

**UNIVERSITETI I PRISHTINËS “HASAN PRISHTINA”
FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE SPORTIT
PRISHTINË**



PUNIM MASTER

**Tema : DISA VEQORI MORFOLOGJIKE DHE AFTËSI MOTORIKE
BAZIKE DHE SPECIFIKE TEK NXËNËSIT E MOSHËS 12 VJEÇ TË
RËDËSISHME NË HENDBOLL**

**Mentori :
Dr Afrim Koca**

**Kandidati :
Anita Krasniqi**

Prishtinë, 2020

PËRMBAJTJA

1.HYRJJE	4
2. HULUMTIMET E DERITANISHME	5
3. QËLLIMI I HULUMTIMIT DHE IDENTIFIKIMI I PROBLEMIT.....	7
3.1 Detyrat.....	7
3.2 Hipotezat	8
4. METODAT E HULUMTIMIT.....	9
4.1 Mënyra e hulumtimit.....	9
4.2 Mostra e ndryshoreve	10
4.2.1. Mostra e ndryshoreve antropometrike.....	10
4.2.2. Mostra e testeve – ndryshoreve motorike bazike dhe motorike specifike.....	11
4.3. Përshkrimi i instrumenteve matëse antropometrike.....	12
4.4. Ndryshoret e motorikes bazike dhe motorikes specifike.....	20
4.5. Metodat e përpunimit të rezultateve.....	27
5. REZULTATET DHE DISKUTIMET.....	28
5.1. Parametrat themelorë statistikorë të matjeve antropometrike të nxënësve.....	28
5.2. Paraqitja grafike e matjeve antropometrike të nxënësve.....	29
5.3 Rezultatet e parametrave themelore statistikore të matjeve motrike, tek nxënësit.....	33
5.4. Paraqitja grafike e matjeve motorike të nxënësve.....	35

5.5 KORRELACIONET ANTROPOMETRIKE DHE MOTORIKE.....	39
5.5.1 Korrelacioneve në hapësirën antropometrike të nxënësve.....	39
5.5.2. Korrelacioneve në hapësirën motorike të nxënësve.....	40
5.6. KROSKORELACIONET NË MES TË NDRYSHOREVE ANTROPOMETRIKE DHE MOTORIKE.....	41
5.6.1.Kroskorelacionet ndërmjet ndryshoreve antropometrike dhe motorike në hapësiren manifeste të nxënësve	41
6. ANALIZA DHE VËRTETIMI I HIPOTEZAVE.....	42
7. PËRFUNDIMI.....	43
6. BIBLIOGRAFIA.....	45

1. HYRJE

Pjesa e hulumtimit në këtë punim ishte studimi i disa veçorive morfologjike dhe aftësive motorike bazike dhe specifike tek nxënësit e moshës 12 vjeçare në hendboll, si një prej komponentëve me të rëndësishme motorike. Hendbolli në botën bashkëkohore e po ashtu edhe në vendin tonë është një prej sporteve më të popullarizuara po ashtu është një prej sporteve më atraktive dhe me një lojë dinamike, ku edhe kontakti ndërmjet lojtarëve është i lejuar, atëherë duhet studiuar veçoritë morfologjike dhe ato të hapësirës motorike është njëra prej hapësirave motorike që e përbën dallimin te lojtarët – ekipet.

Me veçori morfologjike dhe aftësi motorike bazike dhe specifike tek nxënësit kuptojmë se janë indikatorë kryesorë në zhvillimin e lojës së shpejtë kryerjes së punës mekanike (në aspektin kineziologjik merr edhe kuptime tjera).

Struktura morfologjike dhe aftësitë motorike të nxënësve kuptojmë me aftësitë e organizimit të njeriut që me angazhimin e sistemit muskolor të përballohet - përvetësohet ngarkesa e jashtme. Hulumtimet shkencore kanë treguar se faktorët kryesorë të ndikimit në zhvillimin e lojës së hendbollit janë karakteristikat morfologjike, të cilët të cilët së bashku me aftësitë motorike formojnë një grupe faktorësh që mund të quhen indikatorët kineziologjik. Me këtë nënkuptojmë ky indikatorë është në varëshmëri prej llojit të aktiviteteve motorike, lojrave të ndryshme etj.

Nëpërmjet këtij punimi master në do të mund të hulumtojmë karakteristikat morfologjike dhe aftësitë motorike bazike dhe motorike specifike të cilën e posedojnë nxënësit e shkollës së mesme të ulët “Ibrahim Mazreku” nga Malisheva, për lojën e hendbollit.

2.HULUMTIMET E DERITANISHME

Gjatë hulumtimit të literaturës të deritanishme nga autoret vendor dhe ata ndërkombëtarë, në punimet e tyre kryesisht janë analizuar rezultatet e nxënësve por edhe të hendbollistëve për karakteristikat e tyre në strukturën morfologjike dhe në aftësitë motorike.

Kryesisht si objekt studimi i këtyre autorëve ishte vlerësimi i informacioneve mbi gjendjen aktuale të nxënësve apo sportistëve në aspektin e njohurive mbi sportin në përgjithësi e për hendbollin në veqanti, me qëllim që të arrihet deri te seleksionimi dhe identifikimi i talentëve për sportin e caktuar.

Për strukturën morfologjike, aftësitë motorike bazike dhe ato specifike e në veqanti për relacionet e dimenzioneve manifeste, I kemi paraqitur disa nga punimet e publikuara nga autorë vendor dhe ata ndërkombëtarë.

Punimet të cilat i kemi veçuar si objekt studimi e që përputhen me problematikën e punimit tonë janë këto punime:

Autori **KOCA, A.** (2009) Ka realizuar hulumtimin me temën: "Relacionet dhe ndryshimet në hapësirën antropometrike, funksionale dhe aftësive levizore bazike e të levizjeve situacionale ndërmjet hendbollistëve (juniorë) të superligës dhe ligës së parë të kampionatit të Kosovës në hendboll" autori në këtë hulumtim ka vërtetuar relacionet në hapësirën manifeste dhe ka përdorur faktoriale dhe analizen e T-testit.

Autori **ÇITAKU, F.** (1981)- Në hulumtimin e tij në hapësirën motorike në segmente të forcës, shpejtësisë dhe precizitetit. Këto hulumtime i ka realizuar me 118 sportistë aktivë (hendbollistë, basketbollistë dhe volejbollistë) të ligës së Kosovës dhe asaj Federative. Qëllimi themelor i këtij hulumtimi ka qenë përcaktimi i strukturës faktoriale të ndryshoreve të zbatuara, përcaktimi i ndërlidhjeve faktoriale në hapësirën manifeste dhe latente, varësisht nga tri grupet e sportistëve. Në bazë të analizës së të dhënave janë emërtuar katër faktorë të rëndësishëm:

Faktori i parë është definuar si kombinim i forcës repetitive dhe statike ,

faktori i dytë është definuar si forcë eksplozive,

faktori i tretë është emërtuar si kombinim i forcës statike në radhë të parë dhe si forcë repetitive në rend të dytë. Është konstatuar se preciziteti nuk është ekstrahuar si faktor. Ndryshoret e aplikuara të hapësirës baïke motorike nuk diferencojnë sportistët në grupe.

Autori **GABRIELIÇ, M.** (1969), në punimin e tij ka përdorur metodat për orientim dhe seleksionim të kandidatëve për shkollën sportive për të rinj në hendboll ky autor në mostrën prej 58 hendbollistëve ka bërë matjen e testeve motorike situacionale dhe atë ; forcën e gjuajtjes, precizitetin e gjuajtjes, shpejtësinë e lojtarit me dhe pa top, goditjen me kërcim dhe forcën eksplozive, me ç' rast ka fituar vlera të rëndësishme të këtyre testeve situacionale.

Ndërsa autori **SELIMI, M.** (2001), në punimin e tij ka bërë vlerësimin e parametrave antropometrik dhe motorik të hendbollistëve të Anamoravës, (7) me ç' rast ka përdorur analizën faktoriale dhe iu kanë ekstrahuar tre faktorë latent në hapësirën antropometrike dhe tre faktorë latentë motorik të cilët janë emërtuar si: 1. Faktori longitudinal dhe transversal i skeletit.

2. Faktori i dimensionit cirkular dhe i masës së trupit.

3. Faktori i dimensionit cirkular dhe transversal i gjymtyrë të poshtme.

Ndërsa në hapësirën motorike:

1. Faktori i fleksibilitetit dhe i aftësive të lëvizjeve specifike me top.

2. Faktori i udhëheqjes së topit në gjysmërreth dhe agjilitetit.

3. Faktori i shpejtësisë së udhëheqjes së topit dhe i forcës eksplozive.

Poashtu autori **KRESHIMIR, D.** (1975), në mostrën prej 60 hendbollistëve kulminante ky autor ka bërë matjen e forcës eksplozive në 12 ndryshore, 6 prej tyre kanë qenë nga motorika bazike dhe 6 të tjera nga motorika situacionale, duke e vërtetuar se testet situacionale të forcës eksplozive të hendbollistët në masë më të madhe ndikojnë në prognozën e lojtareve me kualitete të larta për dallim nga testet e forcës eksplozive për vlerësimin e motorikës bazike.

3. QËLLIMI I HULUMTIMIT DHE IDENTIFIKIMI I PROBLEMIT

Duke analizuar kampionatin kombëtarë të Kosovës në hendboll si dhe nga paraqitja e po thuaj të gjitha sporteve në Kosovë në kuadër të kampionateve, sikurse tek sportet kolektive po ashtu edhe ato individuale garojnë para së gjithash në aspektin e përgatitjes së aftësive bazike motorike. Dhe kjo arsyetohet më së miri me ballafaqimin e ekipeve tona në hendboll në rrafshin ndërkombëtar me këtë rast janë evidentuar mangësi të shumta si në aspektin organizativ, material, tekniko-taktik e mbi të gjitha në atë të përgatitjes motorike dhe funksionale. Mirëpo ajo që na intereson neve në këtë punim është studimi i disa veçorive morfologjike dhe aftësive motorike bazike dhe specifike tek nxënësit, pasi që duke u mbështet në lojërat e ekipeve Kosovare në kuadër të kualifikimeve për kupat evropiane ishin pikërisht karakteristikat morfologjike dhe përgatitja motorike që u mungonte lojtarëve vendorë, pasi që në pjesën e parë ata i përballonin ritmin e lojës të cilën e diktonin kundërshtarët, por në pjesën e dytë ndryshojnë gjithëqka, për çka ne mendojmë se këto karakteristika që duhet zhvilluar dhe duhet të jenë primare por njëkohësisht duke mos anashkaluar elementet teknike dhe taktike. Nëpërmjet këtij studimi ne mund të identifikojmë se cilat karakteristika i posedojnë nxënësit e moshës 12 vjeçare në trevën tonë dhe cilat janë aftësitë dhe shkathtësitë motorike të tyre për sportin e hendbollit.

Qëllimi kryesorë i këtij punimi është që nëpërmjet hulumtimit të disa veçorive morfologjike dhe aftësive motorike bazike dhe specifike tek nxënësit e moshës 12 vjeçare të arrijmë të identifikojmë cilat janë karakteristikat morfologjike të tyre për hendboll

3.1 Detyrat: Duke pasur për bazë qëllimin e këtij punimi dhe realizimin e tij, janë disa detyra të cilat janë pjesë e këtij hulumtimi :

- *Të vërtetohet niveli i zhvillimit morfologjik në këtë moshë tek nxënësit,*
- *Të vërtetohet cili është niveli i veçorive të motorikes bazike tek nxënësit,*
- *Të vërtetohet cili është niveli i veçorive të motorikes specifike tek nxënësit,*

3.2. Hipotezat

Për të realizuar qëllimin e këtij punimi dhe vërtetimin e saktë të parashtruar nëpërmjet problemit në hulumtim dhe bazuar në disa nga punimet e mëhershme të autorëve të ndryshëm në këtë lëmi janë parashtruar këto hipotezat:

H1 - Rezultatet e fituara të ndryshoreve të motorikes bazike dhe motorikes specifike do të jenë konform specifikave të zhvillimit morfologjik të nxënësve dhe moshës së tyre.

