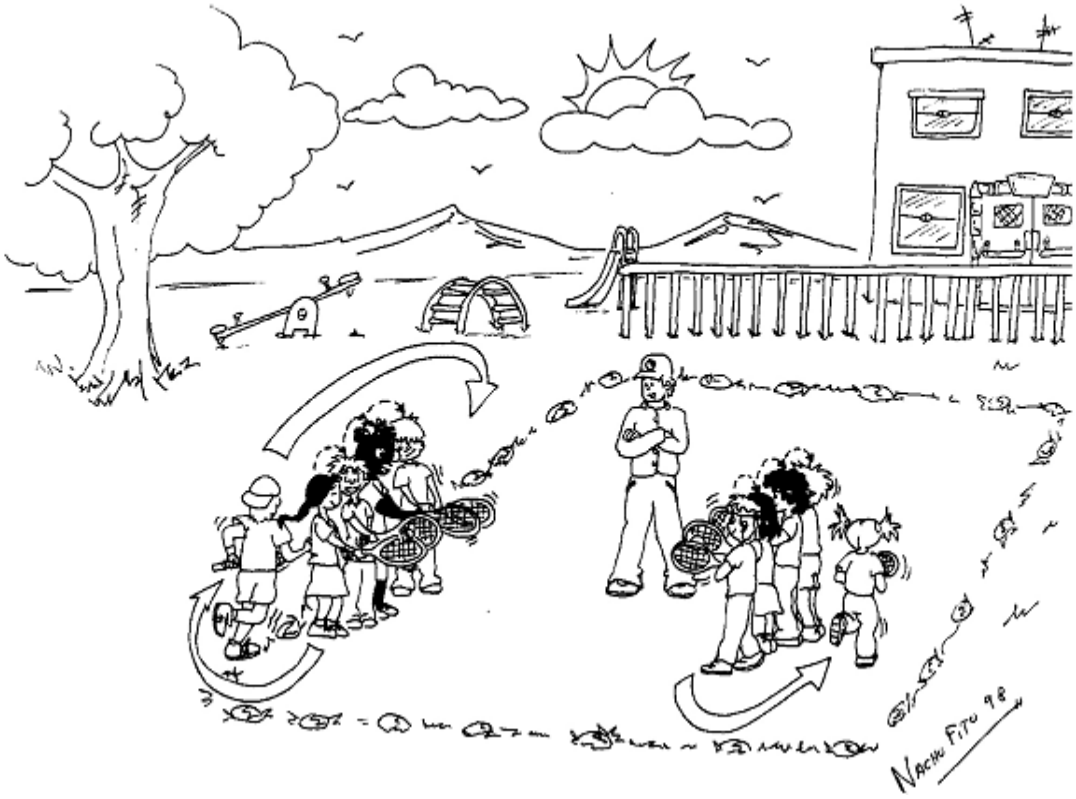


MËSIMI 4	**Tema**: MBAJTJA E TOPIT DHE E RAKETËS SI DHE LËVIZSHMËRIA
Objektivi	Të rrotullohet topi në tokë me raketë
Nxehja	Përcaktohen ekipe me numër të barabartë studentësh. Ata nisen nga e njëjta vijë. Pas sinjalit një student i secilit ekip vrapon drejt një vije me një top në dorë, e lë topit në tokë dhe kthehet mbrapa. Një tjetër shok i ekipit më pas vrapon. Ekipi që ka më shumë topa në vijën e finishit fiton.
Ushtrime	Shtyjeni topin përpara me raketë, duke mbajtur bishtin, duke lëvizur, duke ndryshuar pozicionin e pëllëmbës, përgjatë një vije, midis objekteve të ndryshme, etj.
Lojëra	Studentët rrotullojnë topin me raketë për të rrëzuar kuti topash tenisi. Krijoni ekipe dhe rrisni gradualisht distancën nga kutitë.

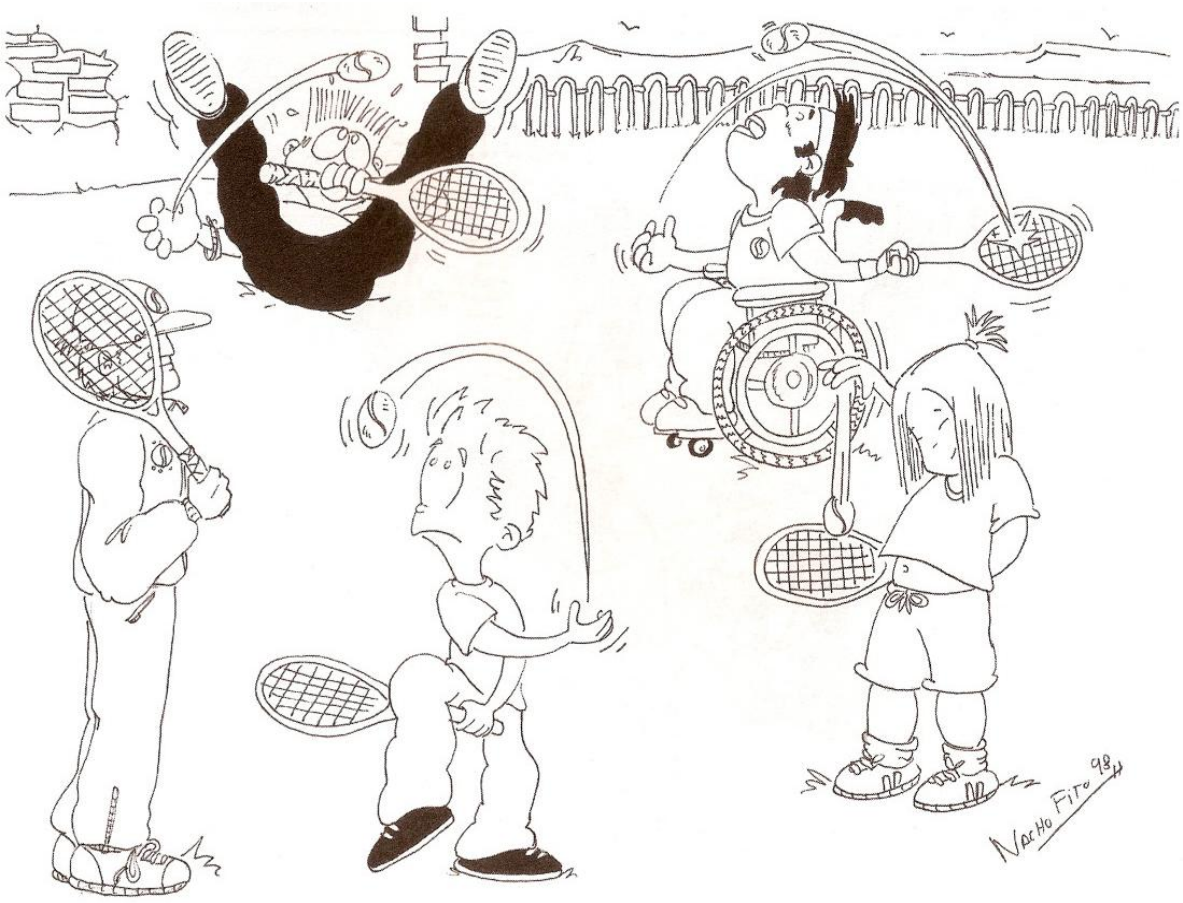
MËSIMI 5	**Tema:** GODITJA DHE PRITJA E TOPIT, BASHKËPUNIMI DHE LËVIZSHMËRIA
Objektivi	Të hidhet topi duke u rrokullisur drejt një shoku
Nxehja	Drejtuesi i ekipit jep sinjalin për goditje drejt, goditje mbrapsht, shërbim. Herë pas here ai thërret 'ngri'. Studentët duhet të ndalojnë dhe të ruajnë kapjen, goditjen dhe pozicionin e saktë
Ushtrime	Rrotullojeni topin para e mbrapa duke përdorur të dyja faqet e raketës, përgjatë një vije, duke u larguar gradualisht nga njëri-tjetri, etj.
Lojëra	Ekipe prej katër studentësh formojnë një katror që do të thotë se çdo student vendoset në një kënd të katrorit. Kur jepet sinjali, ata duhet të rrotullojnë topin me raketë. Nga A në B, B në C dhe C në D. Ekipi i parë që përfundon katrorin fiton.



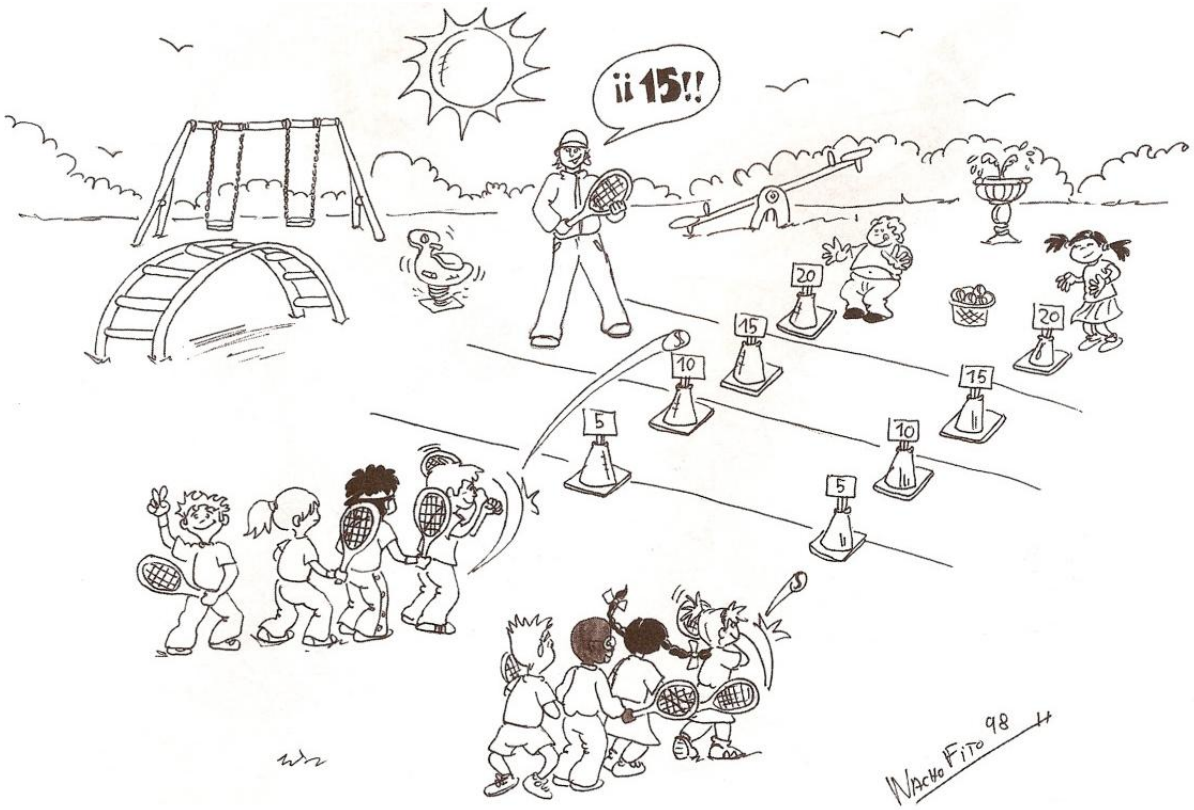
MËSIMI 6	**Tema**: MBAJTJA E TOPIT DHE E RAKETËS, BASHKËPUNIMI DHE LËVIZSHMËRIA
Objektivi	Të pasohet topi nga një raketë në tjetrën pa e lënë të rrëzohet
Nxehja	Drejtuesi i ekipit jep sinjalet si më poshtë: "Mbani raketën në pëllëmbë", "Lëvizni përpara", "Lëvizni raketën dhe përgatituni". Studentët duhet të zbatojnë çdo komandë
Ushtrimet	Pasoni topin tek njëri-tjetri, në çifte, në ekipe, etj.
Lojëra	Studentët ndahen në ekipe dhe vendosen njëri pas tjetrit në formacion stafete. Ka një kosh me topa në njërin skaj të vargut dhe një kosh bosh në skajin tjetër. Studenti i parë i çdo ekipi vendos një top në raketë dhe e kalon tek studenti tjetër pa e lënë të bjerë në tokë. Çdo top kalohet në këtë mënyrë deri kur të gjithë topat të jenë në koshin tjetër.



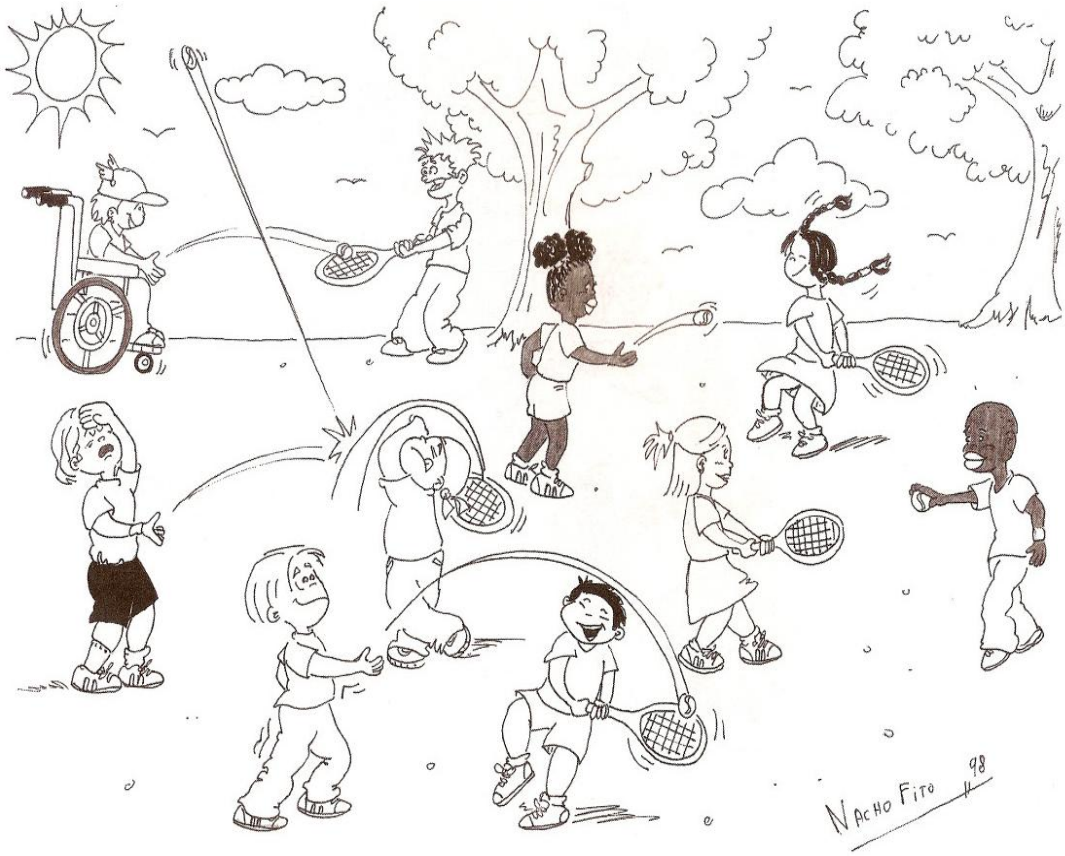
MËSIMI 7	**Tema:** GODITJA E TOPIT ME RAKETË DHE LËVIZSHMËRIA
Objektivi	Të goditet topi lart dhe përpara
Nxehja	Drejtuesi udhëheq ekipin në një sekuencë goditjesh, duke demonstruar lëvizjen e këmbëve dhe kontrollin e raketës.
Ushtrime	Goditje përpara pas hedhjes së topit me dorë lart, etj.
Lojëra	Vendosini studentët të kërcejnë topin me raketë në forma të ndryshme. Studenti që kërcen topin në forma më të ndryshme fiton.



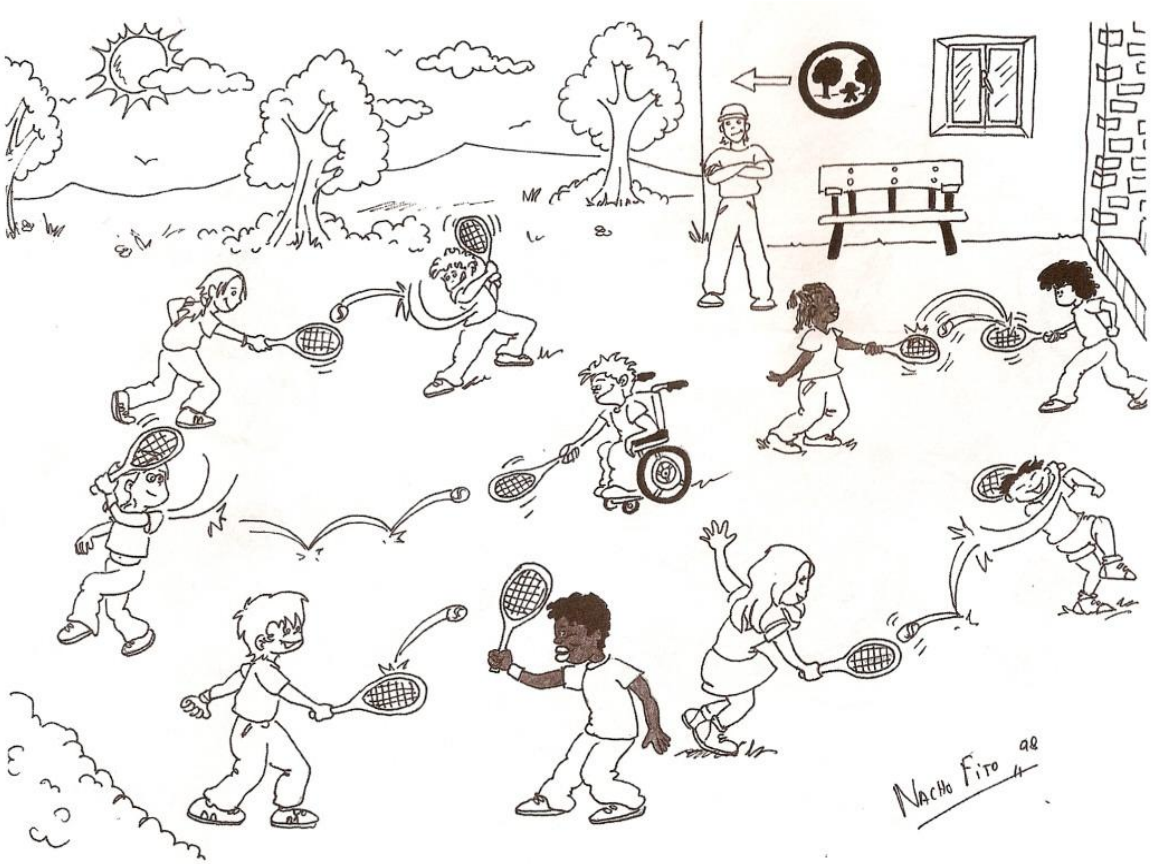
MËSIMI 8	**Tema:** GODITJA E TOPIT ME RAKETË DHE LËVIZSHMËRIA
Objektivi	Të goditet topi në një drejtim të caktuar
Nxehja	A është zbutësi i luanëve, raketa është kamxhiku, B është luani dhe ai nuk mban raketë. A lëviz raketën në drejtime të ndryshme dhe B duhet të lëvizë në të njëjtin drejtim me raketën.
Ushtrime	Goditja e topit larg, vendosja e këmbëve në mënyra të ndryshme, goditje në të majtë dhe në të djathtë, goditje në mur, duke përdorur të dyja faqet e raketës, etj.
Lojëra	Mësuesi vendos kone ose vija të ndryshme që formojnë disa zona. Çdo student duhet të lërë topin të kërcejë dhe më pas ta godasë në zonën e caktuar nga mësuesi. Studenti me më shumë pikë fiton.



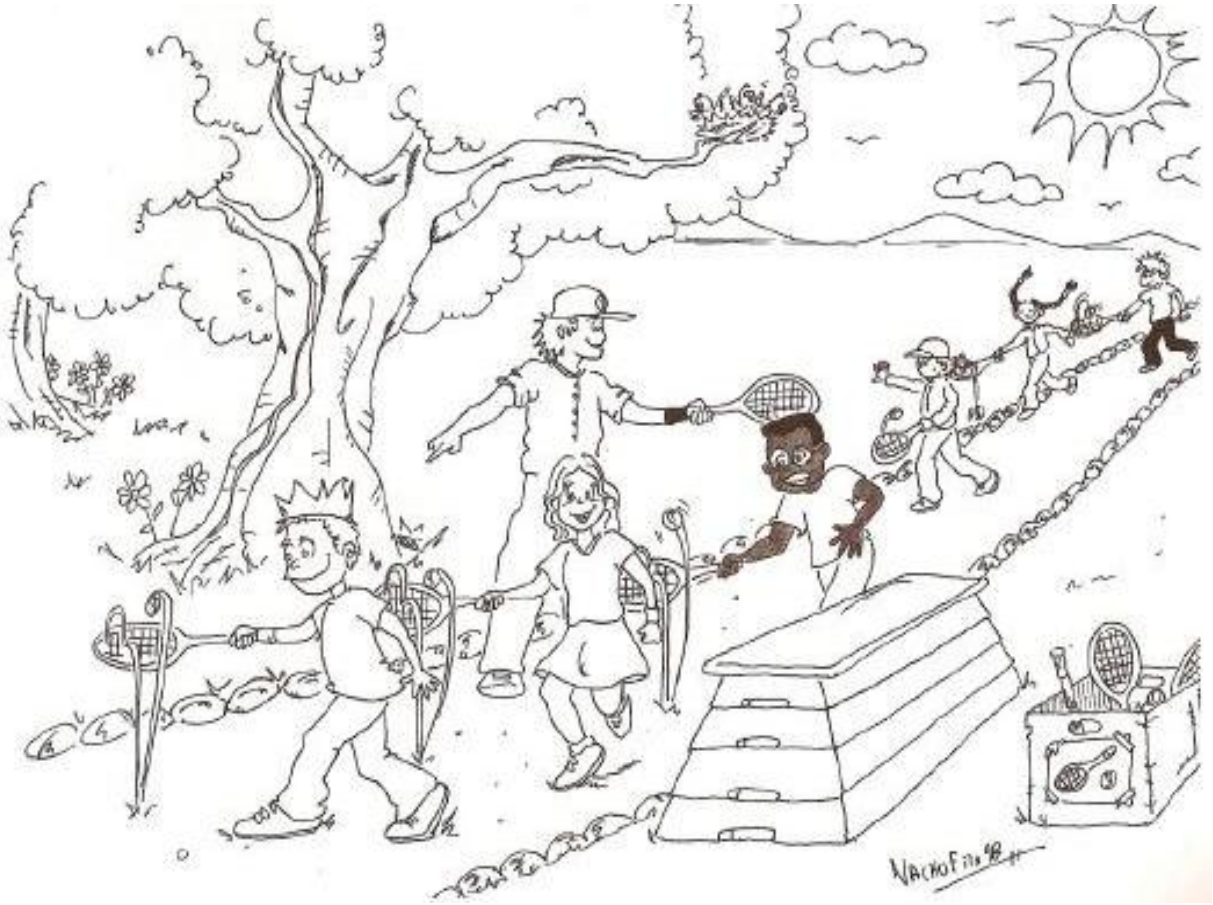
MËSIMI 9	**Tema:** GODITJA E TOPIT ME RAKETË DHE LËVIZSHMËRIA
Objektivi	Të lihet topi të bjerë nga raketa dhe të kapet ose goditet pas kërcimit
Nxehja	A është kalorësi, raketa e tij është shpata. B nuk ka raketë. B duhet të qëndrojë shumë pranë raketës së A teksa ajo lëviz por pa e prekur atë.
Ushtrime	Goditje të topit në pozicion të pandryshueshëm, duke lëvizur, drejt një shenje, goditje lart në drejtime të ndryshme, etj.
Lojëra	Studentët formojnë çifte. Një student lë topin të kërcejë në tokë dhe tjetri duhet ta presë dhe ta mbajë mbi fijet e raketës ose ta godasë. Çifti me më shumë pritje fiton.



MËSIMI 10	**Tema:** GODITJA E TOPIT ME RAKETË DHE LËVIZSHMËRIA
Objektivi	Pasimi i topit me raketë duke e lënë të kërcejë një herë në tokë
Nxehja	Ekipe me të njëjtin numër studentësh. Ata nisen nga e njëjta vijë. Pas sinjalit një student i çdo ekipi vrapon drejt një vije me raketën e tij, e lë në toke dhe kthehet prapa. Një tjetër shok skuadre vrapon. Ekipi që ka më shumë raketa në vijën e finishit fiton.
Ushtrime	Goditje të topit në pozicion të pandryshueshëm, duke lëvizur, drejt një shenje, goditje lart në drejtime të ndryshme, etj.
Lojëra	Studentët ndahen në çifte. Ata duhet të pasojnë topin me raketë duke lejuar vetëm një kërcim të topit në tokë, disa kërcime apo pa kërcim. Çifti me më shumë pasime pa gabuar fiton.

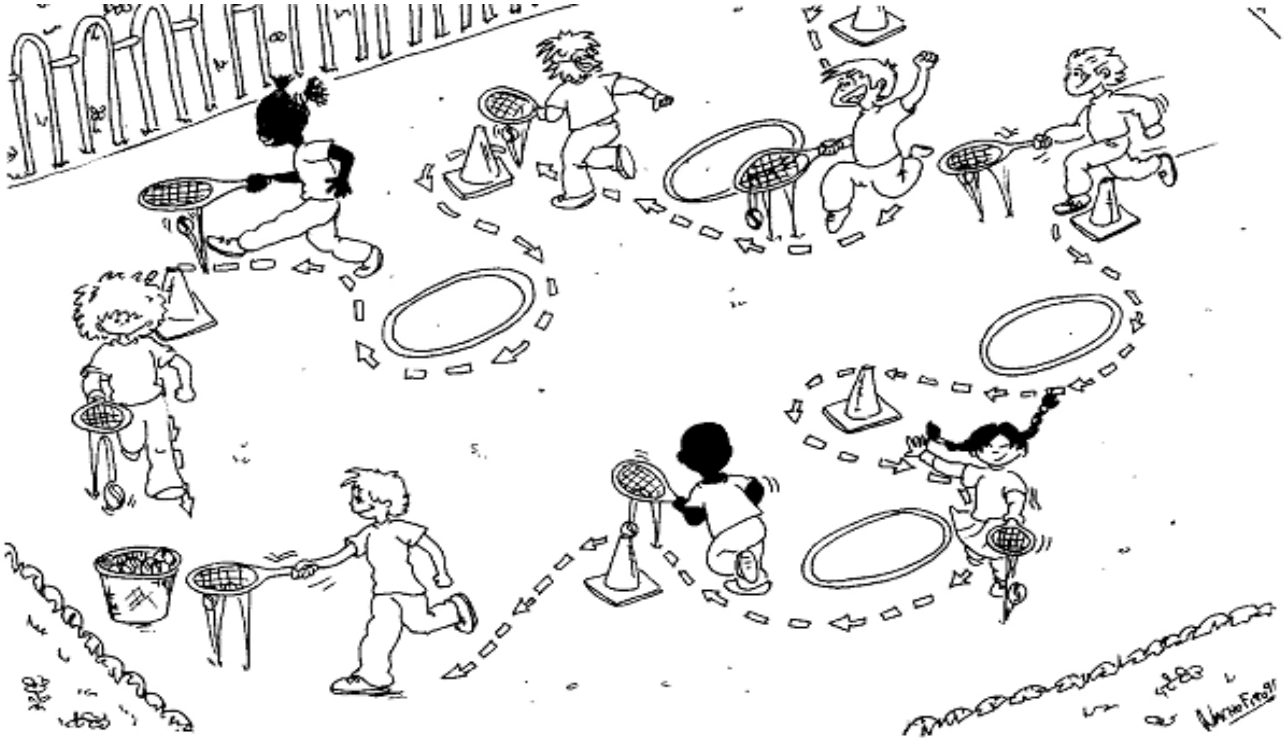


MËSIMI 11	**Tema:** GODITJA E TOPIT ME RAKETË DHE LËVIZSHMËRIA
Objektivi	Të realizohen kërcime të topit në raketë dhe në tokë
Nxehja	Studentët ndahen në çifte përballë njëri-tjetrit. Ata vendosin majën e raketës në tokë. Pas sinjalit ata lëshojnë raketën e tyre dhe shkojnë të kapin raketën e partnerit para se të rrëzohet në tokë.
Ushtrime	Mbajtje e topit duke alternuar kërcimin në raketë me kërcimin në tokë, në lëvizje përpara, etj.
Lojëra	Kërcime të topit mbi një vijë, mbi hije, etj.

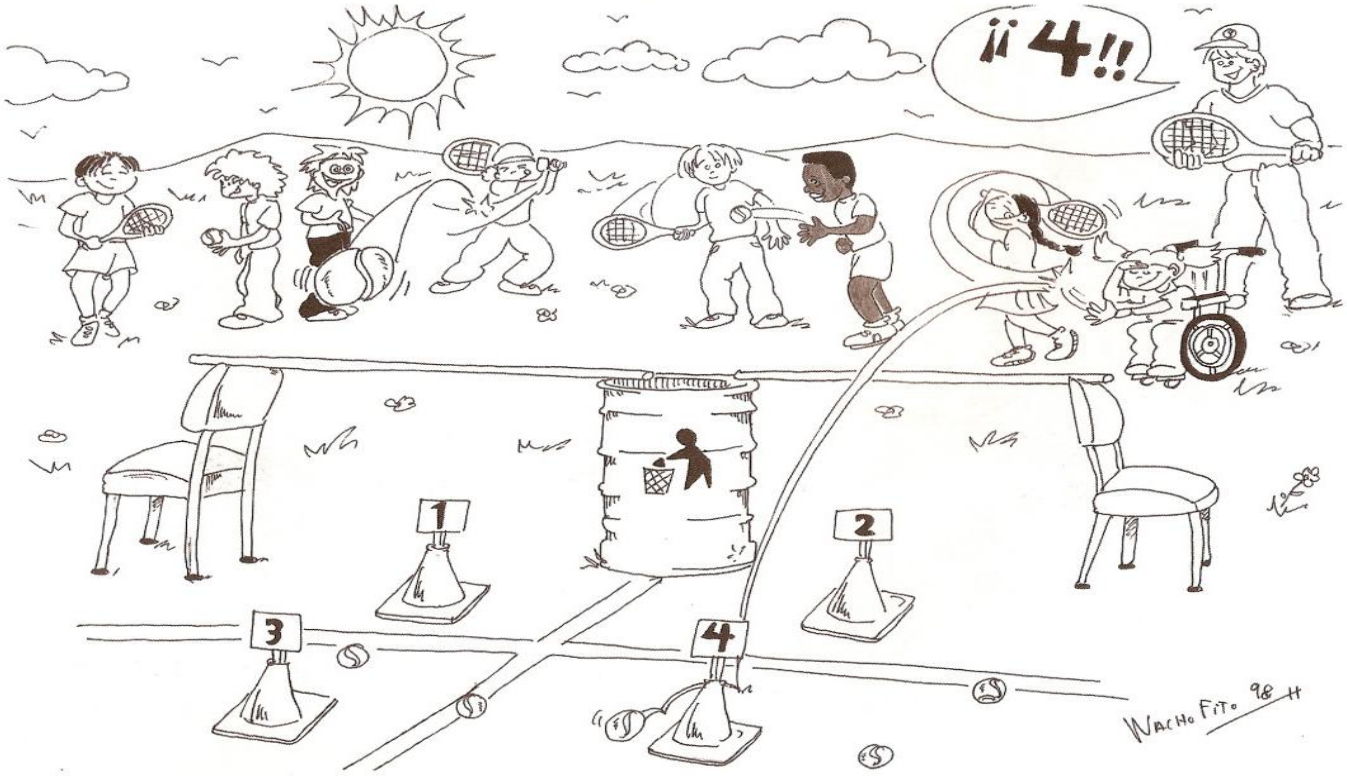


MËSIMI 12	**Tema:** GODITJA, LËVIZSHMËRIA DHE BASHKËPUNIMI
Objektivi	Goditje të topit lart me radhë
Nxehja	Studentët formojnë çifte. Studenti A duhet të lëvizë dhe kryejë lëvizje me raketë ndërsa B duhet të bëjë të njëjtat lëvizje sikur të ishte para një pasqyre.
Ushtrime	Me radhë godisni topin dhe lëreni të kërcejë në tokë një herë, disa herë, duke mbajtur pëllëmbën e dorës poshtë, duke ndryshuar pozicionin, etj.
Lojëra	Studentët punojnë në çifte. Çdo çift duhet të bëjë topin të kërcejë në një rreth teksa të dy studentët lëvizin. Çifti i parë që arrin 5, 10, 15 kërcime fiton.

