



“MIRËMBAJTJA E FORMËS OPTIMALE ATLETIKE GJATË PERIUDHËS ME PANDEMINË”

përmes zbatimit të rekomandimeve
profesionale të ekspertëve: këshillimi
psikologjik sportiv, forca dhe
kondicioni, dhe plani i nutricionit.

Kjo broshurë përmban këshilla apo rekomandime për sportistët në mirëmbajtjen e formës së tyre atletike duke u bazuar në tre komponente kyçe, përmes së cilave synohet ndërgjegjësimi i këtij grupi të synuar. Mirëmbajtja e formës fizike dhe mendore mundëson parandalimin e disa lëndimeve fizike, apo në rastet tjera – rikuperimin më efikas të mundshëm.

Poashtu, mirëmbajtja e shëndetit mendor mundëson neutralizimin e efektshëm të ngarkesave psikike që vijnë si pasojë e efekteve që ka prodhuar pandemia me virusin Covid-19 në mbarë botën e sportit. Si rrjedhojë, familjarizimi me këto probleme, parandalimi apo përballja me to është jetike për sportistët, sidomos ata elitare. Kjo broshurë përbëhet nga këshilla për sportistët gjatë kohës së pandemisë, duke u fokusuar në: rëndësinë e forcës dhe kondicionit, shëndetit mental, dhe nutricionit.

KËSHILLA PËR FORCËN DHE KONDICIONIMIN GJATË PANDEMISË

Pandemia Covid-19 ka afektuar edhe situatën rreth forcës dhe kondicionit tek të gjitha sportet, qofshin ato olimpike apo para olimpike, individuale apo kolektive, me kontakt apo pa kontakt.

Ka modifikuar planifikimin e orareve të stërvitjeve, ka çrregulluar nivelet e kondicionit në mes anëtarëve të së njejtës ekipë, ka rritur riskun për lëndime sportive, ka ndryshuar peshën duke rritur apo ulur peshën optimale të sportistëve dhe ndryshuar indeksin e masës trupore, ka çrregulluar progresin në rehabilitimin e gjendjeve pre-ekzistuese, ka kufizuar mundësitë për të përdorur kapacitetet fizike (fushat dhe paisjet) sportive publike.

Andaj krahas zhvillimeve të tilla është e nevojshme një adaptim dhe ri edukim i komunitetit sportiv për rrethanat e reja të krijuara të cilat mundësojnë një sport të sigurt dhe performancë të mirë sportive, duke i shtuar këtu edhe arritjen e forcës dhe kondicionit të dëshiruar.

Nuk mund të ketë përqendrim optimal dhe arritje të rezultateve të dëshiruara as në forcë as në kondicion nëse pranë sportistit ekzistojnë paisje apo persona që përbëjnë rrezik për infektim me Covid-19. Ngase një gjë e tillë ulë përqendrimin të objektivat e ushtrimeve dhe rritë riskun e lëndimeve sportive.

Andaj pastrimi dhe dezinfektimi i rregullt i hapësirave dhe paisjeve që përdoren për ngritjen e forcës dhe kondicionit në hapësirat sportive dhe të vetë hapësirave është parakusht i domosdoshëm. Paisjet dhe rekuizitat jo esenciale duhet të largohen që të mos bëhen përhapës të infeksionit. Nëse përdoren shishe të ujit dhe peshqir ato duhet të jenë të personalizuara dhe të mos shkëmbehen mes sportistëve.

Dezinfektimi i duarëve (me $\geq 60\%$ alkool) është esencjal pas përdorimit të paisjeve të përbashkëta. Por jo pas çdo prekje të

paisjeve të bëhet shprehi një dezinfektim i tillë. Kujdes duhet ti kushtohet që të mos preket ftyra para se të dezinfektohen duartë dhe ky dezinfektim të ndodhë pas disa ustrimeve apo në hapësirat kohore kur ka pauza dhe relaksime.

Duke e njohur efektin e kufizimeve, situatave të panjohura, kohës së gjatë të pushimit, objektivave për kthim optimal në gara, nivelin e rritur të ankthit dhe stresit gjatë pandemisë Covid-19 është vërtetuar edhe një herë roli esencial i trajnerit të veçantë për forcë dhe kondicion në jetën e secilit sportist dhe klub sportiv, normal në kordinim me trajnerin kryesor për sportin specifik.