H2 - Rezultatet e fituara me anë të korrelacioneve, do të paraqiten lidhje të rëndësishme ndërmjet ndryshoreve në hapësirën antropometrike dhe motorike.

H3 –Raportet e nderlidhura të kros korrelacioneve, do të paraqiten ndërlidhje të rëndësishme ndërmjet ndryshoreve në hapësirën antropometrike dhe ndryshoreve në hapësirën motorike bazike dhe atë specifike.

4. METODAT E HULUMTIMIT

4.1 Mënyra e hulumtimit

Në bazë të problemit, qëllimit dhe hipotezave të shtruar në këtë punim janë përzgjedhur grupi i ndryshoreve antropometrike dhe i ndryshoreve të motorikes bazike dhe motorikes specifike për nxënësit mostër e përzgjedhur për këtë punim master.

Në këtë punim do të realizohet mënyra e zbatimit të hulumtimit nëpërmjet metodave të përgjithshme e që janë të përdorshme edhe në lëndën e Edukimit Fizik dhe Sportit e që njihen si metodat e analizës deskriptive dhe relacionet ndërmjet ndryshoreve në hapësirën antropometrike dhe motorike. Mostër në këtë punim janë marrë nxënësit të shkollës së mesme të ulët “ Ibrahim Mazreku” në qytetin e Malishevës. Nxënësit janë të moshës 12 vjeçare \pm 6 muaj dhe grupi përbëhet prej 45 nxënësve të kësaj shkolle.

Matjet antropometrike janë kryer në orët e para të mëngjesit (Rexhepi, A. 2009) të cilat janë realizuar nga një grup i ushtruar paraprakisht për këto matje dhe të cilët kanë qenë të pajisur me njohuri paraprake për matjet dhe teknikat e tyre sikurse kanë pasur njohuri të mjaftueshme edhe për përdorimin e instrumenteve matëse si në hapësirën antropometrike.

Sa i përket matjeve në hapësirën e motorikes bazike dhe atyre të motorikes specifike janë realizuar poashtu nga i njëjti grup të cilët kanë përvojën e mjaftueshme duke kryer paraprakisht edhe matje të tjera në këtë fushë dhe aftësi të mjaftueshme për të realizuar matjet e motorikes bazike dhe asaj specifike. Matjet në hapësirën motorike janë realizuar sipas projekt propozimit gjatë orëve të edukatës fizike dhe sportit pranë shkollës përkatëse.

4.2 Mostra e ndryshoreve

Ndërtimi morfologjik i nxënësve në këtë moshë është shumë specifik, dhe për të realizuar matjet në hapësirën antropometrike sistemi i ndryshoreve është marrë nga Sistemi Biologjik Ndërkombëtar (IBP), kurse për sistemin e ndryshoreve të motorikes bazike dhe të motorikes situacionale janë teste të standardizuara për lojën e Hendbollit.

Mostra e trajtuar për këtë hulumtim janë nxënësit e SH.F.M.U. "Ibrahim Mazreku" Malishevë, të moshës 12 vjeç, ku në këtë hulumtim janë përfshirë 45 nxënës, të gjinisë mashkullore.

Matjet do të bëhen pranë objekteve të stërvitjes së tyre ,ndërsa mostra e ndryshoreve do të përbëhet nga 8 ndryshore të karakteristikave antropometrike dhe 7 nga ato motorike bazike dhe motorikes specifike.

4.2.1. Mostra e ndryshoreve antropometrike

Nr.	Ndryshoret	Akronimi
1	Lartësia e trupit	ALARTE
2	Pesha e trupit	APESHA
3	Gjatësia e pëllëmbës së dorës	AGJATPËDO
4	Gjerësia e pëllëmbës së dorës	AGJERPËDO
5	Gjatësia e krahut	AGJATKRAH
6	Gjatësia e shputës së këmbës	AGJATSHPU
7	Gjatësia e këmbës	AGJATKËMB
8	Gjerësia e shputës së këmbës	AGJERSHPU

4.2.2. Mostra e testeve – ndryshoreve motorike bazike dhe motorike specifike

Nr.	Ndryshoret	Akronimi
1	Kërcimi së larti nga vendi	MKËRCLART
2	Kërcimi së gjati nga vendi	MKËRCGJAT
3	Vrapimi i shpejtë -20m	MVRAP20m
4	Hedhja e topit medicinal me një dorë në largësi	MHTOPMED
5	Hedhja e topit në largësi pas tre hapeshit	MHTOP3HAP
6	Vrapimi me top vajtje ardhje	MVAJARDH
7	Vrapimi zik zak me top 6-9	MVZIKZAK

4.3. Përshkrimi i instrumenteve matëse antropometrike

Ndërtimi morfologjik i nxënësve në këtë moshë është shumë specifik, dhe për të realizuar matjet në hapësirën antropometrike sistemi i ndryshoreve është marrë nga Sistemi Biologjik Ndërkombëtar (IBP), kurse për sistemin e ndryshoreve të motorikes bazike dhe të motorikes situacionale janë teste të standardizuara për lojën e Hendbollit.

Në sistemin e ndryshoreve antropometrike në këtë punim në i kemi propozuar katër ndryshore antropometrike sepse mendojmë që është e mjaftueshme për një punim master dhe është e mjaftueshëm vlerësimi në aspektin morfologjik të dimensioneve për të dy gjinitë e nxënësve, ndryshoret antropometrike janë si në vijim:

1. Lartësia e trupit

- **ALARTE-** Matja e lartësisë së trupit është realizuar me antropometër sipas Martinit. Nxënësit gjatë matjes kanë qenë të zbathur dhe me veshje sportive, të cilët kanë qëndruar në këmbë në bazën e fortë horizontale. Koka e të testuarit ishte në pozitë, që vija e cila e bashkon skajin e sipërm të zgavrës së jashtme të organit të dëgjimit, të jetë në horizontale me skajin e poshtëm të zgavrës së syrit (i ashtuquajtur i rrafshi i Frankfurtit). Nxënësit e kanë drejtuar shpinën aq sa është e mundur, ndërsa shputat i bashkon. Matësi qëndron afër të maturit dhe e kontrollon se a është vënë antropometri saktësisht përgjatë anës së prapme dhe vertikalisht, pastaj e zbret krahun e antropometrit që është horizontalisht, deri sa ai të prekë kokën e të maturit. Vlerësimi është bërë prej 0.1 cm.



Foto 1

2. Pesha e trupit

- **APESHA** - Realizimi i matjes se peshës të trupit është bërë me peshojë decimale lëvizëse, e cila mundëson saktësinë e matjes prej 0.1 kg. Peshoja është domosdoshme të vënë në pozitë horizontale, dhe për çdo ditë para përdorimit dhe pas 10 matjeve të bazhdarohet. I maturi është i zbathur, në brekë të shkurtër, qëndron në këmbë i qetë në mes të peshojës. Pasi që treguesi të qetësohet, rezultati lexohet me saktësi 0.1 kg.



Foto 2

3. Gjatësia e pëllëmbës së dorës

- **AGJATPËDO** - Realizimi i matjes së gjatësisë së pëllëmbës së dorës është bërë me shirit milimetrik dhe matet prej gjatësisë së njëjës së dorës deri të skaji i poshtëm i gishtit të mesëm (i gjatë). Shiriti milimetrik vendoset në fund të gishtit të mesëm në majën e gishtit digitus medius deri te vija ndërmjet radiusit dhe ulnës. Rezultati në fletëtestim shënohet me saktësi prej 0.1 cm.



Foto 3

4. Gjerësia e pëllëmbës së dorës

- **AGJERPËDO** - Realizimi i matjes së gjërësisë së shuplakës së dorës matet me shirit milimetrik dhe matja bëhet prej pjesës së majtë pëllëmbës në atë të djathtë (tërthorazi). Rezultati në fletëtestim shënohet më saktësi prej 0.1 cm.



Foto 4

5. Gjatësia e krahut

- **AGJATAKRAH** – Realizimi i matjes së gjatësisë së krahut është bërë me shirit metrik, nxënësi ka qëndruar në këmbë në pozitë të drejtë. Në të njëjtën pozitë sikurse gjatë matjes së lartësisë së trupit, me dorën dhe shuplakën e majtë të shtrirë lehtësisht e të larguar nga trupi, njëri skaj i shiritit metrik vendoset në maje të gishtit të mesëm të dorës së majtë, kurse tjetri skaj aty ku lexohet rezultati në zgjatim të shpatullës (processus akromialis) të anës së njëjtë. Rezultati është lexuar me saktësi 0.1 cm.



Foto 5

6. Gjatësia e shputës së këmbës

- **AGJATSHPU** – Realizimi i matjes së gjatësisë së shputës nga distanca Akropodion (pika e përparme në gishtin më të gjatë) deri në Pternion (pika e pasme në thembra të këmbës). Subjekti qëndron me peshën e shpërndarë në mënyrë të barabartë në të dy këmbët dhe krahët e varur nga anash. Rezultati është lexuar me saktësi 0.1 cm.

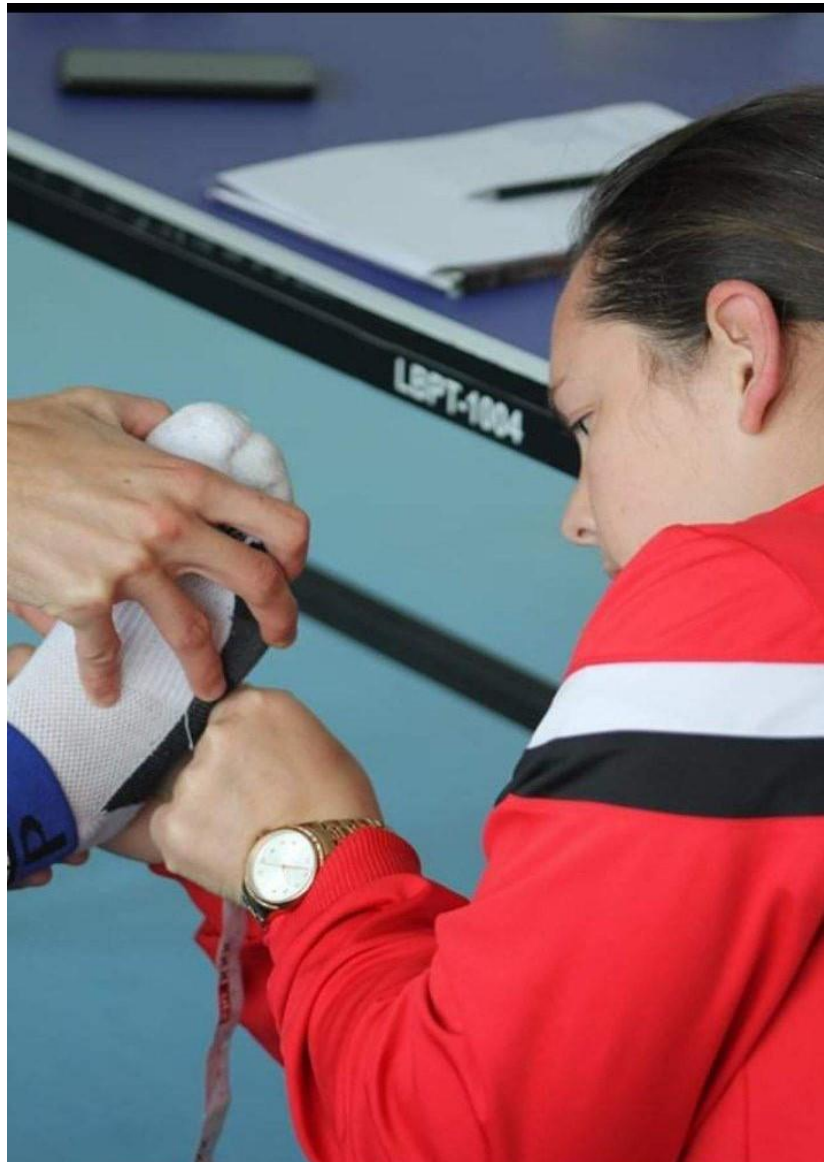


Foto 6

7. Gjatësia e këmbës

- **AGJATKËMB** – Realizimi i matjes së gjatësisë së këmbës bëhet kur nxënësi merr një pozicion në këmbë me këmbët së bashku dhe krahët të palosur nëpër toraks. Kjo paraqet gjatësinë e kofshës. Matet distanca midis Trochanterion të shënuar dhe Tibiale laterale.. Rezultati është lexuar me saktësi 0.1 cm.