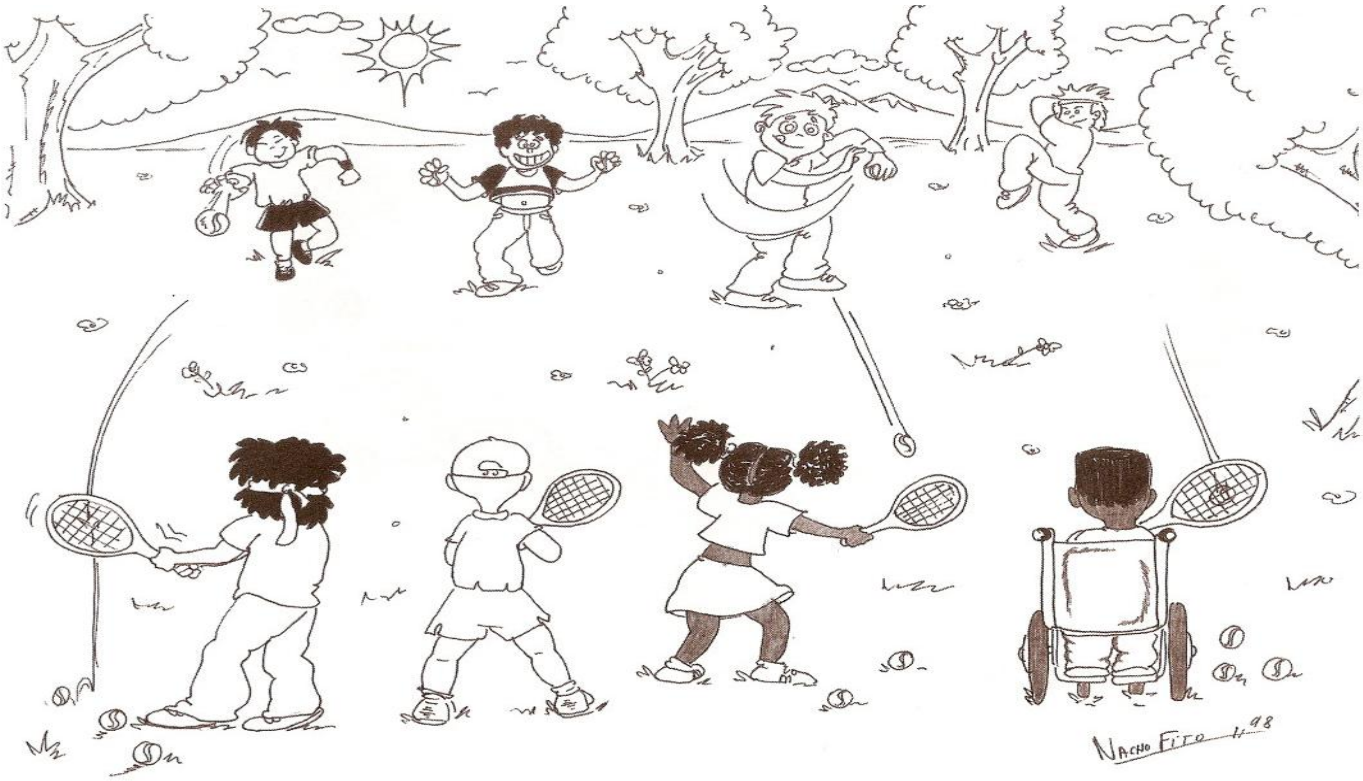
MËSIMI 13	**Tema:** GODITJA DHE LËVIZSHMËRIA
Objektivi	Kërcimi i topit në raketë
Nxehja	2 ekipe janë ulur duke qëndruar përballë njëri-tjetrit në skaje të ndryshme të fushës. Raketa dhe topa, në numër të barabartë me atë të studentëve, vendosen në rrathë të ndodhur në një vijë që kalon në mesin e fushës së lojës. Pas sinjalit, studentët e të dy ekipeve vrapojnë për të marrë objektet dhe të kthehen në vendin e tyre. Ata shkojnë para dhe mbrapa për të plotësuar kompletin e tyre. Ekipi i parë që përmbush detyrën fiton
Ushtrime	Mbajtja e raketës me një ose me të dyja duart, ndryshimi i pozicionit të raketës, ndryshimi i lartësisë së kërcimeve të topit, ndryshimi i pozicionit të pëllëmbës, në lëvizje e sipër, etj.
Lojëra	Studentët ndahen në ekipe. Pas një sinjali studenti i parë i çdo ekipi nis të vrapojë dhe të kërcejë topin me raketë nëpër një 'pistë' konesh dhe rrathësh. Ekipi i parë që përfundon 'pistën' me të gjithë pjesëtarët fiton.



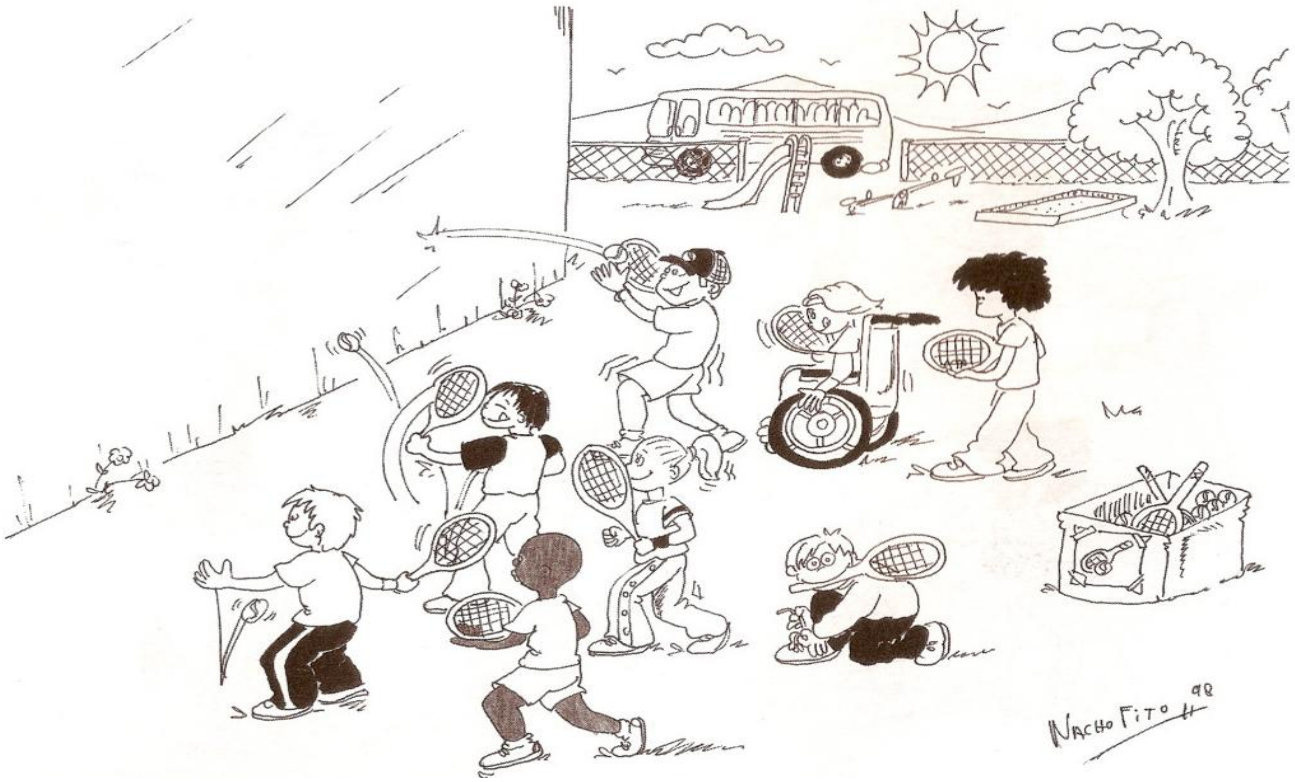
LESSON 14	**Tema:** GODITJA E TOPIT ME RAKETË
Objektivi	Të goditet topi në një distancë të përcaktuar
Nxehja	Ekipe me numër të njëjtë studentësh. Ata nisin nga e njëjta vijë. Pas sinjalit një student nga çdo ekip vrapon drejt një vije më raketën e tij dhe një top, i vendos në tokë dhe kthehet prapa. Një tjetër shok i skuadrës vrapon. Ekipi që ka më shumë raketa dhe topa në vijën e finishit fiton.
Ushtrime	Goditje drejt një zone të caktuar, duke ndryshuar forcën e goditjes, etj.
Lojëra	Studentët formojnë çifte, njëri është hedhësi dhe tjetri goditësi. Ata vendosen në njërën anë të rrjetës ndërsa ana tjetër ndahet në zona. Mësuesi thotë 1, 2, 3 ose 4, hedhësit e hedhin topin me dorë dhe goditësit duhet ta godasin topin me raketë në zona specifike. Ekipi me më shumë gjuajtje të sakta fiton.



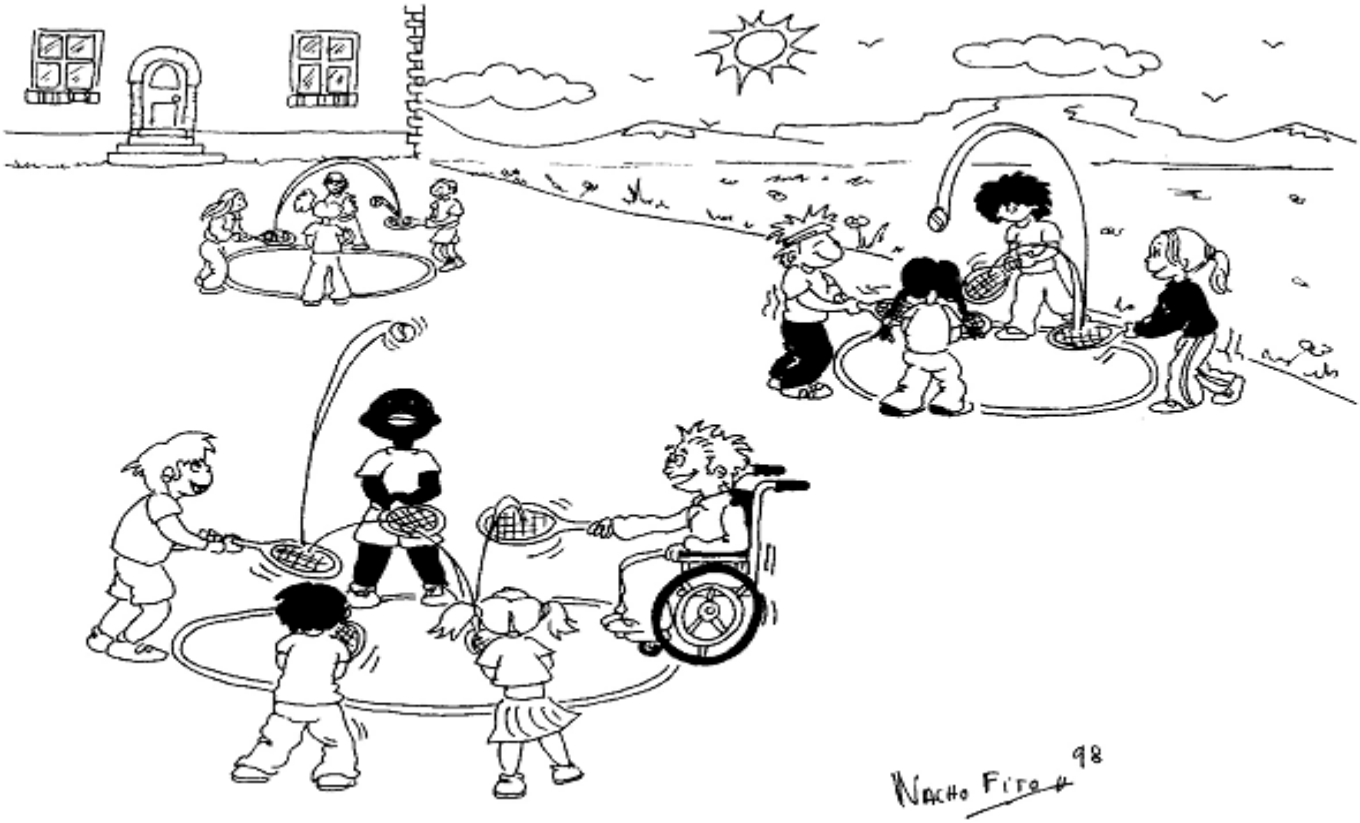
MËSIMI 15	**Tema:** PRITJA E TOPIT ME RAKETË
Objektivi	Të ndalohet një top me raketë
Nxehja	Ushtrime të ndryshme për tërheqjen e muskujve që përfshijnë mbajtjen e raketës. Dy studentë qëndrojnë me shpinë nga njëri-tjetri dhe pasojnë raketën rreth trupit të tyre, ose midis këmbëve dhe sipër kokës. Ka shumë variacione të këtyre ushtrimeve në lidhje me pasimin e pajisjeve midis 2 partnerëve. Vetë nxënësit mund të shpikin lloje të ndryshme pasimesh.
Ushtrime	Goditje të topit pas një kërcimi, me raketën përballë hedhësit të topit, me pëllëmbën nga prapa ose përballë hedhësit, para se topi të kërcejë, në lartësi të ndryshme, mbi kokë, etj.
Lojëra	Studentët formojnë çifte. Një student hedh topin me dorë drejt partnerit të tij që duhet ta presë atë me raketë. Ekipi me më shumë topa të pritur fiton.



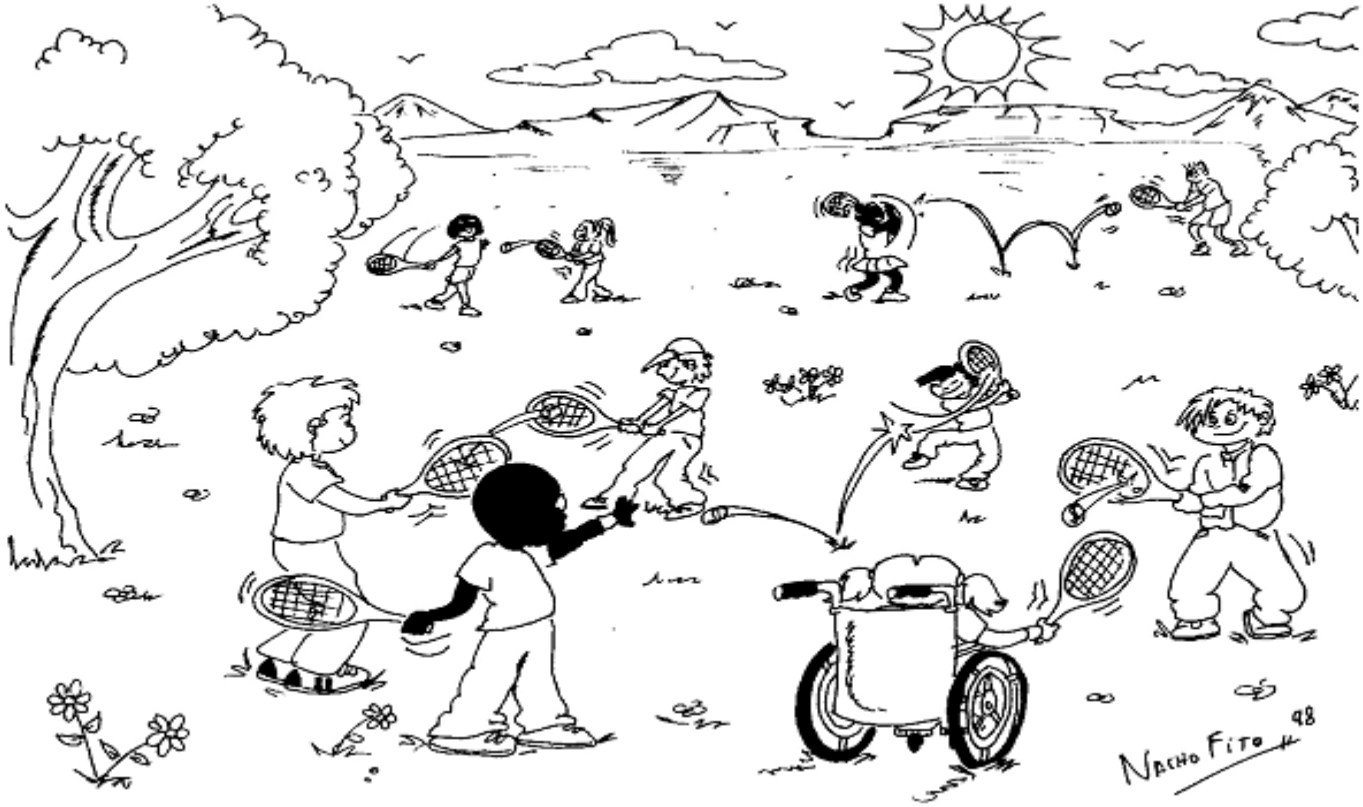
LESSON 16	**Tema:** GODITJA E TOPIT ME RAKETË DHE LËVIZSHMËRIA
Objektivi	Të goditet topi në mënyrë të tillë që të godasë murin në një vend të caktuar.
Nxehja	Për të zhvilluar koordinim të përgjithshëm dhe aftësi në lëvizje në një kontekst tenisi. Studentët qëndrojnë në grup duke lëvizur në gjysmën e fushës ose në të tërë fushën. Nxënësit i përgjigjen tre komandave të ndryshme: SULM – nxënësit vrapojnë për 5-10 metra duke devijuar për të evituar kontaktin me të tjerët. Mbrojtje – Nxënësit ndalojnë menjëherë dhe qëndrojnë në pozicion pritjeje. QETSOHU – Nxënësit lëvizin lirshëm rreth fushës së lojës.
Ushtrime	Goditje duke ndryshuar pikën e kontaktit, pozicionin, distancën nga muri, etj.
Lojëra	Studentët rreshtohen njëri pas tjetrit përballë murit. Studenti i parë e lë topin të kërcejë në tokë dhe e godet në mur, studenti tjetër e pret topin duke përdorur raketën dhe dorën dhe bën të njëjtën gjë si studenti i parë. Ekipi i parë që përfundon fiton.



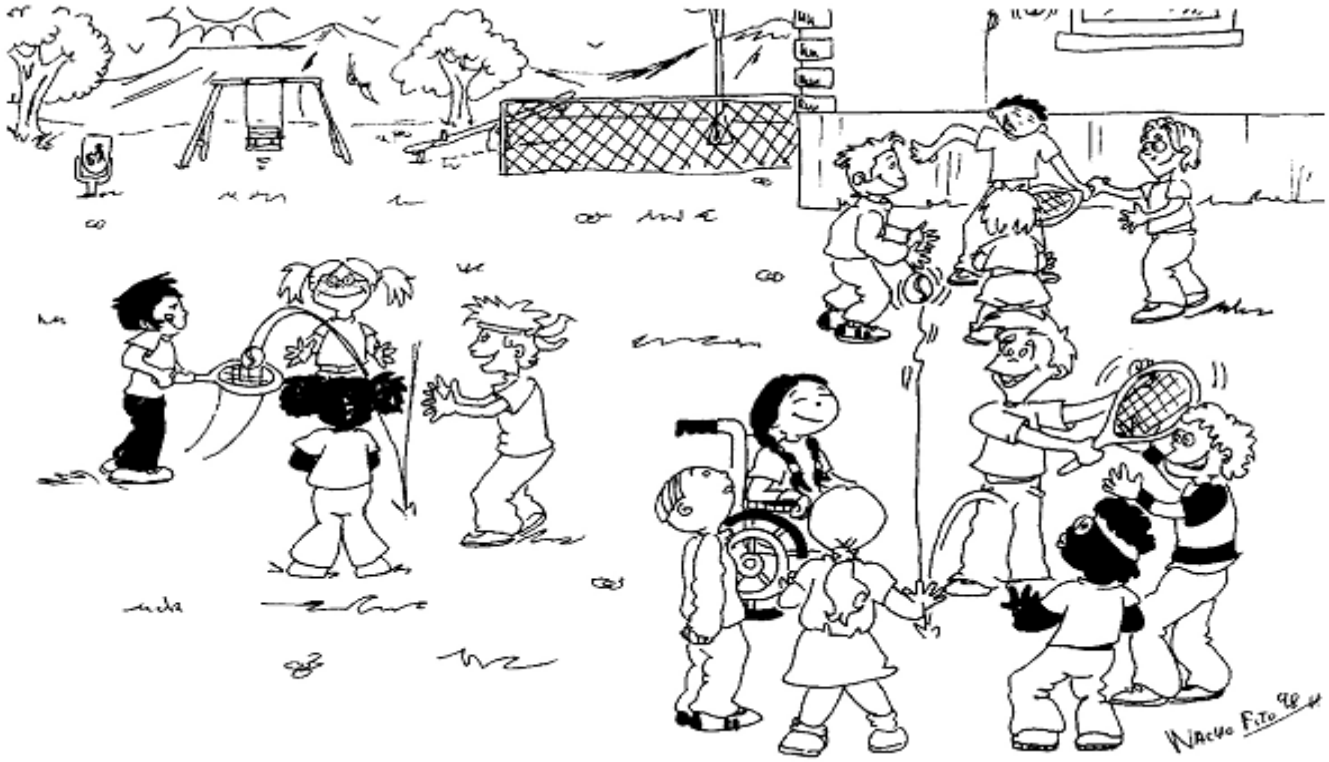
MËSIMI 17	**Tema:** PRITJA DHE HEDHA E TOPIT ME BASHKËPUNIM
Objektivi	Të goditet lart një top që është hedhur me dorë nga një pozicion i caktuar
Nxehja	Të zhvillohet shkathtësia dhe koordinimi. Nxënësit vendosen në çifte 3 metra larg njëri-tjetrit. Nxënësi A hedh topin nga poshtë drejt nxënësit B. Hedhjet duhet të ndryshojnë në: të larta, të ulëta dhe anash dhe nxënësi B duhet të jetë në gjendje të arrijë topin në çdo rast para se të bie në tokë
Ushtrime	Goditje duke mbajtur raketën me një ose dy duar, duke ndryshuar pozicionin e trupit, duke goditur pa e lënë topin në tokë, etj.
Lojëra	Studentët formojnë rrathë me 3-6 vetë me fytyrë nga përpara. Ata pasojnë topin brenda rrethit pa e lënë të bie në tokë. Ekipi me më shume goditje fiton.



MËSIMI 18	**Tema:** PRITJA DHE GODITJA E TOPIT ME BASHKËPUNIM DHE LËVIZSHMËRIA
Objektivi	Të pasohet topi midis partnerëve me raketë sa më shumë herë të jetë e mundur
Nxehja	Për të zhvilluar koordinimin, shkathtësinë dhe reagimin. Nxënësit ndahen në çifte dhe vendosen 4 metra larg njëri-tjetrit. Nxënësi B qëndron me shpinë nga nxënësi A. Nxënësi A hedh topin lart dhe para kërcimit të parë thërret 'NISU!'. Nxënësi B reagon duke u kthyer dhe përpiqet të kapë topin para kërcimit të dytë.
Ushtrime	Hedhje e topit nga poshtë, nga lart, duke u larguar nga njëri-tjetri, etj.
Lojëra	Studentët ndahen në çifte. Topi pasohet me raketë duke lejuar një kërcim, disa kërcime apo pa kërcime. Nqs. arrihen 5 goditje pa gabuar ata lëvizin prapa një hap ndërsa kur ata gabojnë ata afrohen një hap.

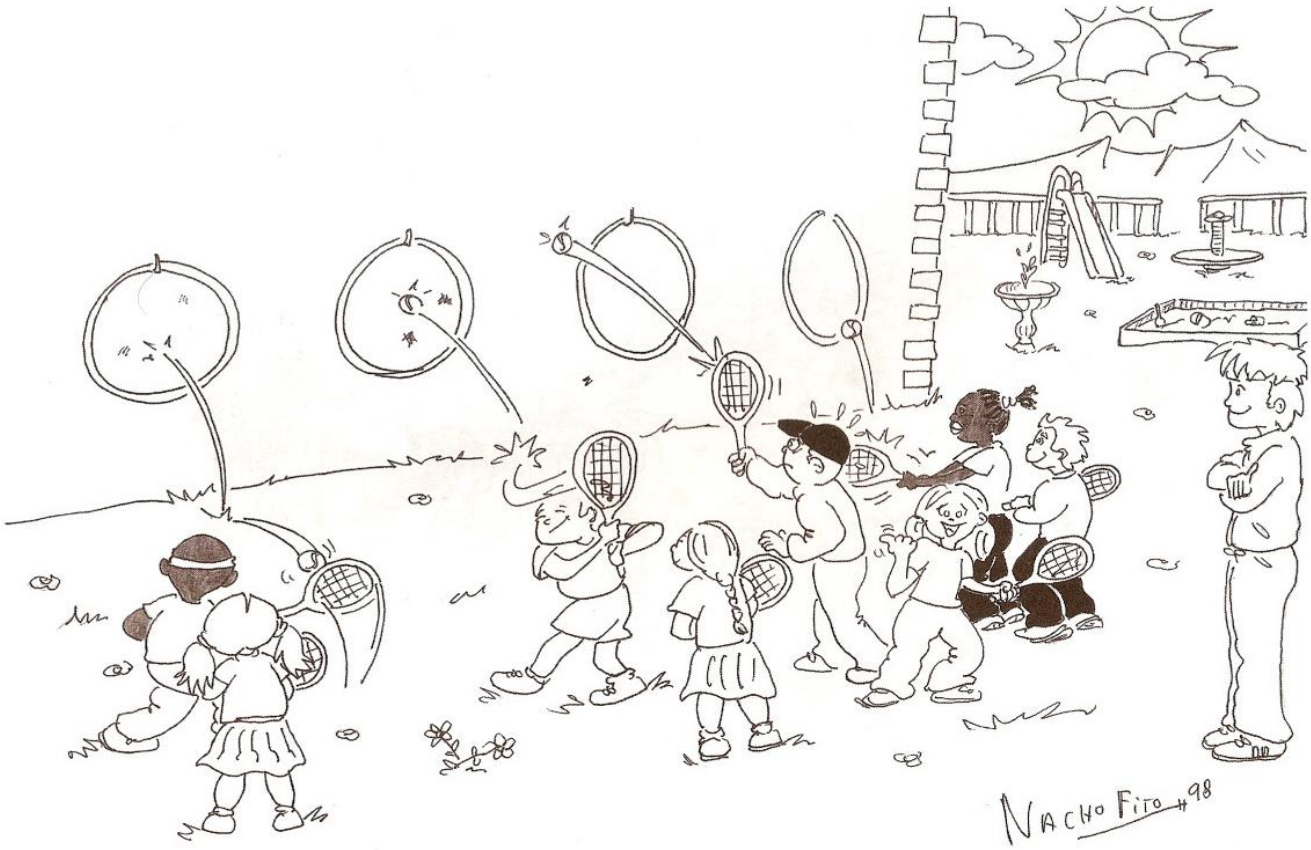


MËSIMI 19	**Tema:** PRITJA DHE HEDHA E TOPIT ME BASHKËPUNIM DHE LËVIZSHMËRIA
Objektivi	Të shkëmbehet topi duke përdorur vetëm një raketë
Nxehja	Nxënësit qëndrojnë në një rreth të madh, secili student vendos kokën e raketës në tokë duke mbajtur majën e bishtit me një gisht. Mësuesi thërret 'NISU!" dhe çdo student lëviz një pozicion në të majtë duke u përpjekur të vendosë gishtin në raketën tjetër para se të bjerë në tokë duke e lënë raketën e vet për studentin tjetër.
Ushtrime	Goditje me të dy faqet e raketës, sa më shumë herë të jetë e mundur, duke e goditur drejt murit, duke ndryshuar pozicionin e hedhësit ose goditësit, etj.
Lojëra	Studentët formojnë rrathë me 3-6 vetës me fytyrë përpara. Ata pasojnë topin brenda rrethit duke e lënë të kërcejë por vetëm me një raketë për rreth. Studentët duhet t'ia kalojnë raketën njëri-tjetrit. Ekipi me më shumë goditje fiton.



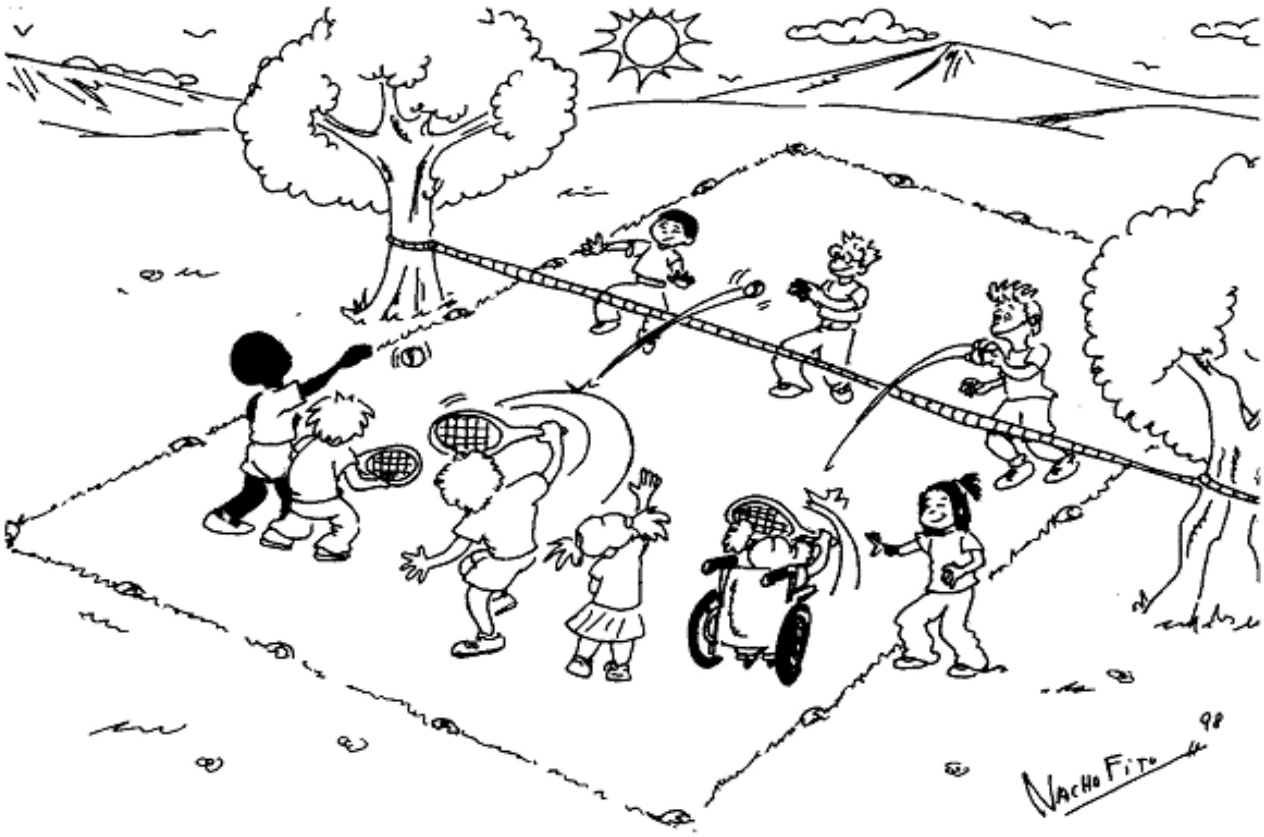
MËSIMI 20	**Tema:** MBAJTJA E TOPIT DHE E RAKETËS
Objektivi	Të kapet një top nga toka me raketë
Nxehja	Studentët ndahen në ekipe. Ata vendosen larg murit rrethues. Pas sinjalit çdo student nis të hedhë topa drejt murit rrethues me dorë. Ekipi që ka goditur gardhin më shumë herë fiton.
Ushtrime	Kapja e topit nga toka me raketë duke e rrotulluar ose duke e kapur atë midis raketës dhe këmbës, etj.
Lojëra	Studentët duhet të kapin topat nga toka duke i rrotulluar ose duke i kapur midis raketës dhe këmbës. Studenti me më shumë topa në xhep fiton.

MËSIMI 21	**Tema:** GODITJA, PRITJA DHE LËVIZSHMËRIA
Objektivi	Të shkëmbehen topa duke i goditur në mur
Nxehja	Studentët ndahen në dy ekipe. Çdo ekip ka një kosh dhe studentët duhet të hedhin topat në kosh me dorë. Ekipi me më shumë topa në kosh fiton.
Ushtrime	Sa më shumë shkëmbime të jetë e mundur, pas një ose disa kërcimesh, duke mbajtur raketën në mënyra të ndryshme, etj.
Lojëra	Studentët ndahen në çifte. Secili çift ka një shenjë në mur dhe studentët duhet të godasë topin me raketë drejt shenjës njëri pas tjetrit. Lejoni një ose më shumë kërcime. Çifti me më shumë goditje në shenjë fiton.