Në mesim e kontributeve të trajnerit kondicional mund të veçojmë mbështetjen për planifikimin e sigurt dhe optimal në oraret dhe ngarkesën e stërvitjeve, përmirësimin e shprehive të gjumit dhe zgjimit, ushqimin e rregullt, udhëtimin, dhe përgjegjësiive akademike për ata sportistë që vijojnë shkollimin.

Duhet theksuar se nuk ka një planifikim apo program universal që l bie taman të gjithë sportistëve të të gjitha sporteve, të dy gjinive të të gjitha moshave.

Bile edhe gjendja e të njejtit sportist nuk qëndron gjithëherë e njejtë dhe është dinamike mvarësisht nga shkalla e fitnesit dhe lodhjes së tij/saj.

Çasja në përmirësimin e forcës dhe kondicionit është vërtetuar edhe një herë që duhet të jetë individuale për secilin sportist, ngase secili nga ta ka kaluar në faza të ndryshme të mos aktivitetit, ka gjendje të ndryshme të shëndetit fizik dhe mendor në këtë periudhë.


Në këtë situatë baza më e mirë për të kuptuar se me cka ka të bëjë trajneri i forcës dhe kondicionit është përmes fakteve (evidencave), duke i mundësuar atij/asasj të ketë casje në të dhenat e rezultateve të testimeve të sportistit/es si për aspektin e forcës dhe qëndrueshmërisë (testeve në laborator si forca izokinetike dhe izometrike, testimeve të ndryshme të terrenit, etj),

kontrollës së gjendjes shëndetësore (egzaminimi mjekësor) ashtu edhe të kondicionit kardipulmonar (stres testi, MaxVO₂, etj).

Kësisjori mund të siguroj informacione për limitin e sipërm të ngarkesës për sportisin/en, të parandaloj vdekjen e papritur dhe lëndimet sportive eventuale.

Në literaturë është parë se në fazën e përgatitjeve për rifillim të garave që e ka përcjell një fazë jo aktive paraqiten rreth 60% të lëndimeve sportive, për arsye të mos përshtatjes së intenzitetit dhe frekuencës së ushtrimeve.





Duhet pasur parasysh që “më shumë ushtrime” nuk është më mirë!

Rekomandohet ngritja graduale dhe progresive e ngarkesës në ushtrime në mënyrë që të sigurohet adaptimi dhe minimizimi i efekteve të pa dëshiruara në shëndetin e sportistëve.

Pas një pauze të gjatë (jo aktive), aktivitetet kondicionale rekomandohet me fillu me rregullin e 50/30/20/10% të vëllimit maksimal të ngarkesës në një shtrirje prej 4 javësh.

Testimet kondicionale duhet të reduktohet me 50% të vëllimit të testimit në ditën e parë të rikthimit në stërvitje. Mandej me 30/20/10% në javët pasuese nëse veç përsëriten.

Ngarkesa e ushtrimeve të forcës dhe kondicionit duhet të bëhet me rritje graduale në 5 javë duke respektuar rregullin FIT (frekuenca, intenziteti relativ i vëllimit dhe koha e intervaleve të pushimit) të kufizimeve në 1 javë.

Ushtrimet pliometrike edhe pse përdorën tradicionalisht për të zhvilluar forcën duhet të fillojnë me <80% të kontakteve me këmbë për seancat me intensitet të ulët (1–2 seanca në javë), dhe rritja graduale e kontakteve të këmbëve dhe intensiteti të zhvillohet në 5 javë.

Të gjitha planifikimet e ushtrimeve do të ishte mirë me qenë të shkruara dhe të ndahen me sportistët dhe trajnerët tjerë paraprakisht në mënyrë që edhe ata të vetëdijësohen dhe përgatiten edhe në aspektin psikologjik për planin e ngarkesës që i pret në ditët në vijim.

Si sportistët ashtu edhe trajnerët duhet të edukohen dhe të identifikojnë shenjat e herëshme të lëndimeve sportive në mënyrë që të i identifikojnë ato sa më herët që të parandalohen lëndimet e mëdha dhe mungesat në stërvitje si pasojë e tyre më pastaj. Në këtë drejtim duhet një bashkëpunim i ngushtë me ekipën e mjekësisë sportive prezente në klube.