Foto 7

8. Gjerësia e shputës së këmbës

- **AGJERSHPU** – Realizimi i matjes së gjerësisë së shputës së këmbës bëhet me shirit milimetrik dhe matja bëhet prej pjesës së majtë shputës së këmbës në atë të djathtë (tërthorazi). Rezultati në fletëtestim shënohet me saktësi prej 0.1 cm. Rezultati është lexuar me saktësi 0.1 cm.



Foto 8

4.4. Ndryshoret e motorikes bazike dhe motorikes specifike

Për të vlerësuar sistemin e ndryshoreve të hapësires motorike bazike dhe motorikes specifike janë analizuar nëpërmjet punimeve të deritanishme nga disa autorë të ndryshëm vendorë dhe ndërkombëtarë të cilët i kanë realizuar me parë (Koca, 2009; Çitaku, 1981). Testet e motorikes bazike janë:

1. Kërcim së larti nga vendi

- **MKËRCLART** - Për të realizuar testin e kërcimit së larti nga vendi realizohet kur nxënësi është i kthyer brinjazi prej shiritit centimetrik i vendosur ne muri, së pari e ngritë krahun që duhet të jetë i shtrirë lart në të gjitha nyjet. Matet lartësia nga dyshemeja deri të gishti i mesëm, që shënohet me centimetra. Nxënësi nga qëndrimi vertikal i kthyer nga shiriti centimetrik i improvizuar, kërcen dhe e prek shiritin me njëren dorë. Pas matjes së lartësisë pa kërcim në shtrirjen e krahut dhe pas kërcimit së larti nga vendi, e gjejmë lartësinë e shkëputjes nga vendi. Prej tre tentimesh shënohet rezultati më i favorshëm, prej 0.1 cm.



Foto 9

2. Kërcimi së gjati nga vendi

- **MKËRCGJAT** - Realizimi i testit të kërcimit së gjati nga vendi është realizuar duke e bërë shpëputjen nga vendi me të dy këmbët. U lejohen lëvizjet e hovit me duar, ndërsa këmbët vendosën mbrapa vijës së kërcimit. Kërcimi bëhet me forcë maksimale, duke kërcyer me këmbë të bashkuara. Kërcimi është bërë në sallën e sportit, dhe nxënësit kanë kërcyer sa më gjatë që të ishte e mundur. Gjatësia e kërcimit matet me centimetra, pra distancë në mes të vijës së nisjes dhe shenjës më të afërt të thembrës në vijë. Prej tre tentimesh, shënohet rezultati më i favorshëm, madje prej 0.1 cm.



Foto 10

3. Vrapimi i shpejtë 20 metra

- **MVRAP20m** - Realizimi i testit të vrapimit të shpejtë 20 metra. Është realizuar në poligonin e edukimit fizik dhe Sportit në shtegun e gjatë prej 20 metrash nga vija e nisjes deri të vija e cakut. Gjërësia e shtegut është 1.20m. Nxënësi-ja nga pozita e nisjes së lartë, pas komandës “gati” dhe sinjalit për nisje, vrapon me shpejtësi maksimale distancën prej 20m. Koha matet nga momenti i sinjalit për nisje e derisa vrapuesi të kalojë me gjoks rrafshin vertikal mbi vijën e cakut. Rezultati shënohet me saktësi prej 0.1 sec.

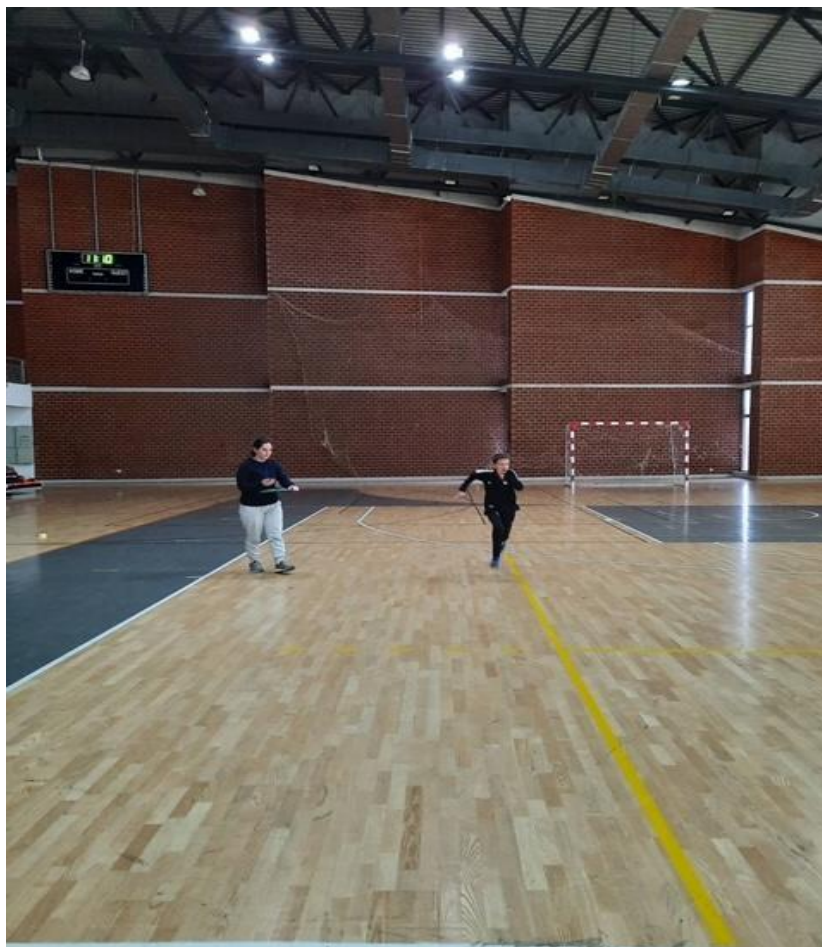


Foto 11

4. Hedhja e topit medicinal më një dorë në largësi

- **MHTOPMED** – Realizimi i testit të hedhjes së topit medicinal më një dorë në largësi me peshë 4kg në largësi nga vendi, Nxënësi merr topin e medicin bollit që kishte diametrin, vendoset në pozitën e drejtë dhe nga vendi me të dy duart aktive e gjuan topin e medicin bollit sa më gjatë. Matja bëhet nga vija para këmbëve të gjuajtësit deri në vendin ku kishte prekur topi i medicin bollit nga ajri në tokë. Nxënësi gjuan tre herë dhe rezultati më i mirë shënohet në fletëtestim madje prej 0.1 cm.



Foto 12

5. Hedhja e topit në largësi pas tre hapeshit

- **MHTOP3HAP** – Realizimi i testit të Hedhja e topit në largësi pas tre hapeshit është bërë në poligonin e Shkollës e Mesme të ulët “Ibrahim Mazreku ” në Malishevë me nxënësit e klasës së VII-të gjatë orëve mësimore. Nxënësi vendoset në hapësirën për gjuajtje dhe e ekzekuton gjuajtjen e topit në largësi aq sa mundet në mënyrë që të testohet gjatësia e gjuajtjes së topit pas trehapëshit. Kjo gjuajtje përsëritet 3 herë dhe merret rezultati i më i lartë i arritur.



Foto 13

6. Vrapimi me top vajtje ardhje

- **MVAJARDH** – Realizimi i testit të vrapimit me top vajtje ardhje është realizuar nga vija e startit është ku takohen vija e 6 metërshit me vijën fundore. Nxënësi në këtë rast ka për detyrë që nga vija e nisjes të vrapoj sa më shpejt që është e mundur duke udhëhequr me top kah vija tjetër e 6 metershit dhe te kthehet mbrapa. Ky test përsëritet tre here pa ndërprerë pasi që këtu testohet: shpejtësia vepruese me top, niveli teknik i zbatimit të udhëheqjes dhe qëndrueshmëria specifike. Matet koha nga starti deri te caku shënohet rezultati më i mirë me saktësi 0.1sec.



Foto 14

7. Vrapimi zik zak me top 6-9

MVZIKZAK – Realizimi i testit vrapimi zik zak me top ndërmjet vijës së 6-9 metërshit është realizuar duke u nisur nga vija fundore e tërheqim një vijë 2m në drejtim të 9m, dhe e vendosim nga një kon të plastikës, të njëjtën gjë e bëjmë edhe në anën tjetër të fushës tek vija e 6 metërshit, brenda këtyre dy koneve të plastikës vendosim edhe dy të tjera me distancë të njëjtë njëra me tjetrën, përreth vijës së 6 metërshë dhe 9 metërshë. Nisja është te vija fundore në mes 6-9m në anën e majtë të fushës. Nxënësi duhet të bëjë lëvizje zik-zake në mes konave nga vija e 6-9 në drejtim të nga e para deri te e fundit. Pas kalimit të kësaj distance nxënësi shënohet rezultati i fituar në fletë testin përkatës me saktësi 0.1sec



Foto 15

4.5.METODAT E PËRPUNIMIT TË REZULTATEVE

Për të vërtetuar qëllimin e realizimit të këtij punimi dhe hipotezave të parashtruara, në këtë punim do të aplikohen metodat matematikore duke përdorur programin statistikorë SPSS për përpunimin e rezultateve të përfituara nga matjet.

Të dhënat e fituara do të përpunohen me këto metoda statistikore: paketën matematikore SPSS versioni 20.0 për Windows.

Për te dy grupet e sistemit të ndryshoreve do të llogariten parametrat themelorë statistikorë dhe të shpërndarjes për secilën ndryshore, si dhe masat e asimetrisë dhe të shpërndarjes normale.

- Parametrat themelorë statistikorë:
- Mesi aritmetik,
- Devijimi standard,
- Asimetria e distribucionit
- Shtrirja e distribucionit

5. REZULTATET DHE DISKUTIMET

5.1. Parametrat themelorë statistikorë të matjeve antropometrike të nxënësve

Tabela1 paraqet rezultatet e parametrave themelore statistikore antropometrike të nxënësve, nga Shkolla e mesme e lartë “Ibrahim Mazreku” Malishevë. Në këtë punim janë trajtuar tetë ndryshore nga hapësira antropometrike ato janë: Lartësia e trupit (ALARTE), pesha e trupi (APESHA), gjatësia e pëllëmbës së dorës (AGJATPËDO), gjerësia e pëllëmbës së dorës (AGJERPËDO), gjatësia e krahut (AGJATKRAH), Gjatësia e shputës së këmbës (AGJATSHPU), gjatësia e këmbës (AGJATKËMB) dhe gjerësia e shputës së këmbës (AGJERSHPU). Ndërsa për të analizuar rezultatet e fituara nga matjet e nxënësve është përdorur analiza deskriptive me parametrat themelore statistikore ato janë : Numri i nxënësve (N), Rezultati minimal (minimum.), rezultati maksimal (maximum) Mesi aritmetikor (Mean), Devijimi standard (Std. deviation), dhe masat e asimetrise se rezultateve dhe lakores (skeëneës dhe kurtosis)..