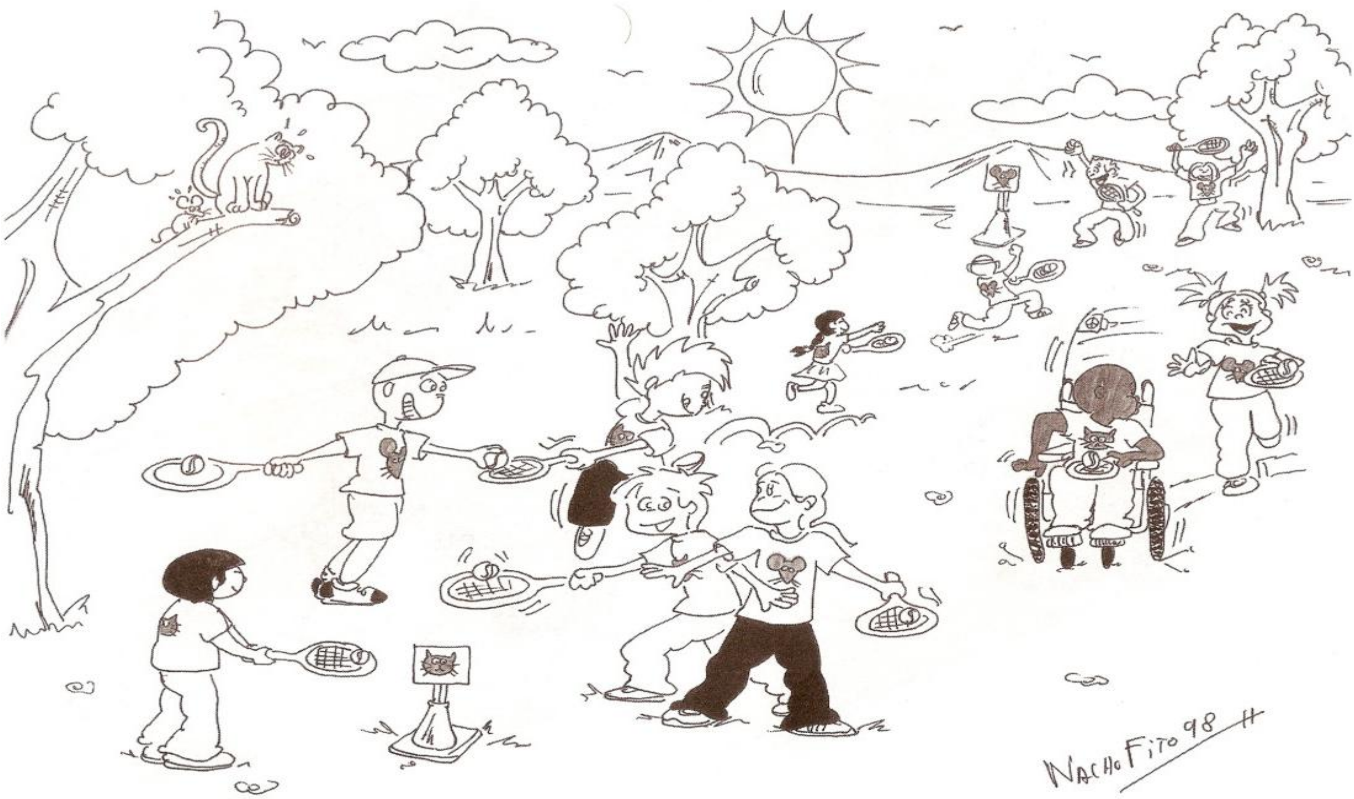


MËSIMI 22	**Tema:** GODITJA E TOPIT ME RAKETË
Objektivi	Të goditet një top në një zonë ose shenjë mbi terren
Nxehja	Studentët formojnë çifte. Një student rrotullon topin drejt partnerit të tij të gjunjëzuar i cili duhet ta ndalojë atë. Studentët janë kundërshtarë dhe ndryshojnë vendet pas 10 topash. Studenti që ka shënuar më shumë gola fiton.
Ushtrime	Goditje duke ndryshuar faqen e raketës, duke ndryshuar zonën e goditjes, duke ndryshuar shenjën, etj.
Lojëra	Studentët ndahen në ekipe. Ata pozicionohen në një distancë të caktuar nga koshi. Çdo ekip duhet të godasë topa me raketë në koshin e tyre. Ekipi me më shumë pikë fiton.

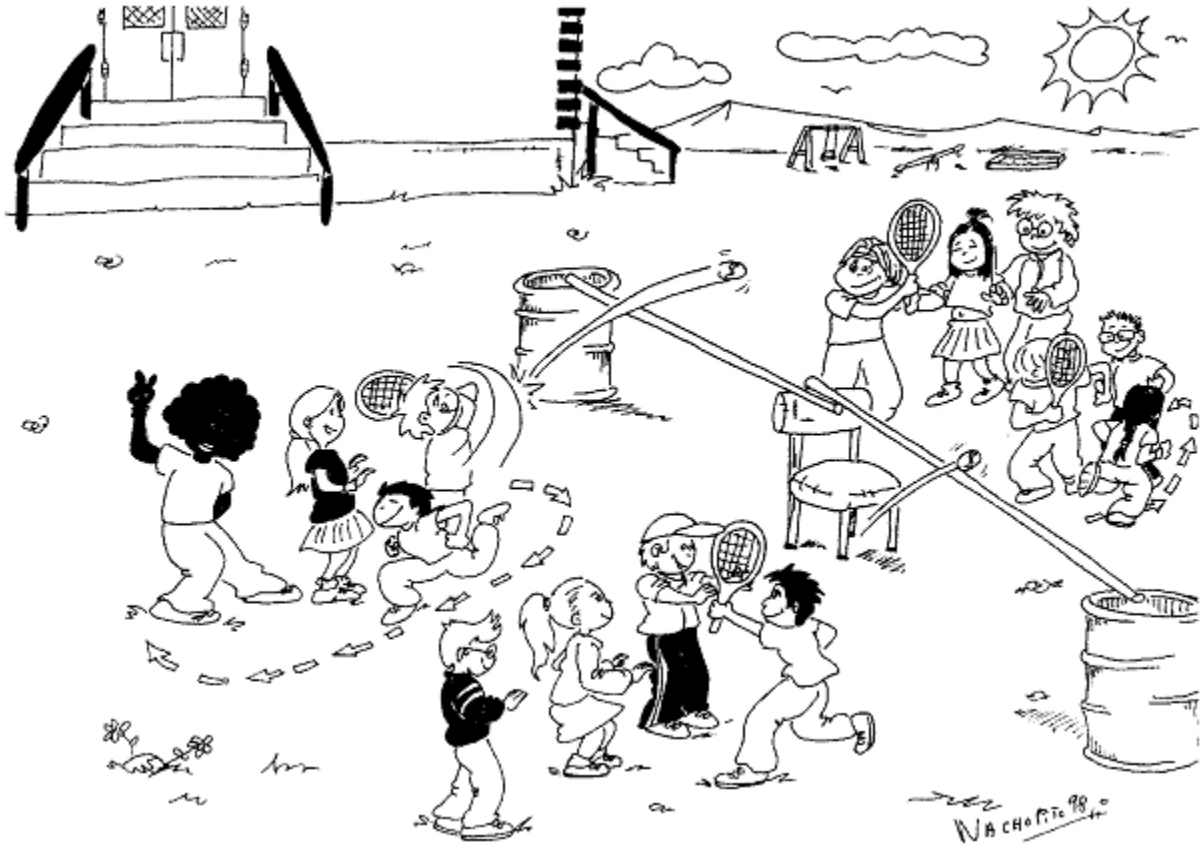
MËSIMI 23	**Tema:** PRITJA DHE GODITJA ME BASHKËPUNIM
Objektivi	Të goditet një top i hedhur në një zonë të shënuar
Nxehja	Studentët qëndrojnë prapa vijës, mësuesi rrotullon një top drejt tyre. Ata duhet ta ndalojnë atë. Studenti që ndalon më shumë topa fiton.
Ushtrime	Goditje duke ndryshuar faqen e raketës, duke ndryshuar zonën e goditjes, duke ndryshuar karakteristikat e hedhjes së topit, etj.
Lojëra	Studentët ndahen në grupe treshe: një hedhës, një goditës, një pritës. Hedhësi lëshon topin, goditësi e godet atë mbi rrjetë dhe pritësi duhet ta kapë para se topi të bie në tokë. Pas 10 goditjesh ata ndryshojnë pozicionet. Ekipi me më shumë topa të pritur fiton.



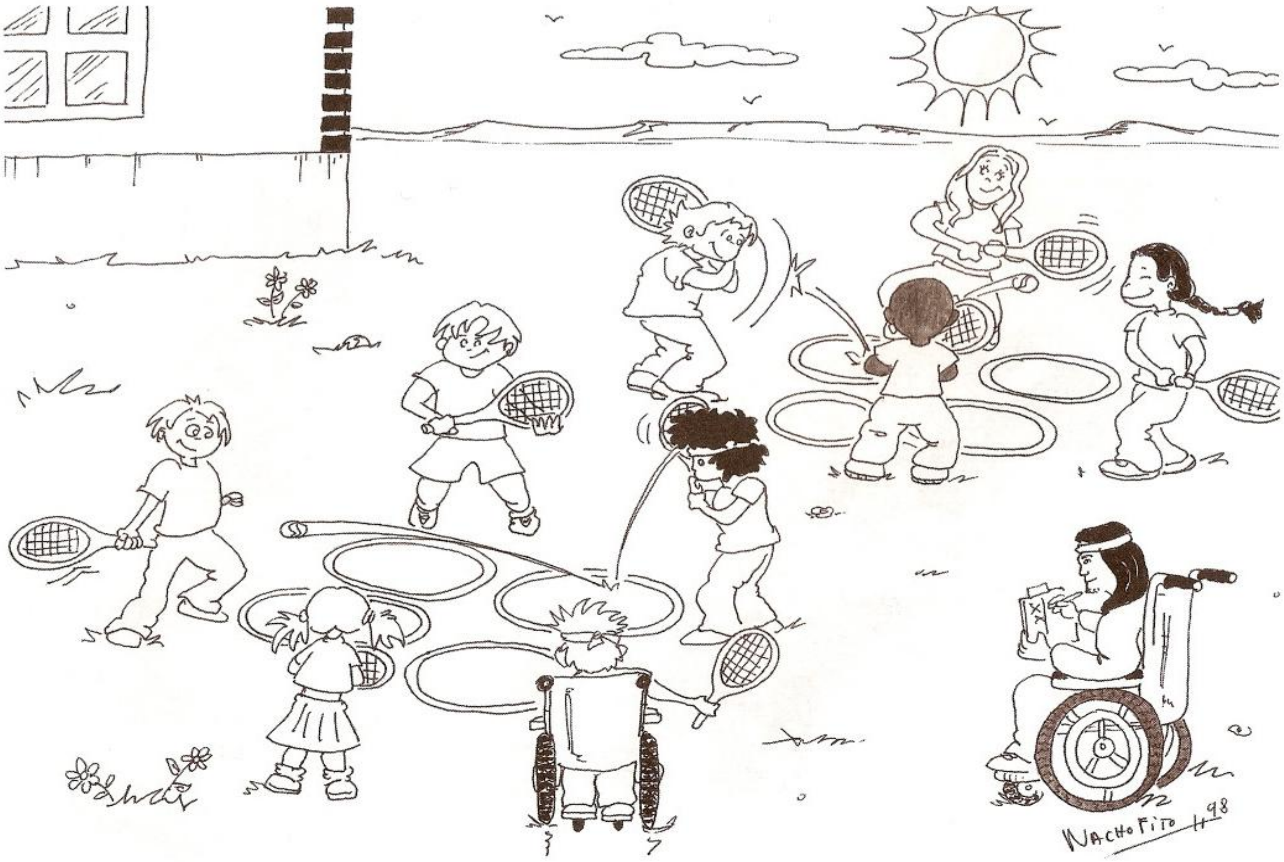
MËSIMI 24	**Tema:** MBAJTJA, KONKURRIMI DHE LËVIZSHMËRIA
Objektivi	Të evitohet kundërshtari teksa mbahet kontrolli i topit mbi raketë
Nxehja	Mësuesi rrotullon topa drejt çdo studenti me raketën e tij. Ata duhet ta ndalojnë dhe t'ia kthejnë atë mësuesit me raketën e tyre. Studenti që ndalon më shumë topa fiton.
Ushtrime	Përpiquni të rrëzoni topin e kundërshtarit pa lejuar që topi juaj të bjerë duke prekur raketën e tij, duke lëvizur rreth e qark, duke evituar kontaktin me të tjerët, etj.
Lojëra	Studentët formojnë 2 ekipe. Çdo student duhet të mbajë një top mbi faqen e raketës. Njëri ekip duhet të pengojë ekipin tjetër që të arrijë 'zonën e sigurt' duke prekur raketat e tyre dhe duke bërë topin të rrëzohet.



MËSIMI 25	**Tema:** PRITJA, GODITJA, BASHKËPUNIMI DHE LËVIZJA
Objektivi	Të shkëmbehet një top mbi një pengesë sa më shumë herë të jetë e mundur duke përdorur vetëm një raketë
Nxehja	Studentët ndahen në dy ekipe. Ata luajnë hokej me raketa tenisi duke rrotulluar, ndaluar dhe goditur topin me majën e raketës
Ushtrime	Goditje duke e lënë topin të kërcejë një herë, duke përdorur të dy faqet e raketës, duke u larguar ose afruar me pengesën, në lartësi të ndryshme, etj.
Lojëra	Studentët ndahen në dy ekipe me një raketë për ekip. Ata luajnë mbi rrjetë ose mbi një pengesë. Çdo student godet një herë me raketë, ja jep raketën shokut dhe shkon në fund të rreshtit.

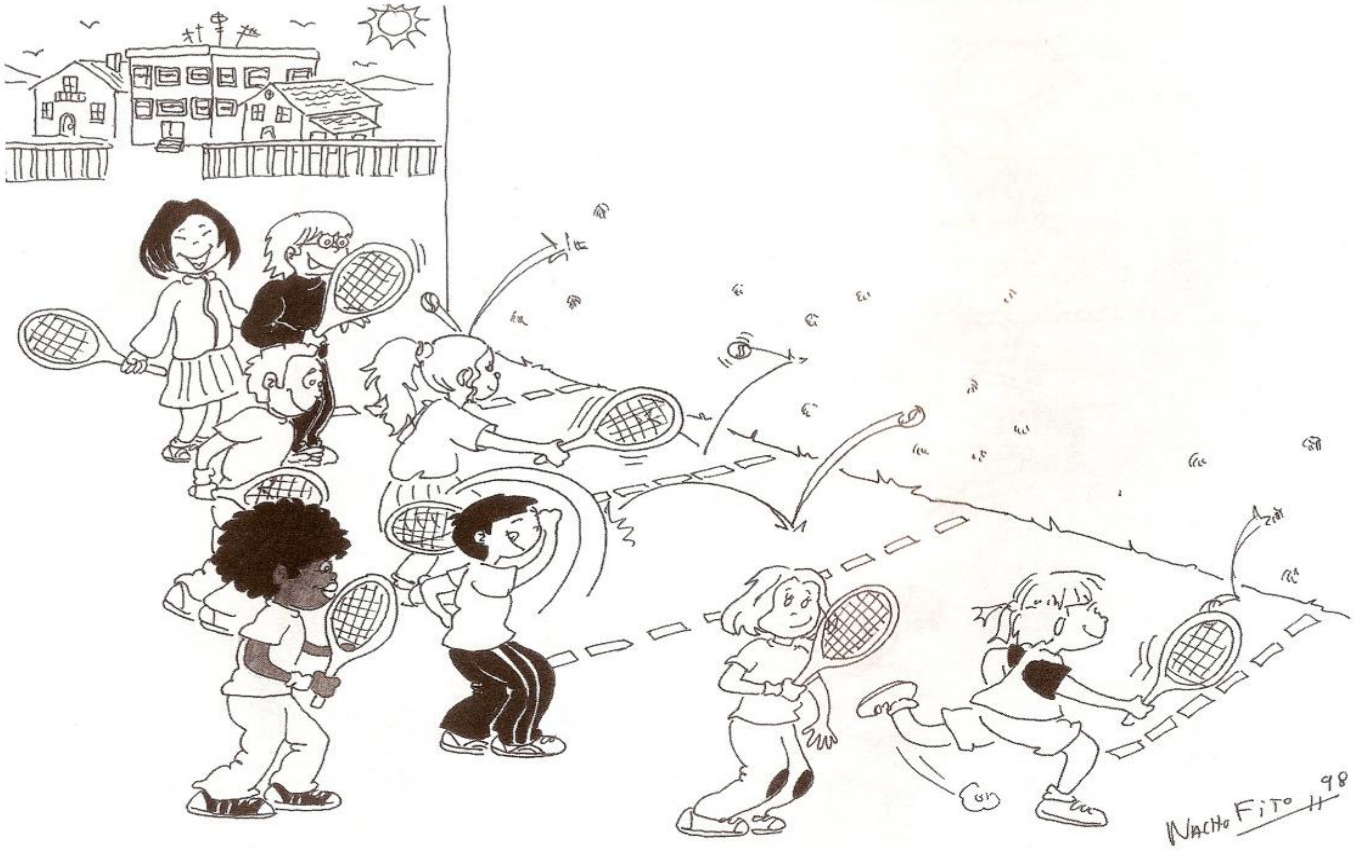


MËSIMI 26	**Tema:** PRITJA, GODITJA, BASHKËPUNIMI DHE LËVIZJA
Objektivi	Të shkëmbehet topi sa më shpesh të jetë e mundur duke e lënë të kërcejë para çdo goditjeje dhe çdo lojtar përdor një raketë
Nxehja	Studentët godasin lart një top me raketë. Kur jepet sinjali ata duhet të përpiqen ta ndalojnë topin në tokë duke përdorur raketën.
Ushtrime	Goditje duke e lënë topin të kërcejë vetëm një herë, disa herë, duke kufizuar zonën, duke përdorur një shenjë, duke e vendosur shenjën në pozicione të ndryshme, etj.
Lojëra	Studentët të ndarë në grupe me 4-6 vetë formojnë një rreth dhe vendosin disa shenja rrethore në qendër. Ata godasin topin me radhë brenda rrethit. Një pikë jepet nqs. ata arrijnë të kërcejnë topin brenda shenjës rrethore.

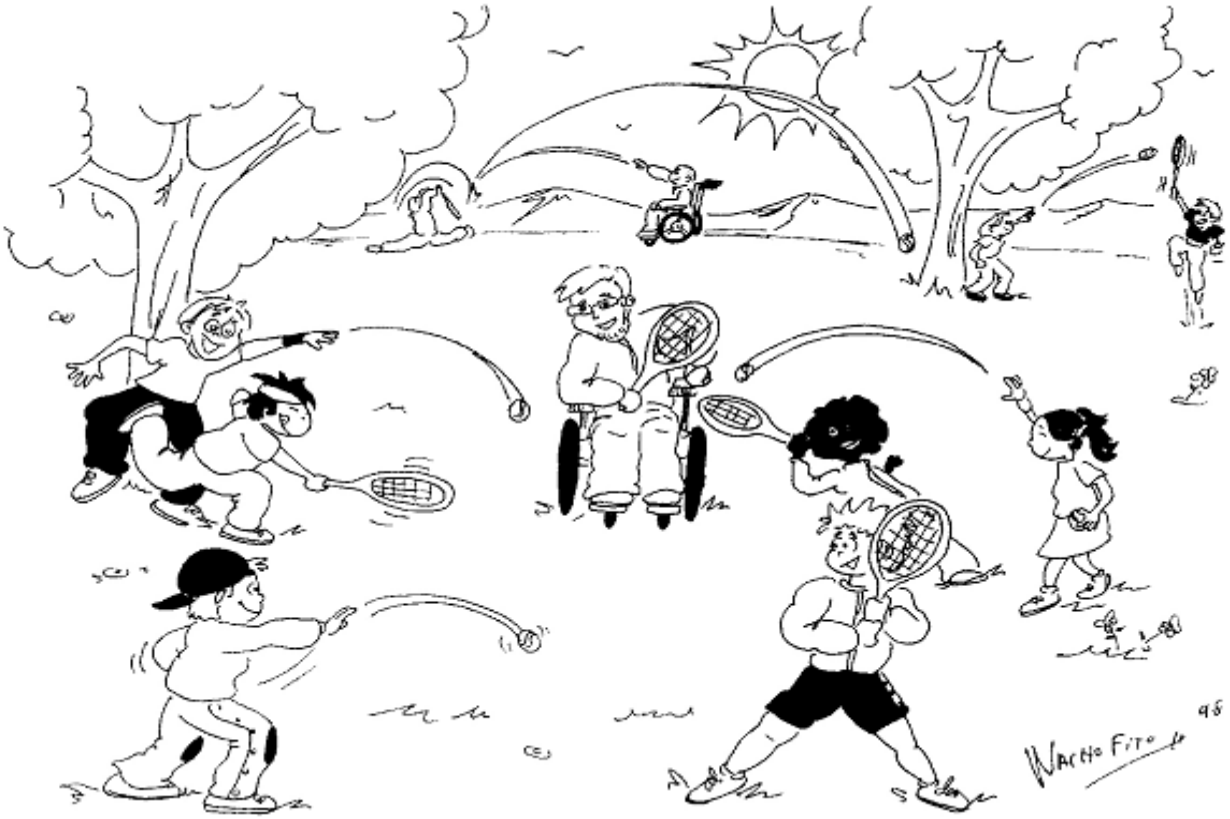


MËSIMI 27	**Tema:** PRITJA, GODITJA, BASHKËPUNIMI DHE LËVIZJA
Objektivi	Të shkëmbehet një top me raketë sa më shpesh të jetë e mundur mbi një pengesë
Nxehja	Studentët formojnë çifte duke hedhur e pritur 2 topa njëkohësisht dhe duke lëvizur drejt një vije. Ekipi që arrini pari vijën fiton
Ushtrime	Goditje duke e lënë topin të kërcejë një herë ose pa e lënë të kërcejë, duke përdorur të dyja faqet e raketës, etj.
Lojëra	Studentët ndahen në dy ekipe. Ata godasin topin me raketë tre herë për ekip para se të godasin mbi rrjetë në anën tjetër të fushës. Ekipet luajnë pikë kundër njëri-tjetrit. Lejoni ose jo kërcime të topit në tokë në varësi të nivelit të studentit.

MËSIMI 28	**Tema:** PRITJA, GODITJA, BASHKËPUNIMI DHE LËVIZJA
Objektivi	Të shkëmbehen topa duke e kërcyer atë në mur dhe ku çdo partner përdor një raketë
Nxehja	Studentët formojnë çifte. Ata rrotullojnë dhe ndalojnë topin duke ia pasuar njëri-tjetrit duke lëvizur drejt një vije të caktuar.
Ushtrime	Goditje të topit pas një kërcimi, në një hapësirë të kufizuar, pa kërcim në tokë, etj.
Lojëra	Studentët formojnë çifte Ata shkëmbejnë topa me murin njëri pas tjetrit duke rritur gradualisht distancën. Studentët që arrijnë më shumë shkëmbime fitojnë.



MËSIMI 29	**Tema:** PRITJA, GODITJA, BASHKËPUNIMI DHE LËVIZJA
Objektivi	Të bëhet e vështirë për kundërshtarin të kthejë një top të hedhur në fushën e tij
Nxehja	Studentët formojnë çifte. Një student bën topin të kërcejë ndërsa tjetri mundohet ta bllokojë në murin rrethues pas kërcimit. Përpiquni ta ndaloni topin në lartësi të ndryshme, etj.
Ushtrime	Hedhje e topit me dorë, mbi një pengesë, duke ndryshuar mënyrën e hedhjes, kundërshtari përdor raketën për të kthyer topin, etj.
Lojëra	Studentët ndahen në çifte. Njëri hedhës dhe tjetri goditës. Hedhësi duhet të hedhë topin drejt goditësit në një zonë të caktuar por duke e bërë sa më të vështirë kthimin e topit për goditësin.

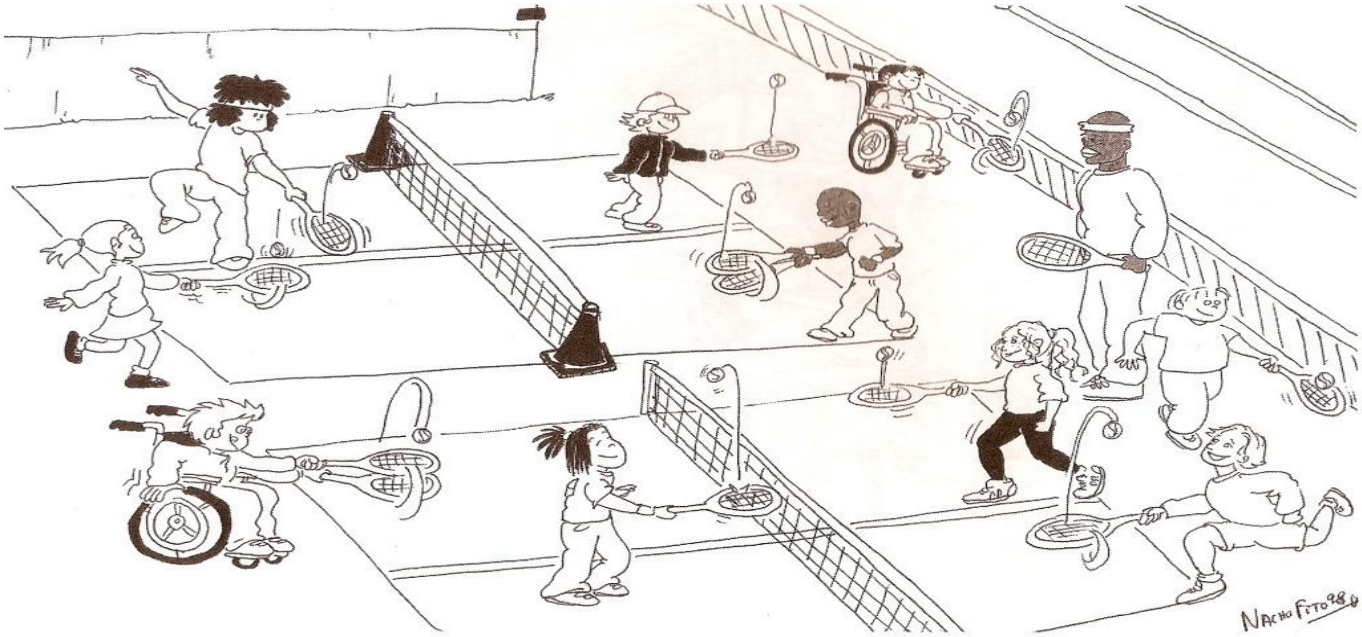


MËSIMI 30	**Tema:** PRITJA, GODITJA, KONKURRIMI DHE LËVIZJA
Objektivi	Të bëhet e vështirë për një kundërshtar të kthejë një top të goditur në fushën e tij
Nxehja	Mësuesi ka një top në secilën dorë dhe të dy krahët e shtrirë. Pas një sinjali ai lëshon një nga dy topat. Një student që ndodhet përballë duhet ta prekë topin me raketën e tij para se të kërcejë dy herë në tokë.
Ushtrime	Goditja e topit me raketë, mbi një pengesë, duke ndryshuar mënyrën e hedhjes, kundërshtari përdor raketën për të kthyer topin, shkëmbime, etj.
Lojëra	Studentët ndahen në dy ekipe. Ata luajnë duke goditur topin mbi rrjetë ose mbi një pengesë. Çdo student godet një herë dhe shkon në anën tjetër të fushës duke u vendosur në fund të rreshtit. Lojtari që bën më pak gabime fiton.

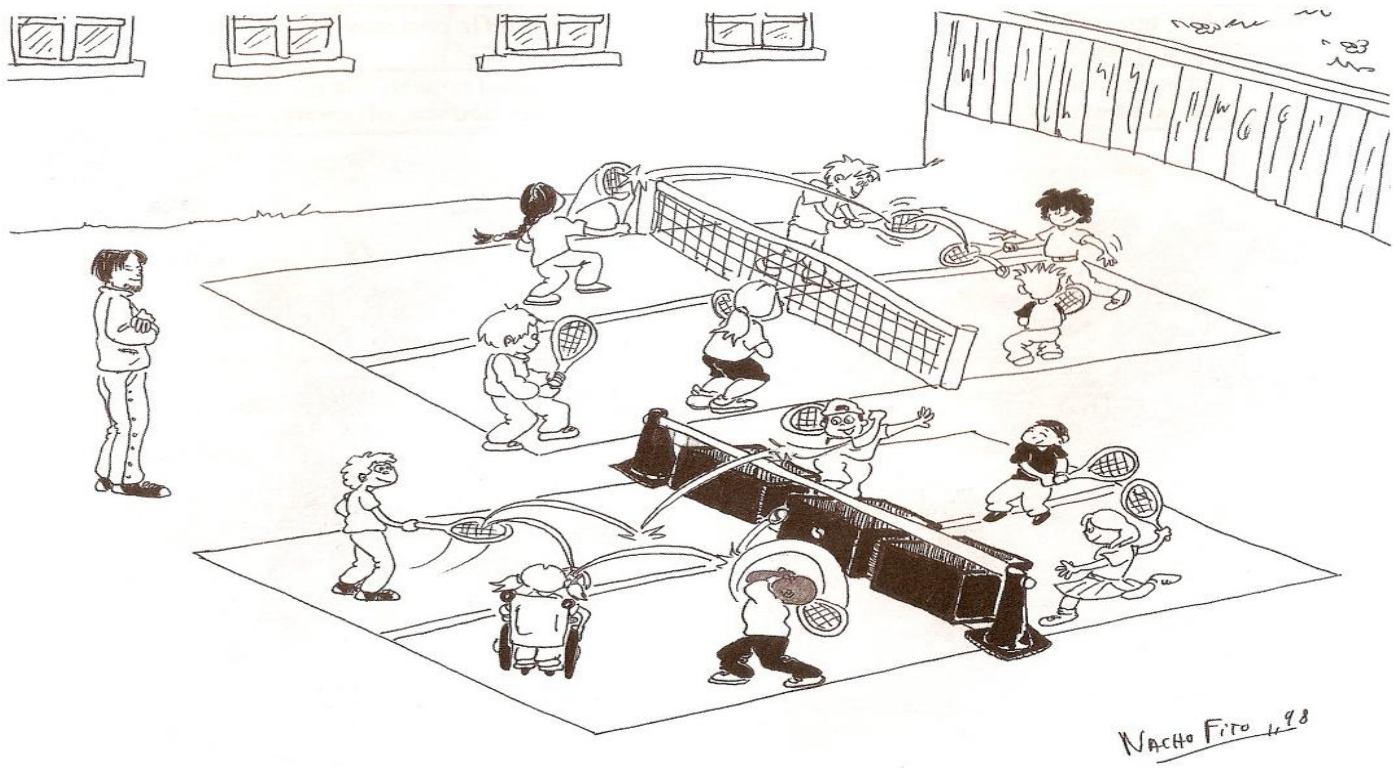
Një shembull i një programi me 30 mësime 1-orëshe për fëmijë të moshave 7-10 vjeç

Orët e mësimit mund të ndryshojnë nga 30 minuta në 1 orë. Struktura dhe pajisjet që nevojiten janë të njëjta si për shembullin e mësipërm.

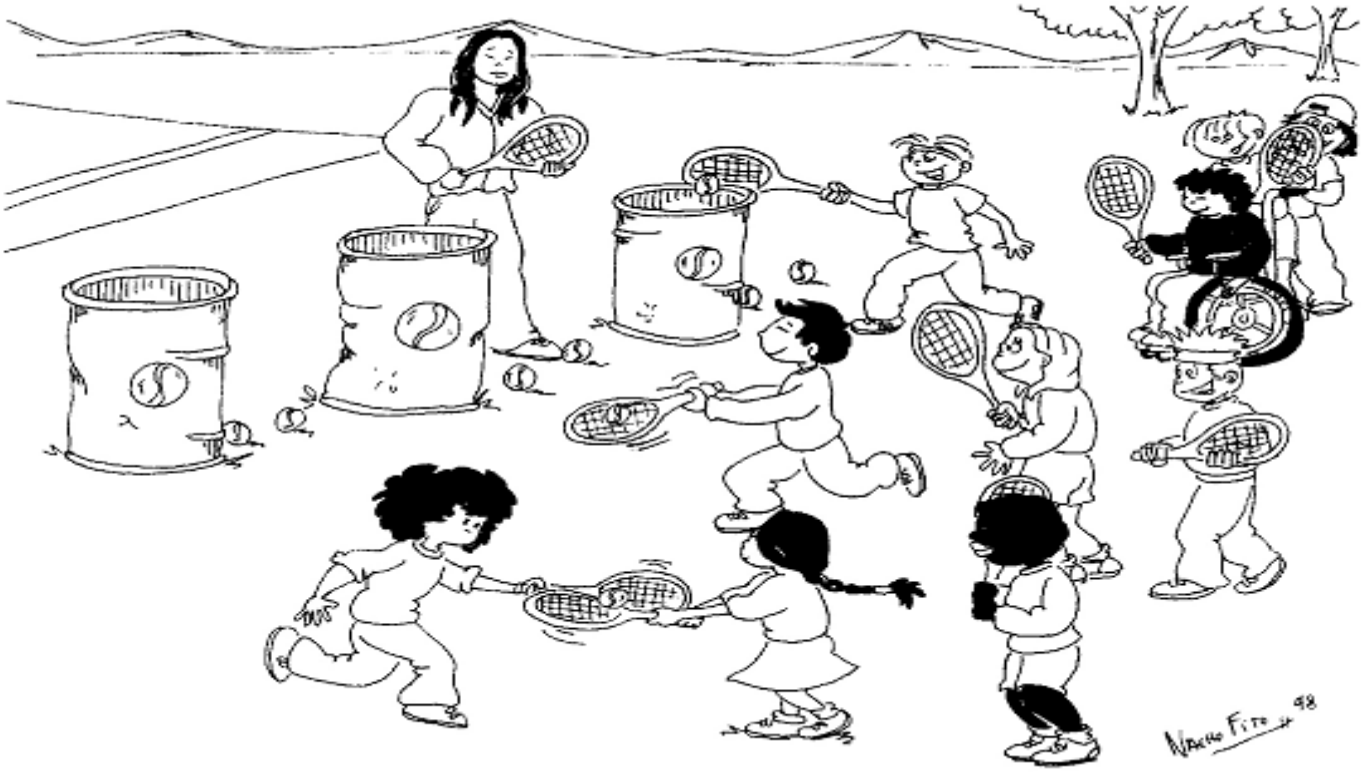
MËSIMI 1	**Tema:** MBAJTJA E TOPIT DHE E RAKETËS NË MËNYRË INDIVIDUALE
Objektivi	Të njihen studentët me pajisjet e tyre, të zhvillohen ushtrime për koordinimin e dorës dhe të syrit dhe të ndihmohet instruktori për të grupuar studentë me aftësi të ngjashme
Nxehja	Studentët ndahen në dy ekipe që vendosen përballë njëri-tjetrit. Çdo student ka një top. Mësuesi rrokullis një top që kalon në mes të dy ekipeve. Studentët rrokullisin topat e tyre duke u përpjekur të godasin topin e rrokullisur nga mësuesi.
Ushtrime	Në mënyrë individuale: kërceni topin në mënyrë të vazhdueshme me dorë ose raketë, duke ecur, duke dribluar, etj. Garë individuale: hedhje dhe pritje e topit me kërcim, pa kërcim, duke alternuar duart, etj.
Lojëra	Studentët godasin topin duke mbajtur pëllëmbën e dorës lart dhe poshtë, goditje pas një kërcimi, goditje lart duke e lënë apo jo topin të kërcejë në tokë, goditje lart duke lëvizur, duke alternuar duart gjatë goditjeve. Ai që zgjat më shumë është fitues.