Në këtë broshurë për shkak të vëllimit dhe llojlojshmërisë nuk janë përfshirë të gjitha rekomandimet dhe planifikimet detaje që kërkohen për secilin sport andaj edhe inkurajohen sportistët dhe trajnerët për lexim dhe konsultim të mëtejshëm të literaturës.



A man with short dark hair and a beard is sitting in a meditative pose on the edge of a boat. He is wearing a grey t-shirt and dark shorts. His eyes are closed, and his hands are resting on his knees in a mudra. The background is a calm sea under a soft, blue sky, suggesting a peaceful, early morning or late evening setting.

SHËNDETI MENTAL: SPORTISTËT

- ▶ Shumë teste pozitive të COVID-19 madje edhe te sportistët kompetitivë në nivel global kanë demonstruar, që askush nuk është i/e sigurtë
- ▶ Rregullat e karantinës dhe izolimit kanë ndikuar në aftësinë dhe mundësinë e sportistëve për të ushtruar
- ▶ Sidoqoftë, shumë sportistë kanë nxjerrë video të stërvitjes gjatë pandemisë, duke treguar që përshtatja mund të jetë e mundshme.
- ▶ Një sërë çështjesh megjithatë mbeten për t'u adresuar për sportistët elitare, që ka të bëjë me çështje të shëndetit mental, gjë që vlen edhe për të gjithë ata, që ushtrojnë sport.
- ▶ Disa sportistë arrijnë të ndërtojnë reagime mbi bazën e burime ballafaqese ekzistuese, ndërsa të tjerë mund të përjetojnë një reagim negativ për një periudhë disa javë deri në disa muaj.

- ▶ Duket normale një nivel i caktuar i ankthit kundrejt virusit korona, por nivelet e larta të stresit mund të kenë një efekt shkatërrues në jetën e përditshme.
- ▶ Lidhur me këtë, psikologët e sportit raportojnë një kërkesë më të madhe për këshillim online dhe diagnostikim të çrregullimeve psikologjike midis këtyre sportistëve gjatë pandemisë
- ▶ Kjo përfshin frikë nga të infektuarit, ankth nga rikuperimit fizik në rast infektimi, mungesë qasjeje në qendra fitnesi, gjumë i turbulluar, çrregullime të të ngrënit, çrregullime obsesivo-kompulsive dhe konflikte familjare.
- ▶ Paaftësia për të menaxhuar stresin dhe mungesa e ballafaqimit adekuat mund të çojë në përjetimin e depresionit afatshkurtër ose afatgjatë
- ▶ Kohët e fundit është gjetur se infektimi me COVID-19 shtyp sistemin imunitar neuroendokrin, i cili përfshihet ngushtësisht në stres dhe ripërtëritjen nga stresi, si dhe strategjitë ballafaquese
- ▶ Periudha e inaktivitetit, izolimi nga ekipi, distanca nga komuniteti sportiv, ndërveprime më pak të kualifikuara me trajnerë sportivë dhe mungesë mbështetjeje sociale (për shembull, tifozët, organizatat sportive, media, etj.) është vërtetuar të shkaktojë distres emocional dhe çrregullime psikologjike te sportistët
- ▶ Është shumë e rëndësishme, që klubet, trajnerët, profesorët, asistentët dhe specialistë të tjerë të fushës të sigurojnë mbështetje (veçanërisht online) psikosociale për sportistët e rinj.
- ▶ Këto figura të rëndësishme mund t'u ndihmojnë sportistëve të zhvillojnë shkathtësi vetë-rregulluese dhe rutina të caktuara për të mbetur fizikisht aktivë