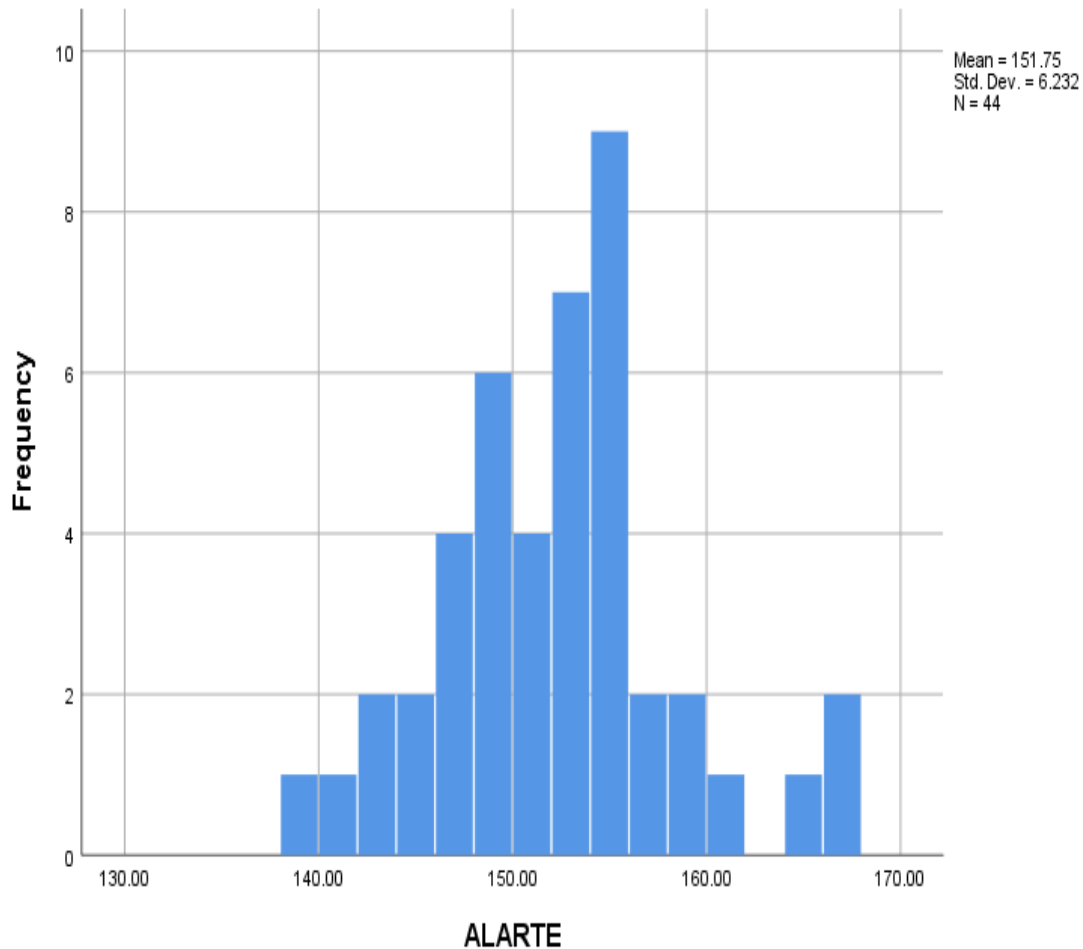
Tabela 1 Rezultatet e parametrave themelore statistikore të ndryshoreve antropometrike

Ndryshoret	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skeëness	Kurtosis
ALARTE	45	139.00	166.00	151.7500	6.23242	0.286	0.303
APESHA	45	24.30	58.00	42.0727	8.29815	0.177	-0.790
AGJATPËDO	45	15.70	21.40	17.9045	1.27077	0.647	0.404
AGJERPËDO	45	7.30	10.50	8.5818	0.78925	0.698	0.349
AGJATKRAH	45	61.00	77.70	69.8136	3.84681	-0.033	0.106
AGJATSHPU	45	17.80	27.50	24.5432	1.79721	-1.287	1.623
AGJATKËMB	45	68.50	93.40	83.4000	4.81089	-0.486	1.255
AGJERSHPU	45	7.30	11.00	8.8114	0.80816	0.504	0.119

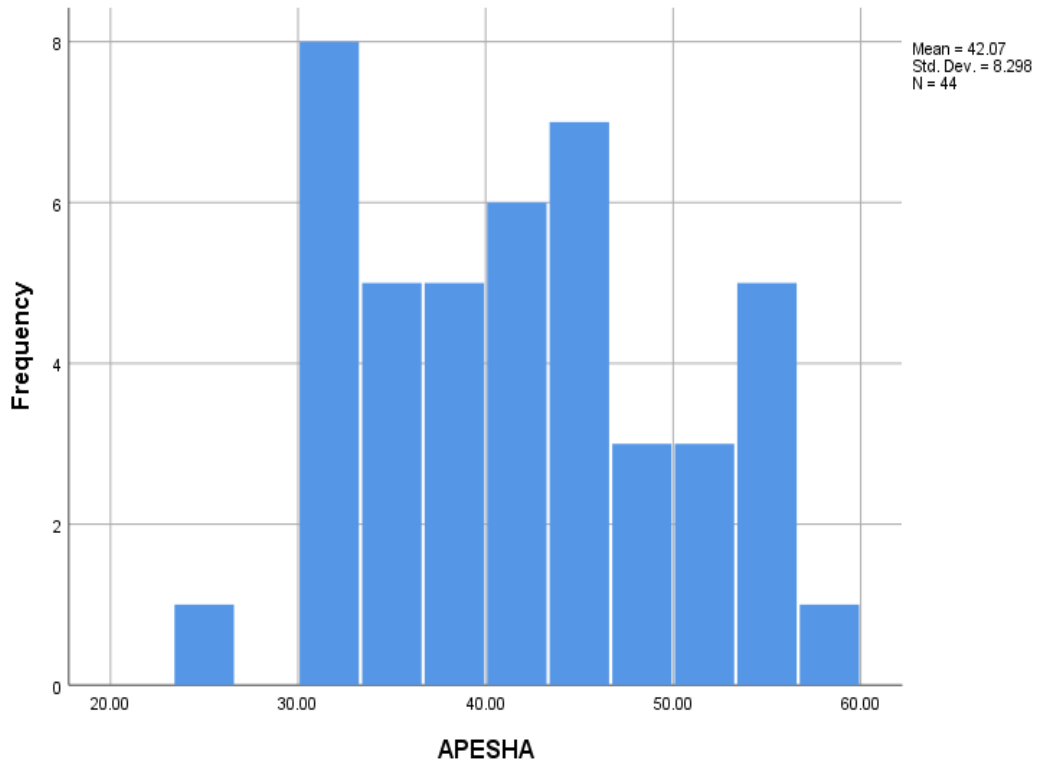
Duke analizuar vlerat e fituara nga tabela nr.1 nga rezultatet minimale, maksimale dhe mesatarja aritmetikore të cilat janë reflektuar nga devijimi standard, devijimin më të lartë e ka paraqitur pesha e trupit në vlerë 8.29815. kurse vlerat e ndryshoreve të tjera nuk paraqesin ndonjë devijim të madh ndërmjet rezultateve minimale dhe maksimale, ku reflekton edhe me rezultatet e lakores dhe shpërndarjes së rezultateve të cilat tregojnë vlera normale të shtrirjes.

5.2 Paraqitja grafike e matjeve antropometrike të nxënësve

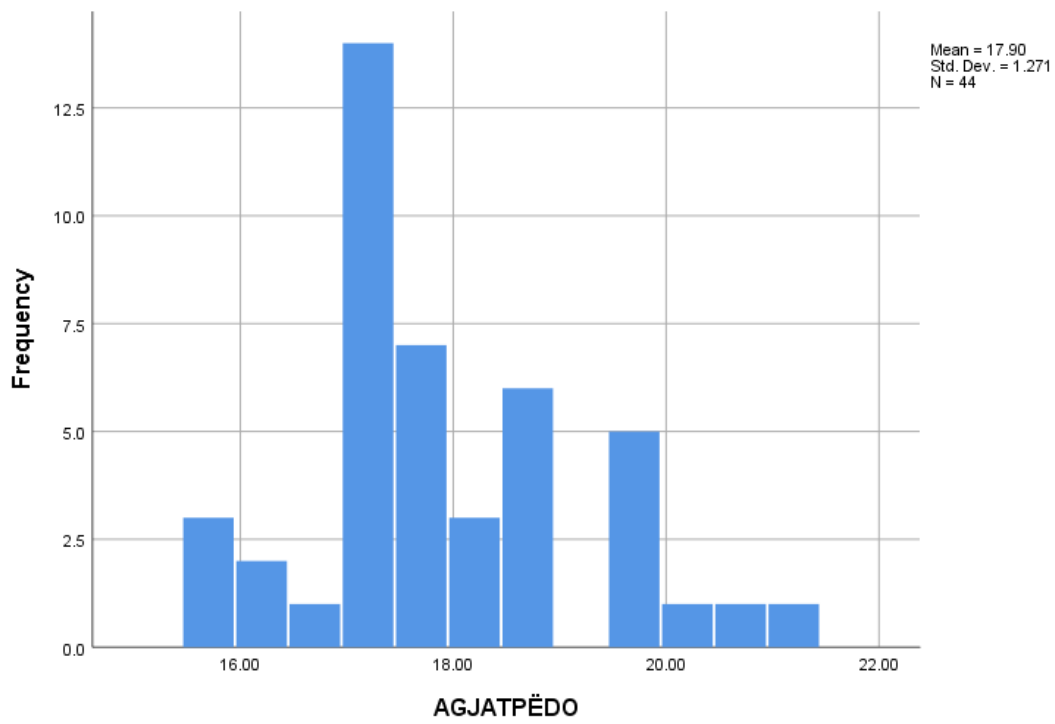
Rezultatet e fituara nga matjet antropometrike të nxënësve po i paraqesim edhe në mënyrë grafike për secilën ndryshore veç e veç, ku mund të vërehen rezultatet e mesatares aritmetikore dhe devijimit standard i shpërndarë në bazë të frekuencës.