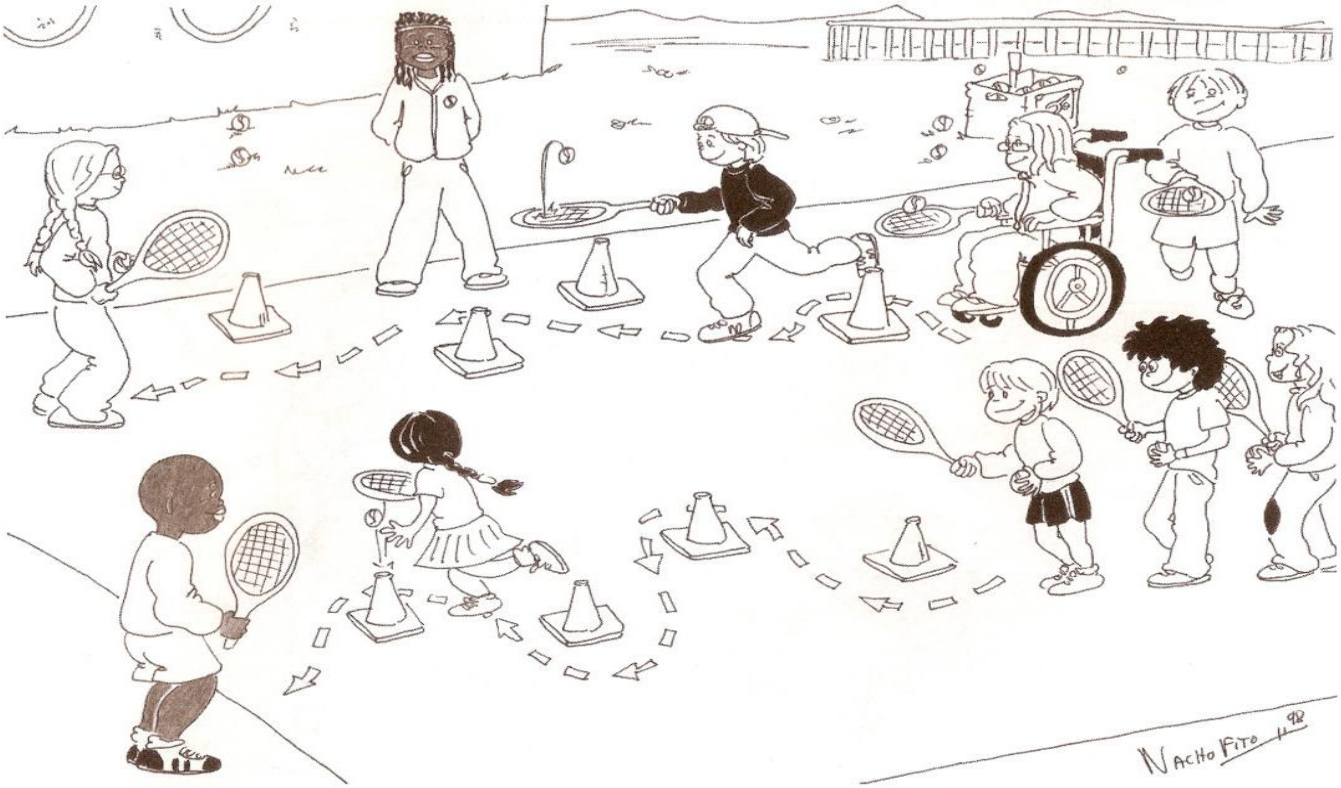
MËSIMI 2	**Tema:** MBAJTJA E RAKETËS DHE E TOPIT NË ÇIFTE (BASHKËPUNIMI)
Objektivi	Të familjarizohen studentët me pajisjet e tyre, të zhvillohen ushtrime për koordinimin e dorës dhe të syrit dhe të ndihmohet instruktori për të grupuar studentë me aftësi të ngjashme
Nxehja	Studentët shtrihen barkas me duart të vendosura poshtë mjekrës, dhe bërrylat të drejtuar anash. Topi vendoset midis dy vijave. Pas sinjalit studentët fryjnë topin drejt vijës në anën e kundërshtarit për të shënuar një pikë. Nuk lejohet prekja me duar.
Ushtrime	Në çifte: kërceni topin poshtë në mënyrë të vazhdueshme me dorë ose me raketë, duke ecur, duke e kërcyer topin dhe duke e pritur, duke dribluar, etj. Në çifte: hidhni dhe prisni topin pas kërcimit, pa lejuar kërcim, duke alternuar duart, duke përdorur dy topa, etj.
Lojëra	Studentët ndahen në dy ekipe. Ata duhet të godasin topin me raketë dhe t'ia pasojnë të gjithëve partnerëve para se të kalojnë rrjetën. Topi mund të goditet pas kërcimit. Ekipet luajnë pikë midis tyre.



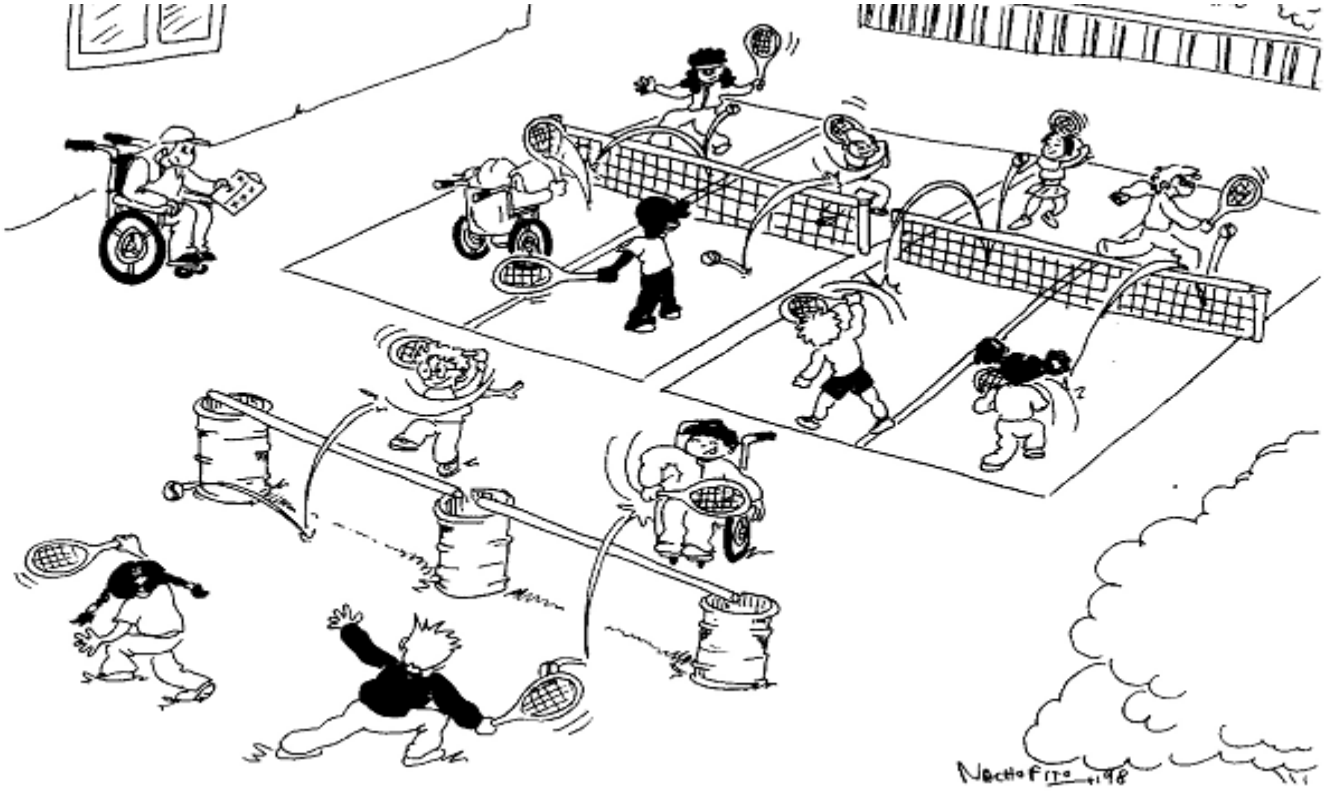
MËSIMI 3	**Tema:** MBAJTJA: QËNDRIMI DHE MBAJTJA E TOPIT MBI FIJET E RAKETËS
Objektivi	Të përcaktohet pozicioni i trupit, të mbahet topi në qendër të faqes së raketës dhe të përfshihen objektiva të kontrollit të topit në lidhje me drejtimin dhe lartësinë
Nxehja	Studentët ndahen në çifte, një student hedh një top para partnerit dhe ky i fundit përpiqet të kalojë dorën nga prapa në mes të këmbëve dhe të kapë topin.
Ushtrime	Studentët qëndrojnë në këmbë dhe godasin topin me qendër të raketës, përkulen në gjunjë dhe godasin topin me qendër të raketës, lëvizin dhe godasin topin me qendër të raketës, pasojnë tek shoku i skuadrës, etj.
Lojëra	Çdo student në një ekip stafetë merr një top, e çon drejt koshit dhe më pas kthehet duke marrë një top tjetër dhe duka ia pasuar shokut të skuadrës, i cili bë më pas të njëjtën gjë. Fitues është ekipi që përfundon i pari me të gjithë lojtarët.



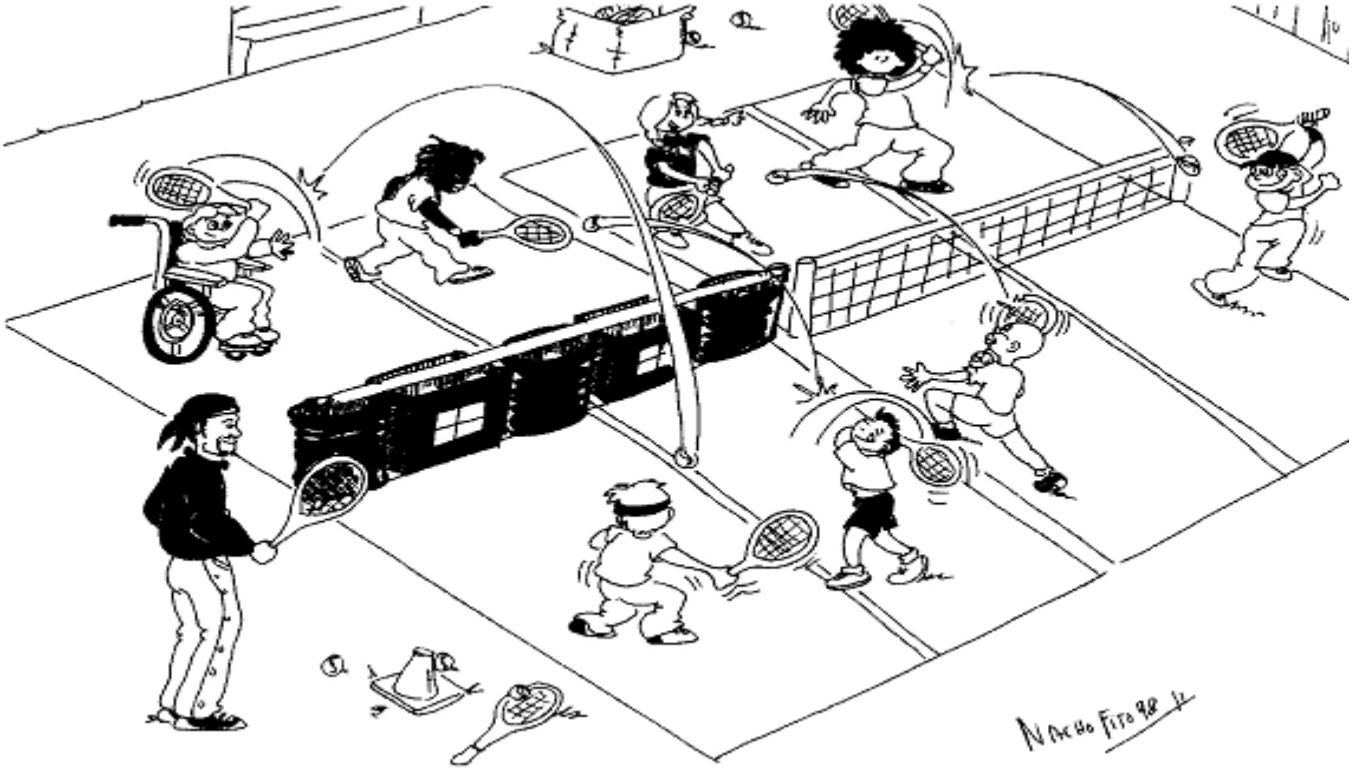
MËSIMI 4	**Tema:** PRITJA ME BASHKËPUNIM
Objektivi	Të zhvillohen aftësitë e perceptimit duke pritur topa të ndryshëm dhe të zhvillohen aftësitë projektuese duke ndryshuar lartësinë, distancën dhe drejtimin e topit
Nxehja	Një çift studentësh të kapur për dore mundohen të ndjekin studentët e tjerë. Kur janë kapur, studentët i lidhen rrjetës pa u shkëputur dhe vazhdojnë të ndjekin studentët e mbetur.
Ushtrime	Goditje të shkurtra në ajër, goditje të shkurtra duke e lënë topin të kërcejë, duke ecur, në mënyrë të vazhdueshme, etj.
Lojëra	Vendosen kone në fushë duke formuar një cirkuit. Studentët duhet të bëjnë topin të kërcejë në tokë dhe të driblojnë. Ekipi i parë që përfundon cirkuitin fiton.



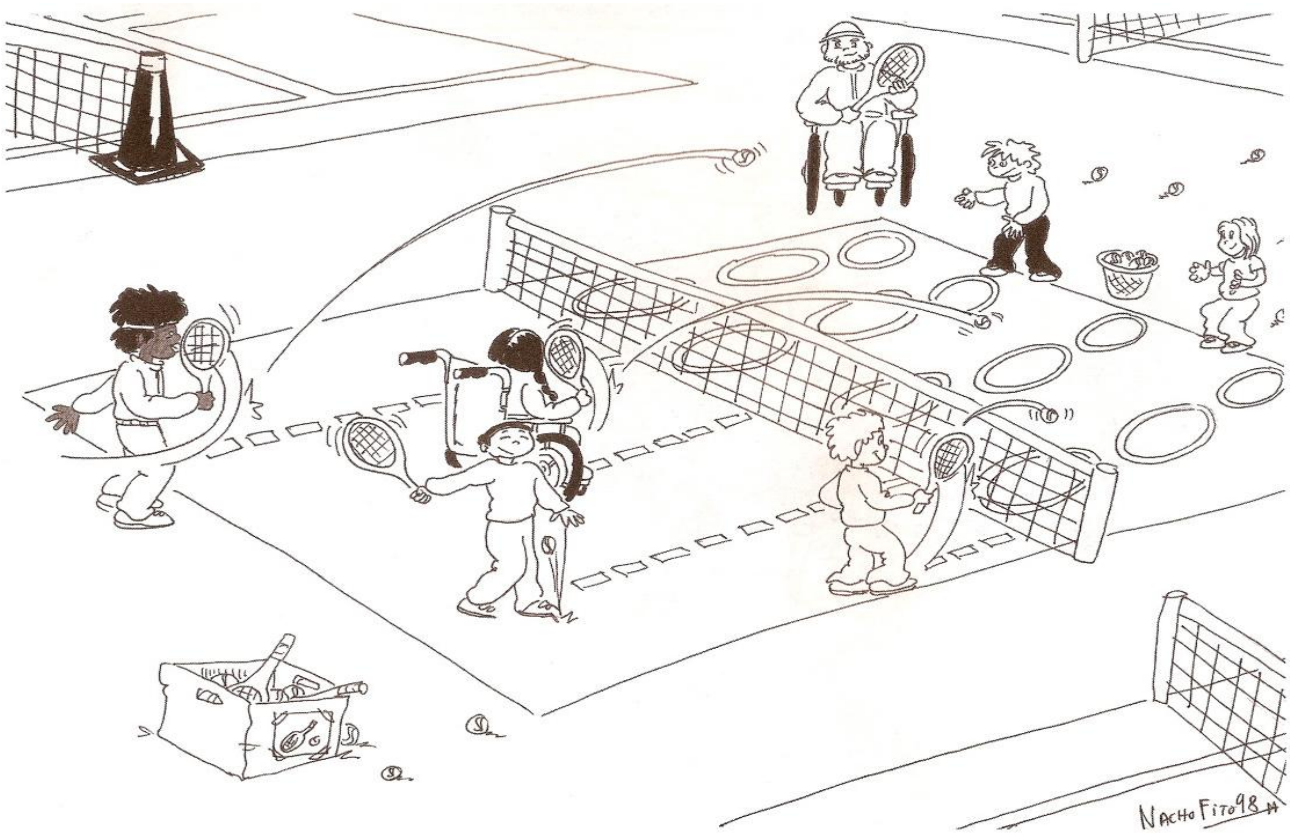
MËSIMI 5	**Tema:** GODITJA, PRITJA, LËVIZJA DHE BASHKËPUNIMI: SHKËMBIME MBI NJË PENGESË PAS NJË KËRCIMI
Objektivi	Të përforcohet që koncepti i bashkëpunimit është thelbësor për të arritur shkëmbime të suksesshme midis studentëve gjë që lehtësohet duke goditur topin me hark nga lart
Nxehja	Të gjithë studentët formojnë një rreth dhe studentët marrin numrat nga 1 në 4. Mësuesi thërret një numër nga 1 në 4. Studentët që kanë këtë numër bëjnë një xhiro nga jashtë rrethit duke u përpjekur të kapin studentin që ndodhet para. Mësuesi thërret numra të ndryshëm.
Ushtrime	Goditje të topit pas kërcimit. Goditje mbi një pengesë, në mënyrë të vazhdueshme, me një shenjë në secilën anë të fushës, etj.
Lojëra	Studentët në çifte shkëmbejnë topa mbi rrjetë duke lejuar një kërcim. Ekipi me më shumë goditje pa gabime pas një kohe të caktuar është fitues.



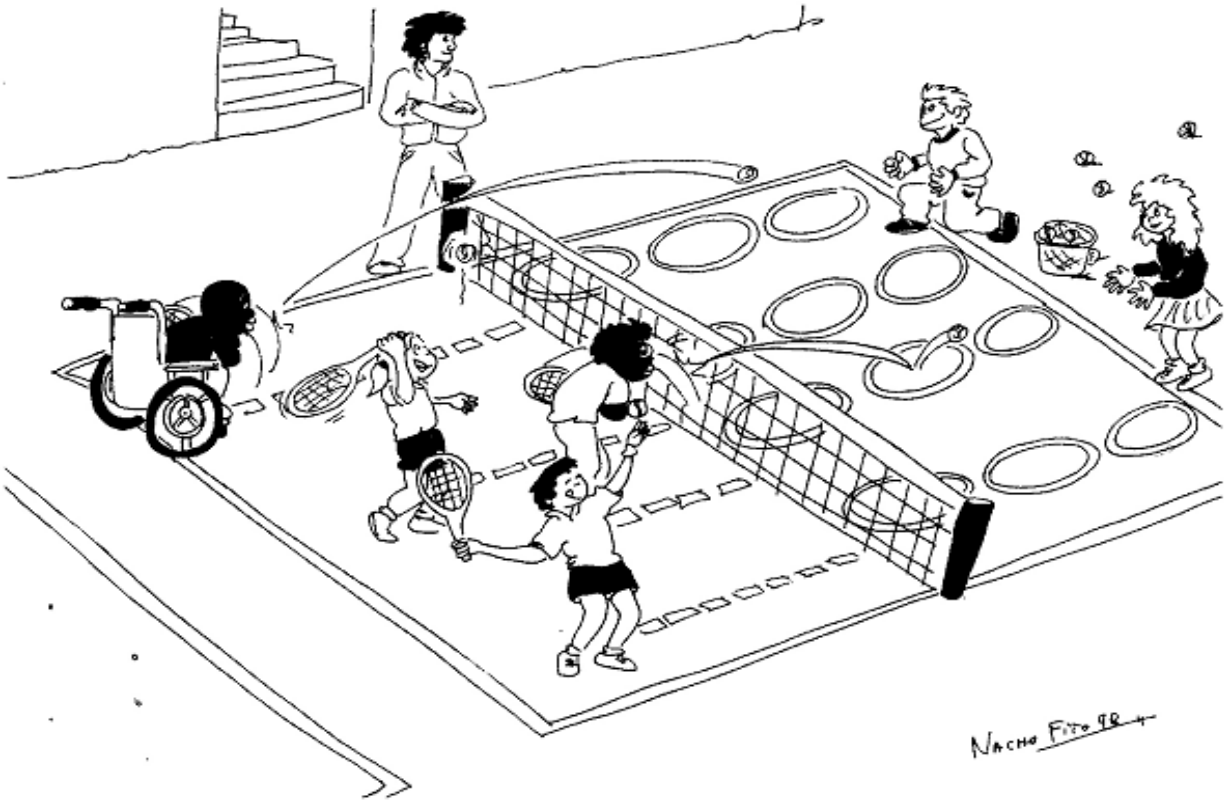
MËSIMI 6	**Tema:** GODITJA, PRITJA, LËVIZJA DHE BASHKËPUNIMI: SHKËMBIME MBI NJË PENGESË PAS NJË KËRCIMI
Objektivi	Të përforcohet që koncepti i bashkëpunimit është thelbësor për të arritur shkëmbime të suksesshme midis studentëve gjë që lehtësohet duke goditur topin me hark nga lart
Nxehja	Studentët shpërndahen në një zonë të caktuar. Kur loja fillon disa studentë përpiqen të ndjekin dhe të kapin sa më shumë studentë të tjerë. Studentët e kapur duhet të qëndrojnë pa lëvizur me këmbët dhe krahët e hapura. Studentët mund të lirohen vetëm kur një tjetër student i prek dhe i 'çliron' ata.
Ushtrime	Goditje të topit pas kërcimit. Goditje në ajër të shkurtra me ose pa pengesë, të vazhdueshme, me nga një shenjë në secilën anë, etj.
Lojëra	Studentët në çifte shkëmbejnë topa mbi rrjetë pa lejuar asnjë kërcim. Ekipi me më shumë goditje pa gabime pas një kohe të caktuar është fitues.



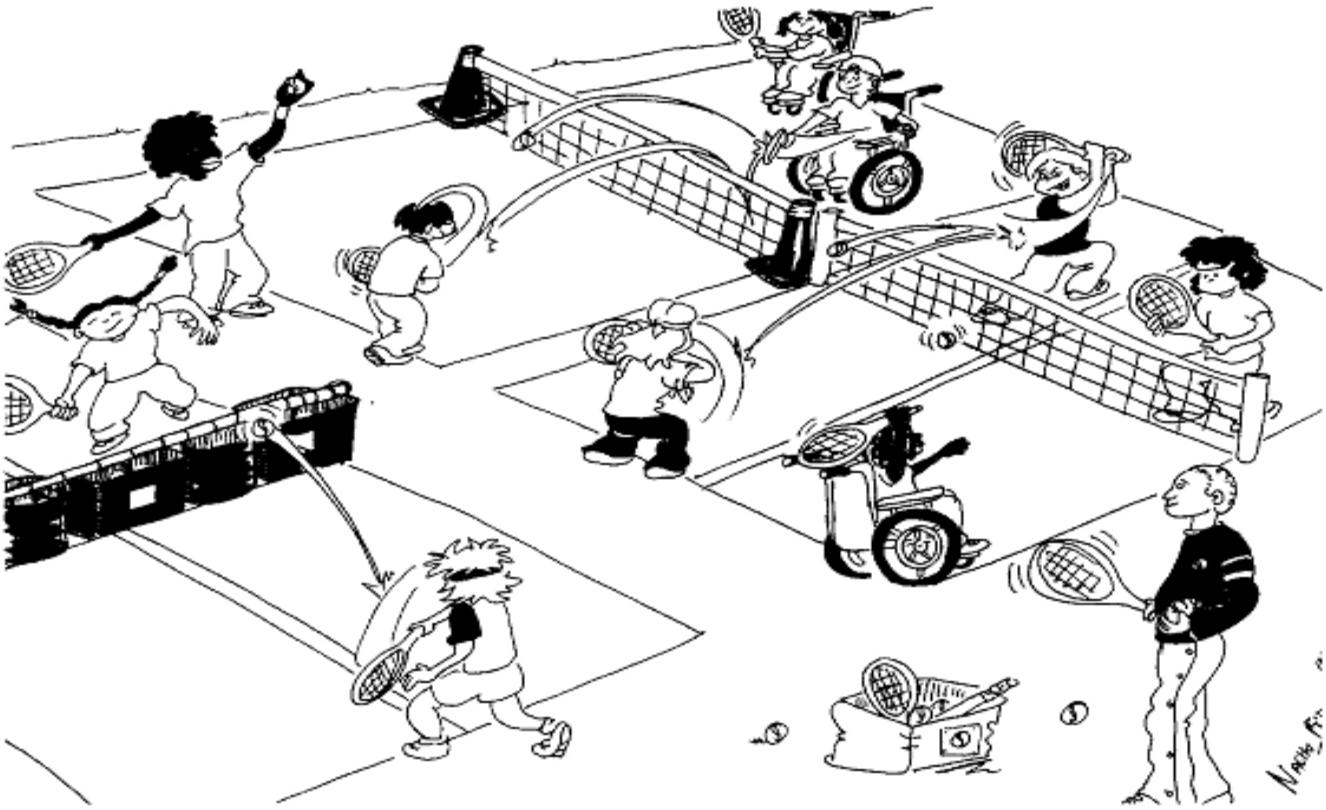
MËSIMI 7	**Tema:** GODITJA: SHËRBIMI NGA POSHTË
Objektivi	Të njihen studentët me veprimet e ndryshme për të futur topin në lojë
Nxehja	Të gjithë studentët mbajnë një top mbi fijet e raketës teksa përpiqet të mos kapet nga një student tjetër i paracaktuar. Kur kapet studenti qëndron pa lëvizur dhe hedh topin lart ose e vendos në tokë.
Ushtrime	Kapja e raketës për shërbim, pozicionimi dhe lëvizja e raketës, hedhja e topit dhe goditja, etj.
Lojëra	Studenti godet 10 shërbime nga poshtë duke nisur pranë rrjetës dhe duke u larguar gradualisht. Përdorni shenja. Lojtari që arrin vijën fundore pa gabuar është fitues.



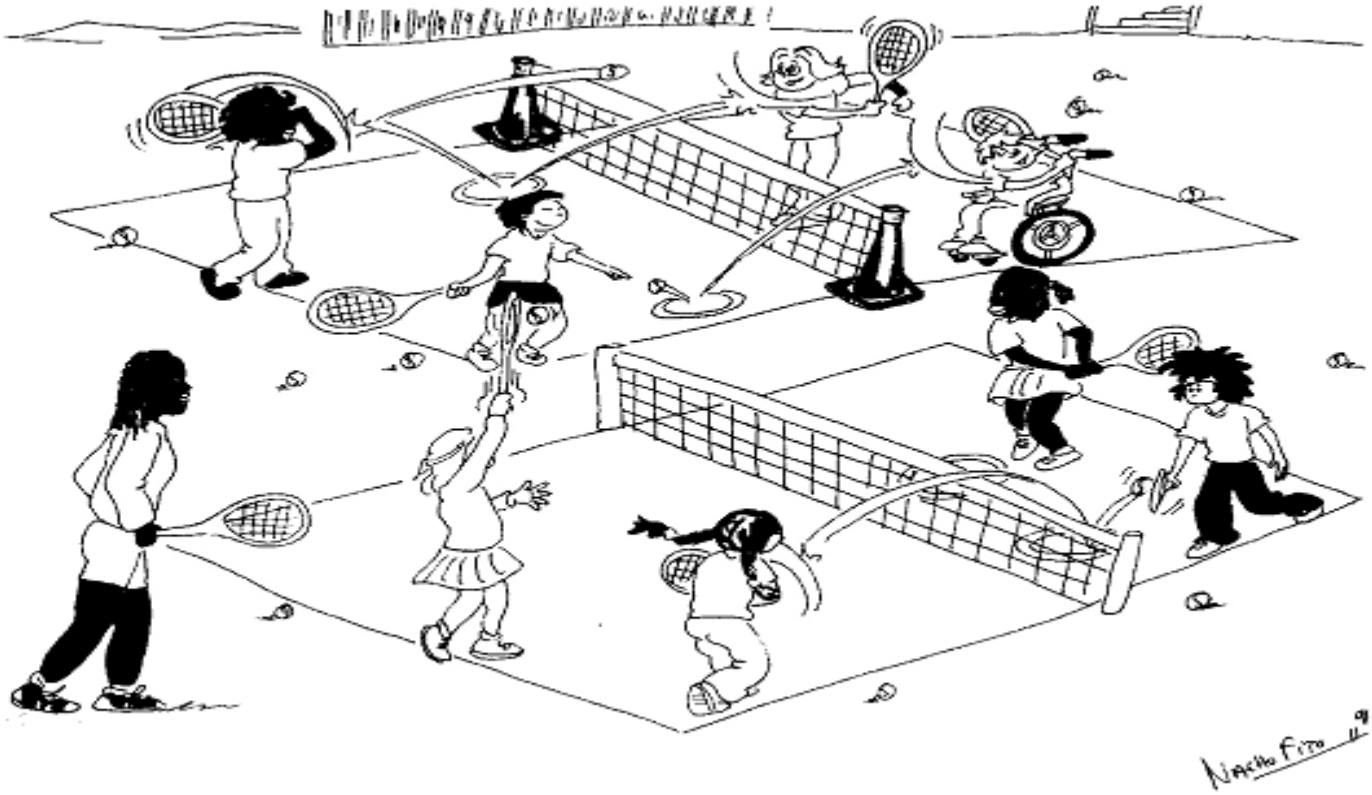
MËSIMI 8	**Tema:** GODITJA: SHËRBIMI NGA LART
Objektivi	Të njihen studentët me veprimet e ndryshme për të goditur topat mbi kokë (shërbim & zhytje)
Nxehja	Të gjithë studentët duhet të qëndrojnë mbi vija. Një student përpiqet të kapë sa më shumë studentë të tjerë por ai vetëm mund të ecë mbi vija ndërsa studentët e tjerë mund të vrapojnë mbi to.
Ushtrime	Kapja e raketës në shërbim, pozicionimi dhe lëvizja e raketës, hedhja dhe goditja duke përfunduar trajektoren e lëvizjes së raketës, etj.
Lojëra	Studentët godasin 10 shërbime nga lart duke nisur pranë rrjetës dhe duke u larguar gradualisht. Përdorni shenja. Studenti i parë që arrin vijën fundore pa gabuar fiton.



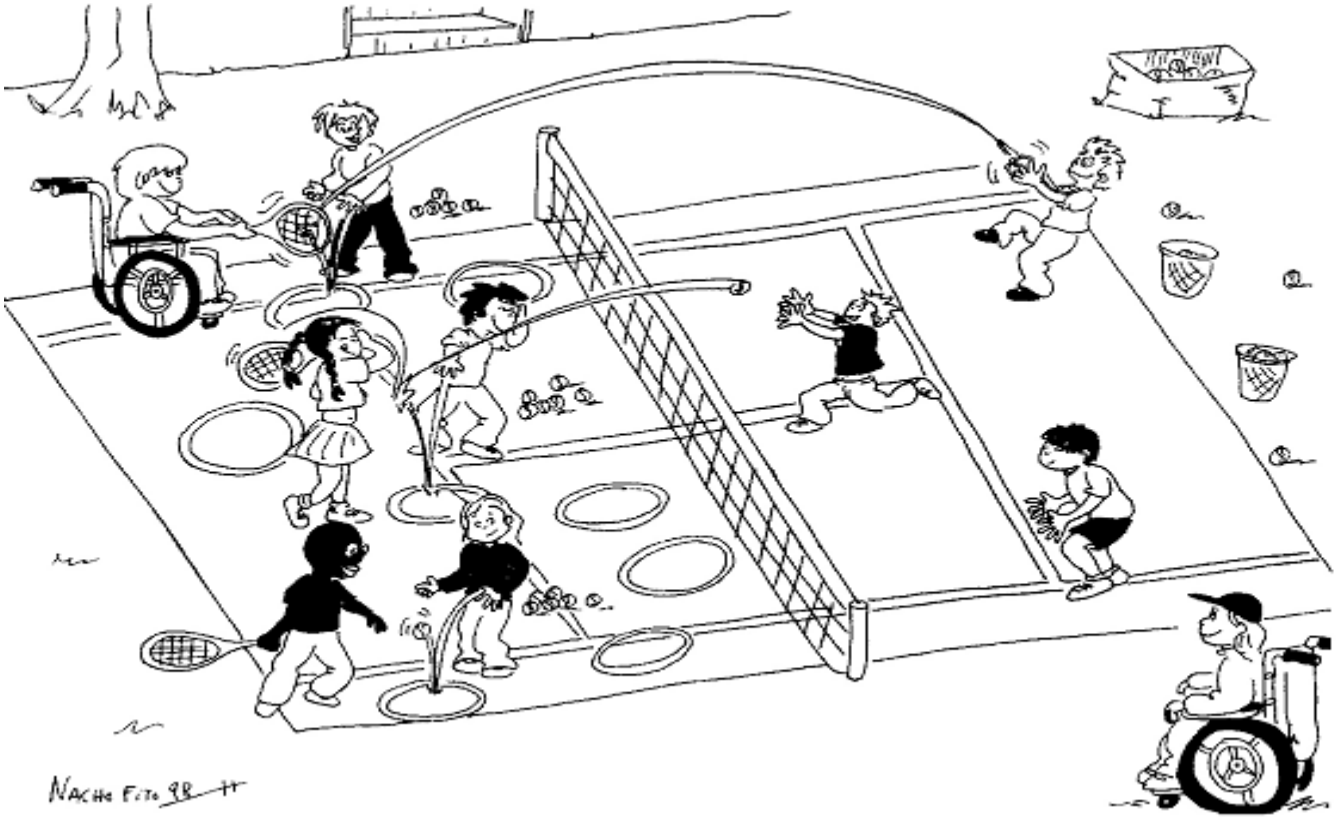
MËSIMI 9	**Tema:** GODITJA, PRITJA DHE BASHKËPUNIMI
Objektivi	Të njihen studentët me disa koncepte të përfshirë në lojën njëshe në mini-tenis
Nxehja	Vendosni 2 topa në 2 vija paralele. Një student qëndron prapa këtyre topave përballë rrjetës. Pas sinjalit studenti kap njërin top dhe me hapa anësorë e çon përpara në vijën tjetër. Më pas kthehet për të topin e dytë dhe bë të njëjtën gjë. Gara vazhdon deri në fund të fushës dhe ë dy topat duhet të jenë vendosur në vija të ndryshme.
Ushtrime	Shërbimi dhe kthimi: Studentët kombinojnë shërbimin dhe kthimin e shërbimit, etj.
Lojëra	Studentët ndahen në çifte. Studenti A shërben, studenti B kthen topin. Nëse ata arrijnë të jenë të dy të saktë në goditjet përkatëse ata fitojnë një pikë. Ekipi me më shumë pikë është fitues. Studentët ndërrojnë pozicionet.