- ▶ Gjithashtu të promovojë motive pro sociale për të respektuar distancimin social
- ▶ Mbështetja nga prindërit, bashkëmoshatarët, më së miri pa presion për të ruajtur distancën sociale, dhe shpirti ekipor mund të jenë të rëndësishme për shëndetin mental të sportistëve dhe kthimin në ekip.
- ▶ Është e rëndësishme të angazhohen psikologë për t'u ndihmuar sportistëve për të zhvilluar shkathtësi të ballafaqimit me ankthin
- ▶ Të identifikojnë sportistët, që janë ndikuar negativisht nga pandemia, apo që kanë përjetuar abuzim
- ▶ Idealisht këto shërbime në kohë distance sociale mund të ofrohen online, ashtu si edhe shpirti ekipor mund të ndihmohet nga grupet online
- ▶ Edhe trajnerët në sportin me të rinjtë kanë nevojë për ndihmë, si ata që jetojnë nga kjo punë, ashtu edhe ata që e bëjnë nga dëshira e mirë
- ▶ Trajnerët kanë nevojë për të ruajtur optimizmin për të ardhmen në ekipet e tyre të reja dhe të kenë komunikim të rregullt me sportistët, duke i mbështetur ata dhe duke ruajtur moralin e tyre.
- ▶ Disa trajnerë mund të kenë nevojë për ndihmë të planifikojnë realisht të ardhmen e afërt, kërkimin për mundësi të reja punësimi në mjedisin e vështirë social-ekonomik.
- ▶ Kërkimi i mbështetjes dhe dhënia e mbështetjes është po ashtu e rëndësishme për mirëqenien e trajnerëve.



KËSHILLA RRETH NUTRICIONIT PËR SPORTISTËT GJATË PANDEMISË

ENERGJIA TEK FUTBOLLISTËT ELITAR

A do të kem energji që të luajmë një ndeshje futbollit me forcë të njejtë gjatë 90 minutave, pa u bazuar në ushqimin adekuat? Mënyra e të ushqyerit shëndetshëm tek futbollistët është shumë e rëndësishme, sidomos gjatë kësaj periudhe të pandemisë kur ndeshjet janë me orar të ngjeshur.

Kërkesa energjike për funksionimin e organizmit tek futbollistët në kohën e pandemisë është 2000-6000 kcal në ditë. Me marrjen e ushqimit adekuat në organizmin tonë futet energjia, por se në cilën masë merret energjia në trup varet nga lloji dhe sasia e ushqimit.

Vlera mesatare energjike që duhet të merret nga një futbollist gjatë ditës

MËNGJESI

500 ml qumësht,	220 kcal
100 gr djath,	200 kcal
2 vezë 120 gr,	200 kcal
Bukë integrale 200gr,	180 kcal
Gjithsej:	800 kcal (Energji)



USHQIMI PËR ZEMËR

200 gr mollë	110 kcal
200 gr dredhëz	65 kcal
50 gr bajame	290 kcal
Gjithsej:	365 kcal (Energji)



DREKA

200 gr sallat, karrot, vaj ulliri,	235 kcal
200 ml supë me brokoli	50 kcal
150 gr mish viçi i zier	285 kcal
200 gr patate të pjekura	70 kcal
100 gr bukë integrale	90 kcal
Gjithsej:	730 kcal (Energji)



DARKA

200 ml supë	50 kcal
100 gr mish viçi i zier	190 kcal
100 gr patate të pjekura	35 kcal
100 gr bukë integrale	90 kcal
200 gr banane	180 kcal
25 gr mjalt	75 kcal
50 gr arra	330 kcal
50 gr rrush i that	150 kcal
Gjithsej:	1100 kcal (Energji)



Elementet ushqyese të cilat duhet ti konsumon një futbollist në kohën e pandemisë janë:

1 Karbohidratet

2 Proteinat,

3 Mineralet,

4 Yndyrnat,

5 Vitaminat dhe

6 Uji.

1.1 Karbohidratet

Karbohidratet janë shumë të rëndësishme tek futbollistët, marrja e mjaftueshme e karbohidrateve vjen më pakë deri tek lodhja, dhe aktiviteti fizik zgjatë më shumë. Produktet të cilat kanë një sasi të lartë të karbohidrateve janë: kajsi, banane, dredhëza, qershii, vishnje, kumbulla, mollë, kungull, domate, dhe rrush.

Koha më e mirë për marrjen e karbohidrateve është deri në një orë pas stërvitjeve, karbohidratet duhen të merren rreth 3 gr në 1kg të peshës trupore si psh: një futbollist peshon 70 kg, atëher këti futbollisti duhet ti nevoiten 210 gr karbohidrate pas stërvitjes, ndësa mund të merren edhe në vakte të tjera për veç mbas stërvitjeves.