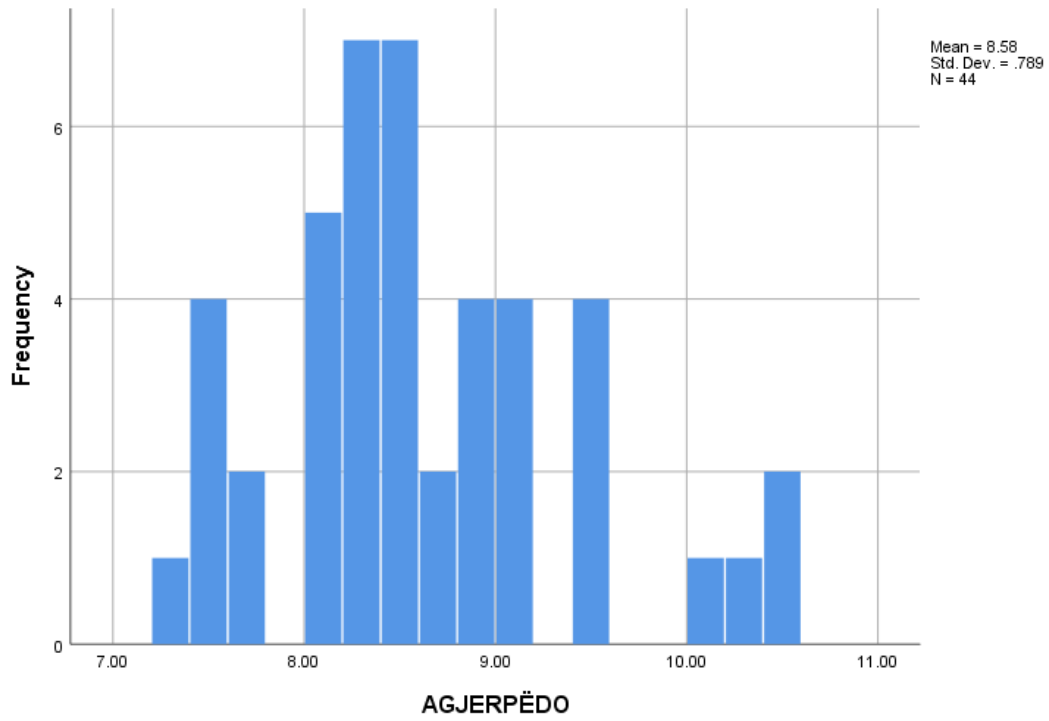
Grafiku 1 Lartësia e trupit



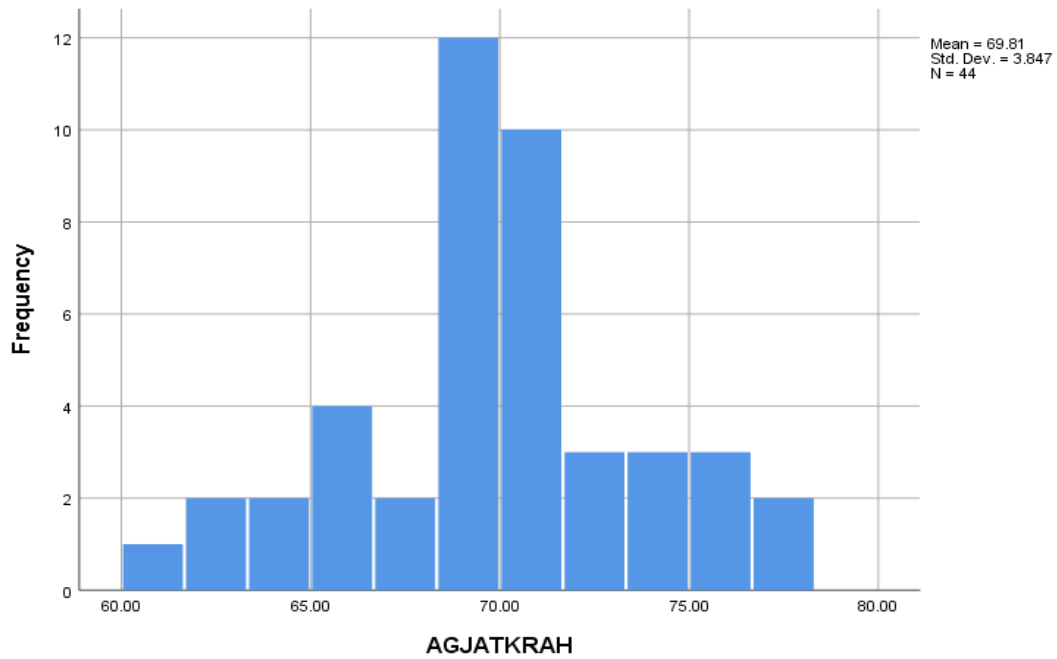
Grafiku 2 Pesha e trupit



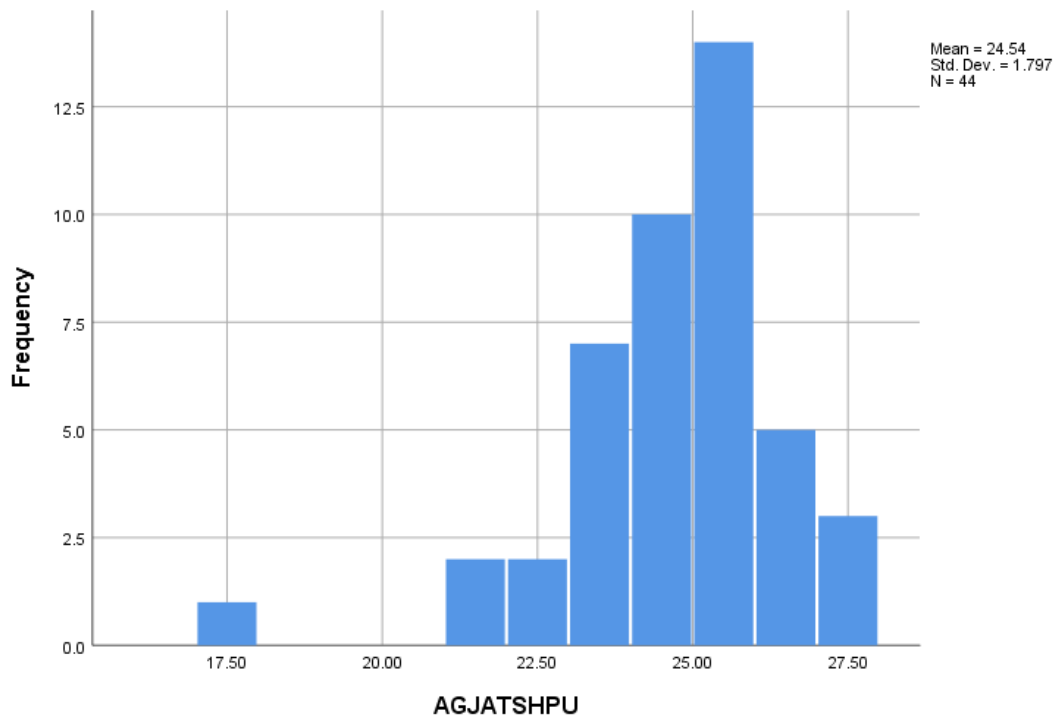
Grafiku 3 Gjatësia e pëllëmbës së dorës



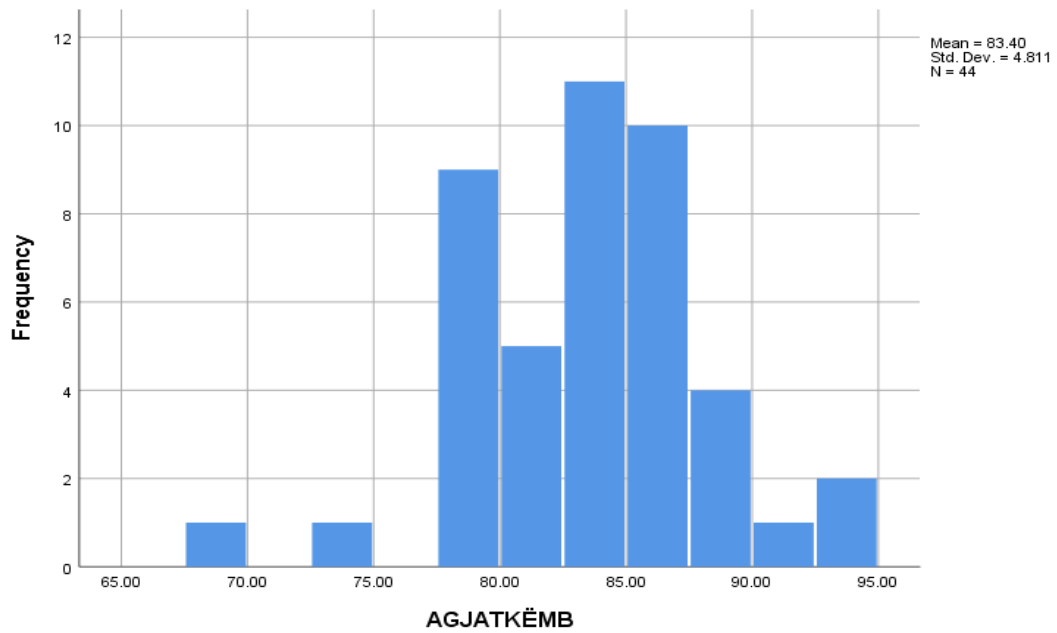
Grafiku 4 Gjerësia e pëllëmbës së dorës



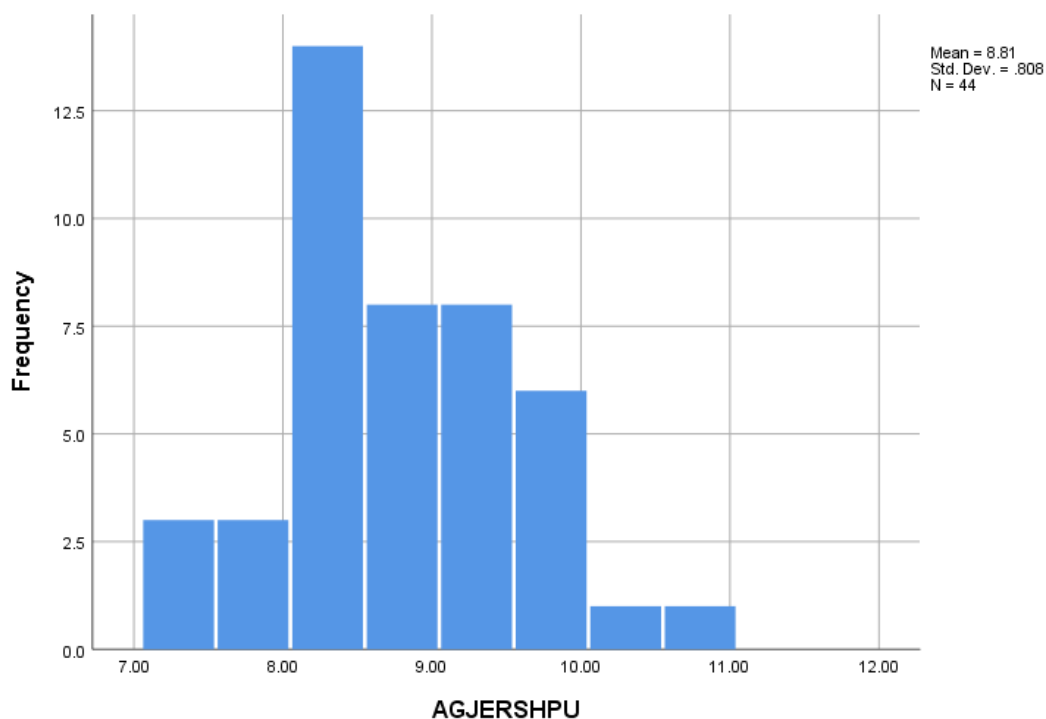
Grafiku 5 Gjatësia e krahut



Grafiku 6 Gjatësia e shputës së këmbës



Grafiku 7 Gjatësia e këmbës



Grafiku 8 Gjerësia e shputës së këmbës

5.3 Rezultatet e parametrave themelore statistikore të matjeve motrike, tek nxënësit

Në tabelën nr. 2 janë paraqitur rezultatet e analizës deskriptive me parametrat themelore statistikore në hapësirën me motorikes bazike dhe motorikes specifike të nxënësve, nga Shkolla e mesme e lartë “Ibrahim Mazreku” Malishevë. Në hapësirën motorike janë trajtuar shtatët ndryshore gjithësej prej tyre katër ndryshore të motorikës bazike dhe tre ndryshore të motorikës specifike ato janë: kërcim së larti nga vendi (MKËRCLART), kërcim se gjati nga vendi (MKËRCGJAT), vrapim i shpejtë 20 metra (MVRAP20m), Hedhja e topit medicinal me një dorë në largësi (MHTOMED) Hedhja e topit në largësi pas tre hapeshit (MHTOP3HAP), Vrapimi me top vajtje ardhje (MVAJARDH), dhe Vrapimi zik zak me top 6-9 (MVZIKZAK).

Gjithëashtu në hapësirën motorike tek rezultatet e matjeve të nxënësve kemi përdorur të dhënat nga analiza deskriptive me elementet themelore statistikore siç janë : Numri i nxënësve (N), Rezultati minimal (minimum), rezultati maksimal (maximum) Mesi aritmetikor (Mean), Devijimi standard (Std. deviation), dhe masat e asimetrise se rezultateve dhe lakores (skeëneës dhe kurtosis).