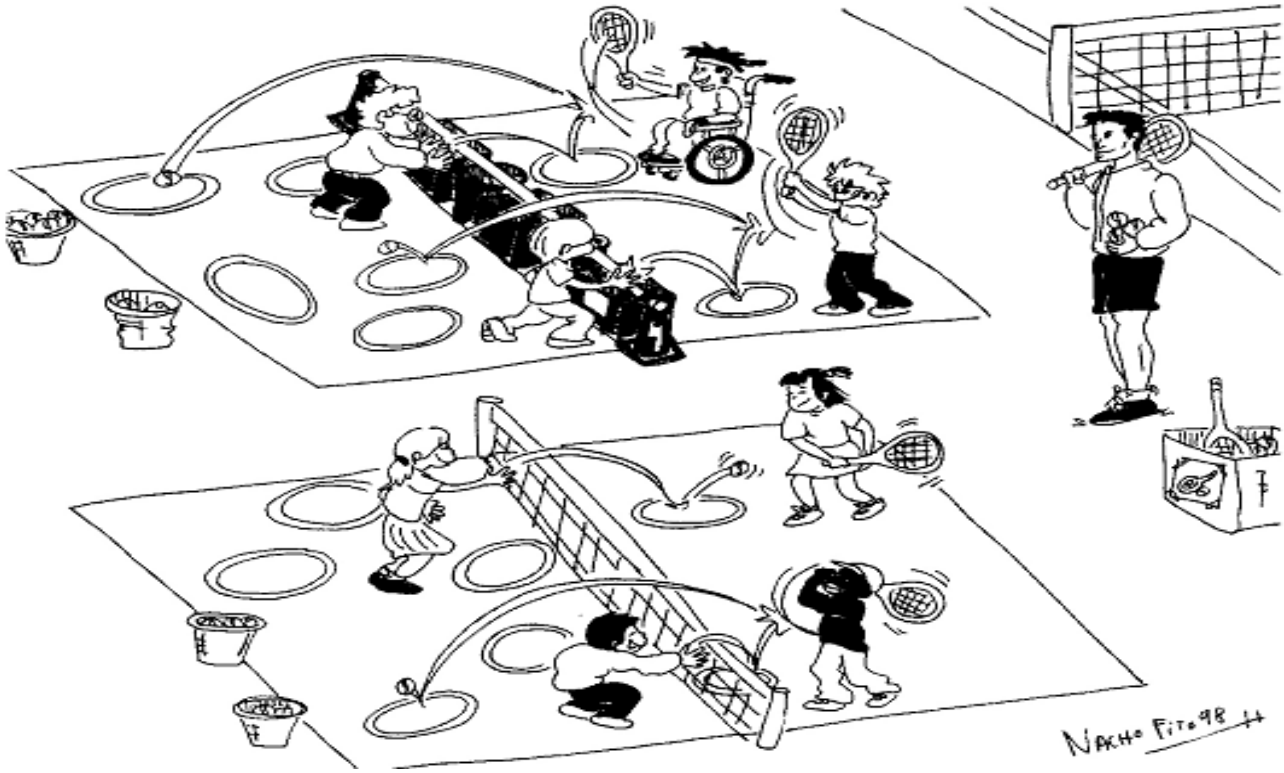
MËSIMI 10	**Tema:** GODITJA, PRITJA DHE BASHKËPUNIMI
Objektivi	Të njihen studentët me disa koncepte të përfshirë në lojën njëshe në mini-tenis
Nxehja	Të gjithë studentët ndodhen në një vijë të njëjtë në të dy anët e fushës. Mësuesi thërret emrin e një vije (p.sh. vija fundore) dhe të gjithë studentët vrapojnë drejt asaj vije.
Ushtrime	Shërbim dhe kthim në zona të caktuara (kthim i topit në goditje drejt dhe mbrapsht), etj.
Lojëra	Studentët ndahen në çifte. Studenti A shërben. Studenti B i thotë Studentit A se ku duhet të godasë topin (kthim në goditje drejt apo mbrapsht) dhe B kthen topin. Nëse të dy studentët janë të saktë ata fitojnë një pikë. Ekipi me më shumë pikë është fitues. Studentët ndërrojnë pozicionet.



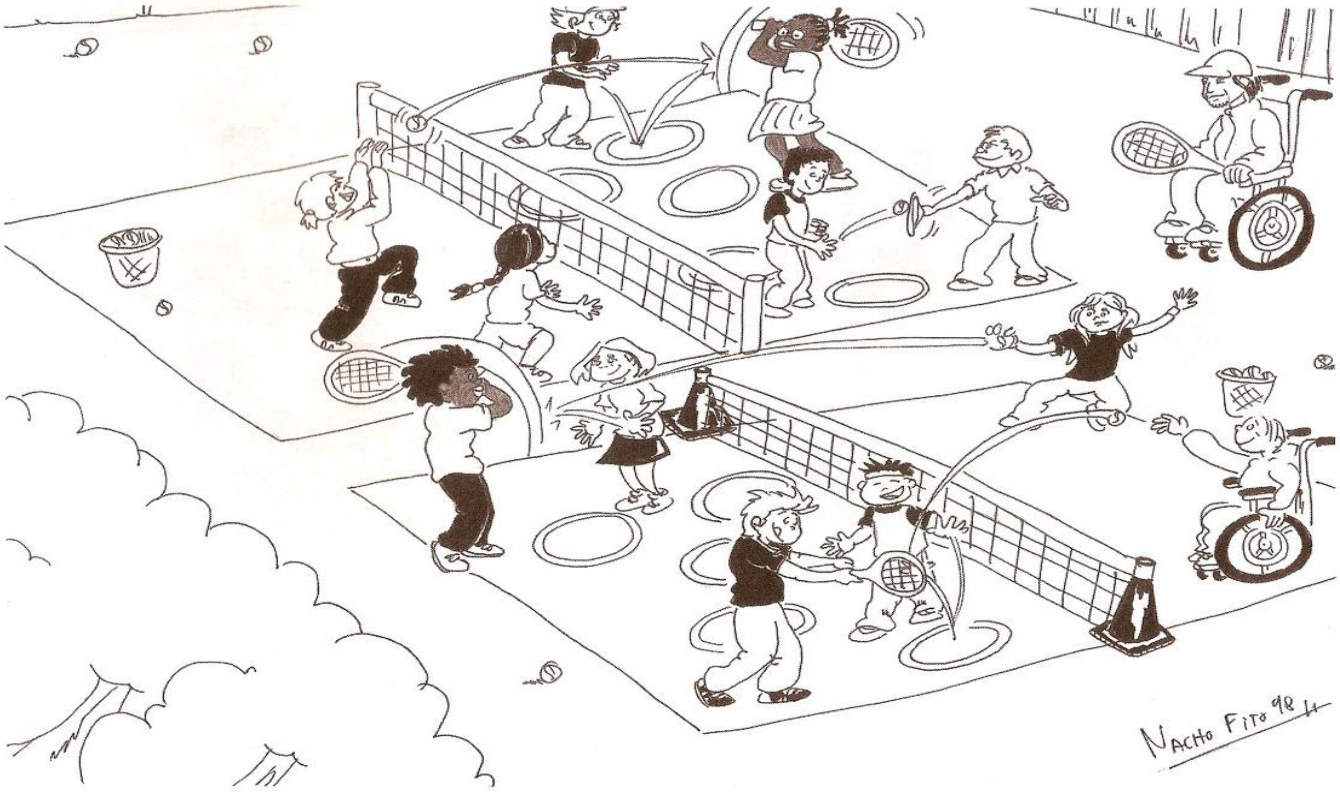
MËSIMI 11	**Tema:** PRITJA, GODITJA DREJT DHE BASHKËPUNIMI
Objektivi	Të përmirësohen aftësitë perceptuese të studentëve që presin topa në goditjen drejt
Nxehja	Studentët ndahen në dy ekipe. Topi i tenisit duhet të pasohet midis shokëve të skuadrës drejt portës së ekipit kundërshtar duke hedhur dhe pritur. Nëse topi bie në tokë ai i kalon ekipit kundërshtar.
Ushtrime	Goditje drejt duke e lënë topin të kërcejë në tokë si dhe në ajër. Njëri hedh topat dhe tjetri godet, etj.
Lojëra	Studentët ndahen në grupe me nga tre veta (një hedhës, njëri goditës dhe tjetri pritës). Në për fushë vendosen disa rrathë. Secili ekip ka numër të barabartë topash. Hedhësi duhet të dërgojë topin në rreth, goditësi e godet topin drejt pritësit i cili duhet ta kapë topin pa kërcyer në tokë. Ekipi i parë që përfundon të gjithë rrathët fiton. Studentët ndërrojnë pozicionet



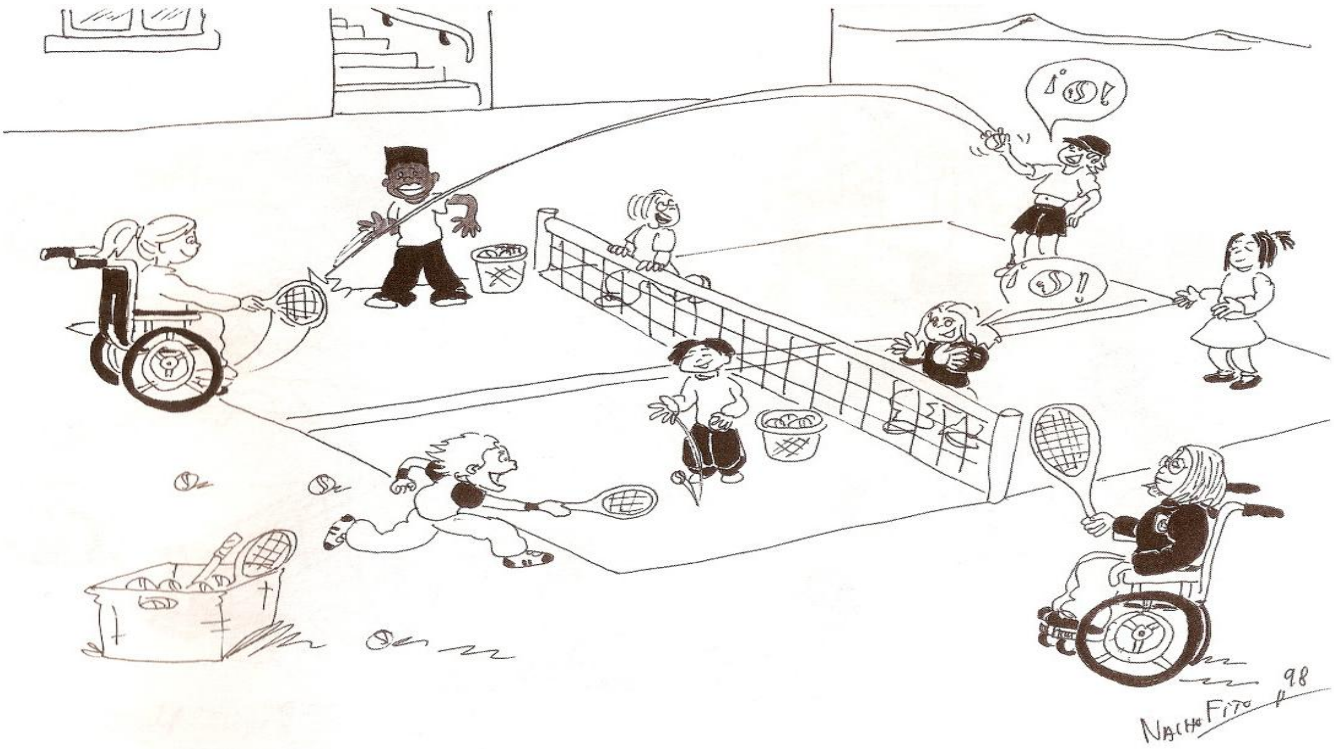
MËSIMI 12	**Tema:** PRITJA, GODITJA MBRAPSHT DHE BASHKËPUNIMI
Objektivi	Të përmirësohen aftësitë perceptuese të studentëve që presin topa në reverin e tyre.
Nxehja	2 topa vendosen 1 metër larg njëri-tjetrit. Studentët nisin ushtrimin duke qëndruar midis topave. Studentët lëvizin sa më shpejt të jetë e mundur midis topave në formën e numrit 8 për 30 sekonda, duke i kaluar secilit top përreth dhe më pas duke kaluar në mes të tyre.
Ushtrime	Goditje mbrapsht duke e lënë topin të kërcejë në tokë si dhe në ajër. Njëri hedh topat dhe tjetri godet, etj.
Lojëra	Studentët ndahen në çifte (një hedhës dhe një goditës). Disa rrathë janë të vendosur në fushë. Secili ekip ka numër të barabartë topash. Hedhësi duhet të dërgojë topin brenda rrethit dhe goditësi duhet ta godasë topin drejt një shenje të caktuar. Ekipi i parë që përfundon të gjithë rrathët fiton. Studentët ndërrojnë pozicionet.



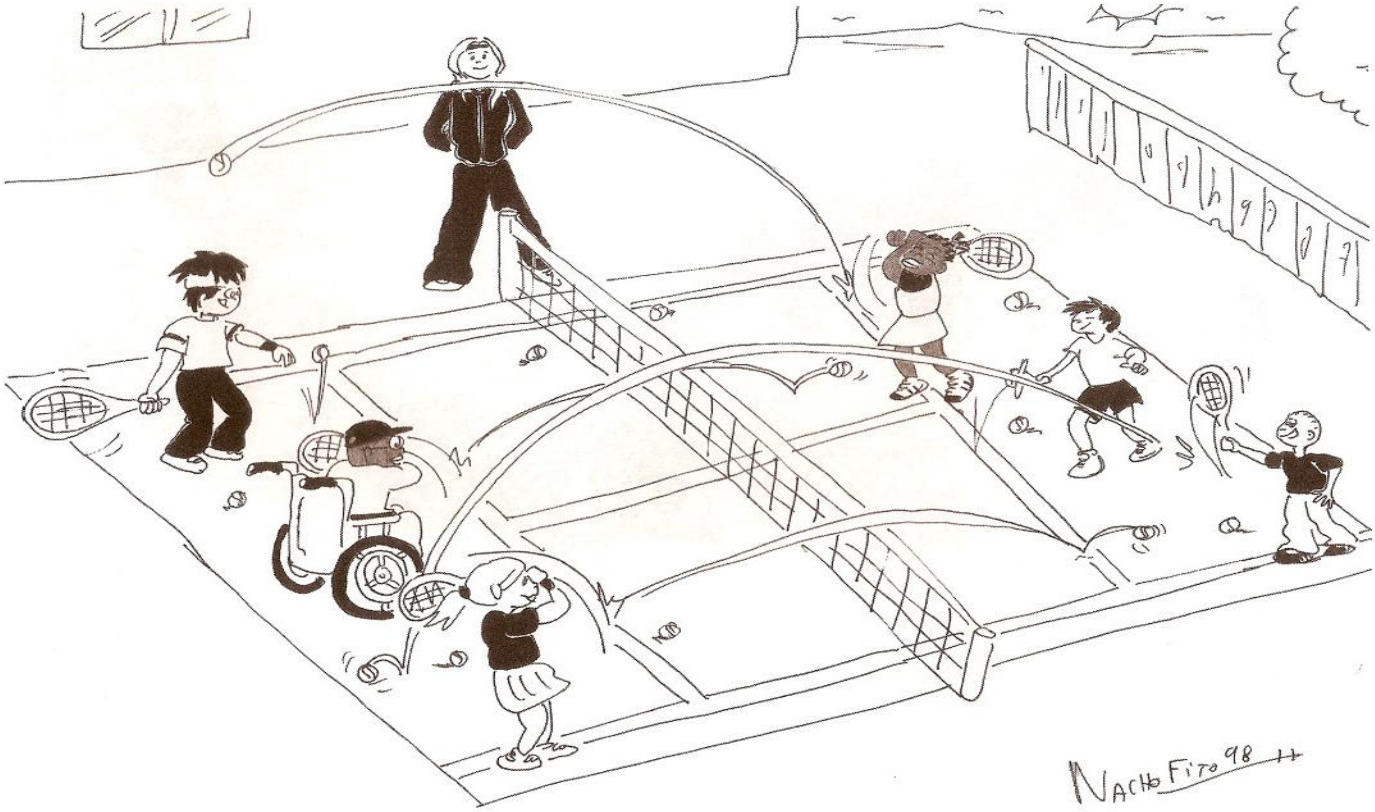
MËSIMI 13	**Tema:** PRITJA E GODITJEVE DREJT DHE MBRAPSHT, GODITJET DHE BASHKËPUNIMI
Objektivi	Aftësitë perceptuese të studentëve që presin topa në të djathtë dhe të majtë
Nxehja	Studentët lëvizin përreth fushës së lojës me shpejtësi të ndryshme duke evituar kontaktin me të tjerët
Ushtrime	Goditje duke e lënë topin të kërcejë në tokë dhe në ajër. Njëri hedh topat dhe tjetri i godet, etj.
Lojëra	Studentët ndahen në grupe nga 3 veta (një hedhës, një goditës, një pritës). Vendosen rrathë nëpër fushë. Çdo ekip ka disa topa. Hedhësi duhet të hedhë topin brenda rrethit ose t'ia hedhë direkt goditësit i cili duhet ta godasë (çdo herë me një goditje të ndryshme (p.sh. goditje drejt, mbrapsht, goditje drejt në ajër, goditje mbrapsht në ajër, etj.) drejt pritësit i cili duhet të kapë topin para kërcimit. Ekipi i parë që përfundon të gjithë rrathët fiton. Studentët ndërrojnë pozicionet.



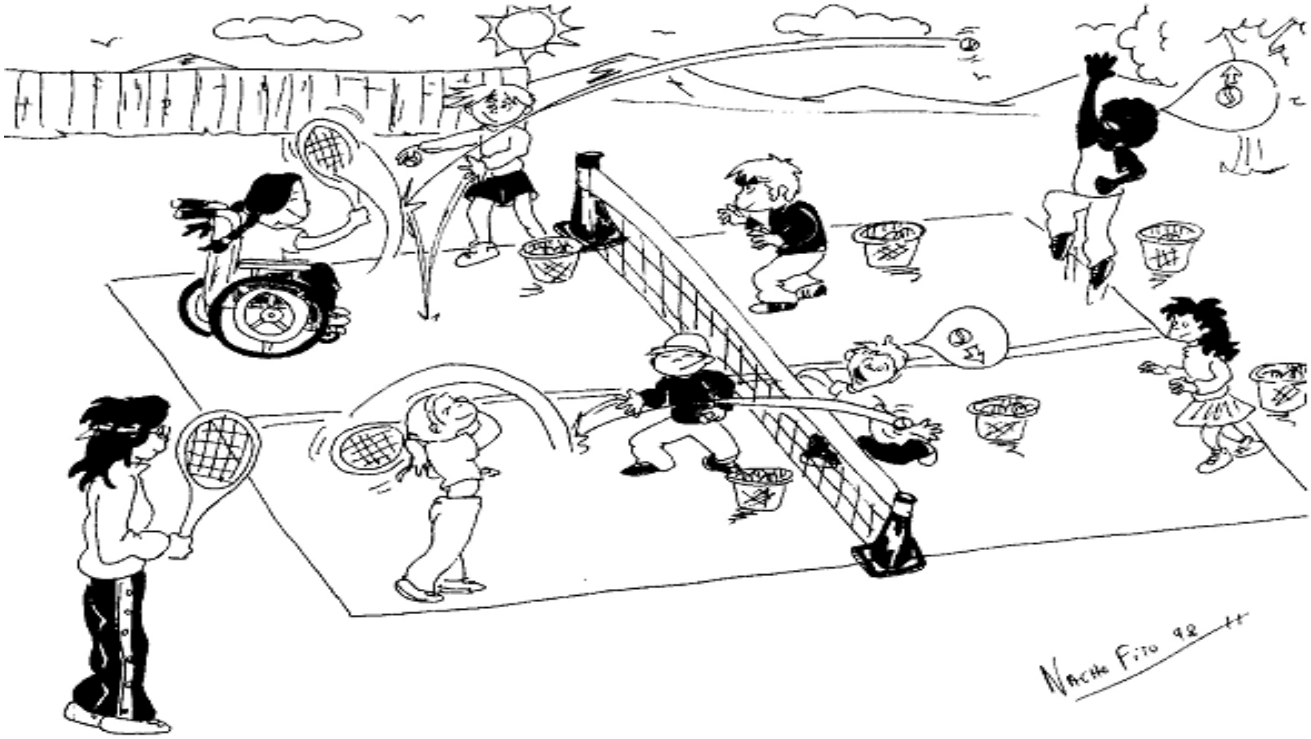
MËSIMI 14	**Tema:** PRITJA E TOPAVE TË SHKURTËR DHE TË GJATË, GODITJET DHE BASHKËPUNIMI
Objektivi	Të zhvillohet lëvizja përpara dhe mbrapa kur goditen topat e shkurtër ose të gjatë
Nxehja	Studentët ndahen në grupe me 3 ose 4 veta. Njëri nga studentët është udhëheqësi. Studentët ecin, vrapojnë, kërcejnë në mënyra të ndryshme, etj. Mësuesi ndërron udhëheqësin pas një kohe të caktuar.
Ushtrime	Goditje duke e lënë topin të kërcejë në tokë dhe në ajër. Njëri student është hedhës dhe tjetri goditës, etj.
Lojëra	Studentët ndahen në grupe me nga 4 veta (një hedhës, një goditës, një kapës që ndodhet pranë rrjetës dhe një kapës që ndodhet pranë murit rrethues). Hedhësi i dërgon topa të shkurtër dhe të gjatë goditësit i cili duhet t'i dërgojë topat atje ku pritësit thërrasin "të shkurtër - te kapësi që ndodhet pranë rrjetës" dhe "të gjatë – tek kapësi që ndodhet pranë murit rrethues". Ekipi i parë që përfundon me të gjithë topat fiton. Studentët ndërrojnë pozicionet



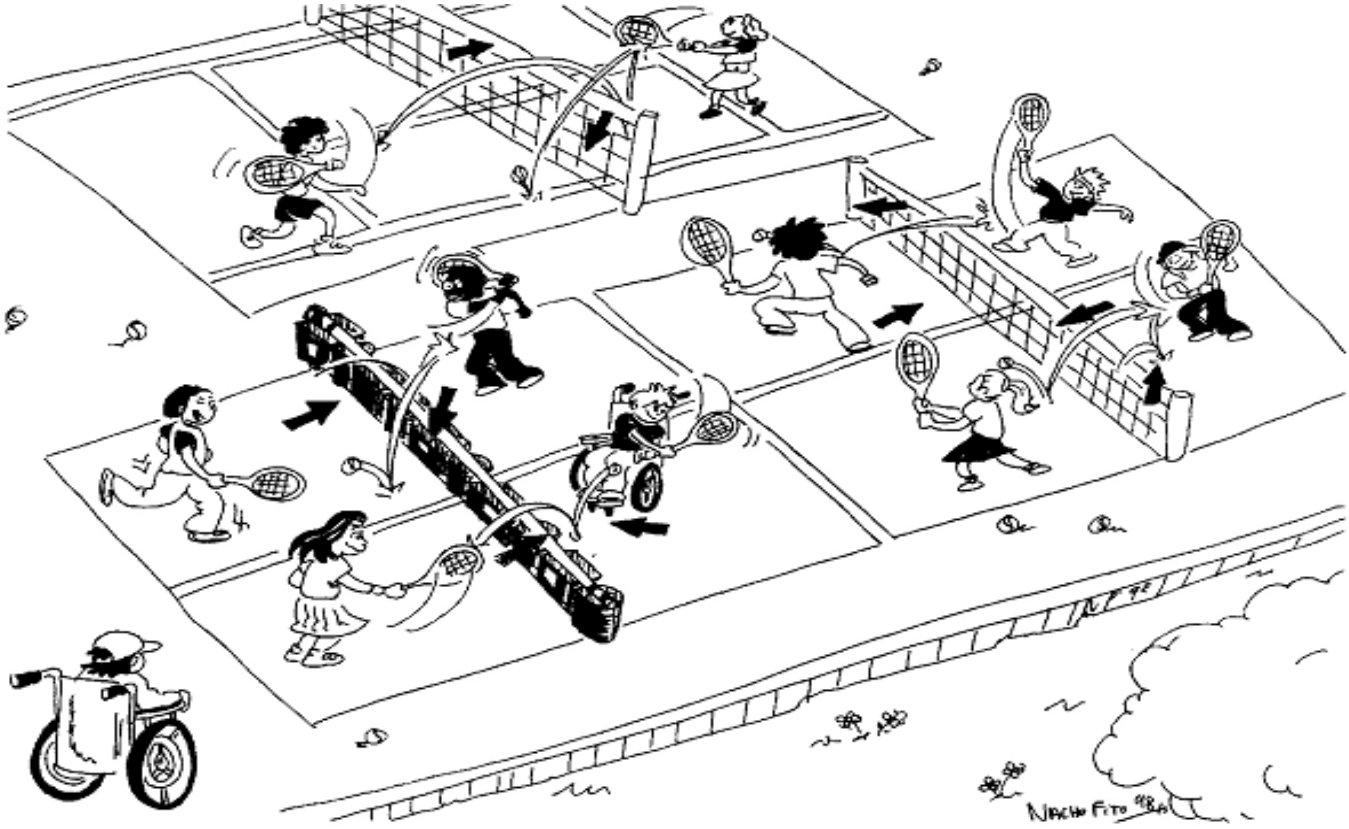
MËSIMI 15	**Tema:** PRITJA E TOPAVE TË ULËT DHE TË LARTË, GODITJET DHE BASHKËPUNIMI
Objektivi	Të njihen studentët me përgatitjen e duhur të raketës në varësi të topit që pritet
Nxehja	Studentët lëvizin në vend dhe dëgjojnë mësuesin të thërrasë një shkronjë. Më pas ata vrapojnë duke lëvizur sipas formës së shkronjës që mësuesi thërriti.
Ushtrime	Goditje të larta dhe të ulëta duke e lënë topin të kërcejë në tokë ose jo. Njëri është hedhës dhe tjetri goditës, etj.
Lojëra	Studentët janë në çifte (një hedhës dhe tjetri goditës). Pas sinjalit, hedhësit nisin një top të ulët dhe një top të lartë drejt goditësit i cili godet në anën tjetër një top të ulët dhe një të lartë. Ekipi me më pak topa në rrjetë fiton. Studentët ndërrojnë pozicionet



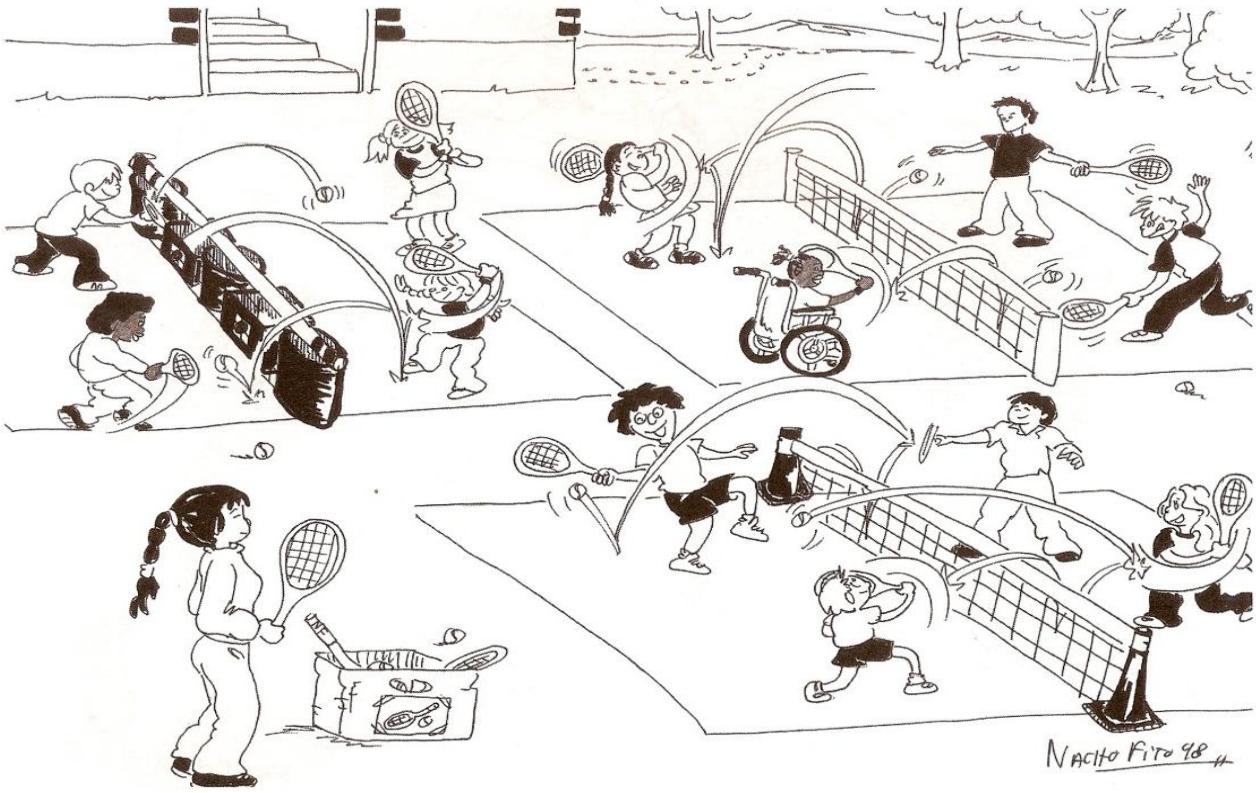
MËSIMI 16	**Tema:** PRITJA E TOPAVE TË NDRYSHËM, GODITJA DHE BASHKËPUNIMI
Objektivi	Të bashkohen aftësitë e ndryshme që nevojiten për të goditur topat që vijnë në të majtë apo djathtë, të shkurtër apo të gjatë dhe të lartë apo të ulët
Nxehja	Studentët lëvizin rreth fushës së lojës si një kafshë e caktuar (p.sh. ngadalë si një breshkë, shpejt si një mi, me kërcime si kangur, etj.
Ushtrime	Përmbledhje e aftësive të perceptimit: në të majtë ose të djathtë, të shkurtër ose të gjatë, të lartë ose të ulët, etj. Një hedhës dhe një goditës, etj.
Lojëra	Studentët ndahen në grupe me nga 4 veta (një hedhës, një goditës, një kapës që ndodhet pranë rrjetës dhe një kapës që ndodhet pranë murit rrethues). Hedhësi i dërgon topa goditësit i cili duhet t'i godasë topat atje ku pritësit thërrasin "majtas ose djathtas, të shkurtër ose të gjatë dhe të lartë ose të ulët". Ekipi i parë që përfundon topat fiton. Studentët ndërrojnë pozicionet



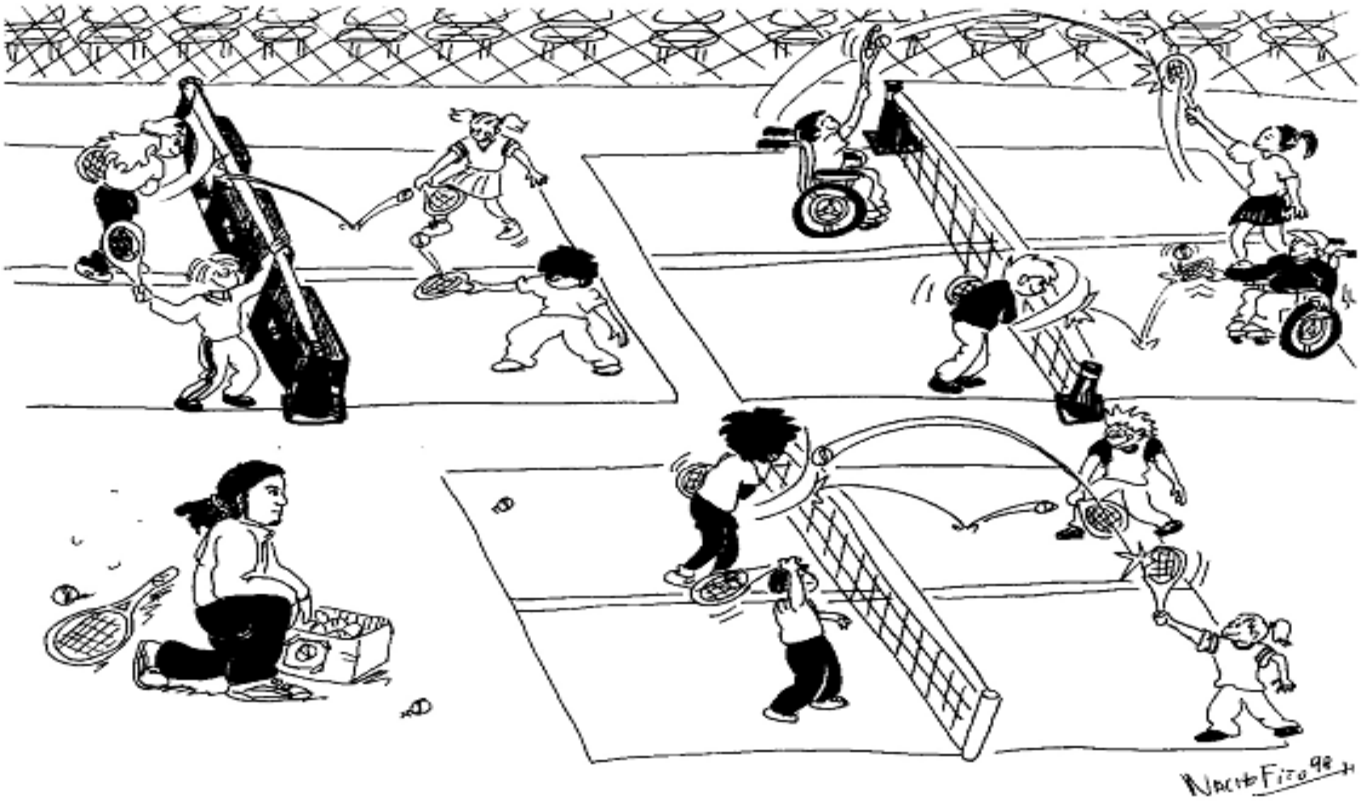
MËSIMI 17	**Tema:** GODITJA, PRITJA DHE BASHKËPUNIMI: NDRYSHIMI I DREJTIMIT
Objektivi	T'u jepen studentëve aftësitë e nevojshme për të ndryshuar drejtimin e goditjeve kur godasin drejt partnerit (kundërshtarit) të tyre
Nxehja	Studentët qëndrojnë me të dy këmbët bashkë pranë një vije. Ata ushtrojnë kërcime përpara, prapa dhe anash mbi vijë.
Ushtrime	Shkëmbime me goditje duke e lënë topin të kërcejë në tokë, njëri e lë në tokë dhe tjetri godet në ajër, të dy lojtarët godasin në ajër, etj.
Lojëra	Studentët shkëmbejnë topa të ndarë në çifte. Njëri student e godet topin pas kërcimit në paralel dhe tjetri e godet atë diagonal. Studentët ndërrojnë pozicionet. Ekipi që godet më shumë topa radhazi është fitues.