2.2 Proteinat

Proteinat te futbollistët është e rëndësishme sepse merr pjesë në funksionin e organizmit, rritjen dhe riprodhimin e tij. Në aspektin e mjekësis sportive proteinat e përbëjnë strukturën themelore të:

- Muskujve
- Hemoglobina dhe
- Tetivave
- Mioglobina

Kërkesat për proteina tek futbollistët është rreth 1.6 gr në 1kg të peshës trupore. Ushqimi që përmban sasi të madhe të proteinave janë: vezët, qumshti I lopës, mish viçi, mish derri, peshku, patatet, gruri, fasule, etj.

3.3 Proteinat

Mineralet janë shumë të rëndësishme për futbollistë, por nuk kanë veti energjike. Sasie e duhur e mineraleve tek futbollistët është: kalcium 1000mg, magnez 300 mg, hekur 18 mg, bakër 2 mg, zinku 15 mg, kaliumi 3500 mg, seleni 70 mg, natriumi 2000 mg, fosfori 1000 mg.

Futbollistët mund t'i marrin mineralet edhe nëpërmjet suplementeve, por duhet të konsultohen me mjekun sportiv, por në qoftëse futbollistët ushqehen mirë dhe drejtë atëherë rrallë është e nevojshme marrja e mineraleve me anë të suplementeve, në rast të ngarkesave të futbollistëve në orarin e ngjeshur të ndeshjeve garuese atëherë mund të përdoren edhe suplementet me minerale, por duhet të konsultohen me mjekun sportiv.

4.4 Yndyrnat

Yndyrnat në të ushqyerit tek futbollistët, nevojat e përgjithshme energjetike në organizëm të futbollistët 20-30%, nevojat ditore të futbollistët është 100gr. Yndyrnat të cilat preferohen të futbollistët:

- të gjitha llojet e peshkut,
- të gjitha llojet e frutave,(lajthi, badem, arra)
- të gjitha llojet e drithërave,
- të gjitha produktet ushqimore me fara,
- vaji i ullirit,
- mishi i bardhë (i pulës, rosës, patës)
- vezët, qumshti, djathi, jogurti etj.

Yndyrnat të cilat nuk preferohen të futbollistët:

- sallami,, virshillet,, suxhuki, majonezi, margarini, kajmaki, kremi, etj, sepse kanë përqindje të lartë të yndyrnave të ngopura të cilat ndikojnë negativisht në trupin e futbollistëve

5.5 Vitaminat

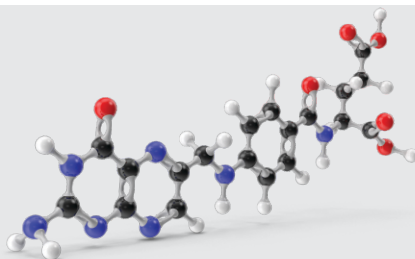
Vitaminat të futbollistët, marrja e vitaminave mund të mirret edhe nëpërmjet suplementeve, por gjithsesi duhet të konsultohet me mjekun sportiv, në qoftëse futbollistët ushqehen në mënyrën më të mirë atëherë rrallë nevojiten marrja e suplementeve, vetëm në raste kur futbollistët janë

të ngarkuar me anë të ngarkesave fizike të shtuar, por gjithsesi duhet të konsultohen me mjekun sportiv.

Të gjitha llojet e vitaminave e kanë rëndësinë e vet.

Llojet e vitaminave janë

- vitaminat A,
- vitaminat B,
- vitaminat C,
- vitaminat D,
- vitaminat E,
- vitaminat K.



USHQIMI NË DITËN E GARAVE

MËNYJA

Mëngjesi 30 min pas zgjimit

- 1 vezë e zjerë,
- 1 gotë jogurt,
- 100gr djath pa yndyrë,
- 2 pjesë bukë integrale

Dreka 3 orë para ndeshjes

- 100 gram shpageta me lëng domatesh,
- 100 gram sallatë të gjelbërt,
- 150 gram stejk,
- 200 gram patate të ziera,
- 2 pjesë bukë të zeze prej gruri,
- 250 ml uje.