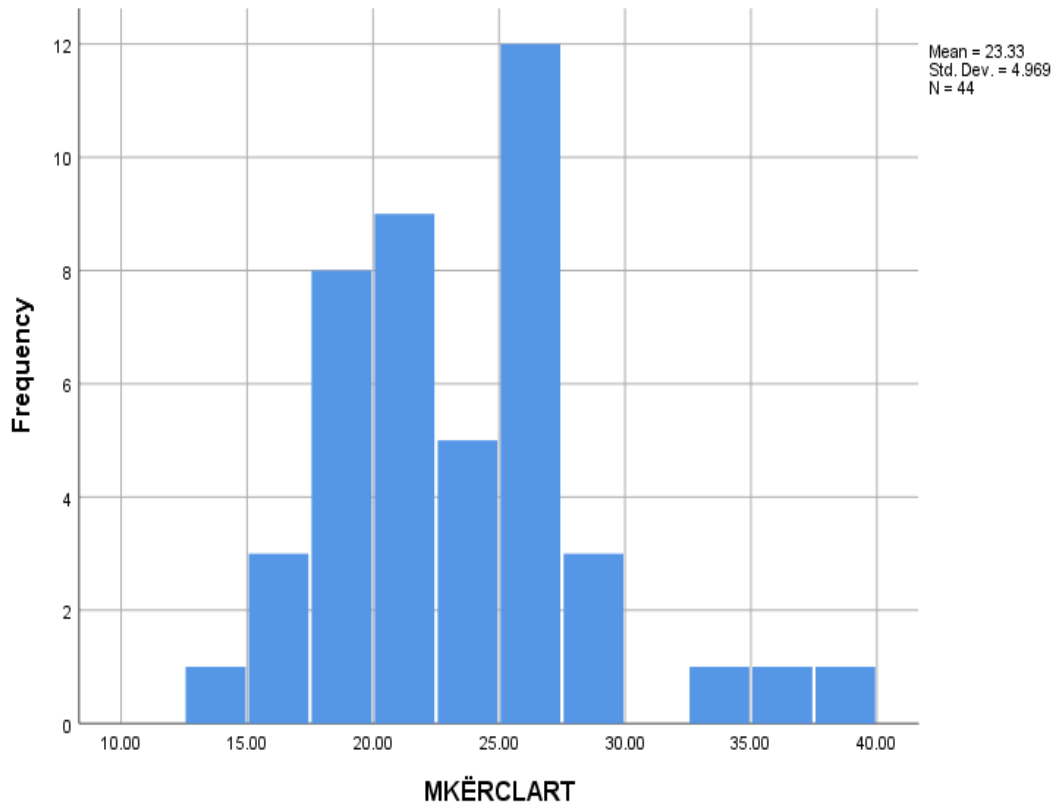
Duke analizuar vlerat e fituara nga tabela nr.2 nga rezultatet minimale, maksimale dhe mesatarja aritmetikore të cilat janë reflektuar nga devijimi standard, të gjitha ndryshoret kanë treguar devijimin jo të lartë të rezultateve, ku vlerat e të gjitha ndryshoreve tregojnë për një homogjenitet të grupit, e që reflekton edhe me rezultatet e lakores dhe shpërndarjes së rezultateve të cilat tregojnë vlera normale të shtrirjes.

Tabela 2 Rezultatet e parametrave themelore statistikore të ndryshoreve motorike

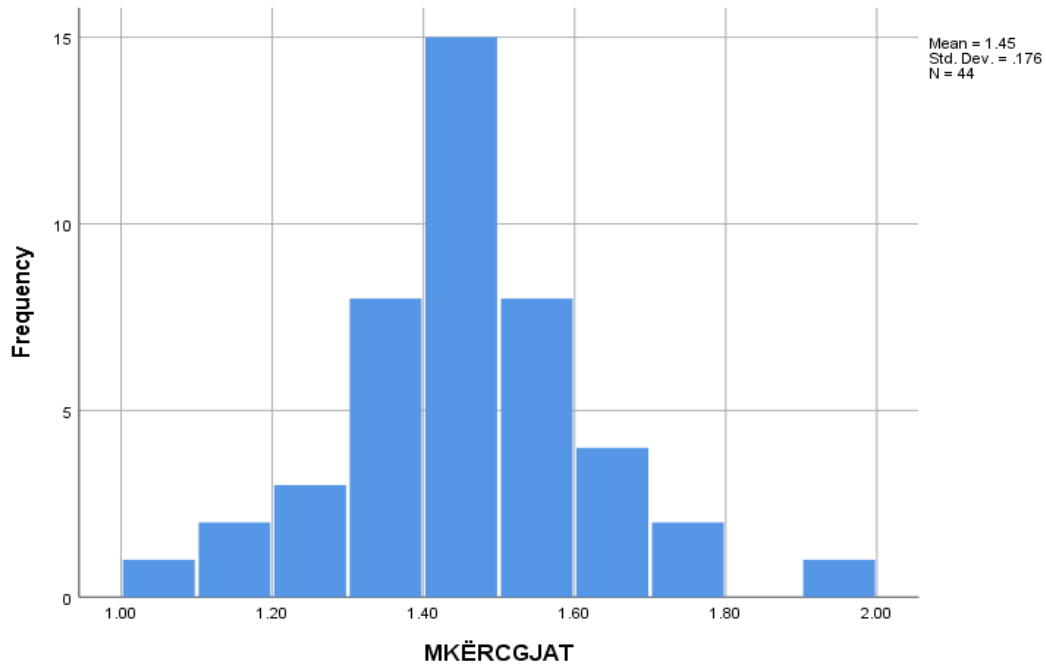
Nryshoret	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skeëness	Kurtosis
MKËRCLART	45	14.40	37.50	23.3318	4.96871	0.692	0.755
MKËRCGJAT	45	1.00	1.96	1.4457	0.17577	0.185	1.373
MVRAP20m	45	3.48	5.24	4.1611	0.42863	0.413	-0.068
MHTOPMED	45	2.10	5.55	3.7275	0.82905	0.275	-0.497
MHTOP3HAP	45	6.40	14.50	11.3323	2.36482	-0.546	-0.850
MVAJARDH	45	14.13	38.84	24.3014	4.48746	0.694	1.444
MVZIKZAK	45	29.39	45.22	36.8423	3.95094	0.184	-0.533

5.4 Paraqitja grafike e matjeve motorike të nxënësve

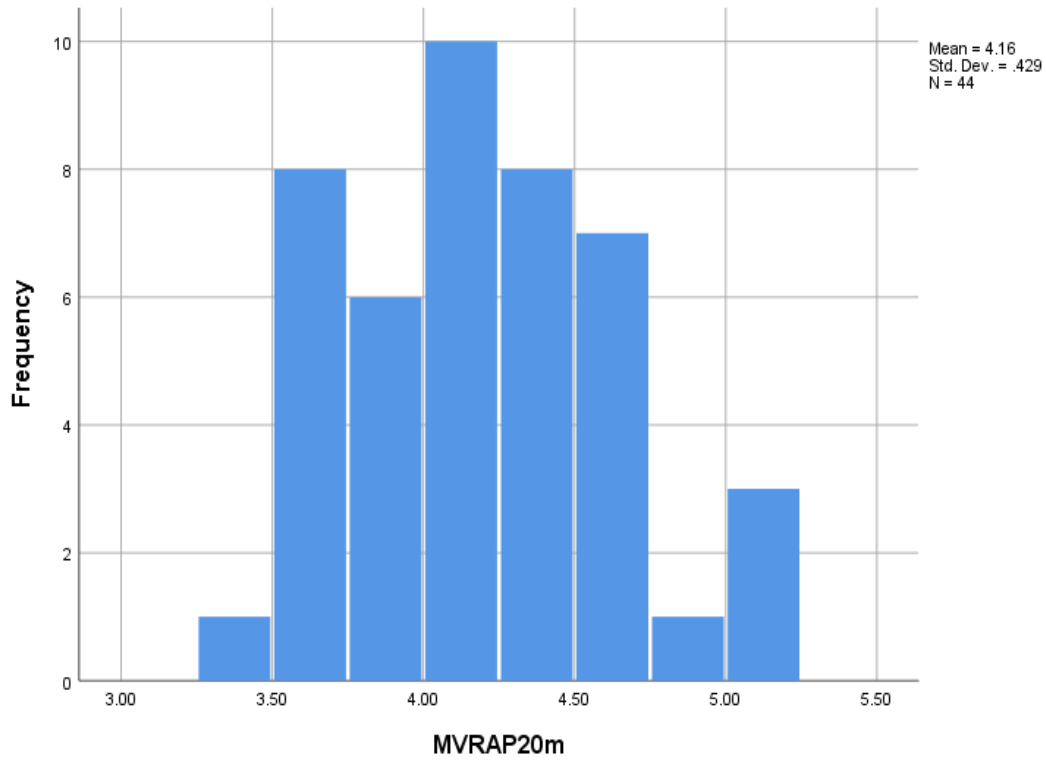
Rezultatet e fituara nga matjet e motorikes bazike dhe motorikes specifike të nxënësve po i paraqesim edhe në mënyrë grafike për secilën ndryshore veç e veç, ku mund të vërehen rezultatet e mesatares aritmetikore dhe devijimit standard i shpërndarë në bazë të frekuencës.