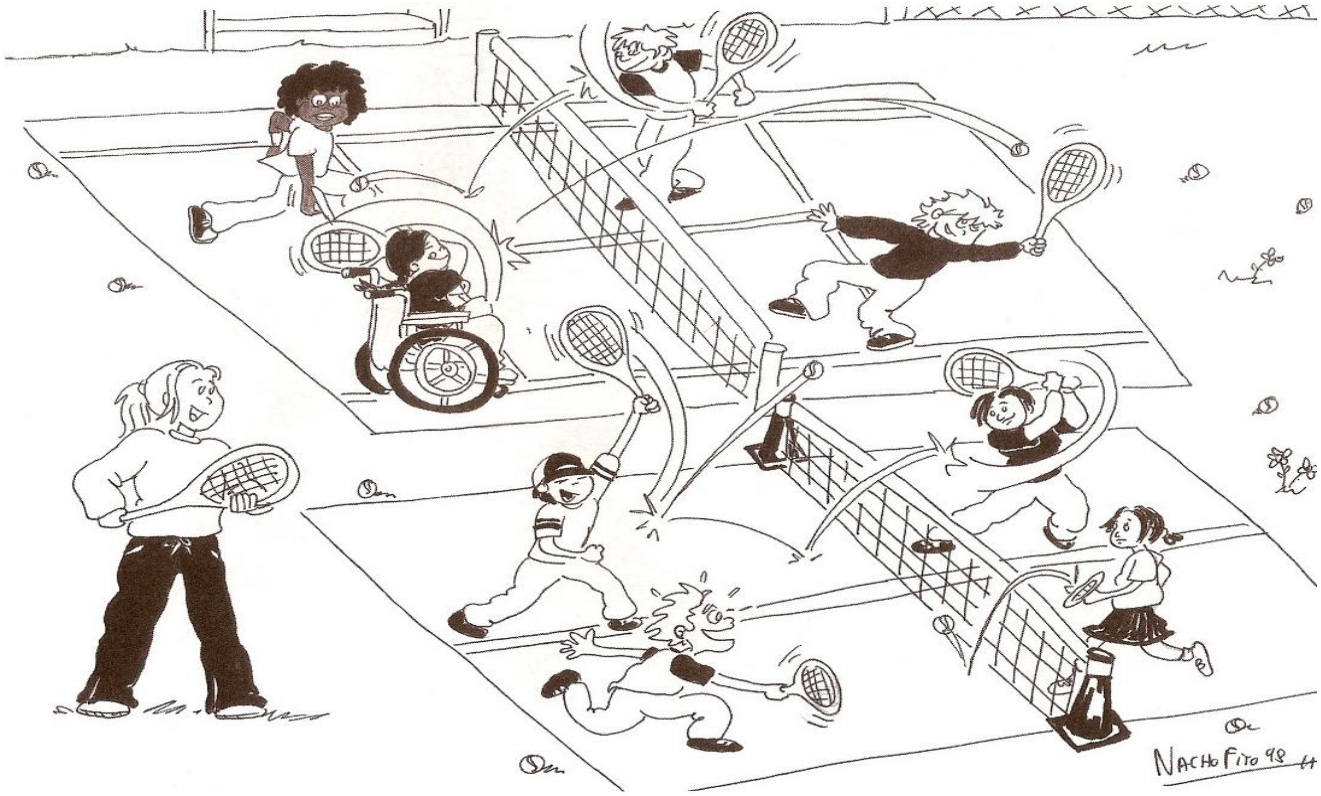
MËSIMI 18	**Tema:** GODITJA, PRITJA DHE BASHKËPUNIMI: NDRYSHIMI I GJATËSISË SË GODITJEVE
Objektivi	T'u jepen studentëve aftësitë e nevojshme për të ndryshuar gjatësinë e topave kur godasin drejt partnerit (kundërshtarit) të tyre
Nxehja	Studentët vrapojnë nëpër fushë duke ndryshuar shpejtësinë. Vraponi shpejt duke ndryshuar drejtimin për 20 sekonda dhe më pas vraponi ngadalë për 60 sekonda.
Ushtrime	Shkëmbime me goditje duke e lënë topin të kërcejë në tokë, njëri e lë në tokë dhe tjetri godet në ajër, të dy lojtarët godasin në ajër, duke e goditur të shkurtër ose të gjatë, etj.
Lojëra	Studentët shkëmbejnë topa të ndarë në çifte. Një student godet top të shkurtër pas kërcimit në tokë dhe tjetri e godet të gjatë. Studentët ndërrojnë pozicionet. Ekipi me më shumë topa të goditur radhazi është fitues.



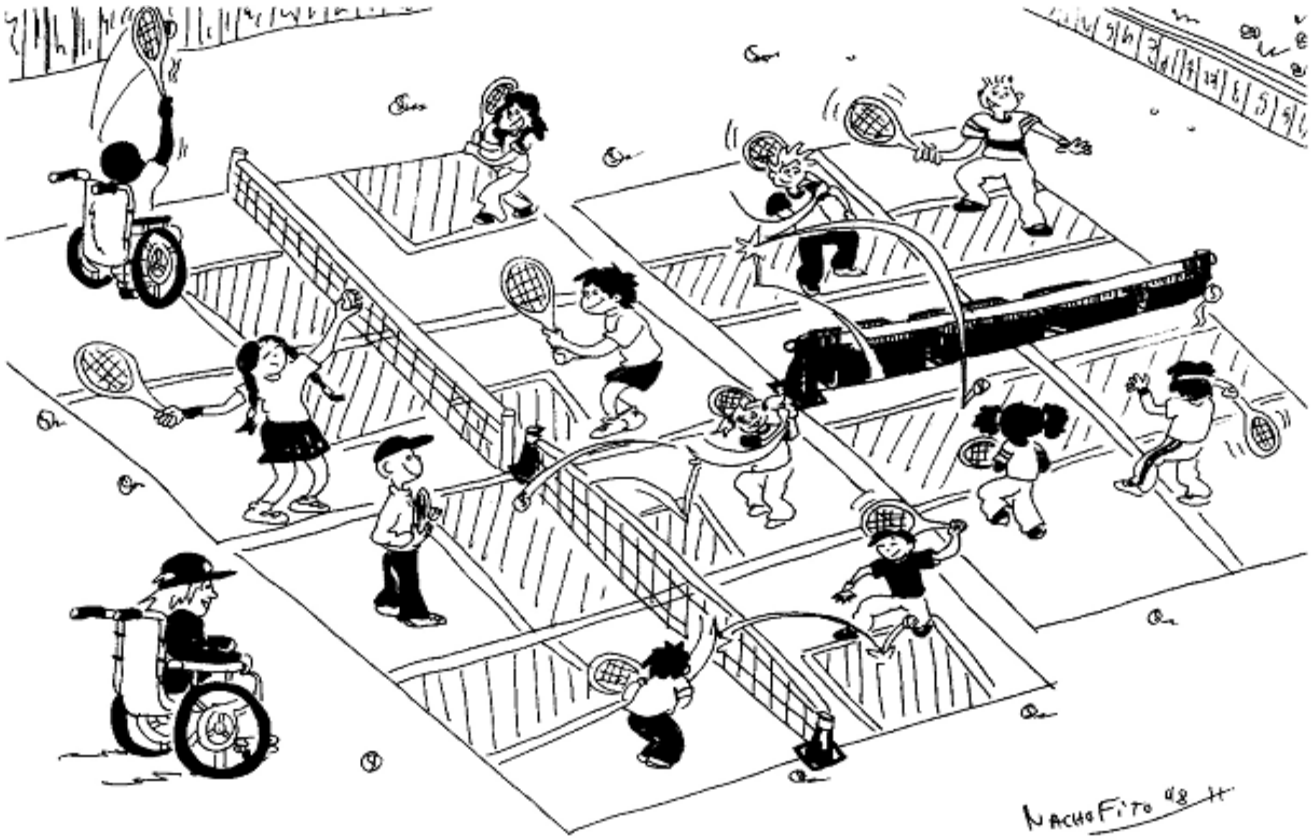
MËSIMI 19	**Tema:** GODITJA, PRITJA DHE BASHKËPUNIMI: NDRYSHIMI I LARTËSISË SË GODITJEVE
Objektivi	T'u jepen studentëve aftësitë e nevojshme për t'u mbrojtur duke ndryshuar lartësinë e topave të marrë pas kërcimit në tokë.
Nxehja	Një student ndjek studentët e tjerë dhe përpiqet t'i kapë. Çdo student që është kapur ulet në gjunjë. Ata që nuk janë kapur mund të ulen në gjunjë për disa momente duke u shtirur sikur janë eliminuar.
Ushtrime	Shkëmbime me goditje duke e lënë topin të kërcejë në tokë. Mbrohuni duke e goditur topin në lartësi të ndryshme, etj.
Lojëra	Studentët të ndarë në çifte shkëmbejnë topa. Një student ndodhet në rrjetë dhe tjetri në vijën fundore. Studenti që ndodhet në vijën fundore i dërgon topa të lartë studentit që ndodhet në rrjetë i cili duhet të godasë zhytje në anën tjetër. Ekipi që godet më shumë topa radhazi është fitues. Studentët ndërrojnë pozicionet.



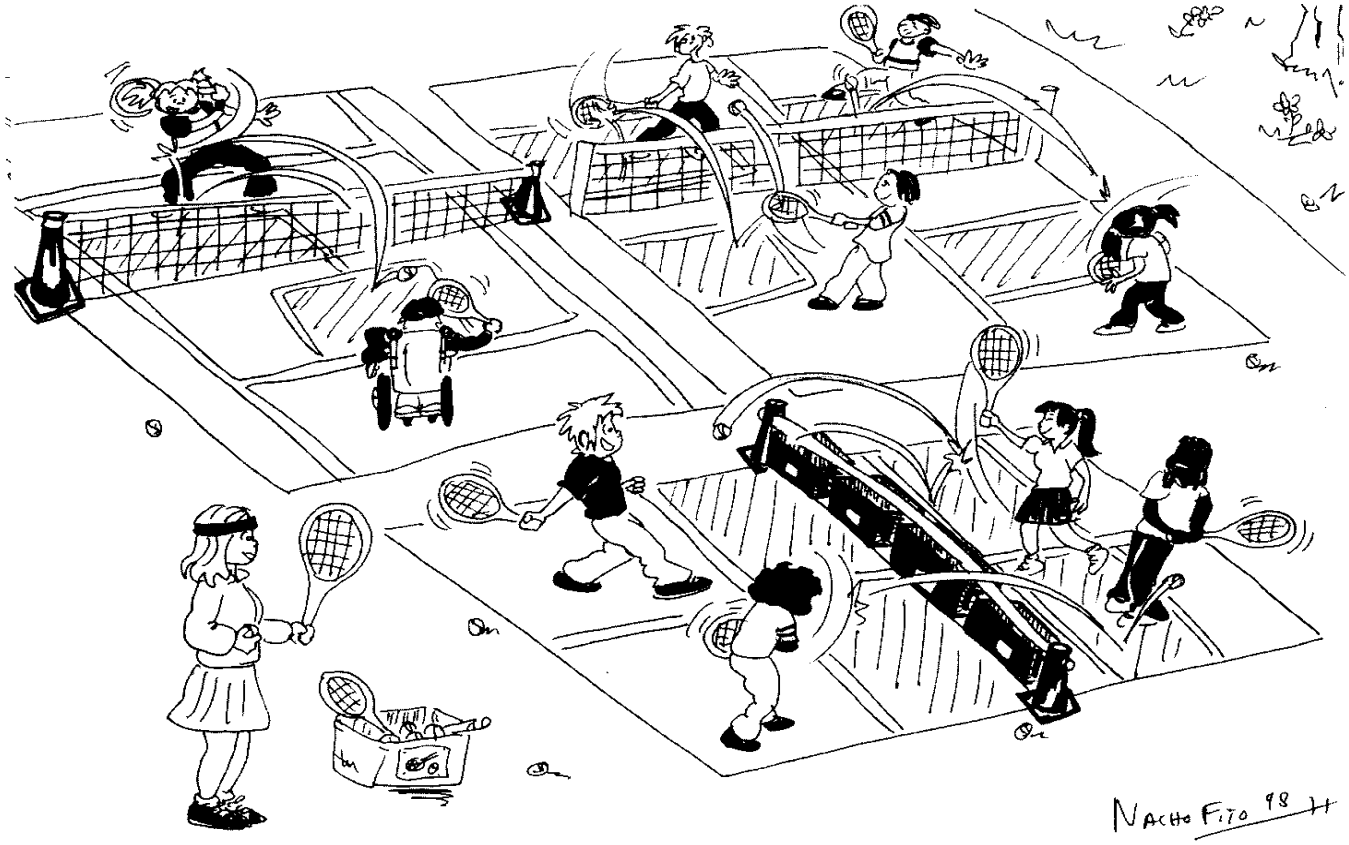
MËSIMI 20	**Tema:** GODITJA, PRITJA DHE BASHKËPUNIMI: NDRYSHIMI I DISTANCËS, DREJTIMIT DHE LARTËSISË
Objektivi	Të përforcohen aftësitë e kontrollit të topit nëpërmjet Përfshirjes së tyre në ushtrime të ndryshme.
Nxehja	Studentët ndahen në çifte. Ata duhet të kalojnë raketën rreth trupit për t'ia dhënë partnerit dhe pas çdo kalimi lëvizin anash në njërin drejtim. Ata e kalojnë raketën gjithashtu midis këmbëve, mbi kokë, etj.
Ushtrime	Shkëmbime duke e lënë topin të kërcejë në tokë, njëri student godet në ajër, të dy godasin në ajër. Ushtrime duke u përqendruar në 2 elemente: distancën dhe lartësinë e goditjeve, drejtimin dhe lartësinë, etj.
Lojëra	Studentët shkëmbejnë topa të ndarë në çifte. Ata duhet të shkëmbejnë duke ndryshuar distancën, drejtimin dhe lartësinë. Ekipi që godet më shumë topa radhazi është fitues. Studentët ndërrojnë pozicionet.



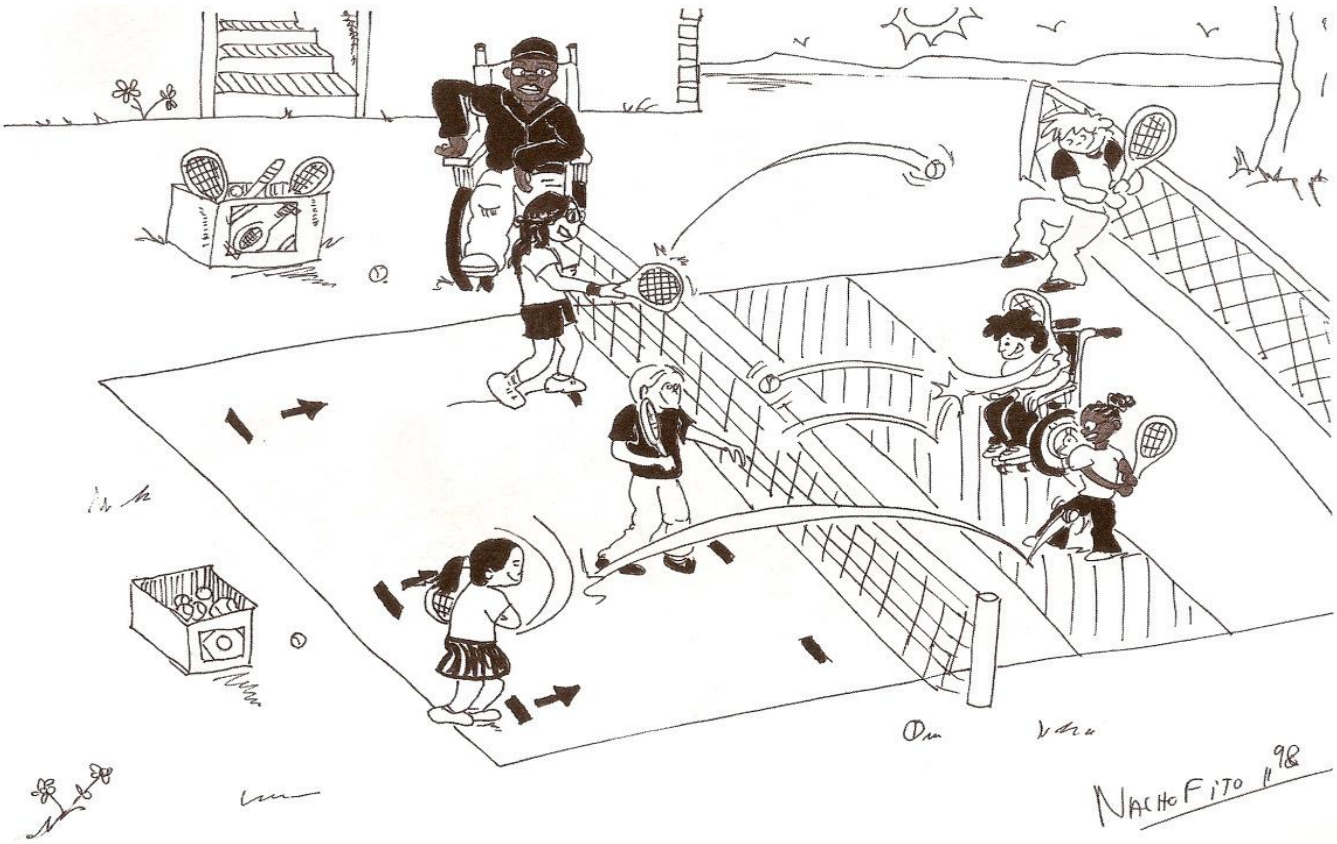
MËSIMI 21	**Tema:** GODITJA, PRITJA DHE BASHKËPUNIMI: SHËRBIMI DHE KTHIMI I SHËRBIMIT
Objektivi	Të zhvillohen dy goditjet që përdoren nga të gjithë studentët për të nisur një pikë
Nxehja	Studentët ndahen në çifte. Ata duhet të kalojnë topin rreth trupit për t'ia dhënë partnerit dhe pas çdo kalimi lëvizin anash në njërin drejtim. Ata e kalojnë topin gjithashtu midis këmbëve, mbi kokë, etj.
Ushtrime	Shërbimi dhe kthimi i shërbimit si një sekuencë për lojën njëshe, etj.
Lojëra	Studentët shkëmbejnë topa të ndarë në çifte. Studenti A shërben në një zonë të caktuar të fushës, B kthen shërbimin në një zonë të caktuar të fushës. Ekipi me më shumë seri goditjesh të sakta fiton. Studentët ndërrojnë pozicionet.



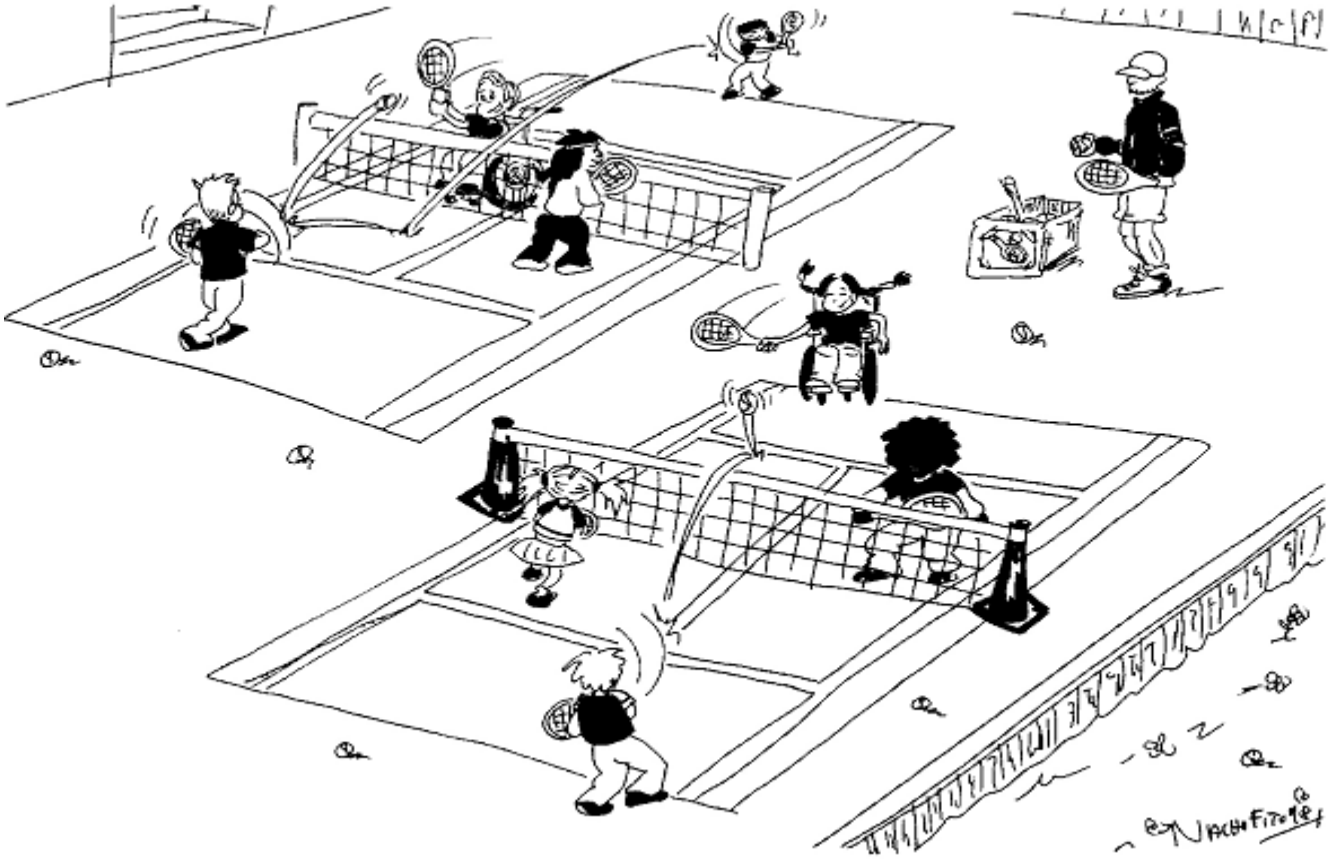
MËSIMI 22	**Tema:** GODITJA, PRITJA DHE BASHKËPUNIMI: SHËRBIMI DHE GODITJET FUNDORE
Objektivi	Të zhvillohen goditjet që përdoren nga të gjithë studentët për të nisur një pikë dhe për të nisur shkëmbimet
Nxehja	Studentët ndahen në ekipe. Çdo student i çdo skuadre duhet të vrapojë në njëri kënd i fushës në tjetrin. Studenti tjetër duhet të niset atëherë kur partneri përfundon vrapin e tij.
Ushtrime	Shërbimi, kthimi i shërbimit dhe goditjet fundore si një sekuencë për lojën njëshe, etj.
Lojëra	Studentët ndahen në çifte. Studenti A shërben në një zonë të caktuar të fushës, B kthen shërbimin në një zonë të caktuar të fushës dhe më pas ata nisin të shkëmbejnë topa. Ekipi me më shumë goditje është fitues. Studentët ndërrojnë pozicionet.



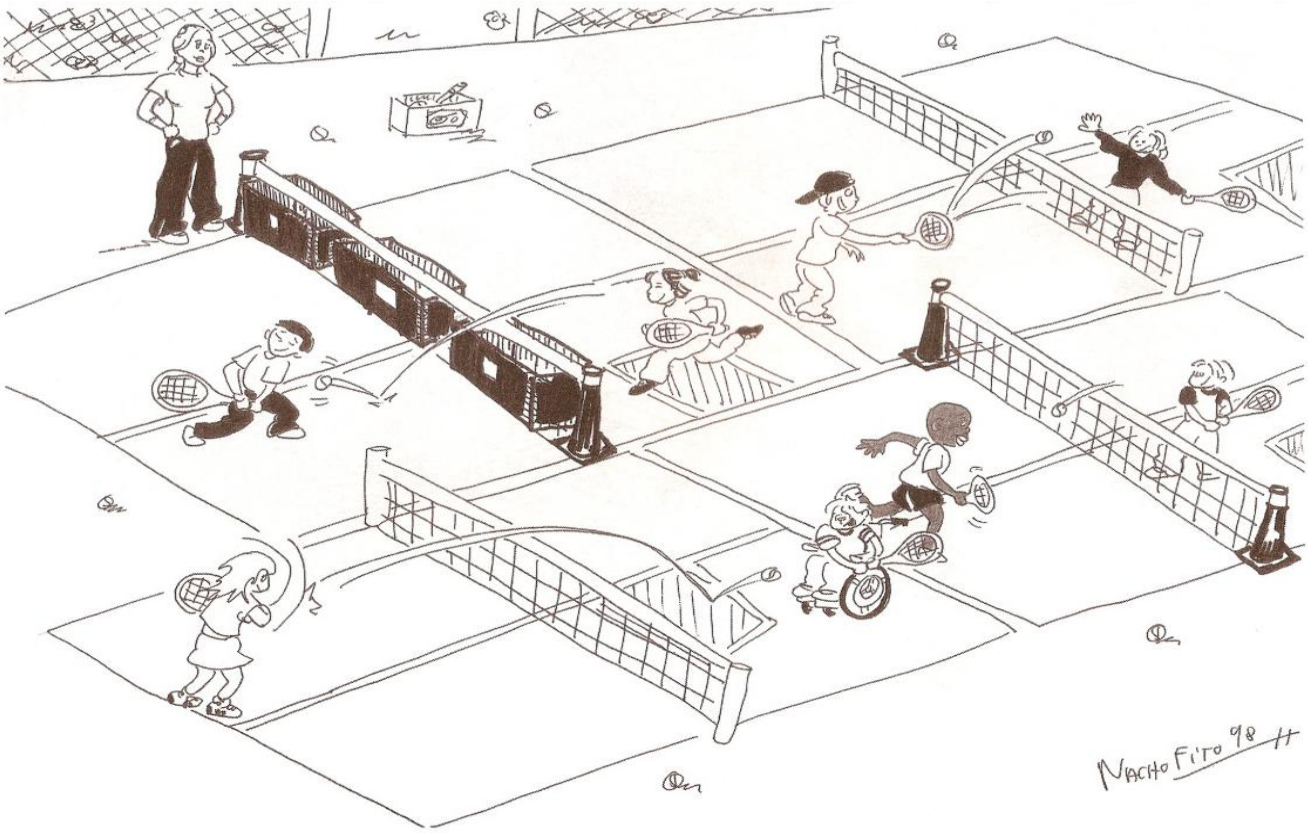
MËSIMI 23	**Tema:** GODITJA, PRITJA DHE BASHKËPUNIMI: SHËRBIMI DHE GODITJA NË AJËR
Objektivi	Të zhvillohen goditjet të cilat përdoren nga të gjithë studentët për të nisur një pikë dhe për të goditur në ajër
Nxehja	Studentët ndahen në çifte. Ata bëjnë sikur luajnë një ndeshje ndaj njëri-tjetrit pa përdorur top dhe duke lëvizur raketën si në goditje në çdo pikë.
Ushtrime	Shërbimi, kthimi i shërbimit dhe goditja në ajër, etj.
Lojëra	Studenti A shërben topa në një zonë të caktuar të fushës dhe vrapon drejt rrjetës, B kthen topin për A dhe ky godet në ajër duke nisur shkëmbimet. Ekipi me më shumë shkëmbime është fitues. Studentët ndërrojnë pozicionet.



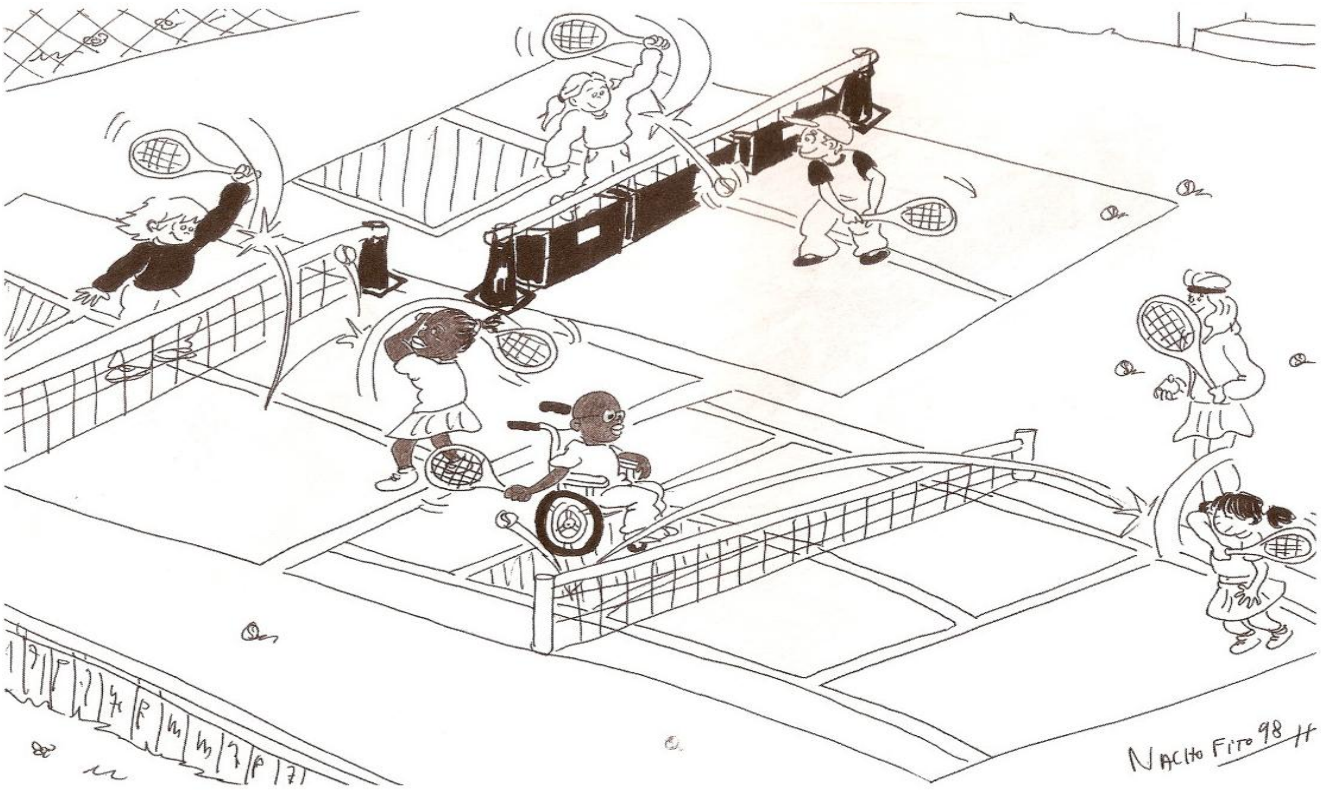
MËSIMI 24	**Tema:** GODITJA, PRITJA, BASHKËPUNIMI DHE KONKURRIMI: LOJA DYSHE
Objektivi	Të njihen studentët me konceptin e lojës dyshe dhe t'i jepet atyre një ide e detyrave që duhet të përmbushin në fushën e lojës dyshe
Nxehja	Çdo student ka një top të cilin nuk duhet ta mbajnë për më shumë se 2-3 sekonda, para se ta hedhin ose ta rrotullojnë larg vetes. Më pas ata duhet ta kapin sa më shpejt të jetë e mundur dhe ta hedhin përsëri.
Ushtrime	"Katër studentë me një top": shërbyesi, pritësi i shërbimit, dhe nga një partner për secilin.
Lojëra	Lojë e rregullt dyshe. Çdo ekip shërben katër pikë radhazi. Shërbyesi i alternon shërbimet midis të dy lojtarëve të ekipit kundërshtar. Studentët e të njëjtit ekip gjithashtu alternojnë edhe radhën e shërbimit pas 4 pikësh. Studentët ndërrojnë pozicionet.