Deserti 2 orë para ndeshjes

- 200 gram fruta sezonale (dredhëz)
- 100 gram fiq- kajsi
- 500 ml ujë



Darka 1 orë pas garës

- 200 gr sallate e përzier,
- 150 gr mish viçi, 200 gr oriz
- 2 rriska buk të zezë
- 200 ml leng fresh
- 250 ml ujë.

Embëlsira (dezerti) 2 orë para fjetjes

- 1 banane, 10 gram bajame, 200ml qumësht.





USHQIMI NJË DITË PAS GARIMIT

MËNYJA

Mëngjesi 30 min - 1 orë pas zgjimit

- 500 ml qumësht,
- 200 gr drithëra + nje lugë e madhe mjaltë

Stërvitje regjeneruese

Pas stërvitjes

- 1 dardhë, 10 gram lajthi, 250 ml ujë

Dreka

- 200 ml supë brokollit ,
- 200 gr sallatë e ndryshme,
- 150 gr mish pule, 250 gr perime,
- 2 rrishta bukë të zezë nga misri,
- 250 ml ujë,
- 100 gr desert frutash sezonale

Darka

- 250 gr peshk i pjekur,
- 250 gr perime të ferguara,
- 200 gr patate të ziera,
- 2 rriska bukë të zezë,
- 250-500 ml ujë,
- 1 banane + 20 gr badem.

Embëlsira (deserti) 2 orë para fjetjes

- 1 mollë,
- 1 kivi,
- 200 ml qumësht

Autorë:
Prof. Asoc.Dr. Dashamir Bërulli
Prof. Dr. Bernard Tahirbegolli
Doruntina Arifi, trajnere e fitnesit

Prof. Asoc.Dr. Dashamir Bërxulli

Dashamir Bërxulli vjen nga Shqipëria. Ai është dekan i Fakultetit Filozofik të Universitetit të Prishtinës “Hasan Prishtina”. Profesor Bërxulli vjen nga Departamenti i Psikologjisë ku është ligjërues i lëndëve si Psikologjia Sociale, Psikologjia e Personalitetit, si dhe ligjeratave në tema si Rëndësia e Psikologjisë Sportive. Aktiv në shumë forume të mirënjohura të shkencave sociale brenda dhe jashtë vendit, dhe anëtar e kontribues në rrjete të rëndësishme akademike e profesionale.

Prof. Dr. Bernard Tahirbegolli

Bernard Tahirbegolli përfundoi studimet bazike në Universitetin e Prishtinës në Fakultetin e Mjekësisë drejtimi Mjekësi e Përgjithëshme. Studimet e Doktoratës i përfundoj në Institutin e Shkencave Mjekësore të Universitetit të Stambollit në Turqi.

Dr Tahirbegolli është specialist i Mjekësisë së Sportit. Hulumtimet e tij shkencore janë të fokusuara kryesisht në ruajtjen dhe promovimin e shëndetit në përgjithësi dhe të sportistëve, në veçanti parandalimin e lëndimeve sportive dhe proceset e rehabilitimit pas tyre, analiza të fenomeneve epidemiologjike dhe statistikore dhe analiza të sistemeve shëndetësore.

Msc. Doruntina Arifi

Doruntina Arifi vjen nga Gjilani. Ajo ka përfunduar studimet e nivelit Master pranë Universitetit të Prishtinës, duke specializuar në degën e Edukimit Fizik dhe Sportit. Znj.Arifi është trajnere e suksesshme e fitnesit dhe numëron qindra klientë të cilët i këshillon në baza ditore mbi rëndësinë e të ushqyerit shëndetshëm dhe të ushtruarit e mirëfilltë për të mbajtur shëndetin e duhur.

Përmbajtja **kreative** e kësaj broshure është **ideuar** dhe **zhvilluar** nga **Milky Way Creative**.

“MIRËMBAJTJA E FORMËS OPTIMALE ATLETIKE GJATË PERIUDHËS ME PANDEMINË”

përmes zbatimit të rekomandimeve
profesionale të ekspertëve: këshillimi
psikologjik sportiv, forca dhe
kondicioni, dhe plani i nutricionit.



ME DHE PËR
KOSOVËN



ME DHE PËR
SPORTIN



Balltrotter
Sports Agency



PRISHTINA