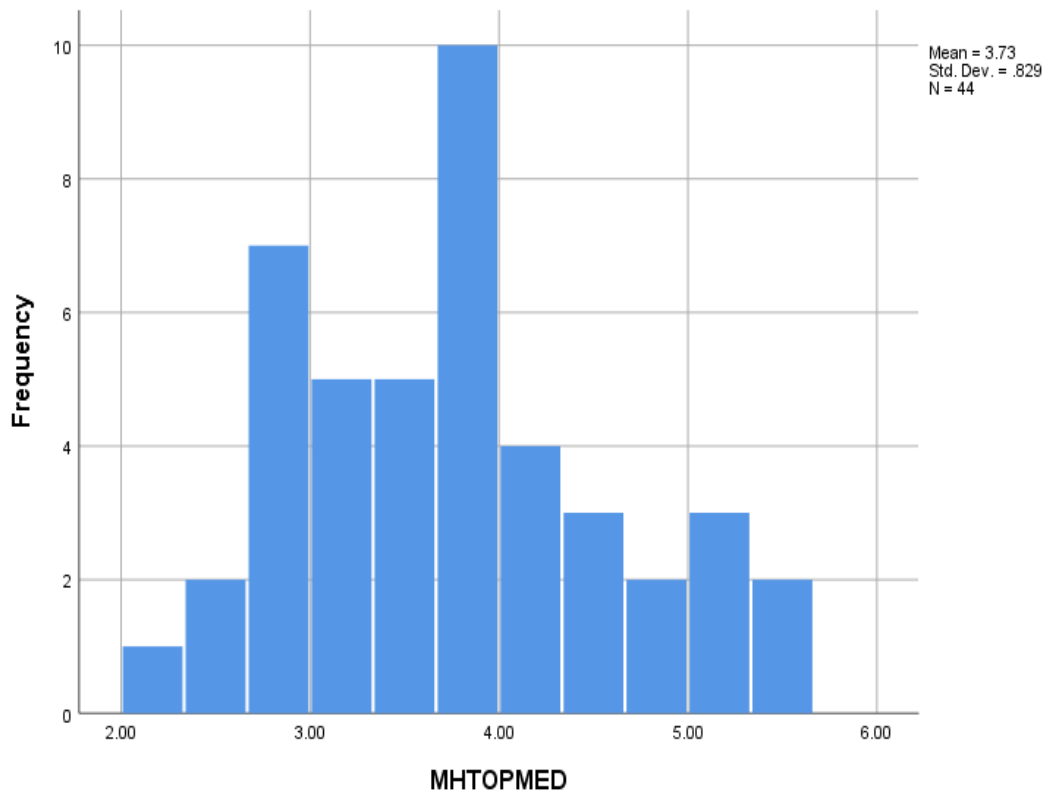
Grafiku 9 Kërcimi së larti nga vendi



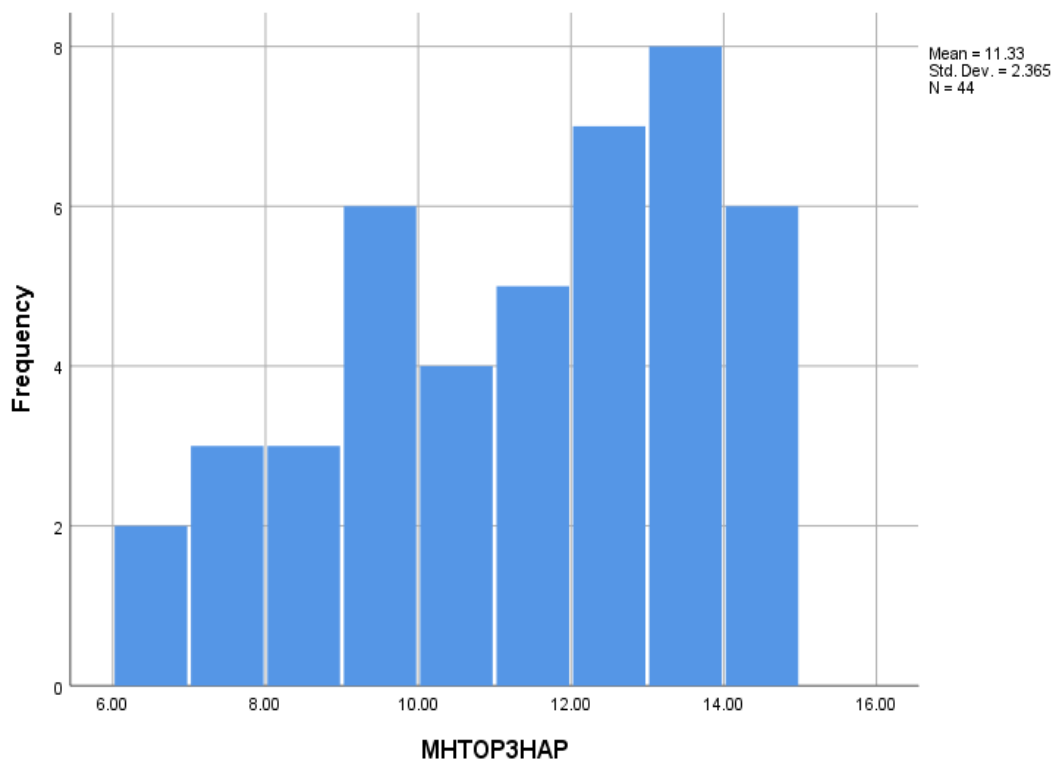
Grafiku 10 Kërcimi së gjati nga vendi



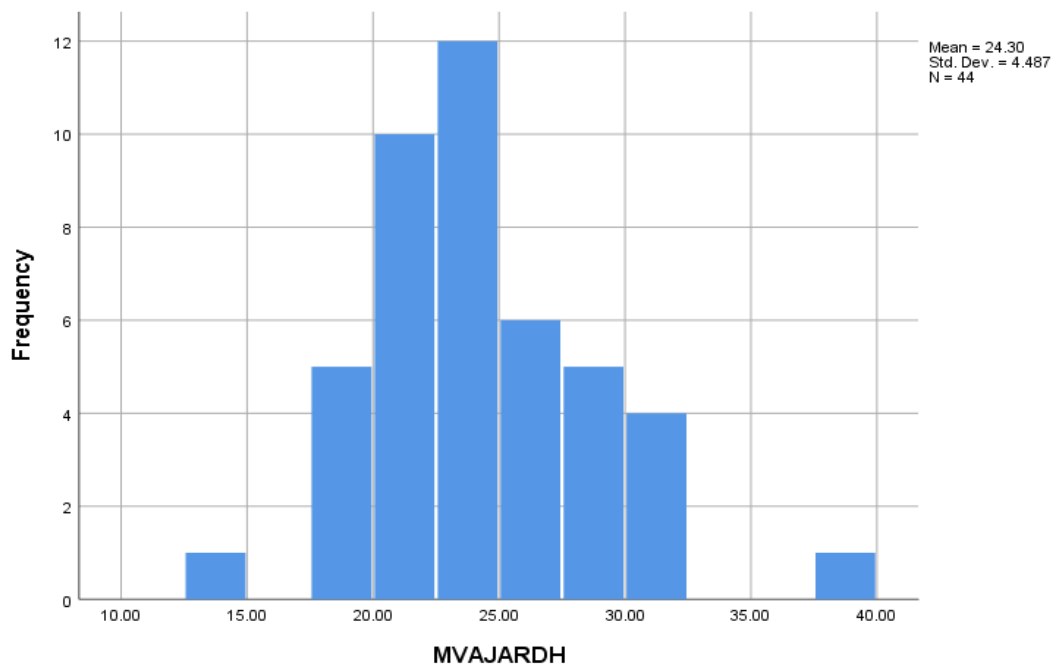
Grafiku 11 Vrapimi i shpejtë -20m



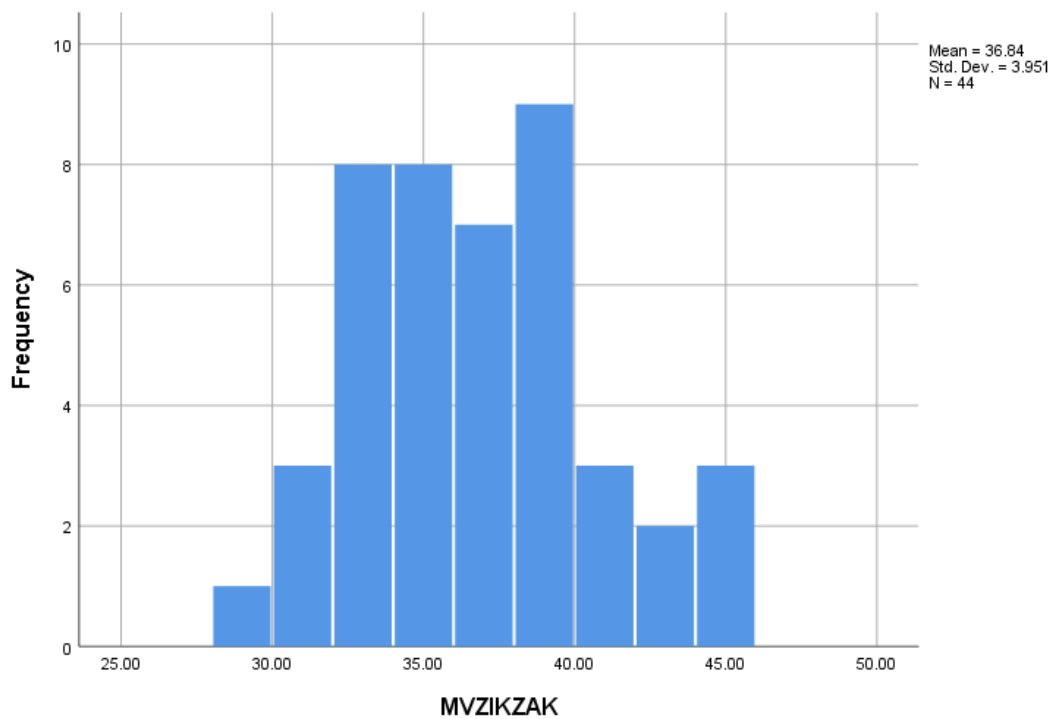
Grafiku 12 Hedhja e topit medicinal me një dorë në largësi



Grafiku 13 Hedhja e topit në largësi pas tre hapeshit



Grafiku 14 Vrapimi me top vajtje ardhje



Grafiku 15 Vrapimi zik zak me top 6-9

5.5 KORRELACIONET ANTROPOMETRIKE DHE MOTORIKE

5.5.1 Korrelacioneve në hapësirën antropometrike të nxënësve

Rezultatet e korrelacioneve në hapësirën antropometrike të nxënësve nga Shkolla e mesme e lartë “Ibrahim Mazreku” Malishevë janë paraqitur në tabelën nr.3. Relacionet ndërmjet ndryshoreve të analizuara nga rezultatet e tabelës 3 të hapësirës antropometrike ndërmjet ndryshoreve ato tregojnë për lidhjet që janë paraqitur në rezultatet e grupit të nxënësve. Rezultatet e paraqitura në tabelën 3 të korrelacioneve ndërmjet ndryshoreve antropometrike mund të vërtetojmë se kanë treguar vlera shumë të larta korrelative ndërmjet veti. Rezultatet e paraqitura për secilen ndryshore veç e veç gjithëashtu tregojnë vlera të larta korrelative ndërmjet veti, ndryshorja e lartësisë së trupit ka paqitur korrelacion me ndryshoret APESHA, AGJATPËDO, AGJERPËDO, AGJATKRAH , AGJATSHPU dhe AGJATKËMB me koeficient në vlerë prej : .359** deri në .715 **. Gjithëashtu edhe ndryshoret tjera kanë treguar korrelacione me vlera shumë të larta vlen të theksohet ndryshore AGJATPËDO me të gjitha ndryshoret antropometrike me vlerë prej .299* e deri .760**.

Tabela 3. Koeficientët e korrelacioneve të ndryshoreve antropometrike të nxënësve

Ndryshoret	ALARTE	APESHA	AGJATPËDO	AGJERPËDO	AGJATKRAH	AGJATSHPU	AGJATKËMB	AGJERSHPU
ALARTE	1							
APESHA	.389**	1						
AGJATPËDO	.715**	.299*	1					
AGJERPËDO	.580**	.337*	.760**	1				
AGJATKRAH	.694**	0.166	.711**	.486**	1			
AGJATSHPU	.493**	0.107	.451**	.468**	.485**	1		
AGJATKËMB	.496**	.421**	.384*	.398**	.359*	0.181	1	
AGJERSHPU	.577**	.443**	.718**	.772**	.475**	0.288	.440**	1

5.5.2. Korrelacioneve në hapësirën motorike të nxënësve

Rezultatet e korrelacioneve në hapësirën e motorikes bazike dhe motorikes specifike të nxënësve nga Shkolla e mesme e lartë “Ibrahim Mazreku” Malishevë janë paraqitur në tabelën nr.4. Relacionet ndërmjet ndryshoreve të analizuara nga rezultatet e tabelës 3 të hapësirës motorike ndërmjet ndryshoreve ato tregojnë për lidhjet që janë paraqitur në rezultatet e grupit të nxënësve. Rezultatet e paraqitura në tabelën 4 të korrelacioneve ndërmjet ndryshoreve motorike mund të vërtetojmë se kanë treguar vlera shumë të larta korrelative ndërmjet veti. Rezultatet e paraqitura për secilen ndryshore veç e veç gjithëashtu tregojnë vlera të larta korrelative ndërmjet veti, ndryshoret e motorikes bazike mes veti deri në vlerë prej $-.542^{**}$, ndërsa kanë treguar korrelacione testi i MËKËRCGJAT dhe MVRAP20m, me testin e MVAJARDH në vlerë deri në $-.554^{**}$, ka gjithëashtu lidhje të lehtë korrelative ka treguar testi i vrapimit 20 metra me të gjitha ndryshoret motorike.