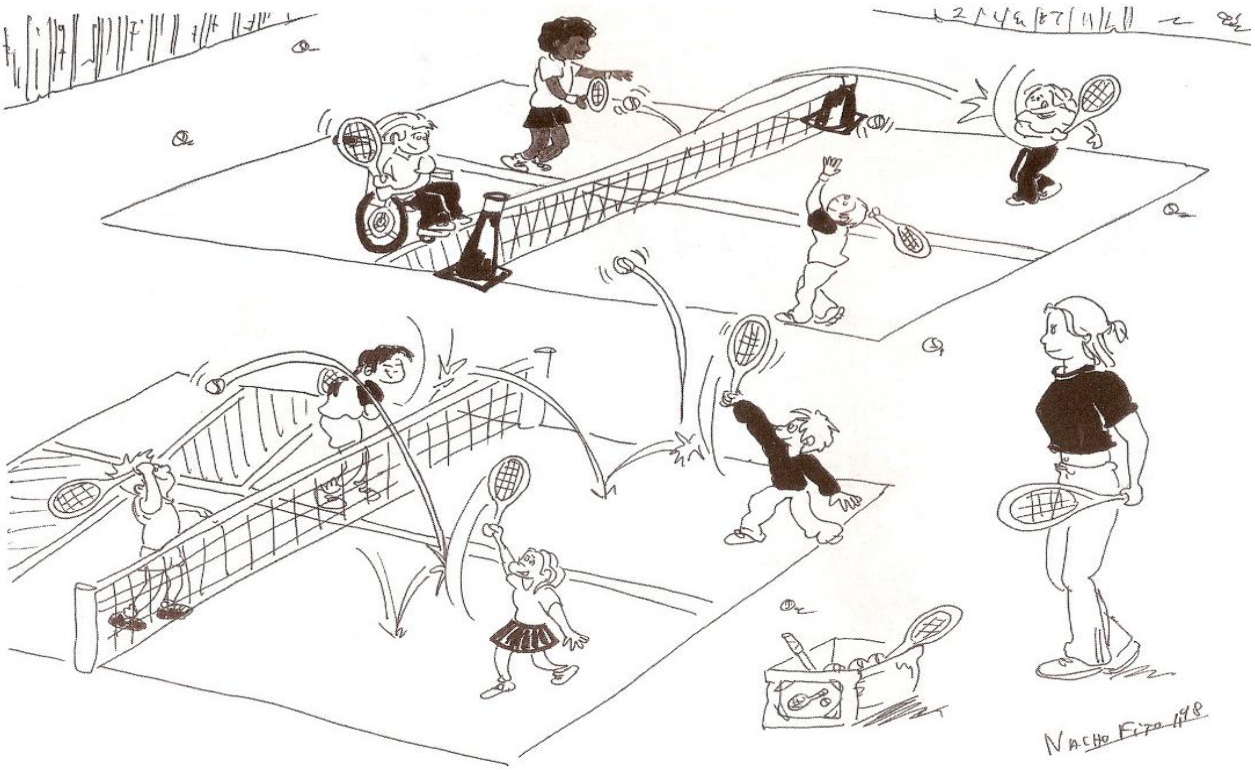
MËSIMI 25	**Tema:** GODITJA, PRITJA, BASHKËPUNIMI DHE KONKURRIMI: LOJA NJËSHE
Objektivi	Të zhvillohen strategji të ndryshme të hartuara për të ndihmuar studentët të arrijnë një pozicion sulmi në rrjetë
Nxehja	Studentët janë të shpërndarë në fushë, secili me një top. Studentët bëjnë topin të kërcejë, kur humbasin kontrollin ata ulen në gjunjë dhe vazhdojnë të mbajnë topin në kërcim. Studentët që qëndrojnë në këmbë janë fitues.
Ushtrime	Sulmi i topave të shkurtër dhe goditjet në ajër.
Lojëra	Studentët shkëmbejnë topa të ndarë në çifte. Studenti A shërben në një zonë të caktuar të fushës, B kthen shërbimin dhe vrapon drejt rrjetës dhe më as ata luajnë pikën. Studentët ndërrojnë pozicionet.



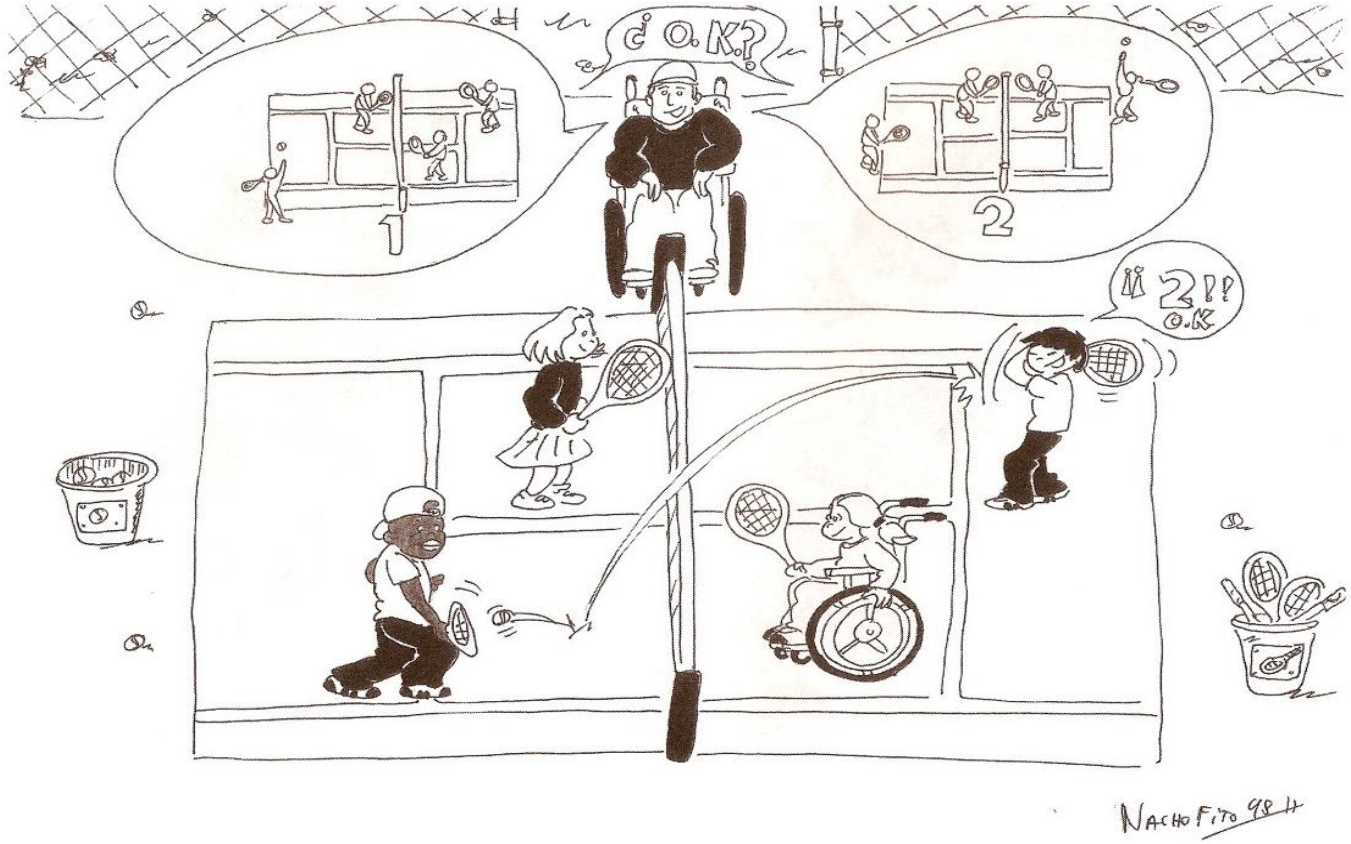
MËSIMI 26	**Tema: :** GODITJA, PRITJA DHE KONKURRIMI : SULMI
Objektivi	Të krijohen situata ku studentët duhet të sulmojnë duke përdorur koncepte të ndryshme të kontrollit të topit
Nxehja	Ekipe me nga 4 studentë. 2 lojtarë gjunjëzohen në një vijë dhe 2 të tjerët gjunjëzohen në një tjetër vijë të ndodhur përballë. Studentët pasojnë topin midis tyre dhe përpiqen të shënojnë një gol tek portieri kundërshtar. Studentët mund të lëvizin por gjithnjë duhet të prekin vijën e tyre. Ekipi me më shumë gola fiton.
Ushtrime	Sulmi në këndin e kundërt të fushës, sulmi duke u afruar në rrjetë, etj.
Lojëra	Studentët shkëmbejnë topa në çift. Studenti A shërben në një zonë të caktuar të fushës, B kthen shërbimin dhe ata luajnë pikën. Të dy studentët mund të afrohen në rrjetë duke goditur në anën e dobët të kundërshtarit. Studentët ndërrojnë pozicionet.



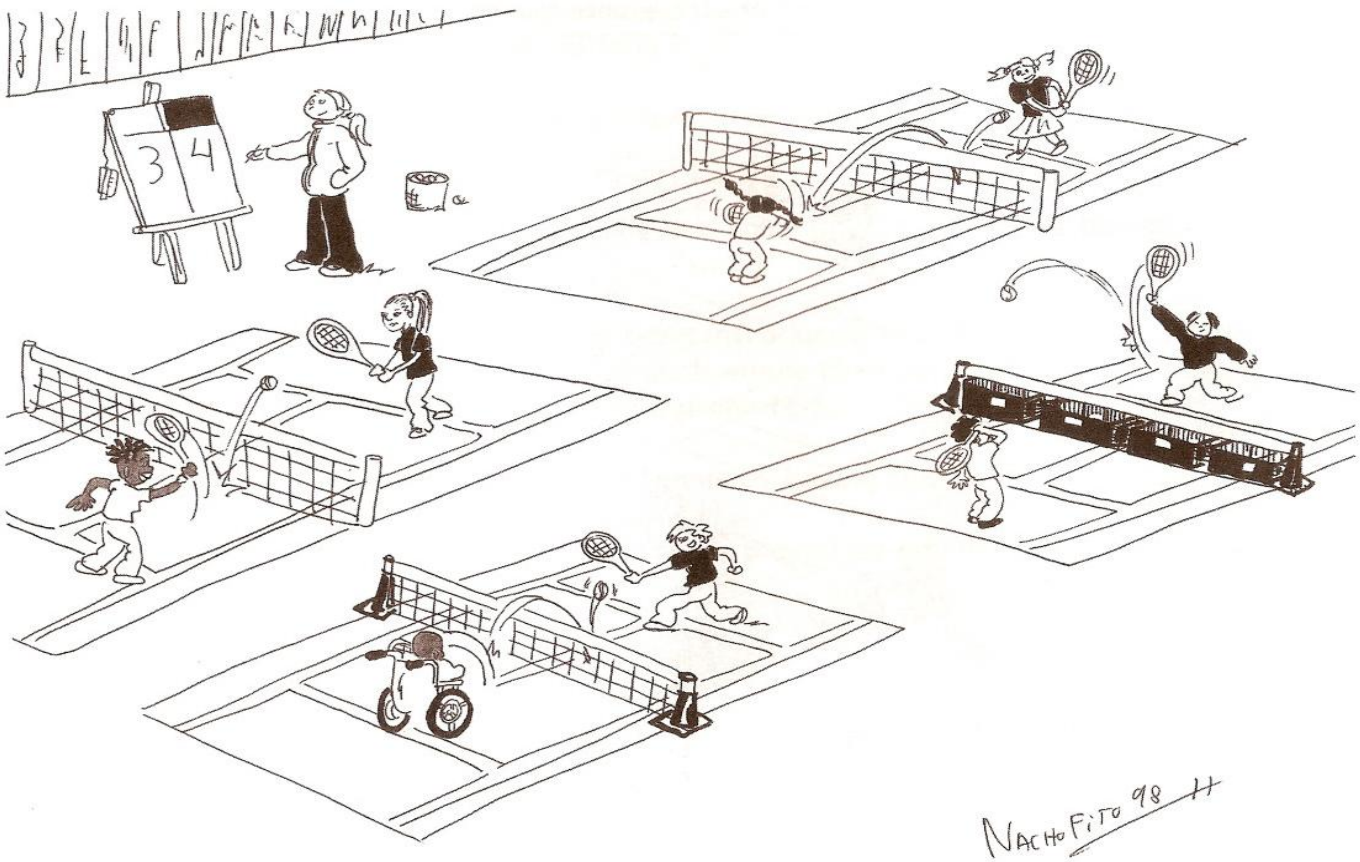
MËSIMI 27	**Tema:** GODITJA, PRITJA DHE KONKURRIMI: MBROJTJA NDAJ TOPAVE TË SHKURTËR, TOPAVE ANËSORË DHE NDAJ KUNDËRSHTARËVE QË NDODHEN NË RRJETË
Objektivi	Të përmirësohen aftësitë mbrojtëse të studentëve kur sulmohen nga topa të shkurtër ose anësorë apo kur studenti tjetër ndodhet në rrjetë
Nxehja	Studentët formojnë çifte. Hedhin dhe presin topin duke rritur gradualisht distancën midis tyre. Topi nuk duhet të kërcejë në tokë. Studentët që arrijnë një distancë më të madhe midis njëri-tjetrit janë fitues.
Ushtrime	Mbrojtja ndaj topave anësorë, ndaj topave të shkurtër, ndaj topave të shpejtë, etj.
Lojëra	Studentët shkëmbejnë topa në çifte. Studenti A shërben në një zonë të caktuar të fushës, B kthen shërbimin dhe vrapon në rrjetë dhe më pas ata luajnë pikën por A duhet të godasë në lob çdo goditje. Studentët ndërrojnë pozicionet.



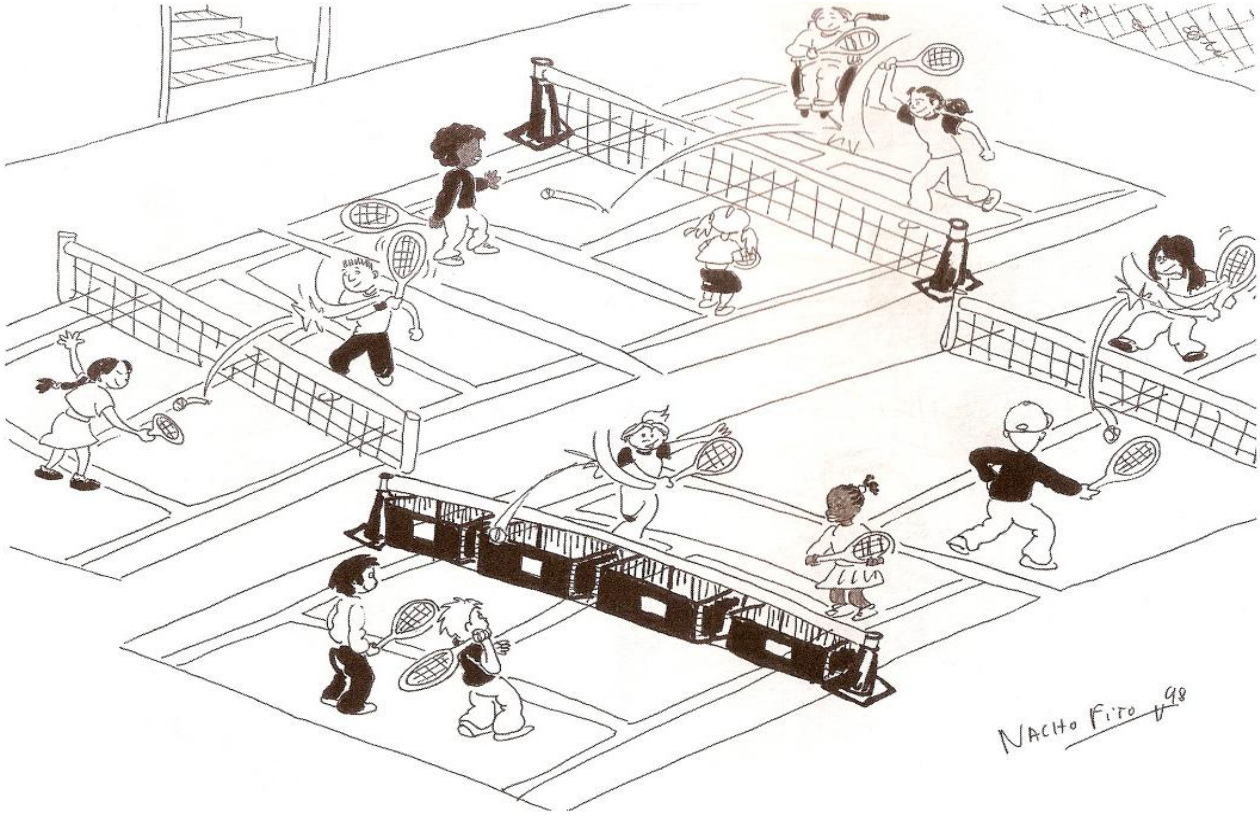
MËSIMI 28	**Tema:** ETIKA PROFESIONALE DHE RREGULLAT NË TENIS
Objektivi	Të rishikohen së bashku me studentët disa rregulla dhe principe kryesore që do të përforcojnë eksperiencën e tyre në sportin e tenisit
Nxehja	Ecje e lehtë nëpër fushë duke ndryshuar ritmin (ngadalë, shpejt, etj.)
Ushtrime	Seri pyetjesh në lidhje me: rregullat kryesore të tenisit, etikën profesionale, sportivitetin, etj.
Lojëra	Studentët bëjnë një lojë dyshe dhe mësuesi bën pyetje mbi rregullat e tenisit dhe etikën. Përgjigjet e sakta janë 1 pikë ndërsa përgjigjet e gabuara janë 1 pikë për ekipin kundërshtar.



MËSIMI 29	**Tema:** KONKURRIMI NË LOJËN NJËSHE
Objektivi	Të zhvillohet brenda grupit një aktivitet konkurrues i orientuar nga zbavitja
Nxehja	Krahët shtrihen lart drejt qiellit dhe më pas poshtë në majat e këmbëve, rrotullim i qafës, rrotullim i kyçeve, etj.
Ushtrime	Në një situatë konkurruese: përqendrim, tolerancë ndaj gabimeve, sportivitet, përpjekje maksimale, etj.
Lojëra	Studentët ndahen në ekipe të ndryshme. Organizohet një turne në mënyrë që ata mund të luajnë disa lojëra njëshe. Pikët e fituara nga secili ekip në total mblidhen në fund.



MËSIMI 30	**Tema:** KONKURRIMI NË LOJËN NJËSHE DHE DYSHE
Objektivi	Të zhvillohet një aktivitet konkurrues i orientuar nga zbavitja për të gjithë studentët e grupit
Nxehja	Lëvizje nëpër fushë për 3 minuta. Rrotullime të krahëve nga përpara dhe nga prapa. Rrotullime të trupit me duke mbajtur krahët ne nivelin e shpatullave. Zgjatje e këmbës së djathtë në anën e majtë dhe anasjelltas me gjunjë të përkulur dhe rikthim në pozicionin fillestar, etj
Ushtrime	Në një situatë konkurruese: përqendrim, tolerancë ndaj gabimeve, sportivitet, përpjekje maksimale, etj.
Lojëra	Studentët ndahen në ekipe të ndryshme. Organizohet një turne në mënyrë që ata mund të luajnë disa lojëra njëshe dhe dyshe. Pikët e fituara nga secili ekip në total mblidhen në fund.



4. PROGRAMET PASUESE

Hyrje

Nëse Iniciativa e Tenisit në Shkolla është zhvilluar me sukses në një vend, brenda një periudhe të shkurtër duhet të jenë arritur qëllimet e mëposhtme:

- Një numër i madh fëmijësh me moshë 6-11 vjeç do të jenë njohur me tenisin në shkolla. Ata kanë arritur të provojnë këtë sport duke përdorur një metodë të bazuar tek loja ku ata mësojnë diçka duke e bërë atë. Është pranuar që në tenisin e sotëm se vendet që duan të jenë të suksesshme në tenis duhet ta prezantojnë tenisin në moshat e vogla.

- Fëmijët do të kenë pasur një eksperiencë pozitive me tenisin duke u zbavitur.

- Mësuesit / shkollat do të kenë kuptuar që tenisi mund të luhet nga të gjithë grupet socio-ekonomike dhe që mini-tenisi përmirëson koordinimin e fëmijëve.

- Nëpërmjet kurseve të drejtuara nga Koordinatori kombëtar mund të krijohet një grup mësuesish të kualifikuar për të drejtuar mësimin e tenisit në shkolla.

- Do të ketë më shumë interes tek ky sport nga qeveria dhe sponsorët.

- Gjatë vizitave të rregullta nëpër shkolla, Koordinatorët do të kenë nisur të njohin lojtarët më të talentuar.

- Gjatë ose në përfundimin e 20-30 orëve të mini-tenisit në shkolla, Koordinatori kombëtar duhet të nisë të organizojë programe pasuese. Programet pasuese duhet të ndihmojnë për të plotësuar hapësirën midis programeve fillestare dhe programeve stërvitore të Federatës Kombëtare.

Programet pasuese:

Programe të mundshme pasuese mund të përfshijnë:

a) Trajnim pasues për lojtarët më të talentuar në një fushë normale duke përdorur raketa dhe topa normalë.
b) Turne mini-tenisi brenda shkollës.
c) Turne mini-tenisi midis shkollave në nivel lokal, rajonal dhe kombëtar.
d) Turne të tjerë për lojtarët më të mirë.
e) Shndërrim i fushës në përmasa normale.
f) Identifikimi i trajnerëve më të talentuar për t'u futur në Kursin e Nivelit të I^{rë} për trajnerë.

Trajnimi pasues / loja në fushën me përmasa të rregullta

Koordinatorët duhet të përpiqen t'i japin mundësi lojtarëve më të mirë të luajnë në fushë me përmasa të rregullta. Megjithatë është e rëndësishme të zotërohen njohuri të mira se çfarë i duhet mësuar këtyre lojtarëve për t'i ndihmuar ata të përparojnë.

Kur punohet me lojtarë me perspektivë mësuesi duhet të fusë në program dy aspekte kryesore: taktikat kryesore dhe një teknikë të avancuar që do t'i japë mundësi të zbatojnë këto taktika.

Qëllimi taktik i përgjithshëm në këtë fazë për lojtarin fillestar ose lojtarin fillestar të avancuar është të zhvillohen koncepte kryesore taktike në 5 situatat e lojës. Këto situata loje përfshijnë:

1. Shërbimi
2. Pritja e shërbimit
3. Shkëmbimet nga vija fundore
4. Afrimi ose loja në rrjetë
5. Loja kundër lojtarit që ndodhet në rrjetë

Disa qëllime taktike të veçanta që duhet të zbatohen në situatat e ndryshme të lojës përfshijnë:

- Rendimenti: Ky koncept është një kombinim i kontrollit dhe sigurisë. Sapo lojtari është në gjendje të godasë topin, trajneri duhet të vërë theksin tek ushtrimet për rendimentin (me studentët që synojnë të kalojnë topin mbi rrjetë 5, 10, 15, 20 herë pa gabuar).

- Lartësia: Ky koncept përdoret shpesh nga fillestarët për të mbajtur kundërshtarin në fund të fushës ose për ta kaluar atë kur ndodhet në rrjetë. Studentët duhet të mësojnë të godasin jo vetëm topa të lartë por edhe topa të ulët dhe në nivelin e mesit. Shkëmbimet bashkëpunuese (me trajnerin ose me një tjetër student) janë lloji më i mirë i praktikës. Shumë variante janë të mundshme.

- Drejtimi: Kjo është një ide kryesore taktike që duhet të përdoret në të gjitha fazat. Lojtarët duhet të mësojnë të:
  - drejtojnë topin atje ku ata duan (në fushën e hapur)
  - dërgojnë topin në atë drejtim prej nga vjen
  - dërgojnë topin në anën e kundërt
  - ndryshojnë drejtimin (p.sh. një top në anën e goditjes drejt dhe tjetri në anën e goditjes mbrapsht)
  - luajnë vetëm në njërën anë (p.sh. katër topa radhazi në anën e goditjes mbrapsht)
  - godasin një top në anën e goditjes drejt dhe dy topa radhazi në anën e goditjes mbrapsht.

  Ushtrimet duke përdorur koshin ose duke shkëmbyer topa me trajnerin ose një student tjetër janë mënyra më e mirë për të praktikuar aftësitë kryesore në lidhje me drejtimin e goditjeve me fillestarët.

- Gjatësia: kjo aftësi është e fundit në fazën e parë të zhvillimit taktik. Lojtarët zbulojnë rëndësinë e gjatësisë së goditjeve atëherë kur është më mirë për ta të mbajnë kundërshtarin në pjesën fundore të fushës ose kur ata duhet ta afrojnë kundërshtarin në rrjetë duke goditur topa të shkurtër. Ushtrimet me kosh ose shkëmbimet me trajnerin ose një student tjetër janë mënyra më e mirë për praktikuar aftësitë e lojtarëve fillestarë në lidhje me gjatësinë e goditjeve. Trajneri qëndron në mesin e fushës dhe kërkon që topi i parë të goditet tek ai, topi i dytë pranë rrjetës dhe topi i tretë në pjesën fundore. Shumë variante janë të mundshme.

Çdo lidhje teknike duhet të konsiderohet si mjet për të zhvilluar në mënyrë më të efektshme qëllimet e përshkruara më lart për situatat e ndryshme të lojës. Kjo mund të përmblidhet si më poshtë:

- Kapjet e raketës: Është e rëndësishme të vihet theksi tek një kapje e veçantë e raketës për shërbimin dhe ndryshim i kapjes për goditjet në ajër.

- Lëvizja e raketës: Përpiquni që lojtarët të arrijnë një lëvizje të vazhdueshme. Lloji i lëvizjes së raketës para kontaktit me topin që studenti përdor (në formë rrethi apo lavjerrësi) nuk është aq e rëndësishme. Ajo që ka rëndësi është që ajo të jetë e pasforcuar dhe natyrale.

- Lëvizja me këmbët: Gradualisht përfshini më shumë situata në të cilat lojtari duhet të godasë në një situatë dinamike (duke lëvizur drejt topit, goditje para trupit, lëvizje prapa, etj.). Këto situata do të ndihmojnë gjithashtu lojtarin të zhvillojë ekuilibrin.

- Goditjet e veçanta: Gradualisht përfshini në program goditje të veçanta si lobi, topi i shkurtër dhe goditja kur topi është në ngritje në format e tyre kryesore.

- Spina (rrotullimi i topit nga përpara): nëse studenti nuk e godet goditjen drejt me spinë, mësuesi duhet t'ia mësojë atë. Më pas duhet bërë e njëjta gjë me goditjen mbrapsht. Slice (rrotullimi i topit nga mbrapa) mund të mësohet më vonë.

Kampionatet e mini-tenisit brenda shkollës

Pas ose gjatë programit 30-orësh mësuesit e shkollave duhet të organizojnë kampionate mini-tenisi brenda shkollës që mund të kombinohen me aktivitete të tjera sportive ose fizike. Këto kampionate mund të organizohen midis studentëve të grupeve ose klasave të ndryshme që marrin pjesë në programin e mini-tenisit në atë shkollë. Kampionatet mund të organizohen sipas grupmoshës dhe seksit. Nga këto kampionate, çdo shkollë mund të emërojë

një ekip të përbërë nga një numër i caktuar lojtarësh të çdo grupmoshe dhe seksi.

Kampionatet e mini-tenisit midis shkollave

Koordinatori lokal i programit në bashkëpunim me mësuesit e shkollës duhet të përpiqet të krijojë një kampionat mini-tenisi midis shkollave që përfshin ekipet e emëruara nga të gjitha shkollat që marrin pjesë në programin e mini-tenisit në një zonë të caktuar (një qytet, një shtet, një provincë, një krahinë, etj.). Këto kampionate midis shkollave mund të kenë formate të ndryshme në bazë të numrit të ekipeve pjesëmarrëse. Nëse programi ka strukturën e duhur mund të organizohen edhe kampionate mini-tenisi lokale, rajonale dhe kombëtare midis shkollave.

Kampionatet në këtë nivel duhet të organizohen me ekipe. Fëmijët zbaviten më shumë kur i përkasin një ekipi. Kampionatet ekiporë zbusin presionin që shpesh shoqëron pjesëmarrjen në sporte individuale si tenisi. Është përgjegjësia e mësuesit të organizojë stërvitje në lojën dyshe, turne dhe kampionate midis shkollave për ekipet e të vegjëlve.

Turne të tjerë për lojtarët më të mirë

Më poshtë jepet një listë për turnetë dhe formate të ndryshme për turnetë (p.sh. Round Robin, me eliminim direkt dhe ndeshje ngushëllimi, etj.) që do të përdoren për t'i prezantuar studentët me situata konkurruese.

Çdo lloj kampionati duhet të hartohet duke pasur në mëndje numrin dhe nivelin e aftësive të studentëve si dhe mundësitë në lidhje me pajisjet e disponueshme (fushat dhe topat). Turnetë mund të përdoren si indikatorë të progresit dhe standardit të studentëve në atë kohë. Gjatë kampionateve duhet të përqendrohet vëmendja tek rregullat, etika, pikëzimi, strategjia e përgjithshme e lojës si dhe tek zbavitja.

Turneu me eliminim direkt

Madhësia e shortit: Shorti mund të jetë i përbërë nga 4, 8, 16, 32 ose 64 lojtarë.

Numri i lojtarëve me numër:

16 konkurrentë ose ekipe	-	4 lojtarë me numër
32 konkurrentë ose ekipe	-	8 lojtarë me numër
64 konkurrentë ose ekipe	-	16 lojtarë me numër

Procedura për vendosjen e lojtarë me numër:

1. Vendosni lojtarin me numër 1 në vijën e parë dhe lojtarin me numër 2 në vijën e 32^{të} (short me 32 lojtarë) ose vijën e 64^{t} (short me 64 lojtarë).
2. Për të përcaktuar vendndodhjen e lojtarë me numër të mbetur, hidhini në short 2 e nga 2 duke vendosur numrin që zgjidhet i pari në pjesën e sipërme të shortit dhe të zgjedhurin e dytë në pjesën e poshtme. Shorti me 16 lojtarë në kolonën A, me 32 lojtarë në kolonën B dhe me 64 lojtarë në kolonën C

	A	B	C	
Lojtarët me numër 3 dhe 4				emri i parë i zgjedhur, në pjesën e sipërme
		5	9	17
				emri i dytë i zgjedhur, në pjesën e poshtme
		12	24	48
Lojtarët me numër 5 dhe 6				emri i parë i zgjedhur, në pjesën e sipërme
			16	32
				emri i dytë i zgjedhur, në pjesën e poshtme
			17	33
Lojtarët me numër 7 dhe 8				emri i parë i zgjedhur, në pjesën e sipërme
			8	16
				emri i dytë i zgjedhur, në pjesën e poshtme
			25	49
Lojtarët me numër 9 dhe 10				emri i parë i zgjedhur, në pjesën e sipërme
				9

	emri i dytë i zgjedhur, në pjesën e poshtme 56
Lojtarët me numër 11 dhe 12 sipërme	emri i parë i zgjedhur, në pjesën e 25
	emri i dytë i zgjedhur, në pjesën e poshtme 40
Lojtarët me numër 13 dhe 14 sipërme	emri i parë i zgjedhur, në pjesën e 24
	emri i dytë i zgjedhur, në pjesën e poshtme 41
Lojtarët me numër 15 dhe 16 sipërme	emri i parë i zgjedhur, në pjesën e 8
	emri i dytë i zgjedhur, në pjesën e poshtme 57

Aforfetë:

Kur numri i lojtarëve nuk është saktësisht 4, 8, 16, 32 ose 64 duhet të përdoret shorti për numrin më të lartë pasues, p.sh. nëse janë 11 lojtarë, duhet të përdoret fleta e shortit për 16 lojtarë, duke dhënë 5 aforfe. The lojtarë me numër do t'i jepet një aforfe në turnin e parë dhe nëse ka më shumë aforfe sesa lojtarë me numër atëherë aforfeja tjetër do të vendoset në pjesën e poshtme të shortit. 11 lojtarë: 16 – 11 = 5 aforfe.