Tabela 4. Koeficientët e korrelacioneve të ndryshoreve motorike të nxënësve

Ndryshoret	MKËRCLART	MKËRCGJAT	MVRAP20m	MHTOPMED	MHTOP3HAP	MVAJARDH	MVZIKZAK
MKËRCLART	1						
MKËRCGJAT	.417**	1					
MVRAP20m	-.452**	-.542**	1				
MHTOPMED	.321*	.418**	-.153	1			
MHTOP3HAP	-.097	.007	-.380*	-.035	1		
MVAJARDH	-.166	-.554**	.514**	.009	-.096	1	
MVZIKZAK	-.177	-.224	.215	.089	-.141	.261	1

5.6. KROSKORELACIONET NË MES TË NDRYSHOREVE ANTROPOMETRIKE DHE MOTORIKE

5.6.1. Kroskorelacionet ndërmjet ndryshoreve antropometrike dhe motorike në hapësirën manifeste të nxënësve

Duke analizuar tabelën 5 ku janë paraqitur kroskorrelacionet ndërmjet ndryshoreve në hapësirën antropometrike dhe ndryshoreve në hapësirën motorike bazike dhe specifike të nxënësve. Duke i analizuar rezultatet në amëzen e kroskorrelacioneve ndërmjet ndryshoreve në hapësirën antropometrike dhe motorike, ku ndërlidhjet e tyre veç e veç mund të konkludojmë së vlerat e koeficienteve tregojnë për ndërlidhje me vlera mesatare tek mostra e nxënësve. Rezultatet e paraqitura në këtë tabelë tregojnë se ndryshorja antropometrike ALARTE ka treguar ndërlidhje me të gjitha ndryshoret e deri hapësirës motorike në vlerë prej: $-.185^*$ deri në $.437^{**}$, gjithëashtu AGJATSHPU ka treguar ndërlidhje më të gjitha ndryshoret e hapësirës motorike përveq testit të kërcimit së larti, në vlerë prej $-.144$ deri në $.492^{**}$. Ndërsa nga hapësira motorike më së shumti ndërlidhje ka treguar testi i hedhjes së medicinballit me të gjitha ndryshoret antropometrike në vlerë prej: $.206^*$ deri në $.594^{**}$

Tabela 5 Kroskorelacionet ndërmjet hapësirës antropometrike dhe motorike

Ndryshoret	ALARTE	APESH A	AGJATPËD O	AGJERPËD O	AGJATKRA H	AGJATSHPU	AGJATKËM B	AGJERSHP U
MKËRCLART	$.322^*$	$.116$	$.331^*$	$.266$	$.416^{**}$	$.054$	$.144$	$.325^*$
MKËRCGJAT	$.368^*$	$-.007$	$.272$	$.294$	$.398^{**}$	$.399^{**}$	$.168$	$.286$
MVRAP20m	$-.371^*$	$.014$	$-.411^{**}$	$-.400^{**}$	$-.477^{**}$	$-.580^{**}$	$-.096$	$-.335^*$
MHTOPMED	$.437^{**}$	$.470^{**}$	$.594^{**}$	$.492^{**}$	$.492^{**}$	$.206$	$.399^{**}$	$.444^{**}$
MHTOP3HAP	$.210$	$.106$	$.235$	$.186$	$.251$	$.322^*$	$.302^*$	$.054$
MVAJARDH	$-.185$	$.061$	$.015$	$.066$	$-.088$	$-.251$	$.068$	$.067$
MVZIKZAK	$-.323^*$	$.292$	$-.099$	$-.043$	$-.209$	$-.144$	$-.170$	$.115$

6. ANALIZA DHE VËRTETIMI I HIPOTEZAVE

Analiza dhe vërtetimi i hipotezave është bërë në kaudër të qëllimit të punimit dhe hipotezave të parashtruara në këtë punim, në bazë të rezultateve të fituarave nga tabelat e paraqitura më lartë, mund të bëjmë verifikimin e hipotezave siç vijon:

H1 – Duke u bazuar në hipotezën e parë se rezultatet e fituara të ndryshoreve të motorikes bazike dhe motorikes specifike do të jenë konform specifikave të zhvillimit morfologjik të nxënësve dhe moshës së tyre, duke u bazuar në rezultatet e fituara mund të themi se kjo hipotezë është plotësuar në tërësi sepse janë paraqitur korelacione të rëndësishme në hapësirën motorike.

H2- Duke u bazuar në hipotezën e dytë se rezultatet e fituara me anë të krosorrelacioneve, do të paraqiten lidhje të rëndësishme ndërmjet ndryshoreve në hapësirën antropometrike dhe motorike, mund të themi se është plotësuar pjesërisht dhe treguar rezultate mesatare të korrelacionit.

H3 – Duke u bazuar në hipotezën e tretë se do të paraqiten raportet e nderlidhura të kros korrelacioneve, do të paraqiten ndërlidhje të rëndësishme ndërmjet ndryshoreve në hapësirën antropometrike dhe ndryshoreve në hapësirën motorike bazike dhe atë specifike. Në bazë të rezultateve të fituara tregohen se ndryshoret e hapësirës antropometrike dhe motorike kanë pasur ndërlidhje të kënaqshme ndërmjet tyre.

7. PËRFUNDIMI

Qëllimi kryesorë i këtij punimi, ishte që nëpërmjet hulumtimit të disa veçorive morfologjike dhe aftësive motorike bazike dhe specifike tek nxënësit e moshës 12 vjeçare të arrijmë të identifikojmë cilat janë karakteristikat morfologjike të tyre për hendboll. Gjithëashtu nëpërmjet rezultateve të fituara kemi arritur të njohim strukturën morfologjike edhe atë motorike me anët të metodave adekuate statistikore për nxënësit e moshës 12 vjeçare të shkollës së mesme të ulët “Ibrahim Mazreku” nga Malisheva.

Për të zhvilluar këtë hulumtim ne kemi pasur një mostër prej 45 nxënës meshkuj të moshës 12 vjeçare ± 6 muaj të klasës së shtatë të shkollës së mesme të “Ibrahim Mazreku” nga Malisheva. Në bazë të problemit të punimit, qëllimit të tij dhe hipotezave të parashtruara, rezultatet e tij janë trajtuar nëpërmjet programit matematikore - statistikore ku janë fituar rezultatet bazike të analizës deskriptive pastaj janë vlerësuar relacionet manifeste ndërmjet ndryshoreve në hapësirën antropometrike dhe në atë motorikes si dhe për të vërtetuar ndërlidhjet ndërmjet ndryshoreve nga hapësira antropometrike me ndryshoret në hapësirën motorike bazike dhe motorike specifike është përdorur analiza e kroskorrelacionit për nxënësit. Nga rezultatet e arritura nga përpunimi i të dhënave dhe interpretimi i tyre për nxënësit kemi arritur të njohim zhvillimin morfologjik të nxënësve për moshën 12 vjeçare si dhe aftësitë e tyre të motorikës bazike dhe motorikës specifike për lojën e hendbollit (Koca.,2009).

Rezultatet e fituara nga ky punim janë vlerë e shtuar për profesionistët e hendbollit por gjithësesi këto të dhëna do të ofrojnë udhëzime të rëndësishme për të vlerësuar karakteristikat e nxënësve si në hapësirën antropometrike ashtu edhe në aftësitë motorike bazike dhe motorike specifike për hendboll nga treva e Malishevës.

Duke u bazuar në rezultatet e arritura në këtë punim mund të themi se pjesa teorike e këtij punimi mund të jetë në funksion të gjetjes së faktorëve dhe operatorëve adekuat kineziologjik për moshën që kanë këta nxënës dhe mundësinë e tyre për të zgjedhur hendbollin si sportin e tyre primar, gjithëashtu rezultatet e këtij punimi mund të jenë në funksion të identifikimit të talenteve nga kjo trevë e vendit tonë.

Ndërsa vlera praktike e këtij punimi mund të ishte vlerësimi i parametrave morfologjik të nxënësve si dhe aftësitë e motorikes bazike dhe motorikes specifike për hendboll. Interpretimi i këtyre rezultateve për nxënësit mund të jetë vlerë e shtuar për hendbollin në shkollat e mesme të ulëta (Klasa e VII) në shkollën “Ibrahim Mazreku” në Malishevë dhe për të vërtetuar se sa i kushtojnë rëndësi hendbollit në procesin edukativo arsimorë.

Ky punim i realizuar me këto vlera shkencore poashtu mund të jetë në funksion për trajnerët e hendbollit, të cilët nëpërmjet informatave të tilla mund të kenë mundësinë të bëjnë identifikimin e talentëve për hendboll dhe ti orientojnë nxënësit në sportin ku ata kanë aftësi të arrijnë suksese, por edhe të ju sugjerojnë klubet në atë trevë.

Si përfundim mund të konkludojmë se nga rezultatet e arritura gjatë përpunimit të tyre, mund të themi se kemi arritur të realizojmë problemin, qëllimin dhe hipotezat e parashtruara në tërësi të këtij punimi me këtë rast kemi vërtetuar për veqoritë, aftësitë dhe karakteristikat morfologjike të nxënësve të moshës 12vjeçare në hendboll.

8. BIBLIOGRAFIA

1. Koca, A. (2009) Relacionet dhe ndryshimet në hapësirën antropometrike funksionale dhe aftësive lëvizore bazike e të lëvizjeve specifike ndërmjet hendbollistëve (juniorë) të super ligës dhe ligës së parë të kampionatit të Kosovës në hendboll. Disertacion doktrate, Fakulteti i Kulturës Fizike, Prishtinë, Kosovë.
2. H.Saliu :The impotence of some basic motor variables valid and specifik to young pople aged 15-16 years.International Ballkan Conference in Sport Science, (IBCSS2016).Held on 27-28 May-2016 in Tetovo-Macedonia.
3. Çitaku,F.,(1981).Hulumtim në hapësirën motorike në segmente të forcës, të shpejtësisë dhe të precizitetit, i ka realizuar me 118-sportistë aktiv (hendbollistë, basketbollistë dhe volejbollistë) të Ligës së Kosovës dhe të asaj federative*.Elan, Prishtinë.
4. Nixha., M. (1982) Analiza kooperative e karakteristikave trupore dhe aftësive motorike të basketbollistëve të niveleve të ndryshme garuese”. Mostra e etniteteve kanë qenë tri ekipe të para të ligës së dytë të ish federatës së atëhershme Federative dhe tri ekipet e para të ligës së parë të Kosovës në sezonin 1981 / 1982
5. Çitaku,F.(1984).Relacionet e ca dimensioneve motorike në grup sportistësh të 3 dimensioneve sportive. Elan Nr:11 Prishtinë 1984.
6. Rushiti,H. (1999),“Struktura faktoriale e dimensioneve antropometrike dhe relacioni i tyre me disa aftësi motorike te të rinjtë e moshës 13-14 vjeç ”punim magjistrature,Prishtinë.
7. Aliu, M, (1997). Biomotorika , Tekst universitar. Universiteti i Prishtinës FKF, Prishtinë.

8. Zeqa.,V. (2004). Struktura frontale dhe racionet ndërmjet disa dimensioneve antropometrike dhe aftësive të hendbollit ,punim magjistrature, Prishtinë 2004.
9. Aliu,M.(1991), Zhvillimi i disa karakteristikave morfologjike dhe motorike të popullatës shkollore dhe ndryshimet në ato karakteristika në varsh mëri me moshën kronologjike“, Disertacion doktrate, Sarajevë.
10. Nixha., M. (1982) Analiza kooperative e karakteristikave trupore dhe aftësive motorike të basketbollistëve të niveleve të ndryshme garuese”. Mostra e etniteteve kanë qenë tri ekipe të para të ligës së dytë të ish federatës së atëhershme Federative dhe tri ekipet e para të ligës së parë të Kosovës në sezonin 1981 / 1982.
11. Salihu., S. (2004). “Ndryshimet e zhvillimit të veçorive morfologjike dhe aftësive lëvizore tek basketbollistet e rijnë të moshës 16 vjeç + 6 muaj 2004.
12. Salihu. H., (2016): Specificities presented un some basic and specific motor skills of variables to young basketball players.European Journal of Physical Education and Sport Science.I.F.2016 / Vol.1.Issue.4. P.63-73
13. Salihu. H., (2016):: Rating changes introduced in some charavteristic mophological and basic-specific motor skill to young active and inactive basketball players.European Journal Of Physical Education and Sport Science .I. F. August .2016 . Vol.2
14. Selimi, M. (2001). Punim Magjistrature Fakulteti i Kulturës Fizike, Prishtinë, Kosovë.
15. Rexhepi, A. (2009). Mjekësia Sportive. Ministria e Shëndetësisë. Qendra e Mjekësisë Sportive dhe Rekreacionit. Kolegji EUS Eurosporti, Prishtinë, Kosovë.
16. Miličević., M, & Mekić., M. (2002). Osnove metodike treninga mladih dobnih kategorija u košarci. Mostar.
17. Petz.B.:(1985), Osnove statističke metode za nematematiacre,SNL, Zagreb.