Lojtarët e mbetur:
Pasi të jenë vendosur lojtarë me numër dhe aforfetë në short në mënyrën e përshkruar më lart, për lojtarët e mbetur duhet të përcaktohet në mënyrë të rastësishme pozicioni në të cilin do të vendosen në short.

Shënim: Shih shtojcën për një short të lojës njëshe.

Renditja brenda shkollës:

Një renditje është thelbësore në një shkollë. Ajo e bën zgjedhjen e ekipit mjaft të lehtë dhe i motivon nxënësit të përpiqen të arrijnë një pozicion të

lartë duke përmirësuar në këtë mënyrë tenisin e tyre. Renditja funksionon në mënyrë fare të thjeshtë:

- Vendosini lojtarët në renditjen që ju mendoni se duhet të jenë
- Një lojtar mund të sfidojë një lojtar tjetër që ndodhet deri në dy pozicione më lart
- Nëse sfiduesi fiton, ai/ajo merr vendin e atij që humbet i cili zbret një pozicion
- Nëse sfiduesi humbet ai/ajo qëndron aty ku është dhe nuk mund të sfidojë të njëjtin person për 4 javë të tjera
- Duhet të lejohet vetëm një sfidë në javë

Nëse personi që sfidohet nuk e pranon sfidën për një periudhë dy javore, sfiduesi zë vendin e tij.
Nxirrni një renditje të azhurnuar në tabelën e njoftimeve pasi fëmijët kanë dëshirë të shohin emrat dhe pozicionet e tyre.

Renditja piramidë

1
2 3 4
5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Renditja piramidë (e treguar më lart) nxit zhvillimin e më shumë ndeshjeve pasi çdo lojtar mund të sfidojë një lojtar që ndodhet një radhë më lart. Nëse një lojtar fiton ndaj një lojtari që ndodhet një radhë më lart, ai ndërron pozicionet me humbësin.

Turneu Round Robin (Turne me grupe me grumbullim pikësh)

Turneu Round Robin luhet me 3 ose më shume lojtarë. Të gjithë konkurrentët luajnë ndaj njëri-tjetrit pavarësisht nga rezultatet dhe kështu përfitojnë një pjesëmarrje maksimale

Round Robin – loja njëshe:

Përpiquni të mos formoni grupe me më shumë se 8 lojtarë pasi do të duhej një kohë e gjatë për t'u përfunduar. Në një grup me 8 lojtarë do të kishte 7 ndeshje për secilin lojtar. Nëse ka 4 fusha dhe luhen 3 ndeshje do të duhen rreth 90 minuta për t'u përfunduar. Duhet praktikë për të gjetur numrin e lojrave të nevojshme bazuar në numrin e fushave të disponueshme gjatë një kohe të caktuar.

Siç do të shihni më poshtë, në një short për turneun round robin, lojtari me numër 1 qëndron në fillim të çdo raundi me numrin që do ndeshet kundër tij që zbret në raundin pasardhës. Numrat e tjerë vendosen në drejtim kundër-orar për të plotësuar listën e ndeshjeve. Nëse ka vetëm 5 lojtarë në grup, numri 6 bëhet një aforfe.

Round Robin – loja dyshe:
Ka dy mënyra për të zhvilluar një turne dyshe Round Robin:
1. Partnerët nuk ndryshojnë
2. Partnerët ndryshojnë pas 4 gemesh

Mënyra e parë është e lehtë. Ajo funksionon në të njëjtën mënyrë si Round Robin në lojën njëshe. Partnerët ose zgjidhen me short ose lojtari më i mirë vihet me lojtarin më të dobët e kështu me radhë.

Mënyra e dytë është më e ndërlikuar. Lojtarët ndahen në dy grupe; femra (në rastin e dyshes së përzier) ose lojtari më i dobët ndërrohet pas 4 gemesh dhe luan së bashku me lojtarin më të fortë ndaj të cilit po luanin. Numri total i lojërave të fituara shënohet në tabelën e pikëve në fund të ndeshjes.

FAZA 1
Turneu Round Robin – Grupi A

Nr	Emri	1	2	3	4	5	6	Setet e fituar Gemet e fituar	Pozicioni në grup
1									
2									
3									
4									
5									

Shorti për Turneun Round Robin

Lojtarëve dhe çifteve u jepet një numër

6 lojtarë:

Raundi 1	**Raundi 2**	**Raundi 3**	**Raundi 4**	**Raundi 5**
1 v 6	1 v 5	1 v 4	1 v 3	1 v 2
2 v 5	2 v 4 2 v 3	2 v 6	3 v 5	
3 v 4	3 v 6 5 v 6	4 v 5	4 v 6	

Kur janë vetëm 5 lojtarë, ai që duhet të luajë ndaj Nr.6 në çdo raund do të ketë një aforfe.

8 lojtarë:

Raundi 1	**Raundi 2**	**Raundi 3**	**Raundi 4**	**Raundi 5**	**Raundi 6**	**Raundi 7**
1 v 7	1 v 6	1 v 5	2 v 4	1 v 4	1 v 3	2 v 1
2 v 6	2 v 5 3 v 4	3 v 6	2 v 3	2 v 7	3 v 7	
3 v 5	4 v 7 6 v 7	5 v 7	5 v 6	4 v 5	4 v 6	
4 v 8	3 v 8 2 v 8	1 v 8	7 v 8	6 v 8	5 v 8	

Kur janë vetëm 7 lojtarë, ai që duhet të luajë ndaj Nr.8 në çdo raund do të ketë një aforfe.

10 lojtarë:

Raundi 1	**Raundi 2**	**Raundi 3**	**Raundi 4**	**Raundi 5**
1 v 9	1 v 8	1 v 7	l v 6 2 v 5	
2 v 8	2 v 7 2 v 6	3 v 5 3 v 4		
3 v 7	3 v 6 4 v 9	4 v 8	8 v 9	
4 v 6	5 v 9 5 v 8	7 v 9	6 v 7	
5 v l0 4 v l0	3 v l0	2 v 10	1 v 10	

Raundi 6	**Raundi 7**	**Raundi 8**	**Raundi 9**
l v 5	1 v 4	1 v 3	l v 2
2 v 3	2 v 9	2 v 4	3 v 9
4 v 7	3 v 8 5 v 6	4 v 5	
6 v 9	5 v 7 7 v 8	6 v 8	
8 v 10	6 v 10	9 v 10	7 v 10

Kur janë vetëm 9 lojtarë, ai që duhet të luajë ndaj Nr.10 në çdo raund do të ketë një aforfe.

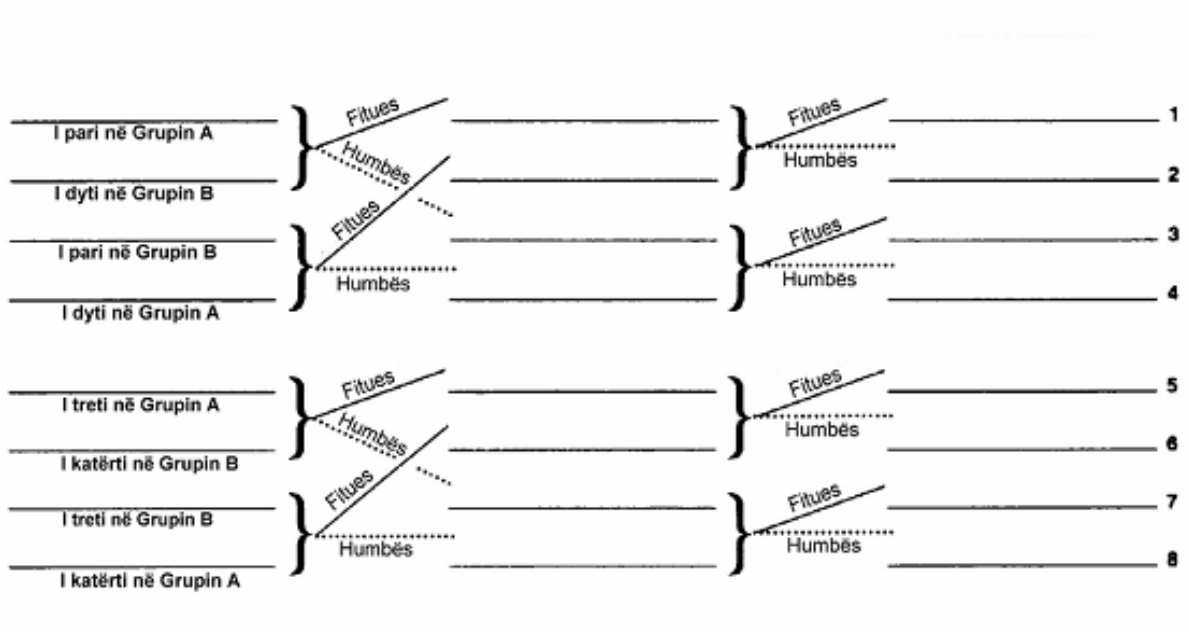
Një turne Round Robin mund të vazhdojë me një fazë me eliminim direkt ku të gjithë lojtarët konkurrojnë për një pozicion përfundimtar nga 1 në 8.

Grupi A

Nr	Emri	1	2	3	4	Totali			Pozicioni
						Lojë	Sete	Geme	
1									
2									
3									
4									
5									

Grupi B

Nr	Emri	1	2	3	4	Totali			Pozicioni
						Lojë	Sete	Geme	
1									
2									
3									
4									
5									



Turne me ndeshje ngushëllimi

Më poshtë është një shembull i një shorti me 16 lojtarë në një format me ndeshje ngushëllimi që siguron vazhdimin normal të turneut për fituesit por gjithashtu garanton që çdo lojtar, fitues apo humbës, luan të njëjtin numër ndeshjesh në aktivitet. Në fund të turneut përcaktohet një renditje nga 1 në 16.

Disavantazhet janë se ky lloj formati kërkon zhvillimin e 32 ndeshjeve dhe jo 15 dhe për këtë arsye kërkon më shumë kohë, fusha dhe topa. Megjithatë, topa të përdorur mund të shfrytëzohen për ndeshjet e ngushëllimit.

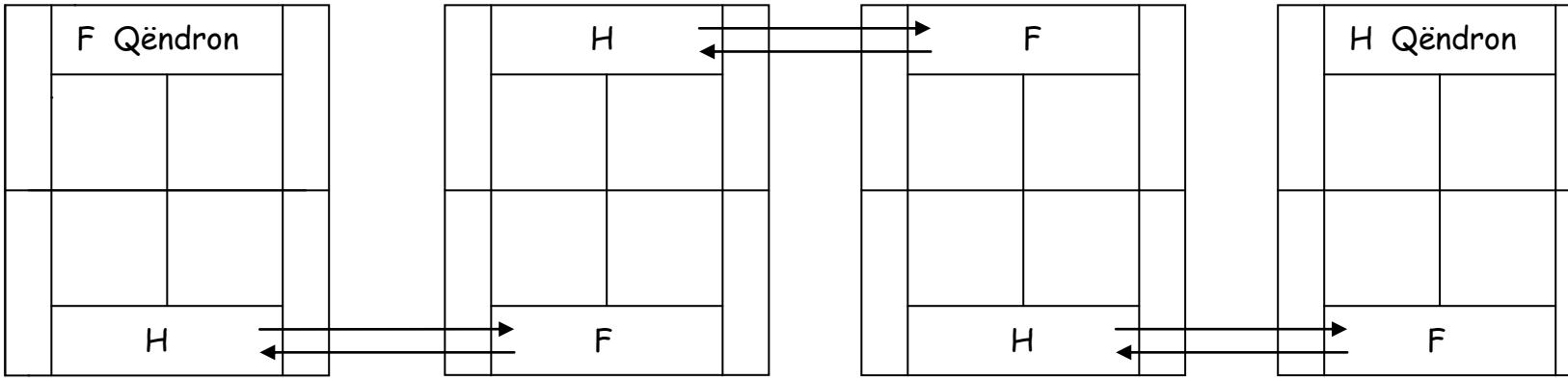
Të dhënat shtesë që rezultojnë nga ky format ndihmojnë në përzgjedhjen dhe klasifikimin e lojtarëve. **(Shih shtojcën)**

Turnetë me lëvizje lart apo poshtë

Ky lloj turneu është më i përshtatshëm për një aktivitet me kufi kohor. Lojtarët luajnë ndeshje njëshe (pike ose geme) dhe në fund të një periudhe të paracaktuar lojtarët ndërrojnë fushat. Fituesit lëvizin në një drejtim ndërsa humbësit në drejtimin tjetër (shih diagramin më poshtë).

Çdo lojtar më pas luan ndaj një kundërshtari tjetër për periudhën tjetër kohore. Fituesi është lojtari që qëndron në fushën e parë në fund të kohës së paracaktuar ose lojtari që ka qëndruar më shumë në fushën e parë gjatë aktivitetit.

"Vendi i Parë"



Fusha 1 **Fusha 2**

Fusha 3 **Fusha 4**

F = Fituesi

H = Humbësi

Nëse nuk ka fusha të mjaftueshme, lojtarët mund të luajnë në gjysmë fushe (p.sh. 16 lojtarë në 4 fusha = 8 gjysmëfusha).

Geme pa avantazh: Të njëjtat rregulla si në tenisin normal përveçse kur rezultati shkon në 40-40 (barazim) lojtari që fiton pikën pasardhëse fiton gemin. Kjo mund të përdoret kur ka një kufizim kohor.

Tenisi me kufizim kohor: Luani geme ose pikë për një periudhë të paracaktuar kohore (p.sh. 8 minuta apo 15 minuta). Pas një sinjali, siç mund të jetë rënia e një bilbili, lojtarët luajnë ndaj një kundërshtari tjetër. Përcaktoni sa shërbime mund të ketë lojtari dhe sistemin e pikëzimit që do të përdoret.

Loja dyshe: Për të kombinuar nivelet, ndani grupin në dy nivele në bazë të aftësisë, Grupi A dhe Grupi B. Lojtarët e Grupit A mund të kenë partnerë vetëm nga Grupi B.

Loja Treshe: Çdo ekip ka 3 lojtarë në secilën anë të fushës, duke përdorur fushën normale të lojës dyshe. Asnjë lojtar nuk lejohet të godasë topin dy herë radhazi gjatë shkëmbimeve. Të tre lojtarët presin topin e goditur nga shërbyesi me radhë dhe ruajnë atë sekuencë gjatë setit. Të gjitha rregullat e tjera janë si në lojën normale.

Mbreti i tie-break: Një turne Round Robin për të përcaktuar Mbretin ose Mbretëreshën e tie-break, duke zhvilluar vetëm tie-break.

Tenis i alternuar: Një sistem ndërrimi fushash ku lojtarët në grupe të vegjël ndërrojnë fushën pas një limiti kohor dhe janë të përfshirë në aktivitete të ndryshme. P.sh. fusha 1: ndeshje nga vija fundore (lejohen vetëm shërbimi dhe goditjet nga vija fundore), fusha 2: ndeshje me lojë në rrjetë (lejohen vetëm shërbimi dhe goditjet në ajër), fusha 3: tie-break, fusha 4: tenis me rregulla ping-pongu (lojtarët godasin në mënyrë të alternuar).

Grand Slam Tenis: Në një grup 28-30 studentësh, ndani studentët në 3 nivele sipas aftësive. Në çdo nivel aftësie do të jenë 8-10 lojtarë. Ndani lojtarët brenda një niveli aftësie në dyshe. Për çdo turne të Grand Slam-it (Australian Open, French Open, Wimbledon dhe US Open) emëroni një ekip dysheje për çdo nivel aftësie që të përfaqësojë atë eveniment të Grand Slam-it. Luani një turne Round Robin me çdo ekip që luan kundër ekipeve të tjera të të njëjtit nivel aftësie.

Dyshe të zgjedhura me short: Çdo studenti i jepet një numër sapo vijnë në orën e mësimit. Të gjithë numrat futen në një kapele apo vazo dhe zgjidhen në mënyrë rastësore (p.sh. Nr.3 dhe Nr.8 përcaktohen të luajnë ndaj Nr.13 dhe Nr.1 për serinë e parë të ndeshjeve). Pas një limiti kohor, jepet rezultati për çdo numër dhe hidhet përsëri shorti për raundin e dytë. Mblidhni pikët në fund të seancës dhe përcaktoni studentin me rezultat më të mirë.

Vetëm shërbim i dytë: Luani çdo format turneu, por ndeshjet luhen duke pasur të drejtën e vetëm një shërbimi dhe jo dy. Kjo është për lojtarët e avancuar që duhet të përmirësojnë përqindjen e shërbimit të parë.

Tenisi Ekipor: Studentët ndahen në ekipe. Madhësia e ekipeve duhet të jetë bazuar në mundësitë e kompleksit sportiv ku zhvillohet, me qëllimin e krijimit të ndeshjeve ku çdo lojtar të jetë aktiv. (Për shembull, nëse keni në dispozicion 4 fusha, ju mund të krijoni ekipe me 8 lojtarë, duke mundësuar lojëra dyshe në vazhdimësi për 16 lojtarë kur përballen dy ekipe). Çdo seancë do t'i japë mundësi dy ekipeve të konkurrojnë. Programi i ndeshjeve do t'i japë mundësi çdo ekipi të luajë të paktën një herë me çdo ekip tjetër.

Kampionati ekipor i ndryshueshëm: Ky format përdoret për të zhvilluar një kampionat ekipor në një situatë ku numri dhe përbërja e studentëve ndryshon nga dita në ditë. Ndani studentët në ekipe dhe luani një seri ndeshjesh deri në 11 ose 21 pikë, ose për një periudhë të paracaktuar kohore (ndeshje 10 minutash). Çdo ekip mund të ketë katër ekipe dyshe. Në fund të seancën bëhet totali i pikëve të fituara nga çdo lojtar dhe përcaktohet fituesi i ditës.

Tenis 10-garësh: Ky format i sfidon lojtarët në deri 10 aftësi në 10 ndalesa të ndryshme. Rekordet e një klase mund të përcaktohen dhe më pas të sfidohen nga klasa të tjera gjatë një ore tjetër mësimore. Ajo do të testojë aftësitë e mëposhtme:

1. Numri i ulje-ngritjeve në një minutë.
2. Numri i pompave në një minutë.
3. Numri i goditjeve drejt të goditura në mur gjatë një minute.
4. Numri i goditjeve drejt në ajër të goditura në mur gjatë një minute.
5. Numri i goditjeve mbrapsht të goditura në mur gjatë një minute.
6. Numri i goditjeve drejt 'hidh me dorë-godit-prit me dorë' në një minutë.

7 Numri i goditjeve mbrapsht 'hidh me dorë-godit-prit me dorë' në një minutë.
8. Numri i goditjeve drejt në ajër 'hidh me dorë-godit-prit me dorë' në një minutë.
9. Lëvizje nga njëra vijë në tjetrën (çdo 2 vija në fushën e lojës 2-3 metra larg mund të përdoren): Studentët nisin në njërën vijë, vrapojnë drejt tjetrës duke e prekur me raketë, kthehen tek vija e parë e kështu me radhë. Llogaritet numri i prekjeve në 1 minutë.
10. Shërbimi drejt një shenje (madhësia e shenjës përcaktohet në bazë të nivelit të lojtarit): Studenti qëndron larg shenjës dhe përdor shërbimin nga lart. 5 pikë për çdo shërbim që godet shenjën. Koha 1 minutë.

Grupi duhet ndarë në çifte që alternojnë testimin dhe mbajtjen e pikëve. Çdo çifti i caktohet një ndalesë dhe lëviz në ndalesën tjetër pas sinjalit të mësuesit deri kur të përfundohet 10-garëshi.

Identifikimi i mësuesve më të talentuar për hyrjen në Kurset e Nivelit të I^{rë} të Trajnerëve

Duke përzgjedhur mësuesit më të talentuar për t'u futur në Kurset e Nivelit të I^{rë} të Trajnerëve, ju mund të motivoni mësuesit të përmirësojnë vetveten dhe gjithashtu ndihmoni në rritjen e numrit të mësuesve të kualifikuar në vend.

5. SHTOJCË

TABELA KONTROLLI PËR PROGRAMIN E INICIATIVËS SË TENISIT NË SHKOLLA

VENDI: ----------

MUAJI: ----------

KOORDINATORI KOMBËTAR: ----------

NUMRI I FËMIJËVE:---------- **NUMRI I SHKOLLAVE:**---

NËNSHKRIMI I KOORDINATORIT KOMBËTAR:---------- Datë:
-------/--------/--------

NËNSHKRIMI I FEDERATËS KOMBËTARE:---------- Datë:
-------/--------/--------

Komente nga Federata Kombëtare:---------- ---------

INICIATIVA E TENISIT NË SHKOLLA – RAPORTI MUJOR

Vendi: Koordinatori:

Muaji:

Nr.	Emri i shkollës	Adresa	Telefon	Drejtori	Mësuesi i Edukimit Fizik	Nr. i pjesëmarrësve në mini-tenis	Pallaska	Topa	Tëtjera	Data e nisjes	Nr. i studentëve
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											

INICIATIVA E TENISIT NË SHKOLLA – RAPORTI MUJOR

Takime me autoritet dhe sponsorë: Muaji:

Emri i përfaqësisë	Instituti	Vërejtje dhe komente

Kurse trajnimi të zhvilluara për mësuesit e Edukimit Fizik		
Vendi	Datat	Vërejtje dhe komente

INICIATIVA E TENISIT NË SHKOLLA - IVENTARI

Vendi:_____ Nr. I shkollave:_____

Nr. I fëmijëve_____

DATAT E DËRGESAVE ► PAJISJET▼					Totali i marrë	Totali i shpërndarë	Totali në depo	Komente
Pallaska								
Topa sfungjeri								
Topa të butë								

Raketa për të vegjël								
Raketa për të rritur								
Topa për stërvitje								
Udhëzues për mësuesit								

Raporti i përcaktuar nga ITF: Për 4 fëmijë, 1 pallaskë, 1 top sfungjeri, 2 top të butë. Raketat për të vegjël janë të disponueshme për programet pasuese

INICIATIVA E TENISIT NË SHKOLLA – IVENTARI

Vendi:_____ Emri i koordinatorit: _____

Muaji:_____ Nr. I shkollave në program: _____

PERIUDHA ► AKTIVITETET ▼	JAVA 1	JAVA 2	JAVA 3	JAVA 4	TOTALI MUJOR	VËREJTJE DHE KOMENTE
Numri i shkollave të vizituara						
Orët e shpenzuara duke vizituar shkollat nga Koordinatori Kombëtar						
Orët e shpenzuara duke vizituar shkollat nga asistent Koordinatori						
Orët e shpenzuara në kurset e trajnimit						
Orët e shpenzuara në						

takime me autoritete dhe sponsorë						
Kampionatet e mini-tenisit						
ORË TOTALE NË JAVË						

INICIATIVA E TENISIT NË SHKOLLA – RAPORTET E

VENDI: MUAJI:

Vendi	Trajneri	Numri i Fëmijëve	Grupmoshat	Ditët e stërvitjes në tenis	Ditët e përgatitjes fizike	Totali i orëve në javë	Shpërndarja e pajisjeve të ITF dhe rezervat

A ka patur rezultate domethënëse nw këto turne? ----------

INICIATIVA E TENISIT NË SHKOLLA – PROGRAMET PASUESE

Ven	Muajt	Jan	Shk	Ma	Pri	Ma	Qers	Kor	Gus	Shta	Tet	Nën	Raport

det ▼	► Emri i KK ▼	ar	urt	rs	ll	j	hor	rik	ht	tor	or	tor	i i fundit të vitit

Status	Nr.	Emër, Mbiemër
		1.
		2.
		3.
		4.
		5.
		6.
		7.
		8.
		9.
		10.
		11.
		12.
		13.
		14.
		15.
		16.
		17.
		18.
		19.
		20.
		21.
		22.
		23.
		24.
		25.
		26.
		27.
		28.
		29.
		30.
		31.
		32.

Lojtarët me numër

	EMRI
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Lucky Loser

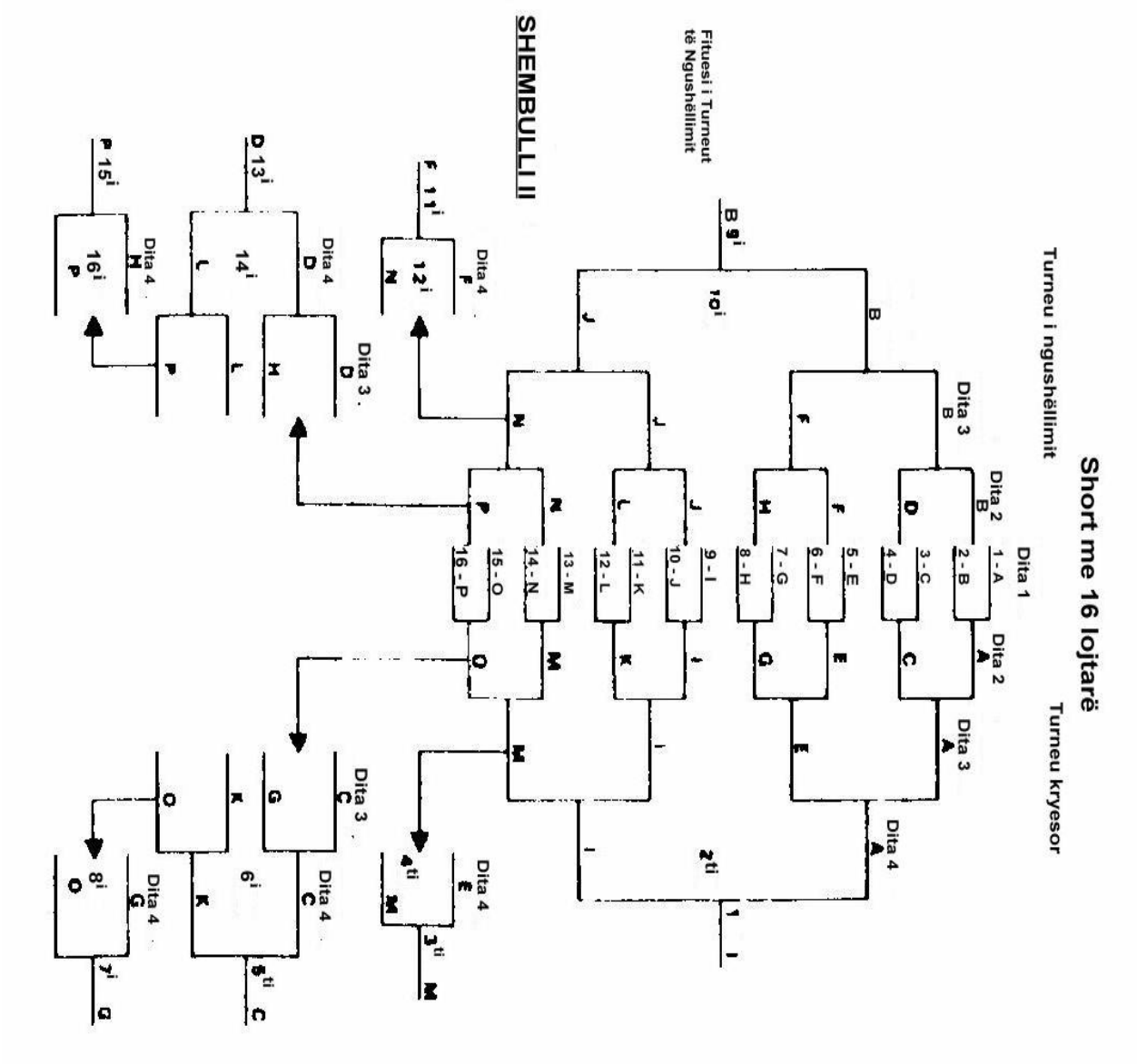
	EMRI
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

STATUSI

WC - Wild Card

LL - Lucky Loser

Q - I Kualifikuar



REFERENCA

A.A.T. (1993). *Manual de Mini-tenis: Fase técnica para profesores, entrenadores y padres*. Asociación Argentina de Tenis.

A.A.T. (1996). *Programa de Desarrollo: Un camino para crecer. Un paso para crecer.* Asociación Argentina de Tenis.

VVAA (1996). *Tennis a l'ecole*. Ministere de l'education nationale et Federation Française de Tennis. Éditions Revue EPS. Paris.

A.U.T. (1996). *Programa ITF-STI.* Asociación Uruguaya de Tenis.

Alarcón, F. (1996). *Promoción: tenis para todos*. Federación Boliviana de Tenis.

Avilés, C., Campos, A., & Abarca, J.P. (1996). *Estimulación y desarrollo en la iniciación al tenis.* Federación de Tenis de Chile.

Boyard, P. (1986). Mini-tenis et demarche pedagogique. *EPS.* nº 200-201, 98-99.
Brabenec, J. & Arvisais, L. (1982). *Child's play tennis*. Tennis Canada.
BT Top Sport. (1995). *Tennis*. LTA, BT.
CBT & Medrado, P. (1996). *Tennis at school*. Confederaçao Brasileira de Tennis. Sao Paulo.
Chaveau, J. & Jaquet, G. (1990). Le mini-tennis a l´ ecole elementaire. *EPS1.* nº 49, 14-15.
Crespo, M. (1994). *Juegos para iniciantes*. Ëorkshop Sudamericano. Lima y Uruguay.
Choquet, J. (1985). *Tennis pour les jeunes*. Amphora. Paris.
Dahlgren, L. (1984). *At ëhat age should a child start to play tennis?*. ETA Coaches Symposium. Marbella.
Dhellemmes, R., & Bechade, P. (1987). Un exemple: le tennis au college. *EPS.* nº 208, 24-27.
Dhellemmes, R., & Bechade, P. (1988). Un exemple: le tennis au college. *EPS.* nº 209, 64-65.
Dhellemmes, R., & Bechade, P. (1988). Un exemple: le tennis au college. *EPS.* nº 210, 49-52.
Dhellemmes, R., & Bechade, P. (1988). Un exemple: le tennis au college. *EPS.* nº 211, 29-33.
Dugal, J (1995). Analyse et traitment didactique: tennis. *EPS*, nº 241.
Dugal, J. (1991). Analyse et traitement didactique des APS: l´exemple du tennis. *EPS.* nº 230, 25-28.
Federación de Tenis de Chile (1996). *El tenis en los colegios.* FTCH.
FFT. (1995). *Du mini-tennis... à l'école de tennis.* Fiches pédagogiques. Federation Francaise de Tennis.
FFT. (1996). *La motricité*. Série Mini-tennis. Fiches pédagogiques. Federation Francaise de Tennis.
Forti, L. (1992). *La formación del tenista completo*. Paidós. Barcelona.
Galiano, D. (1991) *Selección de talentos en tenis*. Ed.Paidotribo. Madrid.
Gallahue, D.L. (1982) *Undestanding motor development in children..* Neë York, Ëiley.
García-Fogeda, M.A. (1987). *El juego predeportivo en la educación física y el deporte.* Madrid. A. Pila.
Genet, Y. (1987). *On handling a ball ëith a racquet... in the game of tennis!*. Quebec Tennis Federation.
Granitto, G. (1996). Algunas referencias para la implementación del programa STI. ITF Development Office. Central America and Spanish Speaking Caribbean.
Hahn. E. (1988). E*ntrenamiento con niños*. Martínez Roca. Barcelona.
Hustlar, J. (1989). *The USPTR Manual of Munchkin Tennis.* USPTR. Hilton Head, SC.
ITF. (1995). *ITF Development Programme*. ITF. London.
ITF. (1995). *ITF School Tennis Initiative*. ITF. London.
ITF. (1995). *Mini-tennis. Developing the base*. ITF. London.
ITF. (1995). *Coaches Manual: Level I*. ITF. London.
ITF. (1996). *Coaches Manual: Level II*. ITF. London.
Jaquet, G. (1984). Le mini-tennis a l´ ecole. *EPS.* nº 185, 11-15.
Lauginie, P. (1987). Mini-tennis au college. *EPS.* nº 206, 15-18.
LTA. (1984). *Short tennis: a guide for the introductoion of short tennis for teachers.* LTA.
LTA. (1987). *Short tennis leader's handbook.* LTA.
LTA. (1998). *Lesson plans for starter tennis.* LTA.
Marot, S. (1995). Tennis: experimentation a l´ ecole , *EPS 1.* nº 74, 35-36.
Martin, D. (1977). Grundlagen der trainningslehre. Hoffman. Munich.
Miranda, M. (1996). *El tenis en las escuelas*. ITF Development Office. Sudamérica.
Rieu, C. & Marchon, J.C. (1986). *Mini-tennis, Tennis, maxi-tennis*. Vigot. Paris.

Tabak, L. (1991). *Teaching tennis the USTA ëay*. Ëcm Broën Publishers. Dubuque, IA.

Tenis Argentina (1995). *Enseñar jugando: 100 juegos para escuelas de tenis*. Asociación Argentina de Tenis.

Tennis Australia (1995). *ACE Tennis*. Tennis Australia, Australian Sports Comission.

Tennis Australia (1997). *Hoë to "love-30" kids on a tennis court*. Tennis Australia, Australian Sports Comission.

Tennis Canada (1990). *Kids' tennis*. Tennis Canada.

Usmer, B. (1994). Jeux de raquettes. *EPS1.* nº 67, 21-22.

Usmer, B. (1995). Jeux de raquette. *EPS1.* nº 71, 25-26.

USTA. (1976). *USTA Starter tennis .* USTA.

USTA. (1988). *USTA Short tennis .* USTA.

USTA. (1991). *USTA Schools program. Tennis curriculum*. USTA.